

**Raport z działań zespołu ds. promocji zdrowia
w roku szkolnym 2023/2024**

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. Realizacja innowacji pedagogicznej „W szkole się dowiem, jak dbać mam o zdrowie”.	Cykl zajęć edukacyjnych, ruchowych, wyciszających dla uczniów klas I uczęszczających do świetlicy szkolnej	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.	Wychowawcy świetlicy
2. Zorganizowanie „Świetlicowego Dnia Zdrowia”.	Zajęcia edukacyjne, ruchowe, ekologiczne dla uczniów klas I-III.	Uczniowie klas I-III pogłęбили wiedzę na temat zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz postaw proekologicznych.	Wychowawcy świetlicy
3. Udział SP 12 i MP 55 w obchodach „Światowego Dnia Zdrowia”.	Zajęcia edukacyjno- informacyjne, przygotowanie gazetek szkolnych.	Uczniowie oraz dzieci z przedszkola zostali zapoznani z historią obchodów Światowego Dnia Zdrowia, zdobyli podstawową wiedzę na temat zachowań służących zdrowiu.	Wychowawcy świetlicy Nauczyciele przedszkola
4. Udział w obchodach "Światowego Dnia Wzroku".	Zajęcia edukacyjne, zajęcia plastyczne dla uczniów klas I-III oraz IV-VIII.	Uczniowie dowiedzieli się jak jest zbudowane ludzkie oko oraz w jaki sposób dbać o swój wzrok.	Nauczyciel fizyki Pielęgniarka szkolna

5. "Pierwsza pomoc przedmedyczna".	Udział w szkoleniu wychowawców świetlicy.	Wychowawcy świetlicy zostali przeszkoleni w zakresie udzielania pierwszej pomocy.	Ratownik medyczny
6. Udział w programie „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”	Zajęcia edukacyjne- budowanie właściwych nawyków żywieniowych wśród dzieci z MP 55.	Dzieci poznały czym są produkty ekologiczne i w jaki sposób się je wytwarza.	Nauczyciele przedszkola
7. Zorganizowanie „Miesiąca dla zdrowia” w przedszkolu.	Zajęcia edukacyjne, konkurencje sportowe dla przedszkolaków.	Dzieci dowiedziały się czym jest zdrowie i w jaki sposób należy o nie dbać, miały możliwość uczestniczenia w konkurencjach sportowych i sprawdzenia swojej kondycji fizycznej.	Nauczyciele przedszkola
8. „Wiem co robić by być zdrowym”.	Zajęcia edukacyjne oraz plastyczne dla dzieci z MP55.	Dzieci poznały podstawowe zasady dbania o swoje zdrowie.	Nauczyciele przedszkola
9. Udział MP 55 w akcji „Dzieciaki Mleczaki” na temat mleka i jego przetworów.	Zajęcia edukacyjne poprzez zabawę, filmy i bajki edukacyjne, konkursy, piosenki zabawy ruchowe, zajęcia badawcze, prezentacje multimedialne.	Dzieci z przedszkola poznały pozytywny wpływ przetworów mlecznych na ich zdrowie.	Nauczyciele przedszkola
10. „Smaczne i zdrowe są warzywa i owoce kolorowe”.	Seria zajęć warsztatowych dla dzieci z MP 55, wykonywanie zdrowych przekąsek (sałatki, kanapki, szaszłyki, koktajle)	Dzieci nauczyły się przyrządzania zdrowych przekąsek i współpracy w grupie.	Nauczyciele przedszkola
11. Szkolna akcja „Zdrowa kanapka”.	Promowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród uczniów klas I-VIII.	Uczniowie mogli spożyć w szkole prawidłowo przygotowane drugie śniadanie.	Pedagog szkolny Nauczyciele

