

Sprawozdanie z realizacji programu „Szkoła Promująca Zdrowie” w Szkole Podstawowej im. Witolda Budryka w Chudowie w roku szkolnym 2019/2020

Dane teleadresowe:

Zespół Szkolno – Przedszkolny w Chudowie

Szkoła Podstawowa im. Witolda Budryka w Chudowie,

44-177 Chudów, ul. Szkolna 52, tel. 32/ 301-15-30, fax 323011531

strona internetowa: www.spchudow.edupage.org,

e-mail: spchudow@op.pl

Koordynatorzy programu:

- mgr Dorota Nocoń – nauczyciel przyrody (koordynator programu, tel: 783 997675),
- mgr Anna Kozubek – nauczyciel j. niemieckiego (członek zespołu programu),
- mgr Magdalena Lipus – nauczyciel j. polskiego, logopeda (członek zespołu programu),
- mgr inż. Lilianna Łacheta – nauczyciel matematyki (członek zespołu programu).

Promocja zdrowia w szkole

Nasza szkoła od kilku już lat promuje zasady zdrowego stylu życia i podejmuje liczne działania z zakresu edukacji zdrowotnej prowadzone w ramach zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania szkoły. Uczestniczymy w wielu programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Działania te łączą nas z siecią szkół promujących zdrowie, dlatego projekt ten wydał się nam idealnym dla kontynuacji naszej pracy.

Wyniki diagnozy wstępnej przeprowadzonej w roku szkolnym 2018/2019

W roku szkolnym 2018/2019 została przeprowadzona ankieta wśród uczniów, rodziców, nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych. Celem tych badań było uzyskanie informacji do przygotowania programu na kolejne trzy lata promowania zdrowego stylu życia w naszej szkole. Z przeprowadzonej diagnozy potrzeb i oczekiwań potencjalnych uczestników programu wynika, że głównym problemem nadal jest bezpieczeństwo uczniów, zarówno w szkole jak i poza nią, oraz radzenie sobie ze stresem. Jako drugi problem priorytetowy uznano brak odpowiedniej ilości aktywnego wypoczynku i ruchu wśród uczniów i ich rodzin. Okazuje się bowiem, że uczniowie zbyt mało czasu spędzają na świeżym powietrzu a zbyt dużo przed telewizorem czy komputerem. Oprócz tego należy uświadomić rodzicom oraz uczniom jak ważny jest wypoczynek w różnej formie – rower, wędrowki, spacer, gry i zabawy na świeżym powietrzu. Wpływa to zarówno na kondycję fizyczną jak i na zdrowie psychiczne. Trzecim problemem priorytetowym okazał się brak prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci. Uczniowie wiedzą i znają zasady prawidłowego odżywiania. Udało nam się zachęcić uczniów do picia wody zamiast napojów gazowanych, słodzonych. Wzrosła świadomość w tym temacie zarówno uczniów jak i ich rodziców. Niestety w wielu przypadkach nadal chętniej wybierają niezdrowe przekąski zamiast owoców czy warzyw.

Coraz więcej osób ma problemy z nadwagą i otyłością. Niestety problem ten dotyka również najmłodszych. Ogólna dostępność na rynku niezdrowych przekąsek w kolorowych opakowaniach, które przyciągają wzrok, siedzący tryb życia, głównie przed telewizorem czy komputerem negatywnie wpływają na nasze zdrowie. Uczniowie niechętnie uprawiają jakikolwiek sport, a zamiast tego coraz częściej grają w gry komputerowe i całe dnie spędzają w sieci. Problem narasta i dlatego też w tym roku realizowaliśmy moduł związany z promowaniem aktywności fizycznej poprzez sport i rekreację.

Cel

Z analizy wyników diagnozy wstępnej wynika, że priorytetowym celem jest promowanie zdrowego stylu życia poprzez bezpieczeństwo, aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie.

