

## Sprawozdanie z działań

### piętnasty rok realizacji

### Programu Szkoły Podstawowej nr 3

### w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie

41-100 Siemianowice Śląskie, ul. Szkolna 15  
tel.32 2282-176 fax 32/2282-176

sp3@sp3siemianowice.pl  
koordynator Monika Hołubowicz tel. 502-484-894

### ROK SZKOLNY 2023/2024

W roku szkolnym 2023/2024 zrealizowaliśmy następujące działania zaplanowane w 3-letnim Programie napisanym na lata 2023-2026 oraz w Harmonogramie na rok szkolny 2023/2024:

ZADANIA	SPOSÓB REALIZACJI	EFEKTY
<b>Dbamy o zdrowe odżywianie</b>	Udział klas I-V w akcji „Program dla szkół”- realizacja działań związanych ze zdrowym odżywianiem, -spożywanie na terenie szkoły dostarczonych owoców, warzyw oraz produktów mlecznych, -przeprowadzenie konkursu szkolnego "Jedz owoce i warzywa";	Dzięki tym działaniom uczniowie poznali zasady zdrowego odżywiania, nauczyli się przygotowywać zbilansowane posiłki oraz zdobyli wiedzę na temat racjonalnego komponowania swojej diety.
	Realizacja tematów związanych z wpływem odżywiania na zdrowie człowieka: -"Dbam o zdrowie swoje i innych"- dotyczące V-ego przykazania (kl.3 a i 3b), -"Talerz zdrowego odżywiania" (kl.7a), -"Tydzień profilaktyki chorób zakaźnych" (wszyscy uczniowie), -"Higiena mojego ciała i umysłu: zasady zdrowego odżywiania" (kl. 4b), -kl. 8a: •Zdrowo się odżywiamy i dbamy o odpowiednią ilość i jakość snu •Jak radzić sobie ze stresem przedegzaminacyjnym? •Z umiarem i rozważą korzystamy z dobrodziejstw techniki •W zdrowym ciele, zdrowy duch - dlaczego warto uprawiać sport? •Prowadzimy zdrowy i higieniczny tryb życia - dlaczego to takie ważne? •Jesteśmy różni, ale tacy sami...; -kl. 7b: "Czego potrzebuje i co lubi nasz mózg?" "Wiem, co to znaczy prowadzić zdrowy tryb życia!" "Pozytywny wpływ ruchu na zdrowie, samopoczucie	Zwiększenie świadomości żywieniowej, zmiana nawyków żywieniowych, utrwalenie zasad dotyczących posiłków i napojów obowiązujących w szkole, poprawa zdrowia fizycznego, rozwój umiejętności kulinarnych, zwiększenie świadomości konsumenckiej.

