

**Raport z działań zespołu ds. promocji zdrowia
w roku szkolnym 2022/2023**

Nazwa szkoły: Szkoła Podstawowa nr 12 im. I. J. Paderewskiego w Zespole Szkół i Placówek nr 1

Adres: ul. Paderewskiego 46, 40-282 Katowice

Telefon: Tel./fax 32-255-50-36

Adres strony www: zsip1katowice.edu.pl

Adres e-mail: sekretariat@zsip1katowice.edu.pl

Szkolny koordynator: Aneta Gasz

Nazwa zadania	Opis	Osiągnięte efekty	Osoby zaangażowane
1."Miesiąc dla zdrowia w ZSiP nr 1"	<p>Przygotowanie oferty działań prozdrowotnych dla uczniów, pracowników oraz rodziców, które były realizowane przez cały kwiecień we wszystkich jednostkach Zespołu (SP nr 12, MP nr 55, MOS).</p> <p>Zajęcia edukacyjne, konkurencje sportowe, ulotki i gazetki informacyjne, spotkania ze specjalistami, pokaz kulinarny, prezentacja multimedialna.</p>	<p>Społeczność szkolna- uczniowie, rodzice, nauczyciele oraz pracownicy Zespołu, potrafili zintegrować się oraz aktywnie uczestniczyć w działaniach prozdrowotnych.</p>	<p>Zespół ds. promocji zdrowia</p>
2.„W szkole się dowiem, jak dbać mam o zdrowie”	<p>Kontynuacja innowacji pedagogicznej dla uczniów klas I uczęszczających do świetlicy szkolnej.</p>	<p>Uczniowie klas I biorący udział w zajęciach kształtowali prawidłowe nawyki zdrowotne, poznali zasady zdrowego odżywiania, dbania o prawidłowe nawyki higieniczne, brali udział w zajęciach rekreacyjno-ruchowych oraz profilaktycznych związanych z ograniczeniem hałasu i jego negatywnymi skutkami dla zdrowia.</p>	<p>Wychowawcy świetlicy</p>

3."Zdrowie dla wszystkich"	Zorganizowanie prelekcji dla klas IV i V z okazji Światowego Dnia Zdrowia z udziałem pracowników PSSE Katowice.	Uczniowie zdobyli fachową wiedzę na temat chorób przenoszonych przez kleszcze, sposobów ochrony oraz pozytywnych skutków szczepienia się.	Pracownicy sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Katowicach
4.„Odpocznij i zrelaksuj się”	Zajęcia wyciszające przy muzyce dla uczniów przebywających w świetlicy szkolnej.	Uczniowie potrafili zachowywać się ciszej w szkole .	Wychowawca świetlicy
5.„Dbam o zdrowie”	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I.	Uczniowie poznali zasady piramidy żywieniowej oraz podstawy dbania o higienę osobistą.	Wychowawca świetlicy
6. „Świetlicowy Dzień Zdrowia”	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-III	Uczniowie pogłębili wiedzę na temat zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz postaw proekologicznych.	Zespół ds. promocji zdrowia Wychowawcy świetlicy
7. „Zdrowie zależy od naszych wyborów”	Przygotowanie na lekcjach biologii w kl.VII opracowań tematycznych oraz wystawy prac uczniów.	Uczniowie mogli podzielić się wiedzą z innymi i zaprezentować wykonane prace na wystawie szkolnej.	Nauczyciel biologii
8.„Zdrowy styl życia”	Zajęcia edukacyjne na lekcjach wychowawczych dla uczniów klas IV-VIII.	Uczniowie utrwalili zasady prozdrowotne	Wychowawcy klas

9. „Konkurs wiedzy o zdrowiu”.	Zorganizowanie konkursu wiedzy dla uczniów klas VIII.	Uczniowie wykazali się wiedzą na temat zdrowego trybu życia.	Nauczyciel biologii
10. „Dbamy o swoje zdrowie i bezpieczeństwo”.	Zajęcia dla uczniów klas I-III.	Uczniowie utrwalili zasady dotyczące dbania o swoje zdrowie.	Pielęgniarka szkolna
11. Akcja „Zdrowa kanapka”.	Zorganizowanie drugiego śniadania dla uczniów szkoły.	Uczniowie mogli spożyć w szkole prawidłowo przygotowane drugie śniadanie.	Pedagog szkolny Nauczyciele
12. „Profilaktyka płaskostopia”.	Wykonanie przesiewowego badania stóp dzieci w wieku 6-9 lat.	Zdiagnozowanie u dzieci problemów zdrowotnych związanych z nieprawidłowościami kończyn dolnych.	Zespół Korekcji Wad Postawy Ciała- MOS.
13. „Szczepienia ochronne HPV”.	Udział w „Ogólnopolskim programie szczepień ochronnych przeciwko HPV” dla uczniów klas VII.	Umożliwienie zainteresowanym uczniom bezpłatnego szczepienia ochronnego.	Koordynator programu
14. „Profilaktyka czerniaka”	Udział w „Ogólnopolskim programie profilaktyki czerniaka”- edycja 2022/2023.	Umożliwienie uczniom udziału w bezpłatnych badaniach profilaktycznych.	Koordynator programu

