Sprawozdanie z realizacji Szkoły Promującej Zdrowie

W ramach szkoleń, prelekcji i konferencji nauczyciele wzięli udział:
- w kwietniu – w szkoleniu e-learningowym z udzielania I Pomocy Przedmedycznej oraz w przeszkoleniu jak korzystać z defibrylatora zakończony testem,
- przypomnienie zasad i procedur obowiązujących podczas próbnej ewakuacji oraz jej przeprowadzenie.

W ramach współpracy z ROME „Metis" w Katowicach koordynatorzy PZ wzięli udział w szkoleniu on-line „Nietypowajka 1- Międzynarodowy Dzień Agrafki" ,

W ramach ogólnych zebrań dla rodziców odbyły się następujące prelekcje: nie odbyły się .

W ramach zebrań dla rodziców, w większości klas, przeprowadzono:
- w kwietniu– pogadankę o konieczności kontrolowania dzieci przez rodziców, szczególnie po lekcjach, wywiązywanie się uczniów z ich obowiązków oraz dbałość o właściwą postawę ciała i aktywny wypoczynek.

Organizowanie akcji charytatywnych ogólnoszkolnych:

- Zakończyliśmy akcje „Góra grosza",
- Przeprowadzono zbiórkę rzeczy dla dzieci w szpitalu z oddziału onkologicznego w Bielsku-Białej,
- Zakończyliśmy akcje zbiórki plastikowych nakrętek (z przeznaczeniem dla Piotra naszego ucznia) i akcję zbiórki zużytych baterii,
- zbiórka żywności, środków czystości itd. dla osób ubogich, samotnych i znajdujących się w kryzysie bezdomności.
- zbiórka karmy dla zwierząt w schronisku Azyl w Cieszynie,

W ramach działań proekologicznych :

- W kwietniu obchodziliśmy Dzień Ziemi ph: „Z kulturą do przyrody", w tym dniu udaliśmy się również na akcje Sprzątanie Świata.
- wspólne spotkanie klas I-III i przedstawienie prezentacji multimedialnej związanej z obchodami Dnia Ziemi, m.in. przypomnienie zasad segregacji odpadów i wpływu zanieczyszczenia na środowisko i nas samych
- w kl.3a w ramach bloku tematycznego „Błękitna Planeta" omówiono tematy: Nasza Ziemia, Las naszym skarbem, W parku narodowym, Chrońmy to, co najcenniejsze,
- w kl. 2 „Dbamy o nasze środowisko" oraz realizacja projektu „Kubusiowi Przyjaciele Natury"
- przeprowadzenie akcji ekologicznej "Żyjące książki", bookcrosing

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

I. –TYDZIEŃ ZDROWIA: podczas którego postawiliśmy na aktywność fizyczną z udziałem uczniów, rodziców i nauczycieli.

1.Angażując te trzy grupy zorganizowaliśmy w sobotę, rajd górski dla chętnych z Poniwca na Czantorie Wielką i z powrotem.
2. Dzień Sportu w czasie którego jak co roku organizujemy Spartakiadę LA dla kl. 4-8, natomiast klasy 1-3 spędziły czas na aktywnych zabawach i grach drużynowych.
3. Dzień Prostego Kręgosłupa,