Szczegółowa realizacja zadań II modułu przedstawia się następująco:

MODUŁ II – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRZEZ SPORT I REKREACJĘ

	Zadania	Efekty mierzalne	Uwagi
Wrzesień 2019	Zapoznanie Rady Pedagogicznej z modulem aktywność fizyczna poprzez sport i rekreację realizowanym w ramach Szkoły Promującej Zdrowie	Wszyscy nauczyciele pracujący w naszej szkole znają założenia naszego trzyletniego programu oraz aktywnie włączają się w realizację modułu II – aktywność fizyczna poprzez sport i rekreację.	
	Umieszczenie na stronie internetowej szkoły aktualnej zakładki z publikacjami dotyczącymi działań w ramach realizacji programu SzPZ.	Z informacji przekazywanych przez uczniów i rodziców wynika, że dzieci chętnie śledzą informacje dotyczące przeprowadzonych akcji.	cały rok szkolny 2019/2020
	Regulaminy Naszej Szkoły	We wrześniu 100% uczniów zostało zapoznanych z regulaminami obowiązującymi w naszej szkole: regulaminami sal lekcyjnych, korzystania z sali gimnastycznej czy świetlicy szkolnej. Oprócz tego uczniowie wiedzą jak bezpiecznie korzystać z boiska oraz placu zabaw jak również bezpiecznie spędzać czas podczas przerw. Wychowawcy przed każdą wycieczką przypominają uczniom zasady bezpieczeństwa w czasie jazdy autokarem oraz zachowania podczas wycieczki.	cały rok szkolny 2019/2020
	Zdrowe odżywianie zawsze mam w planie: - stały dostęp do wody pitnej, - zdrowy jadłospis szkolnej stołówki,	Cała społeczność szkolna ma stały dostęp do wody pitnej, co rozwiązało problem przynoszenia do szkoły gazowanych i słodzonych napojów. Intendentka szkolna przygotowała zdrowy i urozmaicony	cały rok szkolny 2019/2020

Wrzesień 2019	- „Pij mleko”, - „Warzywa i owoce w szkole”	jadłospis w ciągu całego roku szkolnego. Na gazetce umieszczany jest jadłospis na cały tydzień, dzięki temu uczniowie mogą przeczytać co zjedzą na obiad. Prawie 100% uczniów szkoły pije w szkole mleko. Znają znaczenie białka oraz innych składników pokarmowych dla zdrowia organizmu, zasady prawidłowego i racjonalnego oraz urozmaiconego żywienia. Dzięki akcji „Warzywa i owoce w szkole” zwiększają spożywanie warzyw i owoców w codziennej diecie. Coraz częściej można zauważyć uczniów jedzących właśnie sezonowe owoce czy warzywa. Na gazetce w jadalni umieszczona jest aktualna piramida żywieniowa, dzięki czemu uczniowie na co dzień zapoznają się z zasadami zdrowego żywienia.	
	Akcja Sprzątanie Świata	Kolejny raz nasza szkoła zaangażowała się w akcję Sprzątania Świata. Wszystkie klasy wraz z opiekunami wysprzątały okolice Chudowa, gromadząc ogromną ilość worków ze śmieciami. Uczniowie uczą się odpowiedzialności, wiedzą jak należy segregować śmieci oraz jak dzięki temu pomagają planecie.	
	Akcje poświęcona dbaniu o porządek a) dyżurni w klasach, b) sprawdzanie mundurków, c) zbiórka makulatury, zużytych baterii, plastikowych nakrętek, elektrośmieci.	Cała społeczność szkolna (uczniowie, rodzice, pracownicy szkoły) uczestniczyli w akcjach ekologicznych – zbierali baterie, komórki oraz makulaturę. Dzięki tego typu akcjom zwiększa się świadomość ekologiczna również mieszkańców Chudowa. Oprócz tego uczniowie i dyżurni dbali o czystość i porządek w klasach. Sprawdzane były też mundurki, szczególnie w klasach starszych.	cały rok szkolny 2019/2020

Wrzesień 2019	Chudów w ruchu: • cotygodniowe wyjazdy na basen, • pogadanki nt. znaczenia ruchu w walce z nadwagą, • zajęcia korekcyjne	Nasza szkoła realizuje program „Szkoła w Ruchu”, którego celem jest rozwój i upowszechnianie aktywności fizycznej, która w połączeniu ze zdrowym żywieniem, jest warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia na wszystkich etapach życia człowieka. Uczniowie raz w tygodniu realizują zajęcia wychowania – fizycznego na basenie. Nauczyciele w-f rozmawiają z uczniami na tematy walki z nadwagą czy otyłością, prezentując odpowiednie ćwiczenia.	cały rok szkolny 2019/2020
	Kółko sportowe (program SKS)	W tym roku prowadzone były kółka sportowe z różnych dyscyplin: piłki nożnej, koszykówki, siatkówki czy piłki ręcznej. Uczniowie poznawali dzięki temu ciekawe dla nich dyscypliny sportowe, uczyli się zasad oraz doskonalili swoje umiejętności, uczyli się zasad fair-play. Dzięki zajęciom poprawili swoją kondycję, ale również poznali zasady fair – play. Na zajęcia uczestniczyło ok. 29 osób – głównie z klas IV – VIII. W czasie pandemii widoczna była potrzeba zajęć sportowych i gdy pojawiła się możliwość były one realizowane.	cały rok szkolny 2019/2020
	Kółko rowerowe	Na kółko rowerowe uczęszczało systematycznie 10 osób. Uczniowie wraz z opiekunem zwiedzali okolice. Aktywnie spędzali czas wolny, dbając o swoją kondycję fizyczną. Przed każdą wycieczką przypominane były zasady ruchu drogowego oraz bezpiecznego poruszania się po drodze. Niestety zajęcia nie były prowadzone w czasie epidemii ze względu na ograniczenia.	Wrzesień, październik 2019/2020

