**Sprawozdanie z realizacji Szkoły Promującej Zdrowie w I półroczu,**

**rok szkolny 2024-2025**

W ramach szkoleń, prelekcji i konferencji nauczyciele wzięli udział:

-w szkoleniu z I Pomocy Przedmedycznej,

- w prezentacji nt: „Cyberzagrożenia – bądź na bieżąco” przygotowaną na podstawie materiałów ze szkolenia OSE hero. Zostały omówione najczęstsze formy cyberzagrożeń i działania, które mogą nas przed nimi ustrzec.

- przypomnienie zasad i procedur obowiązujących podczas próbnej ewakuacji oraz jej przeprowadzenie.

W ramach współpracy z ROME „Metis” w Katowicach koordynatorzy PZ wzięli udział w konferencji w Katowicach, podsumowującej projekt „Schody Zdrowia”. Ponadto, w cyklu szkoleń on-line „Ruch i uff! Troski z głów. Edukacja zdrowotna – jak rozumieć, jak realizować we współczesnej szkole” oraz „Ruch i ... uff! Troski z głów. Budowanie współpracy i dobrego klimatu – teambuilding na lekcjach wf.”

W ramach ogólnych zebrań dla rodziców odbyły się następujące prelekcje:

- prelekcja dotycząca zdrowego odżywiania się dzieci – prowadzona przez dietetyczkę kliniczną p. Natalię Bromnik, oraz prelekcja p. Piotra Rychłego nt: „Dzieci i młodzież w pokowidowej rzeczywistości – zagrożenia w internecie”.

W ramach zebrań dla rodziców, w większości klas, przeprowadzono:

- przypomnienie o konieczności spożywania w szkole II śniadań, jako zbilansowanych posiłków uzupełnionych zdrowym napojem,

- w klasach młodszych przypomnienie i zwrócenie uwagi na konieczność wyrażenia zgody na fluoryzacje u uczniów, o udziale w akcji „Mleko i owoce w szkole”,

- we wszystkich klasach przypomnienie o zasadach bezpieczeństwa na wycieczkach szkolnych, w szkole, w drodze do szkoły i do domu, przypomnienie o zasadach zwolnień uczniów z lekcji do domu oraz z wychowania fizycznego,

- przypomnienie o zachowaniu zasad bezpieczeństwa w czasie ferii zimowych,

 - dodatkowo w kl. 5 b, pogadanka nt: kontrolowania dzieci przez rodziców w jakie gry grają i jak przekładają normy, teksty, gesty z gier wirtualnych do życia rzeczywistego,

- w większości klas omówiono temat związany z planowaniem czasu nauki oraz skutecznymi sposobami uczenia się.

*Organizowanie akcji charytatywnych ogólnoszkolnych:*

- Rozpoczęliśmy akcję „Góra grosza”,

- Przeprowadzono zbiórkę „Prezent pod choinkę” oraz akcje „Serce dla Seniora” w czasie której przygotowano ponad 90 paczek dla Seniorów z Pierśćca i Kowali. Wykonanie dla nich kartek świątecznych.

- Każda klasa przygotowała paczkę dla jednego polskiego dziecka - mieszkańca dawnych kresów RP. Akcję „Paczka dla kresowiaka” koordynuje Delegatura Kuratorium Oświaty w Bielsku-Białej.

- Trwa Całoroczna akcja zbiórki plastikowych nakrętek i baterii,

- Udział w akcji sprzątanie starego cmentarza.

- Zorganizowanie Kiermaszu Zdrowej Żywności w ramach Dnia Walki z Głodem, - zysk m.in. wykorzystano przy zakupie paczek dla seniorów oraz nagród dla uczniów w różnorodnych konkursach i zawodach,

- Zorganizowanie Kiermaszu Świątecznego – zysk wykorzystano na zakup gier dydaktycznych.

- Zbiórka rzeczy i produktów spożywczych dla powodzian, zwłaszcza uczniów ze SP w Ligocie.