	<p>i przyswajanie wiedzy ze szczególnym zwróceniem uwagi na systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego."</p> <p>"Jak dbać o relacje z innymi?"</p> <p>"Emocje, zachowania, relacje- pytania i odpowiedzi."</p> <p>"Jak ciekawie i bezpiecznie spędzić ferie?</p> <p>Bezpieczne Ferie 2024- zapoznanie z plakatami; pogadanka."</p> <p>"Dlaczego emocje innych wywołują emocje w nas."</p> <p>"Bądźmy ekologami na co dzień - przypomnienie zasad segregowania odpadów."</p> <p>"Czego może mnie nauczyć krytyka?"</p> <p>"Jak okiełznać emocje przed wystąpieniem?"</p> <p>"Jak zbudować zgrany zespół?"</p> <p>"Uzależnienia, używki - nie, dziękuję! Realizacja programu "Smak życia, czyli debata o dopalaczach";</p> <p>-kl. 6 b:</p> <p>Dzień Ziemi - jak dbać o naszą planetę?</p> <p>"Pozytywny wpływ na zdrowie, samopoczucie i przyswajanie wiedzy ze szczególnym zwróceniem uwagi na systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego.",</p> <p>"Dbam o siebie - rola ruchu, odpowiedniego odżywiania, stosowania profilaktyki.",</p> <p>"Jak segregować odpady?";</p> <p>-kl. 3 a:</p> <p>"Piramida żywieniowa "-przypomnienie najważniejszych zasad zdrowego odżywiania",</p> <p>"Tworzenie plakatów zachęcających do dbania o nasze środowisko. Oglądanie krótkich filmików poświęconych tematyce ochrony środowiska",</p> <p>-"Jak nazywać swoje emocje-pogadanka na temat próby właściwego nazywania tego, co czujemy.";</p>	
	<p>Przygotowywanie podczas lekcji w klasach I-III, a także podczas zajęć z techniki i zajęć świetlicowych zdrowych posiłków:</p> <p>-zapoznanie z piramidą zdrowego odżywiania; poznanie rodzajów i funkcji składników odżywczych oraz przygotowanie zdrowego posiłku: tortilla pełna witamin, kolorowe kanapki (kl. 3b, 5a i 5b), zdrowe sałatki owocowe (kl. 2a);</p>	<p>zapoznanie z wartością odżywczą produktów, nabycie umiejętności dokonywania zdrowych wyborów oraz własnoręcznego przygotowywania posiłków.</p>
	<p>Informowanie rodziców nt. wpływu żywienia na zdrowie dzieci, m.in.:</p> <p>-<i>"Ile cukru jest w popularnych przekąskach i napojach?"</i>,</p> <p>-<i>"Zdrowe śniadanie dla Twojego dziecka"</i>,</p> <p>-<i>"Witaminy w owocach i warzywach"</i>;</p>	<p>Rodzice zapoznali się z założeniami programu SzPZ, wytycznymi żywieniowymi sprzyjającymi zdrowej diecie, zasadami żywienia obowiązującymi w naszej szkole</p>
	<p>Zaangażowanie rodziców do organizacji stoiska ze zdrowymi przekąskami podczas Festynu Szkolnego. Sprzedaż:</p> <p>-wody i domowej lemoniady,</p> <p>-domowych wypieków, także bezglutenowych i dla</p>	<p>Poszerzenie świadomości na temat zdrowych wyborów dokonywanych przy zakupach, nt.osób posiadających specjalne diety</p>

	cukrzyków;	oraz wyższości domowych dań nad kupnymi
	Organizacja „Dnia Zdrowia”- impreza szkolna o charakterze prozdrowotnym pod hasłem "U lekarza";	Promowanie zdrowego trybu życia wśród całej społeczności szkolnej w humorystycznej, przystępnej formie. Zaangażowanie uczniów do występów- promocja talentów.
	Szkolne obchody "Dnia Kota": -walory odżywcze mleka i przetworów mlecznych, -wirtualna wycieczka do mleczarni, -wykonanie plakatu zachęcającego do zjadania przetworów mlecznych i picia mleka;	Zapoznanie ze sposobem pozyskiwania mleka i przetwarzania go. Poznanie wartości odżywczych nabiału. Przystawianie wiedzy poprzez zabawę i doświadczenie.
<b>Promujemy aktywność fizyczną</b>	Organizacja zajęć SKS dla uczniów kl.7 i 8;	Rozwój tężyzny fizycznej i nauka zasad gier zespołowych dzięki cotygodniowym treningom
	Organizacja rajdu górskiego na Hrobaczą Łąkę dla chętnych uczniów kl.IV-VIII: propagowanie zdrowego i sportowego stylu życia;	Promowanie aktywnie spędzanego czasu poprzez zachęcenie do górskich wędrówek. Integracja społeczności szkolnej. Walory krajoznawcze.
	Organizacja zajęć dotyczących Karty Rowerowej: -przygotowanie uczniów do egzaminu na kartę rowerową, omawianie przepisów ruchu drogowego oraz zasad pierwszej pomocy przedmedycznej (kl. 4a i 4b), -udział w ogólnopolskim konkursie Bezpieczeństwo Ruchu Drogowego (BRD) na szczeblu miejskim (kl.5 a i 5b);	Zdobycie Kart Rowerowych przez chętnych uczniów, wiedza nt. poruszania się w ruchu drogowym oraz zasad udzielania pierwszej pomocy przedmed.
	Uczestnictwo w ogólnopolskim programie WF z AWF dla kl.6;	Rozwój tężyzny fizycznej i nauka zasad gier zespołowych dzięki cotygodniowym treningom
	Prowadzenie "Aktywnych przerw" w postaci muzycznych przerywników;	Aktywizacja uczniów. Promocja ruchu i sportu. Korzyści zdrowotne- dotlenienie organizmu, zapobieganie dalszemu siedzeniu.
	Udział w biegach pozaszkolnych organizowanych przez firmy i organizacje: -systematyczny udział w międzyszkolnej rywalizacji siemianowickich szkół podstawowych na poziomie klas 4-6 i 7-8, -organizacja biegu "Tropem Wilczym": uczenie pamięci żołnierzy wyklętych, -wyjście sobotnie z uczniami na charytatywny bieg dla Fundacji Piastun, -udział uczniów i nauczycieli w sobotnim biegu "9	Poprawa zdrowia fizycznego, rozwój umiejętności społecznych poprzez nawiązywanie znajomości z innymi uczestnikami, wzmacnianie dyscypliny i determinacji, kształtowanie ducha rywalizacji, lepsze samopoczucie psychiczne, możliwość osiągnięcia