15.„Zdrowy styl życia dzieci i młodzieży”	Udział w ogólnopolskim programie pilotażowym organizowanym przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030.	Uczniowie wzięli udział w bezpłatnych badaniach profilaktycznych.	Koordinator programu
16.„Trzymaj Formę!”	Udział w ogólnopolskim w programie edukacyjnym „Trzymaj formę!” – XVI edycja.	Uczniowie poszerzyli wiedze na temat zbilansowanego odżywiania oraz istotnej roli regularnej aktywności fizycznej.	Koordinator programu Nauczyciel biologii
17.„Czyste powietrze wokół nas”	Realizacja programu edukacji antynikotynowej w MP nr 55.	Dzieci z przedszkola poznały negatywne dla zdrowia skutki palenia papierosów.	Nauczyciele przedszkola
18.„Piramida żywieniowa”	Zajęcia edukacyjne dla dzieci z MP nr 55.	Dzieci z przedszkola dowiedziały się jakie produkty i w jakich proporcjach są odpowiednie dla ich zdrowia .	Nauczyciele przedszkola
19.„Dzieciaki Mleczaki”	Udział MP nr 55 w akcji „Dzieciaki Mleczaki” propagującej mleko i jego przetwory.	Dzieci z przedszkola poznały pozytywny wpływ przetworów mlecznych na ich zdrowie.	Nauczyciele przedszkola
20.„Przepis na zdrowie”	Udział MP nr 55 w Światowym Dniu Szefa Kuchni-wspólne przygotowanie i degustacja zdrowej sałatki.	Dzieci z przedszkola zostały zaznajomione z wartością odżywczą oraz jakością spożywanych	Nauczyciele przedszkola

		produktów. Nauczyły się przygotowywać prosty posiłek.	
21. „Hałasujesz- źle się czujesz”	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-III.	Uczniowie zdobyli wiedzę na temat negatywnych skutków przebywania w nadmiernym hałasie.	Wychowawca świetlicy
22. „Niezdolność decybele”	Przygotowanie przez uczniów klas IV-VIII plakatów informacyjnych oraz prezentacji multimedialnych, które zostały zaprezentowane na wystawie szkolnej oraz stronie internetowej szkoły.	Uczniowie pogłęбили wiedzę na temat wpływu hałasu na ich zdrowie i potrafili wykorzystać ją do wykonania prac plastycznych oraz prezentacji multimedialnych.	Nauczyciel plastyki Nauczyciel informatyki
23. „Hałas szkodzi zdrowiu”	Zorganizowanie konkursu plastycznego dla uczniów klas I-III.	Uczniowie potrafili zaprezentować swoją wiedzę o szkodliwości hałasu.	Wychowawcy klas
24. „Wychowanie do ciszy”	Zajęcia edukacyjne w MP nr 55 z elementami metody Montessori.	Dzieci z przedszkola poznały sposoby wyciszania się.	Nauczyciele przedszkola
25. „Świetlicowy turniej sportowy”	Zorganizowanie zawodów sportowych dla uczniów klas III.	Uczniowie rywalizowali zgodnie z zasadą fair play w konkurencjach sprawdzających ich umiejętności sportowe.	Wychowawca świetlicy Nauczyciel WF
26. „Szczypta sportu”	Cykliczne gry zespołowe dla uczniów klas I-III przebywających w świetlicy szkolnej.	Uczniowie przebywający w świetlicy szkolnej uczą się współpracy w grupie oraz aktywnie spędzają czas po skończonych lekcjach.	Wychowawcy świetlicy