*W ramach działań proekologicznych :*

- trwa zbiórka rzeczowa na rzecz schroniska dla zwierząt w Cieszynie,

- udział w akcji „Sprzątanie Świata”,

- udział w próbnej ewakuacji ,

- udział w zbiórce elektrośmieci oraz makulatury

- 14.11. 24r zorganizowano dzień czystego powierza -. - w kl.1-3: odbył się pokaz filmu, prezentacja nt: problemy smogu i konkurs wiedzy na ten temat, graficzne przedstawienie problemu smogu; w kl.4-8: pokazy filmików/doświadczeń, zadania/łamigłówki dla chętnych uczniów, gazetka na szkolnym korytarzu

*Dbając o zdrowie psychiczne i fizyczne uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły i rodziców, zorganizowano:*

I. – Odbył się Rajd ogólnoszkolny ph; „Dzień bez samochodu” z udziałem klas 4-8 na Trzy Kopce Wiślańskie, kl. 1-3 wyruszyły na spacer po okolicach Pierśćca, który zakończył się piknikiem na pierścieckich łąkach, odbył się również rajd grupki uczniów z kl. 2 z rodzicami i rodzeństwem na Zebrzydkę,

- w ramach udziału szkoły w Europejskim Dniu Sportu Szkolnego, kl. 1-8 – zorganizowały tańce i zabawy do muzyki w klasach i na korytarzach szkolnych,

 - zorganizowano wyjazd na lodowisko,

 - Przeprowadzono Szkolny Turniej Tenisa Stołowego dla dziewcząt i chłopców klas starszych i młodszych - były to również eliminacje do zawodów gminnych,

 - przeprowadzono I edycje Turnieju Badmintona, z udziałem uczniów i rodziców,

 - udział uczniów w różnorodnych gminnych zawodach sportowych,

 - w okresie letnio-jesienno-zimowym (zwłaszcza uczniowie klas 1-3, i świetlica) mieli okazje spędzać przerwy na świeżym powietrzu, ponadto w klasach zintegrowanych liczne spacery po okolicy,

- klasa 3 b systematycznie, każdy dzień pod opieką swego wychowawcy spędza przerwę lub dwie na Sali gimnastycznej, w celu odreagowania i zużycia nadmiaru energii

II. W ramach dbania o prawidłową postawę naszych uczniów:

 - do grudnia prowadzono zajęcia z gimnastyki korekcyjnej w klasach 1-3,

 - w większości klas przeprowadzenie akcji „Lekki tornister”- ważenie i przegląd plecaków, pogadanka o zdrowym kręgosłupie, wadach postawy oraz wpływ ciężkich tornistrów na prawidłową postawę ciała,

 - pomiar wzrostu uczniów i dostosowanie wysokości stolików do ich wzrostu,

 - udział niektórych klas w ćwiczeniach śródlekcyjnych,

III. Realizacja PZ w klasach 1-3 w ramach zajęć zintegrowanych:

- udział w programach „Owoce w szkole”, „Szklanka mleka”, fluoryzacja zębów,

- wspólne spożywanie II śniadań przy herbacie,

- częste wyjścia na spacery, realizacja wych. fizycznego na zewnątrz ph: „Ruch na świeżym powietrzu”,

- w kl 2 - przeprowadzenie cyklu zajęć nt. I pomocy przedmedycznej pod hasłem: ABC I POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ... , oraz cykl zajęć profilaktycznych "Fonolandia", prowadzonych przez p. pedagog,

- w kl. 3 a - Ze względu na obecność w zespole klasowym uczniów z niepełnosprawnościami ruchowymi, często prowadzone są rozmowy uczące tolerancji, zakresu pomocy i traktowania koleżanki i kolegi. Zwracano uwagę dzieci na bezpieczeństwo podczas zajęć zintegrowanych, przerw oraz zajęć wychowania fizycznego. Przeprowadzono wiele rozmów z dziećmi na temat zrozumienia sytuacji dziewczynki z Ukrainy. Ponadto, w ramach pierwszej pomocy zostały zorganizowane zajęcia teoretyczne, a następnie praktyczne z wykorzystaniem fantomu.

- w kl. 3 b - W ramach bloku „Gdy słota za oknem” omówiono następujące tematy:

1. Dbamy o zdrowie ( omówiono zachowania sprzyjające zdrowiu, przedstawiono

przedmioty osobistego użytku służące dbaniu o higienę, wymieniono zachowania związane

z dbaniem o zdrowie)

2. Wizyta u lekarza (przedstawiono różne specjalności lekarzy )

3. Leki z domowej apteki ( omówiono rośliny lecznicze i ich wykorzystanie, podano przepis

na miksturę z czosnku )

4. Jesień zamknięta w słoikach ( prezentowano warzywa, owoce, zioła o właściwościach

leczniczych, omówiono znaczenie czosnku w codziennej diecie )