Wrzesień 2019	Zajęcia z tenisa ziemnego	Nauczyciel wychowania fizycznego prowadził zajęcia z nauki tenisa ziemnego, na które uczęszczało ok. 25 uczniów, a podczas epidemii 10 osób. Uczniowie bardzo chętnie uczestniczyli w zajęciach nabywając nowe umiejętności oraz aktywnie spędzając czas wolny.	cały rok szkolny 2019/2020
	XVI Bieg o Puchar Wójta Gminy Gierałtowice oraz II Wyścig rowerów górskich	14 września odbył się Bieg o Puchar Gminy Gierałtowice oraz II Wyścig Rowerów Górskich MTB. Pogoda sprzyjała i na starcie pojawiło się wielu zawodników którzy biegali albo ścigali się rowerami a byli i tacy którzy wystąpili w obu konkurencjach. Cieszy, że w wyścigach rowerowy udział wzięło 70 uczestników. Uczniowie bardzo chętnie biorą udział w tego typu akcjach dbając o swoją kondycję oraz promując tym samym zdrowy tryb życia.	
	Wycieczka w góry	Pod koniec września tradycyjnie już odbyły się wycieczki do Brennej. W tym roku dzielnie maszerowaliśmy aby zdobyć Błatnię. W wycieczkach wzięli udział wszyscy uczniowie naszej szkoły. Dzięki tego typu wyjazdom uczą się jak należy zachowywać się na szlakach górskich ale również poznają ciekawy i aktywny sposób spędzania czasu wolnego.	
	Europejski Tydzień Sportu – Chudów Nocą	27 września w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu odbył się marsz pod nazwą Chudów Nocą. Uczestnicy wyruszyli spod szkoły i przechodząc ulicami Chudowa dotarli do Zamku w Chudowie. Łącznie uczestnicy przeszli ok. 5 km, podczas wyjścia zostały zachowane wszelkie zasady bezpieczeństwa o których uczestnicy zostali poinformowani na początku. W marszu wzięło udział ok. 100 uczestników.	

Październik 2019	Fluoryzacja	Higienistka przeprowadzała comiesięczne fluoryzacje we wszystkich klasach. Szczotkowanie zębów poprzedzała pogadanka na temat higieny jamy ustnej. Przeprowadziła w klasach młodszych zajęcia dotyczące higieny jamy ustnej, prawidłowego mycia zębów oraz następstw nieprzestrzegania zasad higieny oraz konieczności systematycznego odwiedzania dentysty.	cały rok szkolny 2019/2020 wg harmonogramu
	Bezpieczna szkoła	8 października nauczyciele uczestniczyli w prelekcji pt. Bezpieczna szkoła: zagrożenia związane z atakiem za pomocą broni i ostrych narzędzi jak również ABC bezpieczeństwa szkolnego. Dzięki temu nauczycieli zdobyli wiedzę w jaki sposób zapewnić bezpieczeństwo uczniom w różnych sytuacjach zagrożenia również w sytuacji ataku na uczniów ze strony osoby uzbrojonej.	
	SKS ontour	9.10.19 w Hali OSiR w Zawierciu odbyła się ślaska edycja SKS ontour czyli warsztaty sportowe. Szkoła z Chudowa jako jedna z trzynastu w województwie zakwalifikowała się do udziału w tym wydarzeniu. Uczestnikami byli uczniowie, którzy biorą udział w zajęciach SKS w szkole. Podczas zajęć mogli się sprawdzić np. na deskorolce, w biegu wahadłowym, refleksomierzu, pierwszej pomocy czy też poćwiczyć odbicia z siatkarzami z miejscowego klubu.	
	Zawody Wspinaczkowe	29 października odbyła się trzecia edycja Międzyszkolnych Zawodów Wspinaczkowych. Uczniowie dzięki systematycznym ćwiczeniom zajęli wysokie miejsca.	

