

Sprawozdanie z realizacji programu Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2021/2022.

1. Organizacja szkoleń, konferencji dla nauczycieli w ramach WDN

Korzystanie ze szkoleń na platformie Centrum Edukacji VULCAN.

Ponadto udział w szkoleniach: „ Gry i zabawy w edukacji wczesnoszkolnej”, „Balsam dla myśli czyli coaching na co dzień”, „Adaptacja w klasie. Budowanie zespołu klasowego w duchu różnorodności”, „Semantyka zdrowego myślenia”, „Mapy myśli – uczyć czy nauczać? Jak rozwijać twórcze myślenie u uczniów? „Rola emocji w procesie edukacji”, „Inny w klasie, czyli jak budować relacje rówieśnicze w sytuacji zmiany”

2. Organizacja warsztatów, prelekcji dla rodziców:

- udział chętnych rodziców w warsztatach „Archipelag Skarbów”,
- udział w prelekcji pedagoga z PPP z Cieszyna nt: „Obowiązków wychowawczych rodziców”.
- przeprowadzenie pogadarek przez wychowawców, nt: - „Odpowiedzialności rodziców za proces nauczania i wychowania”
- „Planowanie czasu wolnego dzieci, skuteczne sposoby uczenia się.”
- „Zagrożenia płynące z oglądania filmów nie przeznaczonych dla dzieci i korzystania z gier komputerowych”,

3. Udział koordynatorów w szkoleniach-

- org. Przez „Metis” w Katowicach; np.: „Pozytywne rozumienie zachowań stereotypowych – rutyna, fiksacja, tiki”,
- „Wychowanie do empatii”,
- „Nowe spojrzenie na motywacje uczniów do nauki”
- „Edukompas, czyli edukacja, kompetencja a szkoła.”
- na platformie Centrum Edukacji VULCAN np.” Uczeń stwarzający problemy czy uczeń z problemami”
- udział w konferencji „Uczenie się przez działanie – motywacja i inspiracja”
- udział w cyklu „Dobrze że jesteś” – kampanii przeciwdziałania depresji nt: odporności psychicznej, jak nauczyć uczniów dbać o siebie w trudnych sytuacjach, oraz nt: efektywnej komunikacji, ukierunkowanej na budowanie poczucia własnej wartości ucznia.
- udział w szkoleniu nt: „ Wypalenie zawodowe- czy to już”

4. Akcje charytatywne w naszej szkole.

- „Góra grosza”,
- „Prezent pod choinkę” – akcja zorganizowania prezentów pod choinkę dla dzieci na Ukrainie.
- „Dzień Walki z Głodem” oraz „Dzień Zdrowej Żywności” – zorganizowanie przez wszystkie klasy kiermaszu ze zdrowym żywnością dochód z kiermaszu przekazany na potrzeby szkoły w celach charytatywnych, wysłuchanie audycji nt: problemu głodu na świecie oraz wykonanie gazetki ściennej na powyższy temat,
- „Zbiórka plastikowych nakrętek” – zorganizowana w formie konkursu klasowego, dochód ze sprzedaży przeznaczony na cel charytatywny w naszej szkole (na rehabilitację ucznia naszej szkoły),
- „Serce dla Seniora” – zrobienie prezentów dla najbardziej potrzebujących seniorów wsi Pierściec. (87 paczek różnej wielkości),
- zorganizowanie kiermaszu produktów spożywczych, z którego dochód przeznaczony na pomoc dla Ukrainy oraz dla uczniów w naszej szkole, pochodzących z Ukrainy,
- w klasie 2b – zbiórka potrzebnych rzeczy dla ucznia z ich klasy
- Wolontariat uczniów klasy: Pomoc W OSP Pierściec, OSP Skoczów w pakowaniu żywności, ubrań, itp. na Ukrainę , w pracy w szkolnej bibliotece,

