Sprawozdanie z działań w ramach promocji zdrowego trybu życia w szkole.

Realizacja programu Promocji Zdrowia:
1. Działania ekologiczne w naszej szkole były zrealizowane przez: akcje „Sprzątania świata" we wszystkich klasach, omówienie prezentacji ph: „Dzień Ziemi" w klasach I-III i omówienie zanieczyszczeń powietrza, wody i gleby. Ponadto, w klasach starszych tematy segregacji, oszczędzania wody i prądu oraz zagrożenia środowiska naturalnego i jak możemy je chronić. Klasa 7 wypracowane materiały prezentowała na apelu. Ponadto, omawianie utworów związanych z ekologią czy troską o środowisko i jego wpływ na nasze samopoczucie, zdrowie i właściwe wybory. Udział kilku uczniów w konkursie plastycznym „Misja Czyste powietrze. Ewa Kening otrzymała wyróżnienie. W konkursie „Każdy papieros niszczy Twoje zdrowie" - konkurs plastyczny, Martyna Giemza otrzymała III miejsce.

2. Dbając o zdrowie fizyczne uczniów odbyły się następujące akcje:
- przeprowadzanie testów sprawnościowych w kl. 1-8,
- udział uczniów w zawodach szkolnych i międzyszkolnych,
-organizacja rajdów górskich dla uczniów, rodziców i nauczycieli,
-stosowanie ćwiczeń śródlekcyjnych, zabaw ruchowych przy muzyce, tańce,
- w klasach 1-3: kontrola wagi tornistrów oraz zwracanie uwagi na jego wyposażenie,
-kształtowanie prawidłowej postawy ciała przy stolikach, oraz prowadzenie aktywnej lekcji z różnorodnymi metodami i formami pracy podczas, których uczniowie nie siedzą w ławkach, oraz troszczy się o ich równowagę psychiczną, motywując ich do działania oraz stosując pozytywne wzmocnienia,
-spotkanie na sportowo z udziałem Rodziców, uczniów i rodzeństwa przy okazji zakończenia roku szkolnego: tory przeszkód, wsady do kosza, strzały na bramkę.

3. Aktywacja rodziców, prelekcje dla rodziców:
– na wywiadówkach wychowawcy omówili korzyści płynące ze zdrowego trybu życia, przypomnienie o pilnowaniu prawidłowej postawy ciała, sprawdzaniu plecaków oraz o większej ilości owoców i warzyw w śniadaniówkach.
–oraz temat kontrolowania dzieci przez rodziców, zwłaszcza po lekcjach, wywiązywanie się uczniów z ich obowiązków,

4. Realizacja Innowacji pedagogicznej na l. wychowania fizycznego w kl. 4-8 „Szybciej, wyżej i mocniej – wykorzystywanie wyników nowatorskich testów sprawnościowych do analizy poziomu własnej sprawności fizycznej. Wprowadzanie nowatorskich gier zespołowych z ele. technicznymi i taktycznymi gier zespołowych". W kl. 4 a i b – na przyrodzie innowacja „Potrafię pomóc – I pomoc przedmedyczna. Natomiast w kl. 2 b innowacja dotyczyła uwrażliwianiu na piękno naszej małej ojczyzny- Śląska Cieszyńskiego poprzez naukę pieśni, tańców oraz poznawanie zwyczajów i obrzędów.

5. Tydzień zdrowia to realizacja następujących przedsięwzięć we wszystkich klasach: Udział w warsztatach koszykarskich z Akademią Koszykówki – utworzono dwie grupy treningowe, dzień aktywnych przerw na świeżym powietrzu, realizacja Dnia Sportu, Rajdu górskiego dla uczniów klas 4-6, rajdu górskiego dla chętnych uczniów, rodziców, nauczycieli w dniu wolnym od nauki, spotkanie ze stomatologiem, Dzień warzyw i owoców, audycje i gazetki ścienne nt: zdrowia. Udział wszystkich klas w zabawie biegowej „Kalambury" ,W klasach młodszych zajęcia i filmiki edukacyjne poświęcone zdrowiu czy zrobienie zdrowego posiłku (sałatki owocowej),

6. EZ w II półroczu była prowadzona zgodnie z programem w klasach 4-7, a gimnastyka korekcyjna realizowana w klasach 1-3.