	górników";	sukcesów sportowych.
	Organizacja Sportowego Dnia Dziecka; Organizacja "Biegu pod górę" podczas Festynu szkolnego (odwołany ze względu na złe warunki pogodowe);	Integracja uczniów, promocja aktywnie spędzanego czasu, uatrakcyjnienie czasu spędzanego w szkole.
	Organizacja zajęć nauki pływania zakończona egzaminem na Kartę Pływacką;	Poprawa tężyzny fizycznej i zdrowia. Zapobieganie wypadkom, zwiększenie bezpieczeństwa podczas korzystania ze zbiorników wodnych. Osiągnięcie sukcesu w postaci zdania egzaminu na Kartę Pływacką.
	Cykl zajęć w ramach udziału w programie "Trzymaj Formę" zakończonego otrzymaniem Certyfikatu;	Promowanie zbilansowanego odżywiania połączonego z regularną aktywnością fizyczną. Kształtowanie prozdrowotnych nawyków. Podniesienie jakości pracy szkoły.
<b>Dbamy o siebie i innych</b>	<p>Prowadzenie Szkolnego Koła Wolontariatu – aktywizacja uczniów chętnych do działań prospołecznych, współpraca z instytucjami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Siemianowicki bieg charytatywny-piknik rodzinny,</li> <li>-udział w konkursie i uroczystej Gali „Siemianowickie Barwy Wolontariatu”,</li> <li>-przygotowywanie kartek świątecznych dla Hospicjum św. Franciszka w Katowicach,</li> <li>-sprzedaż świątecznych kartek dobroczynnych na Boże Narodzenie Stowarzyszenia „Sursum Corda”,</li> <li>-prowadzenie stoiska wolontariatu podczas szkolnego Jarmarku Bożonarodzeniowego,</li> <li>-udział z wolontariuszami w przygotowaniach do Metropolitalnej Wigilii dla osób samotnych,</li> <li>-koordynowanie wielkanocnych warsztatów dla podopiecznych Domu Pomocy Społecznej w Katowicach,</li> <li>-udział z wolontariuszami w przygotowaniach do Metropolitalnego Śniadania Wielkanocnego dla osób samotnych,</li> <li>-przeprowadzenie plastycznego konkursu w ramach kampanii „Razem dbamy o życie-o opiece hospicyjnej, wolontariacie i profilaktyce” przeprowadzonego przez pracownika Hospicjum św. Franciszka w Katowicach (kl. 6a, 6b, 2a, 2b);</li> </ul>	<p>Rozwój empatii i wrażliwości. Kształtowanie umiejętności interpersonalnych. Poczucie satysfakcji i spełnienia, budowanie wartościowych doświadczeń. Rozwój umiejętności organizacyjnych oraz świadomości społecznej, promowanie postawy obywatelskiej oraz więzi szkolnych.</p>
	<p>Inicjowanie akcji charytatywnych, zbiórek pomocowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zorganizowanie i przeprowadzenie zbiórki czekolad dla podopiecznych Domu Pomocy Społecznej w Siemianowicach Śląskich,</li> <li>-zorganizowanie i przeprowadzenie zbiórki darów dla schroniska dla zwierząt,</li> <li>-zorganizowanie i przeprowadzenie zbiórki środków czystości dla bezdomnych,</li> </ul>	<p>Nauka dostrzegania potrzeb innych i reagowania na nie. Edukacja na temat problemów społecznych. Rozwój umiejętności planowania i koordynowania zarządzania projektem. Zacieśnianie więzi i budowanie poczucia</p>