5. Działania proekologiczne:

- „Zbiórka karmy na rzecz schroniska dla zwierząt w Cieszynie”
- „Zbiórka zużytych baterii” –
- wyjazdy klas do Centrum Edukacji Ekologicznej w Skoczowie i udział naszych uczniów w warsztatach nt: ochrony środowiska,
- udział klas młodszych w warsztatach i w konkursie nt: „Czystego powietrza – I ty masz wpływ na jakość powietrza” w naszej szkole, oraz udział w przedstawieniu dotyczącym ochrony życia na Ziemi”,
- otwarcie „Zielonej Pracowni” i korzystanie z jej wyposażenia w ramach lekcji chemii, fizyki czy geografii,
- udział nauczyciela geografii w szkoleniu nt: “Wzmocnienie edukacji ekologicznej w szkołach jako priorytetowy kierunek realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2021/2022”, -
- organizowanie akcji „Sprzątanie Świata” – sprzątanie terenów w najbliższej okolicy szkoły,
- wyjazd kl. I-III do Oczyszczalni Ścieków w Skoczowie, cykl zajęć nt: proekologicznych w ramach lekcji,
- udział klas młodszych w przedstawieniu ekologicznym „Przygody psa Kropelki”, bieżące omawianie tematyki proekologicznej na zajęciach lekcyjnych, w klasie III zajęcia nt: „Co jest przyjazne, a co szkodliwe?”, „Las naszym skarbem”, „Dbamy o nasze otoczenie” „Dzień Ziemi- nasze zachowanie proekologiczne”, „Dbamy o nasze środowisko”,
- wyjazd klas I-III do Skoczowa do MCK „Pod Pegazem” na przedstawienie proekologicznym „Toaleta to nie śmietnik”
- Udział klas w szkolnym konkursie ekologicznym z okazji Dnia Ziemi, ph: „EkoPrezent” i „Jestem EKO(plastyczny)”
- w ramach Tygodnia Nauki odbyły się m.in. takie prelekcje „Zagrożenia dla Przyrody w XXI wieku”, „Prelekcja nt: ptaków zamieszkujących nasze tereny” oraz wystawa ssaków i pająków. różnorodne konkursy i wystawy tematycznie związane z działalnością proekologiczną , np.: „Jak długo żyją śmieci”.

Ponadto, w ramach zielonej pracowni na lekcji chemii zostały zrealizowane tematy związane z zanieczyszczeniami powietrza, z klasą czystości rzek, przeprowadzano badania czystości wody za pomocą walizki Eko-badacza. Poruszano tematy jak można wykorzystać ścieki do wytwarzania energii i ciepła na podstawie oczyszczalni ścieków w Skoczowie. Zostały również poruszone tematy Moda a ochrona środowiska.

We wszystkich klasach w ramach l.wych przy okazji Dnia Ziemi przypomniano „Jak prawidłowo segregować śmieci” –filmiki, dyskusja, quizy.

Realizacja projektu edukacyjnego: Katastrofa ekologiczna spowodowana zanieczyszczeniami środowiska. Jesteśmy częścią natury, chrońmy przyrodę.”

Udział klas 1-7 w działaniach związanych z budową budek lęgowych dla jerzyków,

6. Dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne całej społeczności szkolnej.

- organizowanie imprez sportowo-rekreacyjnych,
- organizacja „Dnia bez samochodu” w tym udział w XIX rajdzie górskim im. . Kukuczki uczniów klas IV-VIII.
- zorganizowanie marszu z nordic walking po okolicach Pierścica, -udział chętnych uczniów i rodziców klas II w wycieczce na Zebrzydkę zakończonym spotkaniem na lodach i ciastku,
- realizacja **Tygodnia Zdrowia** – w tym: - Akcja „Aktywne Przerwy” w ramach Planu Naprawczego w autoewaluacji SzPZ, - w klasach 7-8 prelekcja pani pielęgniarki nt: „Czerniak – co to jest”,