Październik 2019	E-papierosy	Na stronie internetowej naszej szkoły pedagog szkolny umieściła informacje dotyczące potencjalnych zagrożeń związanych ze stosowaniem papierosów elektronicznych.	
	Wyjazd na Noc Naukowców do Gliwic	12 października uczniowie klasy 6,7 i 8 (ok. 40 uczestników) wzięli udział w kolejnej edycji Nocy Naukowców na Politechnice Śląskiej w Gliwicach. Uczniowie wzięli udział w ciekawych warsztatach oraz pokazach chemicznych, zwiedzili różne laboratoria i obejrzelili interesujące wystawy. Operowali laparoskopowo pluszowego misia, bawili się dronami i robotami. Na koniec wzięli udział w bardzo ciekawym wykładzie na temat nanokuchni – zdrowego i bardzo na czasie przygotowywania posiłków z punktu widzenia naukowca, który udowodnił, że fizyka wcale nie jest nudna.	
	Ręce pod lupą	W klasach I - III (ok. 35 uczniów), podczas zajęć świetlicowych, nauczyciel przyrody przeprowadził pogadanki z wykorzystaniem programów komputerowych i prezentacji multimedialnych, na temat tego jak ważne jest mycie rąk przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety, po powrocie z podwórka czy po zabawie ze zwierzętami. Ponadto na korytarzu szkolnym znajduje się gazetka na ten temat, która w obrazowy sposób przypomina dzieciom kiedy i jak prawidłowo należy myć ręce. 15 października obchodziliśmy w naszej szkole Międzynarodowy Dzień Mycia Rąk.	

	Zbiórka na rzecz Domu Dziecka w Orzeszu	Cała społeczność szkolna włączyła się do akcji. W tym roku zbieraliśmy przybory szkolne, artykuły higieniczne oraz słodycze. Uczniowie uczą się dzięki temu wrażliwości oraz zrozumienia dla innych. Wiedzą, że niewielka pomoc może drugiej osobie przynieść sporo radości.	
--	---	--	--

Listopad 2019	Śniadanie Daje Moc Masterchef – edycja specjalna bo śniadaniowa.	8 listopada, tradycyjnie już, nasza szkoła włączyła się do ogólnopolskiej akcji promującej zdrowe odżywianie. Niestety w tym roku akcja śniadanie Daje Moc nie wystartowała ale my zamiast tego zaproponowaliśmy uczniom udział w szkolnej wersji MASTERCHEF-EDYCJA SPECJALNA BO ŚNIADANIOWA. W tym roku wybrani uczniowie z klasy przygotowywali zdrowe śniadanie dla całej klasy zdrowego śniadania dla całej klasy. Przygotowanie smakołyki musiały zawierać owoc lub warzywo. Nasi uczestnicy stanęli na wysokości zadania - jak zawsze- przygotowali kanapki, koktajle, zawijane wrapy, tosty z owocami, pancaksy z świeżymi owocami, deserki z galaretką i wiele innych pyszności.	
	Prelekcja dla rodziców dotycząca używek	Podczas spotkania z rodzicami została przygotowana prelekcja dla wszystkich rodziców naszych uczniów. Spotkanie miało na celu przybliżenie problemu jakim są używki: alkohol, papierosy, dopalacze ale również energetyki, po które coraz częściej sięgają młodzi ludzie.	
	„Ja wśród innych” – warsztaty profilaktyczne	W listopadzie uczniowie klas 6a i 6b rozpoczęli cykl warsztatów prowadzonych przez psychologa z PPP w Knurowie. Warsztaty pomogły naszym uczniom zgłębić zawilosci relacji rówieśniczych, dowiedzieli się jak zgodnie pracować w różnorodnym zespole oraz jak radzić sobie w sytuacjach trudnych.	Listopad- styczeń rok szkolny 2019/2020