5. Witaminy, witaminki ( omówiono znaczenie witamin dla rozwoju organizmu człowieka,

opracowano zdrowy jadłospis, przedstawiono piramidę zdrowia oraz źródła witamin )

W ramach bloku „Sport to zdrowie” omówiono następujące tematy:

1. Dbamy o siebie ( rozmawiano o sposobach przenoszenia się bakterii i wirusów,

przyczynach zapadania na różne choroby, prezentowano porady dotyczące higieny

osobistej, układano hasła promujące zdrowy tryb życia )

2. Pierwsza pomoc przedmedyczna ( przedstawiono numery alarmowe i prawidłowy sposób

wzywania pomocy oraz prawidłowe wyposażenie apteczki ).

W klasach 4-8 tematyka z zakresu PZ, przedstawia się następująco:

- w kl. 5 a – prelekcja pielęgniarki szkolnej nt: „ Czym są choroby cywilizacyjne i jak im zapobiegać?”

- na zajęciach wdż - w kl.5a i w kl.4realizowanie tematyki zdrowego stylu życia, higieny, emocji, przyjaźni, korzyści i niekorzyści gier komputerowych,

- na lekcjach j. polskiego w kl. 4, 5b, 6 i 8 oraz na j. polskim dla cudzoziemców zrealizowano następujące tematy: "Kochać, wymagać, akceptować"

 "O zagrożeniach płynących z internetu"

 "Jak pomóc tym, którzy muszą się schronić"

 "Nasze pasje"

 "Dobre maniery - zasady kulturalnego zachowania"

 "Jak pokonać własne słabości"

 "Myśl pozytywnie"

 "Pozostać sobą czy dostosować się do grupy"

 "Jak walczyć ze stresem"

 "Jak czerpać radość z każdej chwili"

 Jak zdrowo się odżywiać. Złe i dobre nawyki"

- Ponadto, klasy 7- 8 uczestniczyły w profilaktycznym spektaklu teatralnym pt: „Zebranie „ w Bielsku – Białej

- PZ w działania biblioteki szkolnej: Jednym z celów realizowanego w szkole Narodowego

Programu Rozwoju Czytelnictwa był zakup książek, które wyposażą uczniów i innych

członków społeczności szkolnej w wiedzę i umiejętności potrzebne do podejmowania

świadomych decyzji dotyczących ich zdrowia i dobrego samopoczucia; będą pomagać w

radzeniu sobie z negatywnymi emocjami i wyzwaniami dnia codziennego.

 *Współpraca z rodzicami odbywała się w następujący sposób:*

- rozmowy indywidualne, kontakty przez dziennik elektroniczny, rozmowy telefoniczne,

- organizacja spotkań w ramach wywiadówek, przy ciastku i kawie, przy okrągłym stole,

 *Sprawozdanie planu pracy wychowawcy:*

W klasach 4-8 realizacja planu pracy w większości zgodnie z założeniami.

- wybór samorządu klasowego, ustalenie zasad lub kontraktu klasowego,

- w wybranych klasach wybór kandydata do SU i przygotowanie kampanii wyborczej

- zapoznanie zapisów w Statucie Szkoły (prawa i obowiązki ucznia, kryteria ocen zachowania),

- na bieżąco monitorowanie postępów w nauce, frekwencji oraz uwag i pochwał,

- zajęcia dotyczące integracji klasy, motywacji do nauki i czytania,

- dokonanie samooceny – wystawiając sobie propozycję oceny z zachowania,

- organizacja Dnia Życzliwości,

- organizacja Dnia Chłopaka, klasowej wigilijki

Dodatkowo:

- w kl. 4 – zrealizowano tematy: „Jakie uczucia towarzyszą nam na początku roku szkolnego w kl. 4” oraz „Plebiscyt życzliwości i niechęci”.

- w kl. 5a – każda lekcja wychowawcza rozpoczyna się zabawą integracyjną zaproponowaną przez uczniów i nauczyciela, Pogadanka nt: tolerancji, altruizmu, szacunku, ćwiczenia języka porozumienia bez przemocy, pogadanka nt: Co jest najważniejsze w święta Bożego Narodzenia i nie tylko, czyli o hejcie, odrzuceniu, przemianie i dawaniu siebie innym. Bezpieczeństwo w szkole i poza nią – zajęcia z I pomocy przedmedycznej. -Jak się przygotować do wycieczki klasowej i rajdu górskiego?