- w klasach 4-8 prelekcje: fizjoterapeuty , Kamila Szadkowskiego nt: „potrzeba ruchu wśród dzieci i młodzieży oraz negatywne skutki z powodu braku ruchu” oraz pani doktor Marty Olszar nt: „Higiena okresu dojrzewania i dorastania”. Ponadto, „Cyberprzemoc- cyberzagrożenia, - patostreamerzy zagrożenia z You Tube, kradzieże danych, stalking, szantaż, groźby, odpowiedzialność za naruszenie dóbr osobistych, znieważanie, zniesławienie, hejt”, „Aktywny strzelec, atak terrorystyczny wtargnięcie napastnika do szkoły”, „Dopalacze substancje psychoaktywne nowoczesne socjotechniki sprzedaży.”
- w klasach 1-3 - Bezpieczna droga do szkoły, bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w różnych sytuacjach. Bezpieczny kontakt z obcymi. - w ramach aktywności fizycznej klasy 1-3 wybrały się na marszobieg na Kaplicówkę a klasy 4-8 w ramach akcji Dzień bez samochodu, na ogólnoszkolny rajd górski do Brennej do „Chaty Wujka Toma”, a w ramach Dnia Dziecka – zorganizowano Spartakiadę LA,
- zorganizowanie **Rodzinnego Turnieju w Badmintonie** (III części) - udział reprezentacji szkoły w zabawie biegowej na orientacje w celach profilaktyki szczepień przeciw Covid-19. (w sierpniu, nasza drużyna zajęła I miejsce), - udział w międzyszkolnych zawodach sportowych, - zorganizowanie dla naszych uczniów Szkolnego Turnieju Tenisa Stołowego dz i ch, - były to eliminacje do zawodów na etapie gminnym, - realizacja zajęć sportowych tzw: SKS w ramach projektu WF z AWF „Aktywny powrót do szkoły”.
- udział uczniów kl.8 b w meczu sparingowym w piłkę ręczną z klasą partnerską z Pogórza w ramach wycieczki do Tresnej, - zachęcanie uczniów do aktywności na świeżym powietrzu i do oderwania się od urządzeń mobilnych,
- przeprowadzanie różnorodnych zabaw i gier na wychowaniu fizycznym w formie rywalizacji klasowej oraz uatrakcyjnienia zajęć, uświadamianie uczniom efektów w organizmach ludzkich przy braku regularnej aktywności fizycznej,
- ponadto, SU dla wszystkich uczniów zorganizował gry i zabawy na wesoło w ramach I Dnia Wiosny oraz Dzień Tańca dla chętnych w ramach przerw międzylekcyjnych.

- W czasie Biesiady Regionalnej zapraszano wszystkich chętnych uczniów do udziału w grach i zabawach na sportowo z wykorzystaniem zaplecza sportowo-rekreacyjnego w naszej szkole.

- udział wszystkich klas w akcji „Lekki Tornister” w tym przeprowadzenie takich przedsięwzięć jak: „Dzień bez podręczników”, ważenie tornistrów i obliczanie odpowiedniej jego ciężaru do wagi ucznia, pogadanki o wadach postawy wynikające z nadmiernych ciężkich plecaków, zasady prawidłowego noszenia plecaków (m.in. długość szelek, rodzaj plecaka), przypomnienie o możliwości pozostawienia książek w szkole oraz kodów do multipodręczników, w klasach młodszych częsty przegląd tornistrów oraz omówienie co jest potrzebna a co nie...),
- w ramach lekcji biologii, uczniowie klas siódmych wykonali prace prezentujące zdrowe i niezdrowe produkty żywnościowe , natomiast uczniowie poznając anatomię człowieka zapoznają się z higieną każdego układu , najczęstszymi chorobami, ich objawami i profilaktyką,
- w ramach języka polskiego omawianie utworów poetyckich i prozatorskich promujących zdrowie i kształtujące właściwe postawy prozdrowotne,
- w ramach lekcji przyrody w kl. 4 przepracowano tematy związane z funkcjonowaniem poszczególnych układów człowieka i wpływu właściwego zachowania na jego zdrowie.

- na lekcjach wychowawczych w ramach zdrowia fizycznego, psychicznego i właściwego odżywiania zorganizowano: w klasie 8b pogadanka nt. Zdrowego trybu życia oraz roli aktywności sportowej w życiu młodego człowieka, w klasie 7 b – cykl lekcji o tematyce jak się uczyć?, skąd czerpać motywacje do nauki czy jak skutecznie uczyć się w domu?.

- Cykl spotkań dla naszych chętnych uczniów z psychologiem i dogoterapeutą.

- udział klas I-III w następujących akcjach: - „Mleko w Szkole”, „Owoce w szkole”,

- zajęcia z wychowania fizycznego prowadzone w miarę możliwości na świeżym powietrzu, z dostosowaniem odpowiedniego ubioru do pory roku oraz zwrócenie uwagi na wszechstronną sprawność fizyczną, grę fair play, wdrażanie bezpieczeństwa i współpracy w zespołach.
-jesienne i zimowe spacerunki po lesie i terenach przyszkolnych - jako ruch na świeżym powietrzu, - wprowadzanie i wyjaśnienie zasad zdrowego odżywiania, piramidy żywieniowej, - w kl. 3
-wprowadzanie praktycznych ćwiczeń, uczących właściwego poruszania się po drodze, w tym prawidłowe przejście przez pasy, oraz cykl zajęć ph: „Dbamy o zdrowie” oraz „Sport to zdrowie”,

- udział klas I-III, w programie nt: „wirusochrony” czyli jak dbać o zdrowie i chronić się przed wirusami poprzez pogadanki, prezentacje, prace plastyczne, filmiki edukacyjne, wdrażanie bezpieczeństwa i współpracy w zespołach, zwracanie uwagi na odpowiedni strój sportowy oraz spożywanie odpowiedniej ilości płynów w ciągu całego dnia szkolnego oraz odpowiedniego pożywnego drugiego śniadania.