27. „Ruch przy muzyce”	Ćwiczenia i zabawy przy muzyce dla uczniów klas I-III.	Uczniowie przebywający w świetlicy szkolnej aktywnie spędzają czas po skończonych lekcjach.	Wychowawcy świetlicy
28.„Aktywna przerwa”	Zajęcia sportowe dla uczniów klas IV-VIII podczas wybranych przerw w sali gimnastycznej.	Uczniowie aktywnie spędzali przerwy międzylekcyjne, doskonalili umiejętności gier zespołowych.	Nauczyciele wychowania fizycznego
29.„Joga dla zdrowego kręgosłupa”	Zajęcia prowadzone przez nauczycieli jogi dla rodziców i pracowników Zespołu.	Uczestnicy zajęć poznali podstawowe techniki i ćwiczenia poprawiające sprawność fizyczną i dbanie kondycję kręgosłupa.	Nauczyciele ze studia jogi
30.„Żeby zdrowym być na duchu, dbamy by ciało było w ruchu”	Zajęcia ruchowe w MP nr 55.	Dzieci z przedszkola rozwijały sprawność fizyczną oraz zdobywały wiedzę na temat bezpieczeństwa i higieny.	Nauczyciele przedszkola

31. „Każdy powie ruch to zdrowie”	Zajęcia ruchowe z elementy integracji sensorycznej dla dzieci z MP 55.	Dzieci z przedszkola rozwijały sprawność fizyczną	Nauczyciele przedszkola
32. „Aktywny MOS”	Organizacja zajęć sportowych w różnych sekcjach Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego: pływanie, lekka atletyka, koszykówka dla dzieci i młodzieży ze szkół katowickich.	Uczniowie rozwijali swoją sprawność oraz poprawiali kondycję fizyczną, aktywnie spędzali swój czas wolny.	Trenerzy MOS
33. „Rodzicu! Podejmij wyzwanie- przyjdź na pływalnię”	Zorganizowanie zajęć dla rodziców w Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym.	Rodzice mieli możliwość nauki oraz doskonalenia swoich umiejętności pływackich	Trenerzy MOS
34. „Pływanie rekreacyjne”	Zorganizowanie dodatkowych zajęć pozalekcyjnych dla uczniów z różnych szkół w Katowicach (pływalnia Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego).	Uczniowie mieli możliwość rozwijania swoich umiejętności pływackich.	Trenerzy MOS
35. „Pływanie to samo zdrowie”	Zorganizowanie konkursu pływackiego.	Uczniowie mogli zaprezentować swoje umiejętności pływackie.	Trenerzy MOS
36. „Zima i lato w mieście”	Udział w akcji z propozycją zajęć sportowych dla uczniów z katowickich szkół.	Uczniowie pozostający w mieście podczas wypoczynku zimowego i letniego mogli aktywnie i zdrowo spędzić czas wolny.	Trenerzy MOS Wychowawcy półkolonii

37. „Wirusochrona”	<p>Udział w akcji edukacyjno- informacyjnej "Wirusochrona" zorganizowanej przez Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Katowicach (realizacja w klasach III modułu edukacyjnego „Szkola mycia rąk Maxa i Elli”, udział w wojewódzkim konkursie na 30 sekundowy spot edukacyjny, dotyczący mycia rąk- zdobycie przez klasę 3a I miejsca, przygotowanie przez wychowawców klasy 3a i 3c oraz zespół ds. promocji szkoły uroczystości wręczenia nagrody dla szkoły).</p>	<p>Uczniowie pogłębili wiedzę na temat higieny osobistej oraz utrwalili nawyk częstego mycia rąk. Dzięki udziałowi w konkursie zdobyli ogólnodostępną nagrodę dla szkoły- wyposażenie toalety w specjalne pojemniki do higieny rąk.</p>	<p>Koordinator programu Wychowawcy klas Wychowawcy świetlicy</p>
38. „Myjemy ręce!”	<p>Udział SP nr 12 oraz MP nr 55 w obchodach Światowego Dnia Mycia Rąk (przygotowanie przez wychowawców klas I- III oraz wychowawców przedszkola różnorodnych zajęć profilaktycznych, lekcji higieny, eksperymentów, wykonanie gazetek klasowych oraz gazetki szkolnej).</p>	<p>Uczniowie szkoły oraz dzieci z przedszkola utrwaliły nawyk prawidłowego mycia rąk.</p>	<p>Wychowawcy klas Wychowawcy świetlicy Wychowawcy przedszkola</p>
39. „Tydzień profilaktyki chorób zakaźnych”	<p>Udział SP nr 12 oraz MP nr 55 w akcji PSSE (zorganizowanie zajęć edukacyjnych z pracownikami Sekcji Oświaty Zdrowotnej Państwowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Katowicach, prezentowanie uczniom filmów edukacyjnych oraz materiałów dydaktycznych przygotowanych przez MEiN. Wykonanie gazetek informacyjnych, oraz wystawa edukacyjnej.</p>	<p>Uczniowie szkoły oraz dzieci z przedszkola zdobyły podstawową wiedzę na temat chorób zakaźnych oraz sposobów zapobiegania im.</p>	<p>Pracownicy PSSE Katowice Wychowawcy świetlicy Wychowawcy przedszkola</p>