12. „Zdrowie na talerzu- artystyczne danie ”.	Konkurs kulinarno- fotograficzny dla uczniów klas I-III.	Uczniowie dzięki uczestnictwu w konkursie utrwaliли wiedzę na temat zdrowego odżywiania oraz rozwinęli swoje umiejętności fotograficzne.	Koordynator konkursu
13. „Wychowanie do ciszy”.	Elementy metody M. Montessori np. „Lekcja ciszy” podczas zajęć w przedszkolu.	Dzieci z przedszkola poznały sposoby wyciszania się.	Nauczyciele przedszkola
14. „Hałas wokół nas”.	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-III	Uczniowie zdobyli wiedzę na temat negatywnych skutków przebywania w hałasie.	Wychowawcy świetlicy Pielęgniarka szkolna
15. „Odpocznij i zrelaksuj się”.	Cykliczne zajęcia wyciszające przy muzyce dla uczniów klas I-III.	Uczniowie mieli możliwość odpoczynku i spędzania czasu w cichym miejscu.	Wychowawcy świetlicy
16. Udział w obchodach "Dnia Świadomości Zagrożenia Hałasem".	Zajęcia edukacyjno- profilaktyczne dla uczniów klas I-III oraz IV-VIII.	Uczniowie pogłębili wiedzę na temat negatywnych skutków przebywania w hałasie.	Wychowawcy świetlicy Nauczyciel biologii Pielęgniarka szkolna
17. "Gimnastyka przy muzyce".	Cykliczne zajęcia ruchowe w świetlicy szkolnej dla uczniów klas I-III.	Uczniowie przebywający w świetlicy szkolnej aktywnie spędzali czas po skończonych lekcjach.	Wychowawcy świetlicy
18. „Aktywna przerwa”.	Cykliczne zajęcia sportowe podczas wybranych przerw w sali gimnastycznej dla uczniów klas IV-VIII.	Uczniowie aktywnie spędzali przerwy międzylekcyjne, doskonalili umiejętności gier zespołowych.	Nauczyciele wychowania fizycznego

19. Zorganizowanie „Świetlicowego turnieju sportowego” .	Zawody sportowe dla uczniów klas III.	Uczniowie rywalizowali zgodnie z zasadą fair play w konkurencjach sprawdzających ich umiejętności sportowe.	Wychowawca świetlicy Nauczyciel WF
20. Zorganizowanie dodatkowych zajęć pozalekcyjnych z „Pływania rekreacyjnego”.	Gry i zabawy na pływalni dla uczniów z katowickich szkół.	Uczniowie mieli możliwość rozwijania swoich umiejętności pływackich.	Trenerzy MOS
21. Organizacja zajęć sportowych w różnych sekcjach: Pływanie, LA, Koszykówka.	Zawody sportowe dla dzieci i młodzieży różnych szkół w Katowicach	Uczniowie rozwijali swoją sprawność oraz poprawiali kondycję fizyczną, aktywnie spędzali swój czas wolny.	Trenerzy MOS
22. Akcja „Zima i lato w mieście”.	Zajęcia sportowe w czasie wolnym od zajęć szkolnych.	Uczniowie pozostający w mieście podczas wypoczynku zimowego i letniego mogli aktywnie i zdrowo spędzić czas wolny.	Trenerzy MOS Wychowawcy półkolonii
23. "Gimnastyka poranna”.	Cykliczne zajęcia ruchowe dla dzieci z MP 55.	Dzieci z przedszkola rozwijały sprawność fizyczną.	Nauczyciele przedszkola
24. Wysportowany przedszkolak- „Żeby zdrowym być na duchu, dbamy by ciało było w ruchu”.	Zajęcia sportowe, rozwijające sprawność fizyczną, zajęcia na świeżym powietrzu, spacer, pogadanki na temat bezpieczeństwa i higieny dla dzieci z MP 55.	Dzieci z przedszkola rozwijały sprawność fizyczną oraz zdobywały wiedzę na temat bezpieczeństwa i higieny.	Nauczyciele przedszkola