	-przeprowadzenie świątecznej zbiórki w sklepie „Moje Auchan” dla podopiecznych Hospicjum św. Franciszka w Katowicach;	wspólnoty. Promowanie wyższych wartości i etyki.
	Organizacja obchodów Dni związanych z niepełnosprawnością, wykluczeniem społecznym, odmiennością: -Zorganizowanie warsztatów dla wolontariuszy, prowadzonych przez pracownika Hospicjum św. Franciszka w Katowicach, -wyjście na spektakl "Staś i Zła Noga" poruszający problemy ludzi z niepełnosprawnością oraz ich rodzin, a także uczący tolerancji;	Zwiększenie świadomości nt. odmienności. Rozwój empatii i tolerancji. Przełamywanie stereotypów i uprzedzeń. Integracja społeczna. Inspirowanie do działań społecznych.
	"Cukierek za życzliwość- i ty możesz zostać wolontariuszem": -rozdawanie cukierków na cmentarzu w ramach miejskiej akcji „Heaven wins”;	Promowanie udziału w akcjach pozaszkolnych. Kształtowanie życzliwości i chęci współdziałania.
	Edukacja z wojskiem-żołnierze Wojska Polskiego przeprowadzili dla uczniów klasy 7a zajęcia, których celem było: -podniesienie świadomości dzieci i młodzieży w obszarze bezpieczeństwa, -kształtowanie odpowiednich postaw w sytuacjach zagrożenia, -poznanie i stosowanie zasad reagowania w sytuacjach zagrożenia, w tym bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia, -nabycie praktycznych umiejętności zachowania w sytuacjach zagrożenia, -wzrost zainteresowania uczniów zagadnieniami związanymi z tematyką obronności, -nauka bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie;	Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacji zagrożenia. Promocja wojskowości i tematyki obronności.
	Udział w akcji "Kartka dla seniora": -tworzenie kartek bożonarodzeniowych dla osób starszych, samotnych, schorowanych	Uwrażliwienie na los osób starszych. Budowanie empatii i zrozumienia. Rozwijanie talentów plastycznych.
	Realizacja "Projektu Bohaterskiej Wyobraźni": zajęcia zw. z kształtowaniem umiejętności prawidłowego reagowania i radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia i trudnych (kl.8 a);	Uwrażliwienie na krzywdę innych. Kształtowanie praktycznych umiejętności radzenia sobie w sytuacji zagrożenia własnego życia.
	Organizacja Ogólnopolskiego Dnia Praw Dziecka	Zaznajomienie z prawami przysługującymi dzieciom oraz obowiązkami jakie posiadają.
<b>Ciekawie i aktywnie spędzamy czas</b>	Organizacja wyjść i wycieczek klasowych, szkolnych: -wyjazd na Zieloną Szkołę nad morze (kl.3a i 3b) -wycieczka 3-dniowa do Zakopanego- sływ Dunajcem, wejście na Morskie Oko, Wejście na Gubałówkę (kl.7a i 7b) -wyjście na lodowisko	Angażowanie i inspirowanie uczniów podczas lekcji poza klasą. Zwiększenie zapamiętywania i przyswajania wiedzy. Integracja i budowanie więzi. Nauka współpracy,