- Czy w szkole czuję się bezpiecznie? – analizujemy wnioski płynące z ankiety

przeprowadzonej przez pedagoga szkolnego.

- w kl. 5 b - kontynuacja zasady - „Gwiazda klasy” motywujący uczniów do właściwych zachowań, pomocy koleżeńskiej, jest to wybór wśród uczniów „gwiazdy”, osoby, która pozytywnie wyróżniała się wśród innych swoim wzorowym zachowaniem lub konkretnym czynem, ponadto, zrealizowano następujące tematy: „Za co lubię kolegę z klasy”, „Próba własnej samooceny oraz oceny kolegi z klasy”, „Jaki jestem - oto jest pytanie” – próba określenia cech własnego charakteru, „Ćwiczenia na koncentrację i skupienie uwagi”, omówienie wyników ankiety profilaktycznej przeprowadzonej przez pedagoga szkolnego,

- w kl. 8 - Przeprowadzono zajęcia dotyczące motywacji do nauki, wyboru szkoły ponadpodstawowej oraz przyszłych planów zawodowych. Zajęcia profilaktyczne dotyczyły: HIV/ AIDS, niebezpieczeństwa pornografii, radzenia sobie ze stresem. - Realizowano Dzień Życzliwości, wigilijkę klasową, zajęcia integracyjne w grach zespołowych, planszowych, pracy w grupach.

- Dwudniowa wycieczka klas 5a i 5b do Krakowa (zorganizowana w ramach

realizacji rządowego programu ,,Podróże z klasą”). Jednym z celów wyjazdu było

integrowanie obu zespołów klasowych, wzajemna współpraca i wspólne, wartościowe

spędzanie czasu.

 - W październiku klasa 8 wraz z 7, była na 2- dniowej wycieczce w Wrocławiu w ramach projektu

„Podróże z klasą” a w listopadzie był zorganizowany wyjazd do muzeum Auschwitz Birkenau i

po przyjeździe na zajęciach poruszano tematykę dotyczącą człowieczeństwa, wartości.

W klasach 1 -3:

Realizacja założeń planu również wg założeń:

- zapoznanie z zasadami obowiązującymi w szkole, z pracownikami szkoły oraz zwiedzanie szkoły (kl. 1),

- zapoznanie ze sposobami oceniania z zajęć eduk., zachowania oraz praw i obowiązków ucznia,

- opracowanie kodeksów klasowych, ustalenie obowiązków dyżurnych,

-wybór samorządu klasowego,

- udział w wycieczkach wyjazdowych,

- zajęcia integrujące zespół klasowy,

- realizacja tematów w ramach edukacji patriotycznej i europejskiej,

- organizacja pomocy koleżeńskiej,

- wspólne rozwiązywanie sytuacji konfliktowych,

Ponadto:

- w kl. 2 - zajęcia wynikające z rozkładu materiału (m.in. tematy: Jem to co zdrowe, Owocowe królestwo, Znikaj strachu, Co to znaczy być dobrym kolegą?; Bezpieczni zimą, Zdrowie jest ważne.)

W kl. 3a:

- W ramach zajęć dotyczących zdrowia zrealizowano tematy: Do kogo zwrócić się o pomoc?, Do szczęścia niewiele potrzeba, Każdy chce być szczęśliwy, Dbamy o siebie.

Wychowawcy zapoznali klasy z zasadami bezpieczeństwa w szkole w czasie zajęć i przerw oraz poza szkołą, zwłaszcza podczas drogi do szkoły i do domu,

DZIAŁALNOŚĆ OPIEKUŃCZO – WYCHOWAWCZA:

I. REALIZACJA PROGRAMU WYCHOWAWCZO- ROFILAKTYCZNEGO

zadania profilaktyczne programu:

1. PROFILAKTYKA NIEPOWODZEŃ SZKOLNYCH.

- W pierwszym półroczu zgodnie z założeniem nauczyciele prowadzili z uczniami pomoc psychologiczno- pedagogiczną.

- Pedagog w ramach swoich godzin realizował zajęcia rozwijające umiejętności uczenia i z uczniami z dysleksja rozwojową oraz z uczniami zajęcia o charakterze socjoterapeutycznym, rozwijając kompetencje emocjonalno- społeczne.

- Logopeda prowadził zajęcia z uczniami oraz zajęcia rewalidacyjne po 2 godziny.