Grudzień 2019	Akcja charytatywna „Szlachetna Paczka”	Pomaganie jest modne - takie motto może towarzyszyć akcji charytatywnej „Szlachetna Paczka” w naszej szkole. W tym roku wybrana rodzina otrzymała 100% swoich potrzeb tych dużych i małych, udało nam się spełnić wszystkie prośby jak i zabezpieczyć rodzinę jeżeli chodzi o potrzeby sanitarne i spożywcze. Uczniowie i ich rodzice a także inni nie związani z szkołą darczyńcy pomogli nam stanąć na wysokości zadania.	
	Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK	13 grudnia uczeń naszej szkoły reprezentował szkołę w rejonowym etapie Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia organizowanej przez PCK, zdobywając 5 miejsce. W tym roku obowiązywała tematyka zdrowego odżywiania, profilaktyki chorób cywilizacyjnych, promocji zdrowego, sportowego stylu życia, pierwszej pomocy oraz historii PCK.	
	Bezpieczeństwo w czasie ferii	Uczniowie klas młodszych przypomnieli sobie podstawowe zasady bezpiecznego spędzania czasu wolnego. Nasz dzielnicowy p. Piotr Powala rozmawiał z uczniami na temat zagrożeń wynikających z ryzykownych zachowań takich jak rozmowa z nieznajomym, zabawy na zamrzniętych akwenach wodnych ale również nieodpowiednie korzystanie ze sprzętów domowych. Uczniowie przypomnieli sobie numery alarmowe oraz w jaki sposób się zachować w sytuacji zagrożenia. Oprócz tego wychowawcy w pozostałych klasach przypomnieli zasady bezpieczeństwa podczas ferii, również związanych z nadmiernym korzystaniu z gier komputerowych.	

Grudzień 2019	„Pomocna dłoń” przy współpracy PCK	Tradycyjnie już, Szkolny Klub Wolontariatu oraz Szkolne Koło PCK w ramach ogólnopolskiej akcji ”Pomocna dłoń”, przeprowadziły na terenie naszej szkoły kwestę w trakcie wieczornicy niepodległościowej. Za zebrane pieniądze zostały przygotowane paczki żywnościowe na Święta Bożego Narodzenia dla najbardziej potrzebujących mieszkańców Chudowa. Uczniowie z wielkim zapałem zaangażowali się w tą akcję. Wiedzą jak ważna jest pomoc innym	
	Wyjazd na lodowisko	Klasa 6b (15 uczniów) wybrała w ramach prezentu mikołajkowego wyjazd na lodowisko. Uczniowie aktywnie spędzili czas wolny doskonaląc swoje umiejętności jazdy na łyżwach.	
	Warsztaty „Nie zmarnuj swojego życia”	Młodzież klasy VII i VIII (30 uczniów) wzięła udział w warsztatach pod hasłem „Nie zmarnuj swojego życia”, który poprowadziła grupa RYMcerze. Zajęcia te prowadzone były w ramach ogólnopolskiego projektu profilaktycznego. Uczniowie poznali trudne doświadczenia Jonatana Blanka, ps. DJ Yonas oraz rapera Łukasza Bęsia, ps. Bęsiu. Twórcy RYMcerzy podzielili się historiami o tym, jak udało im się zerwać z nałogami, pokazali jak unikać uzależnień i wzmacniać poczucie własnej wartości. Opowiadania uzupełniane były muzyką hiphopową, jak się okazało, bardzo bliską naszej młodzieży.	

Styczeń 2020	Spotkanie ze strażakiem	7 stycznia w naszej szkole gościem był przedstawiciel Państwowej Straży Pożarnej. Nasi uczniowie dzięki spotkaniu wiedzą co należy zrobić gdy pojawi się zagrożenie życia, uczniowie utrwaliли również numery alarmowe 998 i 112 oraz dowiedzieli się, w jakich okolicznościach należy wezwać straż pożarną. Okazało się, że praca strażaków nie ogranicza się wyłącznie do gaszenia pożarów. Podczas tej wizyty przypomniane zostały podstawowe informacje dotyczące bezpieczeństwa na lodzie,.	
	Wspólne kolędowanie	30 stycznia odbyło się coroczne spotkanie z wychowankami Ośrodka dla Niepełnosprawnych w Borowej Wsi. Mogliśmy zobaczyć przepiękne Jasełka w ich wykonaniu. Następnie wszyscy razem śpiewali kolędy. Po wszystkim nastąpiła wspólna zabawa, w której uczestniczyli uczniowie klasy 7 i 4. Były wspólne tańce i zabawy oraz ćwiczenie nowych układów choreograficznych. Wszyscy świetnie się bawili. Dzięki tego typu spotkaniom uczniowie uczą się wrażliwości, troskliwości oraz tolerancji.	
	Pierwsza pomoc	Uczniowie klasy VII (15 uczniów) wzięli udział w zajęciach przypominających im zasady udzielania pierwszej pomocy (pozycja bezpieczna, zachowanie podczas wypadku). Przy pomocy fantomu „Little Ann” wszyscy mogli ćwiczyć technikę sztucznego oddychania.	