	<p>-wycieczka 2-dniowa do Wieliczki i Krakowa- z noclegiem w podziemnym mikroklimacie mającym charakter prozdrowotny (kl. 4a i 4b),</p> <p>-wycieczka 3-dniowa do Bukowiny Tatrzańskiej (kl. 7b),</p> <p>-wycieczka do stadniny "Industrial Horse" w Katowicach (kl.4b),</p> <p>-wycieczka 2-dniowa do Bochni (kl. 6a i 6b),</p> <p>-wycieczka do Muzeum Historii Komputerów i Internetu w Katowicach (kl. 7b),</p> <p>-wycieczka do Centrum Kultury w Chorzowie na przedstawienie teatralne "Hejter" (kl. 7b),</p> <p>-wyjścia na kręgle,</p> <p>-wyjścia do kina,</p> <p>-wycieczka do pizzerii "Pod drewnianym Bocianem":</p> <p>-podczas warsztatów poznanie specyfiki pracy w restauracji, wartości odżywczych produktów żywnościowych; zapoznanie z charakterystyką zawodu kucharza, kelnera, właściciela lokalu; nabycie umiejętności praktycznych w postaci samodzielnego przygotowania pizzy; kształtowanie kulturalnego zachowania się w miejscach publicznych;</p>	<p>komunikacji i rozwiązywania problemów w grupie. Rozwój samodzielności i odpowiedzialności. Stymulacja intelektualna i kreatywna. Promowanie wiedzy o kulturze i środowisku. Kształtowanie zdrowia fizycznego i psychicznego. Relaks i zmiana otoczenia. Poznanie dziecka z innej strony przez nauczycieli.</p>
	<p>Organizacja Jarmarku Bożonarodzeniowego i Festynu Szkolnego – imprez dla całej społeczności szkolnej i lokalnej;</p>	<p>Wzmacnianie relacji społecznych, budowanie społeczności szkolnej, relaks i odpoczynek, promocja kreatywnie spędzanego czasu, możliwość poznania nowych osób, wzmacnianie relacji uczeń-nauczyciel-rodzic, edukacja przez zabawę, promowanie wartości tj. współpraca, szacunek, przyjaźń. Promocja talentów uczniów.</p>
	<p>Zajęcia uświadamiające zagrożenia płynące z neodpowiedzialnego korzystania z Internetu i sprzętu multimedialnego:</p> <p>-omówienie zagadnień związanych z rozwojem techniki i właściwego korzystania z telefonu i Internetu. Zwrócono uwagę na skutki uboczne dla organizmu oraz na wpływ na relacje pomiędzy rówieśnikami podczas korzystania z tych urządzeń (kl.6a i 6b);</p>	<p>Zwiększenie świadomości nt. zagrożeń współczesnego świata, nauka bezpiecznego korzystania z sieci, rozwój umiejętności krytycznego myślenia, zwiększenie ochrony przed cyberprzemocą oraz odpowiedzialności cyfrowej, wzmocnienie umiejętności zarządzania czasem, poprawa współpracy między szkołą a rodzicami, zmniejszenie ryzyka uzależnienia od Internetu, promowanie pozytywnych wzorców zachowań on-line;</p>
	<p>Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem sprzętu pozyskanego w ramach rządowego programu</p>	<p>Zaznajomienie uczniów z nowoczesną technologią,</p>

"Laboratoria Przyszłości";	zwiększenie kompetencji w ramach TiK u nauczycieli, uatrakcyjnienie zajęć
Organizacja zajęć popołudniowych w formie warsztatów dla uczniów i rodziców;	Integracja społeczności szkolnej, rozwój umiejętności artystycznych;
Przeprowadzenie konkursu fotograficznego z cyklu Żyję Zdrowo pt. "Magiczne drzewo";	Promocja aktywnie spędzanego czasu, zwrócenia uwagi na pięno otaczającej przyrody, rozwój umiejętności artystycznych w postaci wykonanych zdjęć;
Wyjazd uczniów kl. 3-cich na Zieloną Szkołę do Łeby: -dbałość o zdrowe odżywianie poprzez wspólne, różnorodne spożywanie posiłków, -promowanie aktywności fizycznej oraz ciekawe i aktywne spędzanie czasu poprzez wycieczki, rejs statkiem, spacery brzegiem morza, po lesie i najbliższej okolicy, gry, dyskoteki, konkursy i zabawy na świeżym powietrzu; -troska o środowisko poprzez wycieczki do lasu, na wydmy - do Słowińskiego Parku Narodowego, do fokarium, -dbanie o innych np. poprzez wspólne zamieszkanie w pokojach, wzajemne bezpieczeństwo (troska by nikt nie oddalił się od grupy, stosowanie przepisów ruchu drogowego, w tym wycieczka do miasteczka ruchu drogowego i jazda samochodami, -prowadzenie zdrowego i higienicznego trybu życia poprzez poranną i wieczorną toaletę, właściwe ubieranie się do zmiennej pogody	Efektywniejsza nauka poprzez codzienne doświadczanie i organizację lekcji na świeżym powietrzu. Rozwój samodzielności, odporności psychicznej. Integracja z rówieśnikami. Zwiększenie aktywności fizycznej oraz rozwój umiejętności praktycznych. Odpoczynek od technologii.
"Dzień Hawajski" z okazji Dnia Rodziny dla dzieci z kl.1-3 i ich rodziców;	Promocja wspólnie i aktywnie spędzonego czasu. Poznanie wiadomości dot.kultury hawajskiej.
"Dzień Pustej Klasy" w kl.2b;	Promocja spędzania czasu na świeżym powietrzu; poprawa stanu zdrowia psychicznego i fizycznego. Zwiększenie zaangażowania i motywacji do nauki poprzez organizacji zajęć w nowym środowisku. Wzmacnianie relacji koleżeńskich. Zwiększenie kreatywności i innowacyjności. Wzrost świadomości ekologicznej poprzez obserwację przyrody.
Udział w miejskim "Pikniku Bezpieczeństwa" związanym z akcją charytatywną "Ja jadę, Ty pomagasz";	Kształtowanie umiejętności zachowania się podczas wyjść i wycieczek. Uwrażliwienie na potrzeby osób ciężko chorych.