- Pedagog specjalny prowadził zajęcia rozwijające uczenia się i zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno- społeczne.

- Psycholog realizował zajęcia głównie rozwijające kompetencje społeczno-emocjonalne, rozwijające umiejętności uczenia się oraz terapie indywidualne .

- Jest kilka rodzin niewydolnych wychowawczo, borykających się z wieloma problemami, co powoduje, że mamy dużo trudności z tymi uczniami zarówno dydaktycznych jak i wychowawczych.

2. PROFILAKTYKA AGRESJI I PRZEMOCY; NIEDOSTOSOWANIA SPOŁECZNEGO

- We wrześniu była przeprowadzona ankieta wśród uczniów, w celu zdiagnozowania bezpieczeństwa uczniów w szkole, w domu i w świecie mediów. Oceniono ich stosunku do używek.

- Na bieżąco obserwowano ich, przeprowadzano rozmowy indywidualne, grupowe z uczniami w związku z nieporozumieniami, konfliktami między nimi.

- Została również przeprowadzona anonimowa ankieta dla rodziców diagnozująca ich ocenę współpracy ze szkoła, ocenę sytuacji szkolnej i jej klimatu.

-Psycholog przeprowadził zajęcia dotyczące cyberprzemocy dla małych grup, w ramach zajęć socjoterapeutycznych oraz zajęcia dotyczące emocji i ich regulacji w klasie 1b.

3. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ.

- Pedagog szkolny realizował program „Fonolandia” w klasie drugiej.

- od października pedagog rozpoczął realizację programu "Bieg po zdrowie" dotyczący profilaktyki antynikotynowej w kl. 4 oraz zapoznał rodziców z programem .

- 14 listopada pedagog przeprowadził zajęcia w klasach piątych o sposobach uzależnienia oraz w klasie siódmej, 23 stycznia temat z programu- Debata o dopalaczach.

 - Pedagog specjalny przeprowadził w klasie 6 lekcję „Mózg a uzależnienia” - podstawowe informacje na temat roli mózgu i neuroprzekaźników w powstawaniu uzależnień.

4. ORIENTACJA ZAWODOWA.

W klasie siódmej i ósmej zajęcia odbywały się w ramach 10 obowiązkowych zajęć. Na bieżąco uczniowie korzystali z gazetki z ofertą szkół i zasadami przyjęcia, materiały również wysyłano dla uczniów online.

Zajęcia z orientacji zawodowej pedagog przeprowadził w klasach trzecich w styczniu ph „Po co się uczę”, „Co jest ciekawego w tym zawodzie”, w klasie czwartej 18 października temat „Poznawanie zawodów na celowniku”.

W klasie szóstej 23 stycznia pedagog przeprowadził temat „Charakterystyka wybranych zawodów na podstawie 10 fiszek”.

5. EDUKACJA PROZDROWOTNA.

- Pedagog przeprowadził zajęcia w klasach pierwszych "Czy wiesz co jesz, czyli co fastfoody mają do ukrycia"

- pedagog przeprowadził „Quiz o zdrowym odżywianiu” w kl. 7.

- Pedagog realizował zajęcia co tydzień w sześciu grupach o charakterze socjoterapeutycznym z uczniami klas: 3a, 3b, 4, 5b i 7.

 - Pedagog specjalny realizował program Sanepidu „Zdrowie i emocje. Skrzynka z narzędziami”, przeznaczony dla uczniów klas 6. W ramach tego przeprowadził zajęcia: :”Uważność i relaksacja”, „Asertywność – nauka stawiania granic” oraz „Recepta na zdrowie – mam wpływ na swoje nawyki i zachowania”.

Z rodzicami przeprowadzono szereg rozmów, wiele spotkań dotyczących takich problemów jak: stany lękowe u dzieci, niechęć do nauki, blokady emocjonalne, nadmierne ambicje rodziców, nadmiar korzystania z internetu, niewłaściwe zachowanie uczniów w stosunku do innych, brak motywacji do nauki, dbanie o higienę i inne.

Co tydzień wychowawcy klas 4-8 spotykali się na zespole wychowawczym gdzie omawiano bieżące problemy i przeprowadzane akcje. Pedagog spotykał się również regularnie z pedagogiem specjalnym i z psychologiem w celu omawiania bieżących problemów emocjonalnych uczniów.

- W listopadzie przeprowadzono akcję „Tydzień życzliwości”.

.