40. „Mamo nie pal, tato nie pal przy mnie proszę”.	Prelekcja dla uczniów klas I-III.	Uczniowie zdobyli wiedzę na temat szkodliwości palenia tytoniu oraz papierosów elektronicznych.	Pielęgniarka szkolna
41. „Mycie rąk to ważna sprawa”	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-III z okazji Światowego Dnia Higieny Rąk.	Uczniowie przypomnieli sobie dlaczego mycie rąk jest ważne dla zdrowia oraz utrwalili nawyk prawidłowego mycia rąk.	Wychowawcy klas Wychowawcy świetlicy
42. „Gdzie paskudy piorą brudy”	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I z udziałem pracownika MBP nr 23 w Katowicach.	Uczniowie poznali różne publikacje na temat higieny i w ciekawy sposób zostały zachęczone do jej przestrzegania.	Pracownik Miejskiej Biblioteki Publicznej nr 23 w Katowicach Wychowawca świetlicy
43. „Higiena na co dzień”	Zajęcia edukacyjne w MP 55.	Dzieci z przedszkola poznały podstawowe zasady dbania o swoją higienę osobistą.	Nauczyciele przedszkola
44. „Kodeks dzielnego pacjenta”	Zajęcia profilaktyczne w MP 55.	Dzieci z przedszkola zostały zapoznane z zawodem lekarza oraz wizytami w gabinecie lekarskim	Nauczyciele przedszkola
45. „Relacje rówieśnicze źródłem bezpieczeństwa”	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-IV.	Uczniowie kształtowali postawę koleżeństwa i współpracy w grupie.	Pedagog szkolny

46. „Bezpieczne ferie zimowe”	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-VIII.	Uczniowie przypomnieli sobie zasady związane z bezpiecznym spędzaniem ferii zimowych.	Pedagog szkolny
47. „Bezpieczne wakacje”	Prelekcja ze Strażą Miejską w Katowicach dla uczniów klas IV.	Uczniowie przypomnieli sobie zasady związane z bezpiecznym spędzaniem wakacji.	Pracownicy Straży Miejskiej w Katowicach Pedagog szkolny
48. „Zagrożenia związane z okresem adolescencji”	Zajęcia profilaktyczne dla uczniów klas VII przeprowadzone przez pedagoga szkolnego oraz Śląskie Centrum Profilaktyki i Psychoterapii.	Uczniowie poznali zagrożenia związane z okresem dojrzewania oraz sposoby umiejętnego szukania pomocy w przypadku problemów.	Pracownik Śląskiego Centrum Profilaktyki i Psychoterapii Pedagog szkolny
49. „Bezpieczeństwo w szkole i poza nią”	Zajęcia profilaktyczne dla uczniów klas I-IV.	Uczniowie utrwalili zasady bezpiecznego zachowania się oraz dowiedzieli gdzie mogą szukać pomocy.	Pedagog szkolny
50. „Akcja segregacja”	Całoroczna akcja segregacji śmieci oraz odpadów w specjalnie przygotowanych w tym celu pojemnikach	Uczniowie znają zasady segregacji odpadów i stosują je w szkole.	Nauczyciele Pracownicy szkoły Uczniowie

51. „Czysty świat zyskujesz, gdy odpady segregujesz”	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-IV.	Uczniowie poznali zasady prawidłowej segregacji odpadów oraz skutki zanieczyszczenia środowiska naturalnego.	Nauczyciel przyrody
52. „Śląskie. Zmieniamy powietrze na dobre”	Udział w kampanii informacyjno-edukacyjnej zorganizowanej przez Urząd Województwa Śląskiego, Instytut Ekologii i Śląskie Centrum Chorób Serca w Zabrze (zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-III, zajęcia plastyczne, przygotowanie szkolnej gazetki informacyjnej).	Uczniowie poznali skutki zdrowotne zanieczyszczenia powietrza oraz sposoby poprawy jego jakości.	Koordynator kampanii
53. „Wyłączamy prąd, włączamy oszczędzanie”	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-VIII.	Uczniowie dowiedzieli się dlaczego należy oszczędzać energię elektryczną oraz jaki ma to wpływ na środowisko naturalne.	Nauczyciel przyrody Nauczyciel biologii
54. „Nasza planeta, nasze zdrowie”	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-III z okazji Światowego Dnia Ziemi oraz przygotowanie ogólnoszkolnej gazetki informacyjnej.	Uczniowie zostali zapoznani z informacjami o obchodach Światowego Dnia Ziemi oraz zachęeni do działań proekologicznych.	Nauczyciel przyrody Wychowawcy świetlicy