Styczeń 2020	Udział w WOŚP	W tym roku nasza szkoła kolejny raz włączyła się w organizację finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Uczniowie kwestowali pod kościołem, na terenie basenu Wodnik oraz w budynku głównego organizatora – ZSP w Gierałtowicach. Wolontariusze naszej szkoły (ok. 40 uczniów) z wielkim zaangażowaniem włączyli się do akcji. Niesamowity odzew miał nasz apel do rodziców o upieczenie ciast, które były sprzedawane w czasie finału oraz na basenie Wodnik. Sprzedano 35 dużych blach ciasta. Wiedzą jak niewiele trzeba, aby pomóc potrzebującym. Uczą się dzięki temu pokory i odpowiedzialności.	
	Wyjazd edukacyjny na Noc Biologów	10 stycznia 2020r. uczniowie z klas 6,7 i 8 (ok. 45 uczniów) spędzili bardzo ciekawy wieczór na Wydziale Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. W ramach Nocy Biologów 2020 wzięli udział w wielu ciekawych wykładach. Podczas warsztatów na których uczestniczy mogli dokonać analizy składu swojego ciała oraz dowiedzieć się, jakie są zasady prawidłowego żywienia i co zrobić, żeby uniknąć takich chorób, jak m.in. otyłość, czy cukrzyca typu II. Uczniowie dowiedzieli się jakie ryby wybierać aby dostarczyć organizmowi jak najwięcej wartościowych składników oraz poznali nowe metody dbania o środowisko naturalne. Poznali również jak każdy z nas może pomóc pszczołom budując odpowiedni domek przy swoim ogródku. Wzięli udział w quizach i zabawach, przeprowadzili wiele ciekawych doświadczeń i obserwacji przyrodniczych a pomiędzy poszczególnymi	

Styczeń 2020		wydarzeniami mogli odpocząć w kawiarniach przy zdrowych przekąskach, owocach herbacie lub wodzie.	
	Bezpieczne ferie – pogadanki z wychowawcą	Pogadanki w klasach na godzinach wychowawczych miały na celu uświadomienie uczniom potrzeby zachowania szczególnej ostrożności podczas zimowych zabaw. Szczególnie zwrócono uwagę na zagrożenia wynikające z zabaw na zamrzniętych jeziorach, ale również te które mogą pojawić się w domu przy nieodpowiednim użytkowaniu sprzętów agd.	

Luty 2020	Spotkanie z dietetykiem	W lutym uczniowie klasy 3 i 4 (30 uczniów) spotkali się z dietetykiem. P. Adam Jasztal przypomniał uczniom zasady zdrowego odżywiania, jak ważną rolę w diecie odgrywa woda ale również ruch. Uczniowie wiedzą, że istotną rzeczą jest odpowiednie drugie śniadanie, z którego nie wolno rezygnować ani zastępować go niezdrowymi przekąskami.	
	Wyjazd na narty	Kolejny wyjazd narciarski odbył się 7 lutego. Pełen autobus narciarzy i snowboardzistów udał się do Wisły Jawornik aby spędzić aktywnie czas na stacji narciarskiej Soszów. Śnieg był ale przez dodatnią temperaturę warunki były trudne a do tego co jakiś czas padał deszcz. Mimo trudnych warunków wszyscy bardzo dobrze sobie radzili na stoku i cali wrócili do domu.	
	Przegląd stomatologiczny	11 lutego uczniowie odwiedzili stomatologa, kontrolując stan jamy ustnej. Wiedzą jak odpowiednio czyścić zęby oraz jakich produktów unikać aby uniknąć próchnicy. Wiedzą również jak ważna jest profilaktyka oraz systematyczne, kontrolne wizyty u stomatologa.	
	Turniej Koszykówki	20 lutego w Gierałtowicach odbył się międzyszkolny turniej koszykówki. Naszą szkołę reprezentowała drużyna dziewczyn i chłopców. Dziewczynom udało się wywalczyć trzecie miejsce, chłopcy zajęli miejsce czwarte ale walczyli do końca. Uczniowie bardzo chętnie biorą udział w turniejach i zawodach sportowych. Uczą się zasad współpracy oraz zasad fair-play.	