4. Dzień Tańca- organizacja tańców na długich przerwach międzylekcyjnych, a dla tańczących czekała nagroda. Mogli ze „Słoika Pozytywnych Myśli" wylosować na ten dzień cukierek i pozytywną myśl,
5. Dzień Owoców i warzyw- w tym dniu każda klasa wybrała sobie owoc lub warzywo, którym wspólnie z wychowawcą się degustowali oraz przybrali barwy owocu wybranego przez siebie. Ponadto, wysłuchaliśmy prelekcje pani dietetyk nt: „Jak właściwie się odżywiać", o konieczności spożywania drugiego śniadania oraz zaprezentowanie prawidłowego zbilansowanego jadłospisu ucznia.
6. Dzień Aktywnych Przerw na świeżym powietrzu – niektóre przerwy uczniowie spędzali na świeżym powietrzu , na boisku lub placu apelowym.
7. Potyczki Rodzinne – w czasie Biesiady Regionalnej w bloku sportowym zaprosiliśmy z każdej klasy drużynę składającą się z ucznia i rodzica do wspólnej zabawy. Odbyła się rywalizacja sportowo-zabawowa.
8. Ogólnoszkolny Rajd Górski- organizowany dla kl. 4-8 z Brennej Leśnicy na Równicę. Klasy 1-3 odbyły spacer po terenach Pierśćca zakończony piknikiem .
9. Na zakończenie Tygodnia Zdrowia znowu zaprosiliśmy rodziców do wspólnej aktywności fizycznej, tym razem wychowawca kl. 5b wraz z uczniami i ich rodzeństwem oraz rodzicami wybrali się na rajd rowerowy z Pierśćca do Górek na lody, gdzie uczniowie mogli jeszcze poszaleć na placu zabaw. Natomiast wychowawca kl. 5 a wraz z klasą i rodzicami zorganizowała ognisko klasowe podczas którego odbyły się zabawy, tańce integracyjne oraz gry ruchowe.
10. Ponadto, pani pielęgniarka przeprowadziła we wszystkich klasach prelekcje nt: „Jak higiena osobista wpływa na nasze zdrowie". Wykonanie gazetek ściennych o tematyce zdrowotnej,

- Przeprowadzono Turnieje międzyklasowe w piłce koszykowej i piłce nożnej w ramach lekcji wychowania fizycznego ,
- przeprowadzono III 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,
- klasa 3 b systematycznie, pod opieką swego wychowawcy spędzała przerwę lub dwie na Sali gimnastycznej, lub placu apelowy w celu odreagowania i zużycia nadmiaru energii,
- kl. Ib odbyła wyjście do pobliskiej stajni koni- gdzie uczniowie mieli okazję spróbować jazdy konnej pod bacznym okiem instruktora oraz zgubić nadmiar energii na zabawach ruchowych,

II. W ramach dbania o prawidłową postawę naszych uczniów:
- do czerwca prowadzono zajęcia z gimnastyki korekcyjnej w klasach 1-3,
- w ramach Tygodnia Zdrowia jeden dzień był poświęcony tematowi „Jak dbać o kręgosłup" , uczniowie wysłuchali krótkiej audycji jak możemy zadbać o nasz kręgosłup, wspólnie wykonaliśmy kilka ćwiczeń śródlekcyjnych oraz wszyscy obejrzeliśmy filmik z udziałem naszych absolwentów, powstały podczas projektu „Schody Zdrowia", pt: „Jak możemy zadbać o nasz kręgosłup". Filmik zawiera krótki instruktaż jak powinniśmy siedzieć i pracować aby nasz kręgosłup nie ucierpiał
- przeprowadzenie akcji „Lekki tornister" , w ramach której ważono, sprawdzano, przepakowywano plecaki uczniów, szukano w starszych klasach wspólnie rozwiązań jak odciążyć plecak,
- pomiar wzrostu uczniów i dostosowanie wysokości stolików do ich wzrostu,
- udział niektórych klas w ćwiczeniach śródlekcyjnych, dbając o prawidłową postawę ciała w szkolnej ławce, zwłaszcza w klasie 5 a
- w kl. 1a oprócz przerw śródlekcyjnych , niektóre lekcje prowadzone były w ruchu, ph: nauka przez ruch i zabawę,

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, pilnowanie aby uczniowie zjadali najpierw coś pożywnego a potem ewentualnie coś słodkiego, pilnowanie stałych pór spożywania drugiego śniadania w szkole,