- tematyka zajęć prozdrowotnych w klasie 2a: Bezpieczni na drodze; Bezpieczne zabawy zimowe; Zdrowie jest ważne! – co robić by nie chorować.

- Ze względu na obecność w klasie 3, ucznia niepełnosprawnego ruchowo, poruszającego się na wózku inwalidzkim zwracano uwagę dzieci na bezpieczeństwo podczas zajęć zintegrowanych, przerw oraz zajęć wychowania fizycznego. Przeprowadzono również, cykl zajęć prozdrowotnych tj:
- „Chrońmy to, co najcenniejsze”, „Co zrobić, aby nie zachorować”, „Bezpieczne wakacje”, „Co zrobić, gdy zdarzy się wypadek?”, „Potrafimy udzielać pierwszej pomocy”.

- W klasach 1-8 odbyła się: prelekcja dzielnicowego – „Bezpieczne wakacje” , oraz pana policjanta „Bezpieczni w sieci”.

We wszystkich klasach przeprowadzono pogadankę nt: „Bezpieczne wakacje- jak unikać niebezpiecznego dotyku”.

- Pogadanki i zwracanie we wszystkich klasach uczniom oraz rodzicom na wywiadówkach o potrzebie spożywania II śniadania w szkole, jako ważny element zbilansowanej diety u dzieci,

- Udział klas starszych w ramach Tygodnia Kultury, w prelekcjach organizowanych przez ŚFN nt: „Superfoods – suplementy diety w trakcie padnemie COVID-19”.

- Wszyscy uczniowie mają możliwość korzystania picia wody z dystrybutorów na korytarzach szkolnych,

- Wizyta dentobusu w naszej szkole, z której skorzystała duża większość uczniów z naszej szkoły.

- Udział wszystkich klas we wszelkich przedsięwzięciach organizowanych przez SU.

- W klasach I – IV oraz wybranych uczniów z klas starszych, realizacja zajęć z gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej, w ramach współpracy z Gminnym Ośrodkiem Gimnastyki Korekcyjno-Kompensacyjnej w Skoczowie. Przeprowadzenie spotkań instruktażowych z wybranymi rodzicami dzieci uczęszczającymi na gimnastykę korekcyjną w celu omówienia wady i udzielenia krótkiego instruktażu ćwiczeń w domu.

- W klasach 5-8 na lekcjach wychowania fizycznego omówienie Koncepcji Szkoły Promującej Zdrowie oraz przeprowadzenie w tych klasach diagnozy dotyczącej tego tematu. Wprowadzenie uczniów i nauczycieli do procedury zdobycia Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie. Wypełnienie ankiet, opracowanie wyników oraz wniosków z ankiet, napisanie wniosku o nadanie Certyfikatu, napisanie planu działań naprawczych oraz wdrażanie zadań tego planu do realizacji.

7. Profilaktyka uzależnień. – sprawozdanie z realizacji tego punktu znajduje się w sprawozdaniu pedagoga szkolnego.

8. Współpraca ze środowiskiem lokalnym:

- Sprawnie działający dziennik elektroniczny, który umożliwia płynny i systematyczny kontakt rodziców i szkoły.
- przeprowadzenie Turnieju w badmintonie, w którym wzięli udział rodzice razem ze swoimi dziećmi,
- współpraca z rodzicami oraz ze środowiskiem lokalnym przy organizacji Biesiady Regionalnej.
- współpraca z UŚ, w ramach, której studentki V roku Wydziału Sztuki i Nauk o Edukacji przeprowadziły w klasach I-III dwugodzinne cykle lekcyjne na tematy związane z promocją zdrowia.
- współpraca ze Stowarzyszeniem Nasz Pierściec i Sołectwem Wsi Pierściec,
- występ zespołu Junior dla Jubilatów w Skoczowie i na Biesiadzie Regionalnej

9. Zajęcia dla uczniów, w tym kształtowanie wśród uczniów umiejętności wzajemnego poszanowania i tolerancji, ograniczenia negatywnych zachowań.

Zajęcia w ramach lekcji wychowawczych dotyczyły m.in.