Luty 2020	Apel dotyczący koronawirusa- przypomnienie zasad higieny – konieczności częstego mycia rąk.	28 lutego cała społeczność szkolna wzięła udział w apelu -pogadance na temat zasad zachowania higieny rąk oraz podstawowych informacji o koronawirusie. W kilku miejscach szkoły w widocznych miejscach zostały powieszone plakaty na temat zasad higieny oraz jak zachowywać się w sytuacjach kontaktu z osobami chorymi, jak prawidłowo myć ręce przy użyciu ciepłej wody i mydła.	
	Szkolenie dla pracowników kuchni	Wszyscy pracownicy kuchni wzięli udział w szkoleniu, aby przypomnieć podstawowe zasady gotowania zgodnie z wytycznymi. Kucharki wiedzą ile soli oraz cukru można używać do przygotowania posiłków oraz w jaki sposób układać jadłospis, aby dieta była zdrowa i odpowiednio zbilansowana dla uczniów. Dzięki temu uczniowie codziennie spożywają zdrowe i pełnowartościowe dania.	

Marzec 2020	Apel na temat bezpieczeństwa uczniów.	Spotkanie z uczniami i zapoznanie ich z informacjami rządowymi dotyczącymi bezpieczeństwa oraz zagrożenia epidemią koronawirusa.	
	Gazetki ściennie, plakaty	W szkole na gazetkach ściennych zostały przygotowane materiały dotyczące sposobów zapobiegania rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych. Na terenie szkoły pojawiły się również plakaty przypominające o częstym i prawidłowym myciu rąk.	
	Informacje związane z epidemią COVID-19	Przez cały okres pandemii pielęgniarka szkolna przekazywała ważne informacje związane z epidemią koronawirusa. Na stronie zostały umieszczone plakaty dotyczące odpowiedniego i bezpiecznego zakładania i zdejmowania maseczek oraz rękawiczek ochronnych, wskazówki jak zadbać o siebie i swoich bliskich podczas kwarantanny jak również w jaki sposób prawidłowo myć oraz dezynfekować ręce.	

Kwiecień 2020	Aktywna kwarantanna – konkurs plastyczny.	Uczniowie naszej szkoły w formie plastycznej pokazali jak aktywnie i bezpiecznie spędzali czas ze swoimi rodzinami na kwarantannie. Działali na różnych polach: od wspólnego gotowania i majsterkowania, przez spacer, rolki, rowery po zdobywanie szczytów górskich.	
	Zawsze aktywni – film	Czas pandemii to czas spędzony głównie w domach i niestety przed komputerem. Dlatego w trosce o zdrowie naszych uczniów p. Marcin Szymura - nauczyciel w-f, prosił o przesłanie filmików i zdjęć jak nasi uczniowie spędzają ten czas aktywnie w domu. Odzew był bardzo duży. Uczniowie przesyłali filmiki a ich pomysłowość i kreatywność była nieoceniona. Uczniowie wiedzą jak ważny dla zdrowia jest ruch i właściwe odżywianie.	
	Porady i spotkania online	Podczas trwania epidemii pedagog oraz nauczyciele prowadzili spotkania online dla uczniów. Rozmawiali ze swoimi podopiecznymi, pomagali im przetrwać ten trudny czas – udzielali porad, starali się rozwiązywać problemy. Pani pedagog umieszczała na stronie internetowej oraz dzienniku elektronicznym materiały, które przybliżyły dzieciom i pomogły zrozumieć sytuację w jakiej się znaleźliśmy, zamieszczała również pomysły na kreatywne spędzanie wolnego czasu. W czasie kształcenia na odległość pedagog stale wspierała rodziców przesyłała i udostępniała materiały, dołączała pomocne linki w celu wykorzystania przez rodziców w rozmowie ze swoimi dziećmi dot. obecnej sytuacji związanej z zagrożeniem epidemiologicznym	