25. „Niewidzialne wirusy”.	Zajęcia edukacyjno- informacyjne dla uczniów klas I-III.	Uczniowie dowiedzieli się czym są wirusy oraz zostali zachęcani do dbania o higienę osobistą.	Wychowawca świetlicy
26. Udział w akcji „Światowy Dzień mycia Rąk”.	Zajęcia edukacyjno- informacyjne uczniowie klas I-III oraz dzieci z przedszkola.	Uczniowie oraz dzieci z przedszkola przypomnieli sobie dlaczego mycie rąk jest ważne dla zdrowia oraz utrwaliли nawyk prawidłowego mycia rąk.	Wychowawcy klas Wychowawcy świetlicy Nauczyciele przedszkola
27. Udział w akcji „Wirusoochrona”.	Zajęcia edukacyjno- informacyjne ” dla uczniów klas I-III oraz dzieci z MP 55.	Uczniowie pogłębili wiedzę na temat higieny osobistej oraz utrwaliли nawyk częstego mycia rąk.	Wychowawcy klas Wychowawcy świetlicy Nauczyciele przedszkola
28. Udział w programie „Klub zdrowego przedszkolaka”.	Zajęcia edukacyjno- informacyjne dla dzieci z MP 55.	Dzieci wzbogaciły swoją wiedzę na temat zdrowia oraz utrwaliły prawidłowe nawyki higieniczne.	Nauczyciele przedszkola
29. „Bezpieczna droga do szkoły”.	Zajęcia edukacyjne z udziałem Straży Miejskiej dla uczniów klas I-III.	Uczniowie poznali podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po drodze.	Straż Miejska
30. „Odpowiedzialność prawna małoletniego”.	Zajęcia edukacyjne z udziałem Straży Miejskiej dla uczniów klas VII-VIII.	Uczniowie poznali przepisy regulujące ich odpowiedzialność wobec prawa.	Straż Miejska
31. „Relacje rówieśnicze źródłem bezpieczeństwa”.	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-IV.	Uczniowie uczyli się bezpiecznie rozwiązywać konflikty oraz współpracować w grupie.	Pedagog szkolny

32. „Zagrożenia związane z Internetem”.	Zajęcia profilaktyczne dla uczniów klas IV-VIII.	Uczniowie utrwalili zasady bezpiecznego korzystania z Internetu.	Nauczyciel informatyki
33. „Bezpieczni w Sieci”.	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-III.	Uczniowie poznali zasady bezpiecznego korzystania z Internetu	Wychowawca świetlicy
34. „ Jak być konsekwentnym rodzicem nastolatka- blokady rodzicielskie związane z urządzeniami mającymi dostęp do Internetu”	Zajęcia profilaktyczne dla rodziców.	Rodzice dowiedzieli się w jaki sposób skutecznie przeciwdziałać uzależnieniom od multimediiów.	Pedagog szkolny Pracownik Śląskiego Centrum Profilaktyki i Psychoterapii.
35.„Bezpieczny przedszkolak”.	Zajęcia edukacyjne dla dzieci z MP 55.	Dzieci poznały zasady bezpiecznego poruszania się po drodze oraz bezpiecznego zachowania podczas pobytu w przedszkolu.	Nauczyciele przedszkola
36.„Eko zabawka”.	Zajęcia plastyczno- techniczne, wystawa prac dla uczniów klas IV.	Uczniowie kształtowali umiejętności manualne oraz uczyli się wykorzystywać odpady do tworzenia nowych rzeczy	Nauczyciel przyrody Wychowawca świetlicy
37.„Czyste powietrze”.	Zajęcia edukacyjne oraz konkurs plastyczny dla uczniów klas IV-VIII.	Uczniowie zdobyli wiedzę na temat zanieczyszczeń powietrza oraz sposobów zapobiegania im. Uczniowie zaprezentowali swoje umiejętności wykonując prace konkursowe.	Nauczyciel przyrody Nauczyciel biologii

38. Udział w obchodach „Światowego Dnia Ziemi”.	Zajęcia edukacyjne, filmy oraz prezentacje multimedialne, zajęcia plastyczne dla uczniów klas I-VIII oraz grupy przedszkolne.	Uczniowie zdobyli wiedzę na temat konieczności dbania o naszą planetę oraz kształtowali zachowania proekologiczne.	Nauczyciel przyrody Nauczyciel biologii Wychowawcy świetlicy
39. Udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym „Kubusiowi Przyjaciele Natury”.	Zajęcia edukacyjne dla dzieci z MP 55.	Dzieci z przedszkola poznały zachowania proekologiczne.	Nauczyciele przedszkola
40. Udział w programie „Czyste powietrze”.	Zajęcia edukacyjne dla uczniów klas I-III., wykonanie gazetek informacyjnych.	Uczniowie poznali podstawowe informacje o zanieczyszczeniach powietrza i sposoby zapobiegania im.	Nauczyciel przyrody
41. „Dokarmiamy zwierzęta zimą” .	Zajęcia edukacyjne dla dzieci z MP 55.	Dzieci zostały uwrażliwione na potrzeby zwierząt i zachęcane do pomocy.	Nauczyciele przedszkola
42. Uroczyste obchody „Światowego Dnia Zwierząt”.	Zajęcia edukacyjne dla przedszkolaków.	Dzieci dowiedziały się dlaczego należy dbać o dobro zwierząt i lepsze traktowanie ich.	Nauczyciele przedszkola