- częste wyjścia na spacery, realizacja wych. fizycznego na zewnątrz ph: „Ruch na świeżym powietrzu”,
- w ramach Dni Nauki w zakresie edukacji zdrowotnej przeprowadzono w klasach I-III szkolenie i przedstawiono prezentację na temat udzielania pierwszej pomocy w przypadku krwawienia z nosa, zadławienia, oparzenia oraz jak pomóc osobie, która się skaleczyła, oparzyła, uczono pozycji bocznej ustalonej. Udzielano odpowiedzi na pytania dzieci oraz jak wzywać specjalistyczną pomoc i podano telefony alarmowe . Przedstawiono też informacje dotyczące RKO i potrzeby posiadania w pobliżu defibrylatora. Dodatkowo odbyły się zajęcia warsztatowe na powyższy temat prowadzone przez ratowniczkę medyczną Karolinę Kaiser.
- Podczas Biesiady Rodzinnej klasa 2 i 3a zaprezentowały pokaz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej osobie nieprzytomnej oddychającej oraz przebieg prawidłowej rozmowy z dyspozytorem medycznym.
- ramach Kampanii edukacyjnej „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” przeprowadzono rozmowę i przedstawiono prezentację, podczas której dzieci poznały podstawowe zasady ochrony przed kleszczami. Były edukowane w zakresie prawidłowego usuwania kleszcza, zwiększyły świadomość w zakresie profilaktyki chorób przenoszonych przez kleszcze: borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu oraz zwiększyły wiedzę na temat szczepień ochronnych jako skutecznej metody profilaktyki kleszczowego zapalenia mózgu.
- "Czy pies musi ugryźć? - zajęcia z A. Brachaczkiem,
- W klasie 3a przeprowadzono wiele rozmów dotyczących bezpieczeństwa w sieci, obowiązków i praw dziecka, ponadto ze względu na obecność w zespole klasowym uczniów z niepełnosprawnością ruchową zwracano uwagę dzieci na bezpieczeństwo podczas zajęć zintegrowanych, przerw oraz zajęć wychowania fizycznego.
- w kl. 1a poruszane były tematy zdrowego odżywiania a przy akcji „Lekki tornister” analizowanie jaka zawartość może zostać w domu.
- w kl. 2 realizacja tematów wynikających z treści nauczania: „Radośnie i bezpiecznie”, „Rosnę i zdrowo się odżywiam”, :Sposoby spędzania wolnego czasu”.
W klasach 4-8 tematyka z zakresu PZ, przedstawia się następująco:

- przypomnienie zasady Piramidy Zdrowego Żywienia , przygotowywanie wiosennych sałatek i kanapek, które uczniowie potem spożywali,
- Zajęcia z I pomocy przedlekarskiej prowadzone przez ratowników medycznych.
- Jak się przygotować do wycieczki klasowej i rajdu górskiego? Przestrzegamy regulaminów wyjazdów
szkolnych.
-- Czy w szkole czuję się bezpiecznie? – analiza wniosków z ankiety przeprowadzonej przez szkolnego psychologa.
- zajęcia warsztatowe dotyczące profilaktyki cyberprzemocy ph: „Nie wywołuj wilka z lasu”; Czerwony Kapturek i cyberprzemoc”. Obejrzenie filmików ósmoklasistów nt: „problemów cyberprzemocy w środowisku młodzieżowym. Jak pomóc ofiarom hejtu?”
- w klasach 1-8 – zajęcia pedagoga specjalnego „Jak bezpiecznie wypoczywać podczas wakacji ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa w sieci i internetowych wyzwań”.!”
- spotkanie wszystkich klas z policjantem dotyczącego bezpieczeństwa podczas wakacji,
- w kl. 8 - Poruszano tematykę I pomocy, problemu bezpiecznego płynącego z Internetu, uzależnienia XXI wieku telefon i internet, niebezpieczeństwa pornografii, problemów uzależnień od środków psychoaktywnych.
- w kl. 4 - Zajęcia eliminujące agresję słowną i brak zrozumienia dla niektórych postaw.

Sprawozdanie planu pracy wychowawcy:

W klasach 4-8 realizacja planu pracy w większości zgodnie z założeniami.
- udział we wszystkich przedsięwzięciach inicjowanych m.in. przez SU, koordynatorów PZ, opiekunów organizacji uczniowskich ,
- na bieżąco monitorowanie postępów w nauce, frekwencji oraz uwag i pochwał,
- dokonanie samooceny – wystawiając sobie propozycję oceny z zachowania końcoworocznej,

- udział wszystkich klas w pikniku szkolnego w ramach którego klasy z wychowawcami: spędzili aktywnie czas na świeżym powietrzu, organizowali krótkie spacery oraz grali w gry dydaktyczne.