7. W ramach pracy wychowawczej:
- wdrażanie zasad zdrowego odżywiania, zaburzeń odżywiania i zasady higieny osobistej, wskazywanie na konieczność codziennego spożywania śniadań i zbilansowanych posiłków oraz zdrowych napojów w ciągu dnia, omówienie diety nastolatka,
- Podczas lekcji wychowawczej na temat sposobów skutecznego zapamiętywania omówiono metodę uczenia się w ruchu, np. z elementami tańca z towarzyszeniem ulubionej, ale wyciszonej muzyki.
– ciągłe przypominanie o higienie mycia rąk i higienie osobistej zwłaszcza w okresie dojrzewania, kształtowanie nawyków związanych z higieną pracy umysłowej i cyfrowej (ograniczenie kontaktu z ekranami), kształtowanie właściwych postaw społecznych oraz nt: spektrum autyzmu,
- w niektórych klasach kontynuacja zajęć z I pomocy przedmedycznej w formie praktycznej oraz jak właściwie zachować się w sytuacjach zagrożenia",
-wcielanie się w różne postacie jako alternatywa wykorzystania czasu wolnego, bez ekranów i stresu szkolnego, przełamywanie barier komunikacyjnych i nawiązywanie relacji interpersonalnych odbywało się podczas zabawy w teatr podczas zajęć koła polonistycznego,
- traktowano postacie literackie jako wzorce: analiza zachowania bohaterów pod kątem ich wyborów zdrowotnych, troski o odpowiednie relacje w rodzinie i środowisku szkolnym, dbałości o wygląd, samopoczucie,
- integrując grupę klasową wychowawcy oprócz zabaw integrujących przeprowadzili wiele zajęć kształtujących empatię, wzajemny szacunek, tolerancję, jak przeciwdziałać przemocy, poruszano również zagadnienia dotyczące radzenia sobie z emocjami, redukcji i radzenia sobie ze stresem, z depresją – jak z nią postępować? oraz budowania dobrostanu psychicznego uczniów, ciągle przypominano i zwracano uwagę uczniom o zasadach dobrego wychowania, czyli używania słów „dzień dobry", „dziękuję", „przepraszam",
-w ramach działań pedagoga szkolnego: nauka radzenia sobie ze stresem poprzez aktywność fizyczną, warsztaty dotyczące dobrostanu psychicznego, włączanie ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych redukujących napięcie, wpływ snu, ruchu i odżywiania na efektywność uczenia się, uświadamianie znaczenia zdrowych nawyków dla osiągania sukcesów szkolnych.

8. W ramach zajęć świetlicy szkolnej, prowadzono gry i zabawy ruchowe: bieżne, rzutne, kopne, skoczne oraz ćwiczenia relaksacyjne. Zajęcia odbywały się w sali ale przede wszystkim na boisku szkolnym i placu zabaw, z wykorzystaniem różnorodnego sprzętu. W czasie zabaw dbano o bezpieczeństwo dzieci i wrażano zasady fair play. Realizowano zajęcia z bajkoterapii, ćwiczenia uważnego słuchania i zajęcia doskonalące logiczne myślenie..

9. Aktywność fizyczna w ramach wychowania fizycznego oraz realizacja programów prozdrowotnych:

- W klasach IV w ramach dwóch godzin wych fiz , odbywają się zajęcia na basenie w Skoczowie w celu nauki i doskonalenia pływania.
- Na lekcjach wychowania fizycznego oprócz podstawowych gier drużynowych wprowadza się tzw; „sporty całego życia", aby uatrakcyjnić zajęcia oraz zachęcić do odkrywania i rozwijania swoich zdolności.
- realizacja takich akcji i programów o charakterze zdrowotnym jak: wspólne spożywanie śniadania, „Mleko i owoce w szkole", fluoryzacja oraz wybrani uczniowie wzięli udział w akcji „Dentobus" i badaniach okulistycznych,

- udział w Kampanii edukacyjnej „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”, oraz kontynuacja programu „Wirusoochrona”

- w klasach 4-8 realizacja programów ph:” Uzależnienia behawioralne – internet” , oraz „Uzależnienia od substancji psychoaktywnych – alkohol, e-papierosy”