		Utrwalenie zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
<b>Troszczymy się o środowisko</b>	Segregacja odpadów i zbiórka surowców wtórnych: -akcja Wszystkie dzieci zbierają elektrośmieci: zbiórka elektrośmieci-ukazanie negatywnych skutków składowania elektrośmieci, -Akademia Przedsiębiorczości - wyjście do MPGK, zwiedzanie sortowni śmieci, utrwalenie wiedzy dotyczącej segregacji i recyklingu (kl.7a i 7b);	Edukacja ekologiczna i zdobycie wiedzy na temat odpadów, recyklingu. Rozwój nawyków proekologicznych. Realne zmniejszenie ilości odpadów trafiających na składowiska. Oszczędność surowców naturalnych poprzez zbiórkę odpadów i materiałów wtórnych. Ograniczenie emisji gazów cieplarnianych. Wzmacnianie wartości i postaw obywatelskich. Promowanie zrównoważonego rozwoju. Realny wpływ na środowisko lokalne.
	Organizacja akcji "Sprzątanie świata": -wspólne porządkowanie otoczenia szkoły z zalegających drobnych odpadów;	j.w.
	„Wesołe śmieci”- zajęcia plastyczno – techniczne z kreatywnego recyklingu i upcyklingu;	j.w.
	Organizacja zajęć propagujących ekologiczny tryb życia, uświadamiających o zagrożeniach generowanych przez człowieka dla środowiska: -kl. IV "Z Jezusem dbam o świat, w którym żyję", -kl. VIII "Patron ekologów. Święty Franciszek";	j.w.
	Udział w programie "Bezpieczniki Taurona": -przeprowadzenie zajęć dot. korzystania z urządzeń gazowych (kl.6a i 6b) -przeprowadzenie zajęć dot. prawidłowego korzystania z prądu (kl.3b, 6a, 6b);	Nauka bezpiecznego zachowania w pobliżu urządzeń energetycznych. Wiedza z zakresu energii elektrycznej. Umiejętność rozsądnego korzystania z urządzeń elektrycznych i gazowych.
	Udział w ogólnopolskim programie ekologicznym "Kubusiowi Przyjaciele Natury";	Edukacja proekologiczna dzieci i zachęcenie je do ruchu. Przedstawienie podstawowych zasad ekologii oraz wartości odżywczych owoców i warzyw.
	Gra terenowa z okazji Dnia Ziemi "Uratuj Ziemię" w klasie 2b;	Wzmacnianie świadomości ekologicznej. Zapoznanie z zasadami nowej gry.
	Udział w akcji "Weź nie smoguj-weź oddychaj": -zajęcia poświęcone czystości powietrza oraz sposobów na poprawę jego jakości;	Poznanie wiadomości nt. smogu i jego negatywnego wpływu na zdrowie człowieka. Uświadomienie sposobów walki z