Dodatkowo:
- w kl. 4 - Przeprowadzenie cyklu lekcji ph. "O słowach, które zostawiają ślady w sercu". Ponadto, zajęcia służące integracji zespołu klasowego i adaptacji uczniów w nowej rzeczywistości klas starszych. Skierowanie kilku uczniów na badania do PPP celem diagnozy i również ustalenia przyczyn niewłaściwego zachowania. Wyjazd na wycieczkę klasową do Ośrodka Wypoczynkowego H2O w Kiczycach, gdzie były gry i zabawy integracyjne oraz kształtujące postawy wsparcia, zrozumienia i współpracy.
- w kl. 5a – dbając o pozytywne relacje w zespole klasowym :każda lekcja wychowawcza rozpoczyna się zabawą integracyjną zaproponowaną przez uczniów lub nauczyciela, Pogadanka nt: Każdy jest potrójny, czyli „3 w 1;. O Dziecku, Rodzicu i Dorosłym w nas.", „O Kubusiu Puchatku oraz o słowach, które mają wielką moc i zostawiają ślady w sercu...", analiza dotychczasowej współpracy w zespole klasowym,
-w kl. 5b – zainicjowanie wspólnego klasowego występu w ramach Biesiady „Jorzyn z Barzyn", kontynuacja zasady - „Gwiazda klasy" motywujący uczniów do właściwych zachowań, pomocy koleżeńskiej,
- realizacja tematów „Czy mamy prawo do krytyki innych osób?", „Czy umiem się uczyć. Metody i ćwiczenia pamięci i koncentracji", „Pierwsza Pomoc – zakrztuszenia, zranienia, oparzenia". Omówienie zasad zachowania w stosunku do osób ze spektrum autyzmu.
- dla obu klas – zorganizowanie wycieczki w celu poprawy wzajemnej współpracy, integracji i wartościowego spędzenia wspólnego czasu,
- w kl. 7 – na l. wych zrealizowano tematy profilaktyki zdrowotnej, radzenia sobie ze stresem oraz znaczenia snu i odpoczynku. A także nt:, równości i szacunku, zdrowia psychicznego, autyzmu oraz zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
- obie klasy 7 i 8 wzięła udział w wycieczce promującej ruch i aktywność fizyczną do Tresnej, (m.in: wyjście w góry, bieg komandosa, paintball),
- w kl. 8 - Przeprowadzano gry integracyjne, które były pomocne w polepszaniu relacji między uczniami, zorganizowano wyjazd do kina i Gojump- Bielsko- Biała.
-omówiono film „Piep*zyć Mickiewicza- neuroróżnorodność- dlaczego tak się różnimy? - uwrażliwiano uczniów na rozwój empatii i szacunku w tematyce- Czy szanujesz pracę swoją i innych?Trudne doświadczenia, smutne zdarzenia, które rowijają emaptię i zrozumienie.
-omawiano z uczniami na podstawie filmu „ Oskar i pani Róża „ problem choroby, cierpienia i śmierci. -
Klasa była na Dniach Otwartych w ZSTiO w Skoczowie.
-Były również poruszane tematy z doradztwa zawodowego związane z zainteresowaniami uczniów, zasadami rekrutacji do szkół, ofertą szkół ponadpodstawowych. Spotkanie na ten temat mieli również rodzice.

W klasach 1 -3:
Realizacja założeń planu również wg założeń:

- udział w wycieczkach wyjazdowych,
- zajęcia integrujące zespół klasowy,
- realizacja tematów w ramach edukacji patriotycznej i europejskiej,
- organizacja pomocy koleżeńskiej,
- wspólne rozwiązywanie sytuacji konfliktowych,
- udział klas w pokazie praktycznym strażaków w udzielaniu pomocy poszkodowanym w ramach Biesiady Regionalnej,
Ponadto:

W kl. 3b:
- W ramach zajęć dotyczących zdrowia zrealizowano tematy: Woda – bezcenny dar: lekcja edukacji przyrodniczej na temat znaczenia wody dla organizmów żywych, konieczności picia wody w celu zachowania zdrowia i oszczędzania jej zasobów.
-– kulinarne podróże – lekcja edukacji przyrodniczej, na której uczniowie przygotowali przepisy na zdrowe potrawy, omawiali zasady higienicznego przygotowywania potraw
– bezpieczne wakacje – lekcja edukacji polonistycznej poświęcona zachowaniu bezpieczeństwa nad wodą, w górach, nad morzem, na wsi, w mieście, w miejscu zamieszkania - rady praktyczne
– zdrowie psychiczne – lekcja edukacji polonistycznej na temat radzenia sobie w nowych sytuacjach. Rozpoznawanie emocji pojawiających się w nowej sytuacji i opracowanie sposobów radzenia sobie z obawami. Rozmowa o przejściu do czwartej klasy i czekających zmianach. Zasady budowania prawidłowych relacji w grupie. Ważne wartości w życiu człowieka.

W kl. 3 a:
- Kształtowanie wśród uczniów umiejętności wzajemnego poszanowania i tolerancji, ograniczenia negatywnych zachowań,
Przeprowadzono rozmowy na tematy zdrowotne koleżanki i kolegi z klasy związane z ich niepełnosprawnością. Rozmawiano również o sytuacji koleżanki z Ukrainy.
W rozmowach bieżących zwraca się uwagę na kulturę słowa, szybko reaguje się na zaistniałe konflikty.

Udział wszystkich klas 1-8 w uroczystościach szkolnych i we wszystkich przedsięwzięciach organizowanych w szkole.
Wychowawcy zapoznali klasy z zasadami bezpieczeństwa w szkole w czasie zajęć i przerw oraz poza szkołą, zwłaszcza podczas drogi do szkoły i do domu,

Sprawozdania organizacji Uczniowskich:

Zadania wynikające z realizacji programu STTK zostały ujęte w punkcie „Dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne uczniów…..”

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,
- zaproszenie rodziców do różnorodnych inicjatyw sportowych z udziałem uczniów, nauczycieli i rodziców,

Edukacja europejska:

-na lekcjach j. niemieckiego wdrażanie edukacji międzykulturowej i europejskiej – np. różnice kulturowe w Niemczech i Polsce, realizacja wątków różnorodności kulturowej, równości, tolerancji, ponadto, porównywanie świąt i symboli narodowych Polski i krajów niemieckojęzycznych – uczenie szacunku do własnej kultury przez poznawanie innych, - przeprowadzenie warsztatów kulturoznawczych na temat Niemiec (w klasach pierwszych i trzecich),
-udział w gminnym Konkursie Wiedzy o Niemczech w SP nr 1 w Skoczowie
- regularna współpraca z DFK Ustroń. W ramach współpracy uczniowie klasy 5a wzięli udział w projektach:

1. " Najlepsze życzenia dla Mamy" Celem projektu było wykonanie kartek okolicznościowych z życzeniami dla mam oraz dla mam z DFK Ustroń. Kartki zostały wręczone mamom oraz

uczniowie wraz z mamami wzięli udział w wieczorku poświęconym mamom w siedzibie DFK.

2. "Drzewko szczęścia" udział w projekcie robienia makram. W projekcie wzięli udział członkowie DFK oraz chętni rodzice.
   Projekty w całości dofinansowane z funduszy DFK Racibórz i Opole

-na lekcjach j. niemieckiego realizacja tematów dotyczących zdrowego stylu życia -
W klasie 3a przedstawiono prezentację przedstawiającą ciekawostki dotyczące Niemiec. Omówiono też najważniejsze wiadomości. W ramach bloku tematycznego „W Europie" przeprowadzono w klasie 3a zajęcia na temat Unii Europejskiej oraz zrealizowano tematy „Nasi sąsiedzi", „ Poznajemy kraje europejskie", „Kulinarne podróże po Europie"

- kl. 1b odbyły się zajęcia związane z Unią Europejską, poznanie flagi, hymnu, głównych założeń idei,