Maj 2020	Piramida żywieniowa- dbamy o zdrowie w czasie kwarantanny	Uczniowie klasy czwartej (15 osób) przygotowali piramidy zdrowia - czyli co robić aby o siebie i swoich bliskich zadbać w czasie kwarantanny i nie tylko. Wiedzą jakich produktów unikać w swojej diecie a których należy jeść jak najczęściej. Tworząc taką piramidę uczniowie uczą się poprzez zabawę a dzięki temu więcej informacji zapamiętują.	
	Czy te oczy mogą tyle pracować?	Na naszej stronie internetowej umieszczono kilka pomocnych informacji na temat dbania o oczy w czasie pracy przy komputerze. Zamieszczono również opisy ćwiczeń, które przyniosą ulgę zmęczonym oczom.	
	Międzynarodowa lekcja w-f	W maju nauczyciel w-f umieścił na stronie internetowej link do filmu prezentującego międzynarodową lekcję w-f. Dzięki temu wszyscy w dowolnym czasie mogli wykonać ćwiczenia a tym samym zadbać o swoją kondycję fizyczną jak i psychiczną, która była tak bardzo ważna podczas epidemii.	
	Zasady pracy przy komputerze – profilaktyka skrzywień kręgosłupa i innych wad postawy.	Na stronie internetowej szkoły uczniowie mogli systematycznie , w czasie kwarantanny zapoznawać się z dobrymi radami – jak przetrwać ten trudny czas. W pierwszej kolejności chcieliśmy zadbać o prawidłową postawę w czasie długich godzin pracy i nauki przy komputerze.	
	Plan awaryjny dla osób doświadczających przemocy domowej w czasie epidemii koronawirusa.- materiały	Na stronie internetowej naszej szkoły pedagog umieściła materiały pomagające osobom doświadczającym przemocy domowej. W materiałach m.in. wskazówki jak postępować oraz najważniejsze nr alarmowe.	

Czerwiec 2020	Bezpieczne wakacje – informacje na stronie internetowej szkoły	W tym roku ze względu na sytuację epidemiczną w naszym kraju, przed wakacjami zostały umieszczone informacje o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie wolnym na stronie internetowej szkoły. Umieszczono tam plakaty oraz numery alarmowe, umieszczono również porady dotyczące bezpiecznego korzystania z letniego wypoczynku nad wodą.	
	Karta rowerowa	Uczniowie klasy IV (15 osób) przez cały rok szkolny przygotowywali się do zdobycia karty rowerowej. Uczniowie podczas zajęć technicznych omówili tematykę związaną z przepisami ruchu drogowego oraz zasadami bezpiecznego poruszania się po drodze rowerem. W czerwcu odbył się egzamin teoretyczny, a po uzyskaniu pozytywnego wyniku, egzamin praktyczny. Nauczyciel przypomniał o podstawowych zasadach bezpiecznego poruszania się po drodze na rowerze oraz o podstawowym wyposażeniu rowerzysty jakim jest kask.	
	Pogadanki online dotyczące bezpieczeństwa	Podczas trwania epidemii i nauczania zdalnego wychowawcy klas ale również nauczyciele przedmiotów przypominali uczniom zasady bezpiecznego korzystania z internetu, portali społecznościowych oraz częstotliwości i długości pracy przed monitorem komputera. Nauczyciele również stosowali się do tych zasad – lekcje online trwały ok. 35 minut, zachowywali odpowiednie przerwy między lekcjami tak aby uczniowie mogli odpocząć od monitora. Pod koniec czerwca przypomniane zostały zasady bezpiecznego spędzania czasu wolnego podczas wakacji: nr alarmowe, bezpieczeństwo nad wodą, w górach oraz w domu.	

Czerwiec 2020	Konkurs platformy e-wf	W czerwcu nasi uczniowie mogli zagłosować na ulubiony filmik prezentujący ćwiczenia oraz różne dyscypliny sportowe. Ten konkurs propagował aktywny tryb życia wśród uczniów ale również ich rodziców. Aktywność fizyczna pomaga rozładować stres i napięcie.	
	Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu	Od czerwca nauczyciel w-f wznowił zajęcia sportowe na świeżym powietrzu, zachowując wszelkie środki ostrożności i reżimu sanitarnego. Uczniowie doskonalili swoje umiejętności gry w tenisa ziemnego oraz innych dyscyplin sportowych.	

Ze względu na epidemię koronawirusa i zawieszeniem zajęć w szkole niektóre zaplanowane wydarzenia oraz spotkania nie zostały zrealizowane. Od marca większość naszych akcji była realizowana podczas spotkań online jak również przy użyciu strony internetowej oraz dziennika elektronicznego (umieszczanie i wysyłanie materiałów).

Zespół ds. promocji zdrowia