Wnioski

1. Korzyści z naszych działań:

W roku szkolnym 2023/2024 w dalszym ciągu realizowaliśmy zagadnienia związane z wybranymi w programie „Szkoła Promująca Zdrowie” obszarami: prawidłowym odżywianiem, aktywnością fizyczną, ograniczeniem hałasu w szkole, postawami proekologicznymi oraz dbaniem o bezpieczeństwo własne i innych. Zaproponowaliśmy naszym uczniom udział w różnorodnych programach i akcjach, zarówno szkolnych, jak również o zasięgu regionalnym i ogólnopolskim.

Promowaniu zdrowego stylu życia służyło włączenie się, między innymi w obchody „Światowego Dnia Zdrowia”, „Światowego Dnia Mycia Rąk” oraz „Międzynarodowego Dnia Zdrowego Śniadania”. Szkoła wzięła udział w bezpłatnym Programie „Szczepień

profilaktycznych przeciwko wirusom brodawczaka ludzkiego (HPV)” skierowanym do klas VII oraz akcji informacyjno- edukacyjnej Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Katowicach pt. „Wirusoochrona”.

Kolejny już raz zaprosiliśmy uczniów klas I-VIII do udziału w akcji „Zdrowa kanapka”, podczas której nauczyciele przygotowują dla podopiecznych drugie śniadanie. Promowaliśmy w ten sposób prawidłowe nawyki żywieniowe, zachęcając do spożywania zdrowych i smacznych przekąsek w szkole.

Ważnym dla nas elementem jest rozwijanie sprawności i aktywności fizycznej uczniów. W szkole organizowane są cykliczne zajęcia ruchowe, gry i zabawy na boiskach szkolnych, lekcje pływania dla uczniów i dzieci z przedszkola. Uczniowie mogą brać udział w „Tanecznej przerwie” lub spędzać „Aktywną przerwę” na sali gimnastycznej pod opieką nauczycieli wf.

W Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym, wchodzącym w skład ZSiP nr 1, realizowane są różnorodne zajęcia pozalekcyjne: pływanie, lekka atletyka, koszykówka, gimnastyka i pływanie korekcyjne, w których uczestniczą zarówno uczniowie z naszej szkoły, jak również z innych katowickich szkół. Często są tam organizowane zawody sportowe, turnieje i rozgrywki pozwalające uczniom sprawdzić swoje umiejętności i zmierzyć się z rówieśnikami.

W Zespole od wielu już lat organizujemy wypoczynek w czasie ferii zimowych i letnich, w formie obozów sportowych i półkolonii. Tego typu propozycje cieszą się dużym zainteresowaniem uczestników i ich rodziców, potwierdzając, że na aktywne i ciekawe spędzanie czasu wolnego, jest w dzisiejszych czasach duże zapotrzebowanie.

Opiekunom naszych uczniów zaproponowaliśmy cykliczne zajęcia „Rodzicu! Podejmij wyzwanie- przyjdź na pływanie” - poświęcone nauce i doskonaleniu umiejętności pływackich. Natomiast wychowawcy świetlicy zostali dodatkowo przeszkoleni przez specjalistów w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

Dzięki realizacji programu „Szkoła Promująca Zdrowie” możliwe było utrwalenie prawidłowych nawyków prozdrowotnych oraz właściwych postaw i zachowań społeczności szkolnej.

2. Trudności w realizacji naszych działań:

Pomimo podejmowanych działań edukacyjnych i profilaktycznych nadal istotnym problemem w szkole jest utrzymujący się na przerwach międzylekcyjnych hałas. W związku z tym zamierzamy kontynuować edukowanie uczniów na temat jego szkodliwości i negatywnego wpływu na zdrowie i samopoczucie w kolejnych latach.

Szkolny koordynator zespołu ds. promocji zdrowia: Aneta Gasz