55."Mieszkam na Śląsku zdrowo i ekologicznie"	Udział w Miejskim Konkursie Przyrodniczo-Polonistycznym w SP nr 45 w Katowicach.	Uczniowie mogli zaprezentować swoją wiedzę i umiejętności i zdobyli wyróżnienie w konkursie.	Nauczyciel przygotowujący do konkursu
56.„Kubusiowi Przyjaciele Natury”.	Udział MP nr 55 w programie edukacyjnym.	Dzieci z przedszkola poznały zachowania proekologiczne.	Nauczyciele przedszkola

Wnioski

1.Korzyści z naszych działań:

W roku szkolnym 2022/2023 zespół ds. promocji zdrowia, którego skład obejmował również Miejskie Przedszkole nr 55 oraz Międzyszkolny Ośrodek Sportowy, znajdujące się w Zespole Szkół i Placówek nr 1, kontynuował zagadnienia związane z wybranymi obszarami: prawidłowym odżywianiem, aktywnością fizyczną, ograniczeniem hałasu w szkole, postawami proekologicznymi oraz dbaniem o bezpieczeństwo własne i innych.

Na uwagę w minionym roku szkolnym, zasługuje zorganizowanie „Miesiąca dla zdrowia w ZSiP nr 1”. Dołożyliśmy starań by przygotować ofertę edukacyjną zarówno dla uczniów, jak i pracowników oraz rodziców. Działania były realizowane przez cały kwiecień we wszystkich jednostkach Zespołu (SP nr 12, MP nr 55, MOS).Obejmowały zajęcia edukacyjne, konkurencje sportowe, spotkania ze specjalistami, pokaz kulinarny, zajęcia jogi oraz zajęcia doskonalące umiejętności pływackie. Przygotowane zostały plakaty, ulotki, gazetki informacyjne oraz prezentacje multimedialne. Mieliśmy okazję do wspólnej aktywności i zaangażowania. Realizując program „Szkoła Promująca Zdrowie” zaproponowaliśmy naszym uczniom udział w różnorodnych programach i akcjach o zasięgu regionalnym i ogólnopolskim. Uczestnictwo w nich nie tylko pogłębiało wiedzę i utrwaliło prawidłowe nawyki prozdrowotne ale pozwoliło również zaprezentować się i zdobyć wymierne korzyści. Takim przykładem jest udział w akcji zorganizowanej przez Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Katowicach „Wirusoochrona, której towarzyszył konkurs na 30 sekundowy spot edukacyjny, dotyczący mycia rąk. Klasa 3a zdobywając I miejsce, uzyskała ogólnodostępną nagrodę dla szkoły- wyposażenie toalety w specjalne pojemniki do higieny rąk.

Nasi uczniowie oraz dzieci z przedszkola dzięki proponowanym zajęciom sportowym, nauce pływania, uczestnictwu w licznych grach i zabawach ruchowych, rozwijali sprawność fizyczną i poprawiali swoją kondycję. Podczas zajęć prowadzonych przez pedagoga, psychologa szkolnego, pielęgniarki oraz specjalistów (pracownikom sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Katowicach, przedstawicielom Śląskiego Centrum Profilaktyki i Psychoterapii oraz Straży Miejskiej), zdobywali fachową wiedzę na temat dbania o swoje zdrowie i bezpieczeństwo. Uczyli się jak zapobiegać chorobom, byli zachęceni do szczepień ochronnych, zdobywali informację na temat radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

W naszych propozycjach programu „Szkoła promująca zdrowie”, nie zapominamy również o kształtowaniu postaw proekologicznych. Uczniowie znają skutki zdrowotne zanieczyszczenia środowiska naturalnego i z coraz lepszym rezultatem stosują zasady prawidłowej segregacji odpadów na terenie szkoły.

2. Trudności w realizacji naszych działań:

W Zespole nadal odczuwany jest znaczny poziom hałasu. W dalszym ciągu niezbędne więc jest edukowanie uczniów na temat jego szkodliwości i negatywnego wpływu na zdrowie i samopoczucie. W planowaniu przyszłorocznych działań będziemy się również starać o zaktywizowanie w większym stopniu rodziców i włączenie się w realizację programu.

Szkolny koordynator zespołu ds. promocji zdrowia: Aneta Gasz