		zanieczyszczeniem powietrza.
	Klasowa hodowla bazylii: -zasianie nasion, -obserwacja wzrostu i pielęgnacja roślin, -wspólna konsumpcja;	Uświadomienie ile pracy kosztuje wyhodowanie rośliny, budowanie szacunku do pożywienia. Pozyskanie wiedzy nt. wzrostu roślin. Budowanie odpowiedzialności za powierzone zadanie.
	Dzień Ziemi" w świetlicy szkolnej: -zajęcia dotyczące prawidłowego segregacji śmieci i recyklingu odpadów, -bajka "Dobre rady na złe odpady";	Poszerzenie wiedzy dot. prawidłowego segregowania odpadów. Uwrażliwienie na potrzeby środowiska.
<b>Prowadzimy zdrowy i higieniczny tryb życia</b>	Prowadzenie zajęć dotyczących higieny i profilaktyki zdrowotnej;	Wiedza nt. znaczenia higieny osobistej i zdrowych nawyków. Zapobieganie chorobom poprzez zwiększenie świadomości na ich temat. Promowanie zdrowego stylu życia. Rozwój odpowiedzialności za własne zdrowie. Poprawa samopoczucia i jakości życia.
	Przeprowadzenie akcji "Fluoryzacja zębów" dla uczniów kl.I-III;	Prewencja próchnicy, poprawa zdrowia jamy ustnej.
	Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej: -wykonanie pozycji bezpiecznej -wykonanie RKO -bandażowanie oraz usztywnienie złamanych kończyn -transport osoby poszkodowanej przytomnej/ nieprzytomnej -postępowanie podczas zadławienia Szkolenie z zakresu udzielania PPM dla nauczycieli i pracowników szkoły;	Zwiększenie świadomości, wiedzy i umiejętności praktycznych. Rozwój poczucia odpowiedzialności i empatii. Zwiększenie bezpieczeństwa w szkole i poza nią. Zmniejszenie stresu i paniki w sytuacjach kryzysowych. Promowanie zdrowego stylu życia i zapobieganie wypadkom. Budowanie zaufania wśród uczniów.
	Propagowanie idei akcji "Lekki tornister", dostosowanie na bieżąco wysokości krzeseł do stolików, badanie wad postawy;	Przystosowanie warunków szkolnych do potrzeb uczniów. Budowanie świadomości na temat wad postawy. Odciążenie tornistrów uczniów.
	Udział w kampanii profilaktycznej "Zachowaj Trzeźwy Umysł": -zajęcia "Mam wpływ na to kim jestem", "Ja i moi bliscy", "Przepis na dobrą relację", "Poznaję siebie i swoje emocje" (kl.1-8), -przeprowadzenie konkursów ogólnopolskich "Bliżej sienie i innych, z dala od używek", "Gram o swoją przyszłość";	Profilaktyka psychiczna, emocjonalna i fizyczna. Budowanie poczucia własnej wartości. Zwiększenie świadomości na temat istoty relacji międzyludzkich. Motywowanie do osiągania sukcesów poprzez udział w konkursach.