- nauczania życzliwości, uprzejmości, akceptacji i przeciwdziałania agresji,
 - klasie 5 realizacja tematów związanych ze zdrowiem psychicznym, walczeniem ze swoim tzw: „wewnętrznym krytykiem” i budowaniem wiary w siebie, oraz realizacja tematów związanych z wzajemnym poszanowaniem się i akceptacją np.: „Bądź kumplem, nie dokuczaj”, „Czego możemy się nauczyć od ludzi, którzy nas denerwują”, spotkanie z dzielnicowym dotyczące przejawów agresji wśród dzieci,
 - w kl. 7b – lekcja poświęcona tematowi „Jak powstrzymać nękanie? Lekcja zainspirowana instruktą Brooksa Gibbisa.
 - udział kl. 2a, 3 -programie „Fonolandia” – cykl zajęć na temat używania telefonów, świata mediów cyfrowych itd., ponadto, tematyka w ramach l. wychowawczej to: Co to znaczy być dobrym kolegą; Znikaj strachu! - o różnych lękach; Moja rodzina – o wzajemnych relacjach, okazywaniu szacunku;
 - w klasie 2b -Na zajęciach lekcyjnych prowadzone zajęcia dotyczące wzajemnego poszanowania, różnorodności, inności oraz tolerancji
 - w klasie 3 - Przeprowadzono wiele pogadarek na tematy związane z dołączeniem do klasy 3, dwóch dziewczyn z Ukrainy, ich sytuacji, akceptacji i tolerancji. Ponadto, na bieżąco zwracano uwagę na kulturę słowa, szybko reagując na zaistniałe konflikty, odbyły się rozmowy o tolerancji wobec odmienności innych ludzi.
 - w klasie 5 – spotkanie z psychologiem „Światowy Dzień Świadomości Autyzmu – święcimy na niebiesko”, udział w warsztatach socjoterapeutycznych – „Relacje bez agresji”,
 - w kl. 8a - "Czy jestem dojrzałym nastolatkiem i odpowiadam za swoje zachowanie, słowa i czyny, zwłaszcza w klasie?", w dalszym ciągu zajęcia związane z empatią
 - we wszystkich klasach przeprowadzono l.wych nt: Co się dzieje na Ukrainie? O sytuacji przybyłych uczniów z Ukrainy. Zwrócenie uwagi na sytuację polityczną na Ukrainie. W niektórych klasach wprowadzono słowniczek z podstawowymi słówkami w j. Ukraińskim,
 - w klasach starszych odbyły się zajęcia nt: „Przemocy rówieśniczej” – jak sobie z tym radzić.
-
- kierowanie uczniów do PPP w celu uzyskania pomocy ze strony specjalistów,
 - Obchody akcji „Szkoła Pamięta” : sprzątanie opuszczonych grobów na starym cmentarzu,

- zapalenie znicza na Pomniku przy OSP w Pierścú, wykonanie gazetki ku czci osoby historycznej zasłużonej dla historii Polski,
- udział SU w obchodach 11 listopada w Skoczowie i w Pierścú,
 - Realizacja programu „Golden Five” oraz UNPLUGGED nt: zapobiegania uzależnieniom.

10. Edukacja Europejska

- na bieżąco współpraca z Towarzystwem Niemców na Podbeskidziu z siedzibą w Ustroniu.
- spotkania z Członkami Towarzystwa.
- stały kontakt z zaprzyjaźnionym Klubem Sportowym Zapaśników z Dortmundu.
- udział w olimpiadach z j. angielskiego na poziomie szkolnym.
- wykonywanie gazetek językowych w klasach i na korytarzach,
- gazetka oraz fiszki z różnymi zwrotami języku ukraińskim z okazji pojawienia się w naszej szkole ukraińskich dzieci
- rozprawienie słowniczków z rozmówkami polsko - ukraińskimi wśród nauczycieli
- rozwieszenie słowniczków i rozmówek obrazkowych w klasach przyjmujących ukraińskie dzieci
- w klasach trzecich, czwartych i szóstych realizacja tematów związanych z prawidłowymi nawykami żywieniowymi oraz różnymi rodzajami aktywności fizycznej w języku angielskim i niemieckim.
- kolędowanie w języku niemieckim w ramach lekcji języka mniejszości.
- czytanie prasy w języku niemieckim – czasopisma dla młodzieży „Keks”.

11. Przeprowadzenie próbnej ewakuacji w szkole.