	<p>Pogadanki na temat zdrowia psychicznego i regulacji emocji. Wsparcie rodziców w sytuacjach trudnych. Profilaktyka uzależnień;</p>	<p>Zwiększenie świadomości zdrowia psychicznego, redukcja stygmatyzacji. Rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami. Zapobieganie problemom zdrowia psychicznego. Wzrost samoakceptacji. Zmniejszenie zachowań ryzykownych. Wzmocnienie relacji interpersonalnych. Wzrost świadomości rodziców i nauczycieli.</p>
	<p>Udział w edukacyjnym projekcie „Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo”: -działania ukierunkowane na tworzenie balansu między dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym całej społeczności szkolnej, -świadome korzystanie z nowoczesnych technologii, -nauka tworzenia realnych więzi poza przestrzenią internetową;</p>	<p>Wdrażanie nowych technologii i higieny cyfrowej w edukacji. Kształtowanie równowagi między korzystaniem z nowych technologii i świadomym tworzeniem realnych więzi poza przestrzenią Internetu.</p>
	<p>Udział klasy VII B w programie „Ja w świecie emocji”;</p>	<p>Poznanie wszystkich emocji i sposobów radzenia sobie z nimi. Techniki relaksacyjne. Integracja zespołu klasowego.</p>
	<p>Udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym „Akademia Bezpiecznego Puchatka” dla kl. 1a i 1b: -zajęcia obejmujące tematykę związaną z bezpieczeństwem dzieci w czterech sferach: na drodze, w domu, w szkole oraz w Internecie;</p>	<p>Budowanie świadomości bezpieczeństwa na drodze, w domu, w szkole i w Internecie.</p>
	<p>Ukończenie programu "Szkoła z klasą" zakończonego otrzymaniem Certyfikatu dla szkoły.</p>	<p>Wprowadzenie zmian polepszających funkcjonowanie szkoły, integracja społeczności szkolnej, współpraca z rodzicami</p>
	<p>Udział w Dniu Bezpiecznego Internetu</p>	<p>Pozyskanie wiedzy nt. zagrożeń zw. z korzystaniem z Internetu. Rozwój umiejętności cyfrowych. Promowanie kulturalnego zachowani się w Sieci.</p>
	<p>Udział w programie pod patronatem Głównego Inspektoratu Sanitarnego „Bieg po zdrowie” (kl.4a i kl. 4b): -zajęcia poświęcone profilaktyce antynikotynowej, -nauka ciekawych sposobów na spędzanie czasu wolnego bez tytoniu;</p>	<p>Poznanie negatywnego oddziaływania dymu papierosowego na zdrowie człowieka. Opóźnienie lub zapobiegnięcie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży. Ukazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego.</p>

	<p>Udział w projekcie "Szkoła dostępna dla wszystkich" organizowanym przez Instytut Badań Edukacyjnych, UNICEF oraz Ministerstwo Edukacji i Nauki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-cykl wykładów i warsztatów dla nauczycieli w celu podniesienia ich kompetencji w zakresie ochrony zdrowia psychicznego oraz udzielania wsparcia edukacyjno-specjalistycznego,</li> <li>-otrzymanie materiałów i pomocy dydaktycznych dla uczniów;</li> </ul>	<p>Doskonalenie zawodowe nauczycieli w zakresie pracy z uczniami ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi i przygotowanie do pełnienia roli doradcy ds. dostępności uczenia</p>
	<p>Organizacja zajęć „Smak życia-debata o dopalaczach” (kl. 7a i 7b)</p>	<p>Uświadomienie zagrożeń płynących z korzystania ze środków odurzających. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia zachowań patologicznych wśród młodzieży. Wiedza na temat osób i instytucji niosących pomoc w razie kontaktu z dopalaczami i tym podobnymi.</p>
	<p>Rozmowy indywidualne z uczniami, spotkania z rodzicami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-podejmowanie tematu funkcjonowania uczniów w szkole, ich dobrostanu psychicznego,</li> <li>-omawianie bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych,</li> <li>-zapobieganie uzależnieniom,</li> <li>-techniki radzenia sobie ze stresem i w trudnych sytuacjach,</li> <li>-zalecenie diagnozy, wspieranie dzieci i rodziców;</li> </ul>	<p>Wzmocnienie współpracy uczeń-nauczyciel-rodzic. Wyposażenie rodziców i uczniów w wiedzę zw. ze współczesnymi zagrożeniami oraz edukacja w temacie szukania wsparcia i pomocy.</p>
	<p>Zorganizowanie pogadanki dla uczniów z policjantem (kl. 3b, 3a, 7b, 5b, 6b):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-omówienie zasad bezpiecznego zachowania w szkole, domu, na podwórku,</li> <li>-przedstawienie konsekwencji łamania zasad;</li> </ul>	<p>Uświadomienie ryzyka podejmowania niewłaściwych decyzji. Utrwalenie wiedzy dot. zasad bezpieczeństwa. Zapoznanie z pracą policjanta.</p>
	<p>Przygotowanie plakatów z numerami telefonów zaufania – wywieszenie ich w każdej sali i w widocznych miejscach na terenie szkoły</p>	<p>Umożliwienie uczniom skorzystania z pomocy instytucji zewnętrznych także w sposób anonimowy.</p>

Opracowanie:

Monika Hołubowicz - koordynator

.....  
19.06.2024r.