



Publiczna Szkoła Podstawowa nr 7 w Żaganiu



Raport z realizacji programu : SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE



NASZE PRIORYTETY



Wykształcenie prawidłowych nawyków zdrowego trybu życia poprzez :

- kształtowanie postaw prozdrowotnych,
- zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat istotności zdrowia i aktywności fizycznej w codziennym funkcjonowaniu ,
- propagowanie i upowszechnianie wiedzy dotyczącej zdrowia psychicznego
- promowanie, wdrażanie procedur bezpieczeństwa w związku z COVID-19 oraz potrzeby zaszczepienia się.

Opis podjętych działań w zakresie diagnozowania potrzeb społeczności szkolnej:

Narzędzia użyte do diagnozy :

- rozmowy z wychowawcami klas i uczniami w czasie zajęć i indywidualnie;
- rozmowy wychowawców, pedagoga i psychologa szkolnego z rodzicami uczniów w czasie zebrań oraz indywidualnych spotkań w dni kontaktowe;
- obserwacje zachowania się uczniów w czasie zajęć i przerw śródlekcyjnych;
- ankiety wśród wybranej grupy uczniów i rodziców.

Wyniki diagnozy – wyłonione problemy:

- złe nawyki żywieniowe;
- obniżony wiek sięgania po używki;
- mała aktywność fizyczna, która diametralnie wzrosła podczas zajęć online;
- Połowa ankietowanych uczniów sygnalizuje, że dość często jest w złym nastroju, który może negatywnie rzutować na ich funkcjonowanie psychospołeczne (po powrocie do szkoły we wrześniu 2020r.)



Zrealizowane działania w ramach zaplanowanego projektu

- realizacja programu „Trzymaj formę” w czasie zajęć z wychowawcą klasy, zajęć wychowania fizycznego, przyrody i biologii z wykorzystaniem metod aktywizujących uczniów, pogadanki w oparciu o materiały edukacyjne pozyskane z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, projekcje filmów, spotkania z pielęgniarką szkolną;
- realizacja programu antytytoniowej edukacji zdrowotnej BIEG PO ZDROWIE dla uczniów klas IV w czasie zajęć z wychowawcą klasy poprzez między innymi pogadanki, oglądanie filmów, uzupełnianie zeszytów ćwiczeń, tworzenie własnych komiksów, wywiady z rodzicami, uczenie się postaw asertywnych;
- uczestnictwo uczniów w wykładzie dyplomowanej dietetyczki, z możliwością zasięgnięcia porad, w czasie organizacji w szkole obchodów Światowego Dnia Zdrowia;
- spotkania, z możliwością uzyskania porad, z przedstawicielami działu promocji zdrowia Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Zaganiu w czasie obchodów Światowego Dnia Zdrowia oraz pikniku rodzinnego „Spotkanie z patronką szkoły księżną Dorotą”;
- udział młodzieży w interaktywnym spektaklu profilaktycznym „Nie zmarnuj swojego życia” na temat uzależnień;
- lekcje z psychologami z PPP na temat asertywnego zachowania się;
- współpraca z pielęgniarką szkolną;
- pogadanki na temat szkodliwości sięgania po używki dla zdrowia, przeprowadzone przez nauczycieli, psychologa, pedagoga w klasach 4-8.



Monitorowanie podjętych działań poprzez:

- obserwacje postaw uczniów w czasie zajęć i spotkań realizujących cele priorytetowe
- wywiady z uczniami, nauczycielami, rodzicami
- analiza dokumentów
- spotkania zespołu realizującego program Szkoła Promująca Zdrowie w celu omawiania i analizowania zgromadzonych danych dotyczących realizacji określonych celów

Odpowiedzialni za monitorowanie poszczególnych działań: dyrekcja szkoły i koordynator Szkoły Promującej Zdrowie.



Zadania w zakresie promocji zdrowia w obliczu pandemii na rok 2020/2021 uległy weryfikacji, priorytet zdrowie psychiczne i aktywność ruchowa uczniów.

- **Promowanie i wdrażanie procedur bezpieczeństwa w związku z covid 19.**
- Realizacja programu profilaktycznego „Trzymaj formę!” (odpowiedzialni nauczyciele w-f): organizacja zajęć warsztatowych i sportowych, pogadanki.
*Innowacja pedagogiczna „Wychowanie przez sport”.
- Zajęcia dotyczące higieny w okresie dojrzewania ale również w dobie pandemii (wychowawcy klas, nauczyciele: wdż-u, biologii, przyrody, pielęgniarka szkolna): pogadanki, przygotowywanie przez uczniów prezentacji dotyczących zasad higieny, poszczególnych części ciała.
- Obchody Miesiąca Świadomości Raka Piersi.
- Udział uczniów klas I-VIII na terenie szkoły w Programie „Ratujemy i uczymy się ratować” : zorganizowanie pokazów ratownictwa.
- Obchody Światowego Dnia walki z AIDS , lekcje wychowawcze, gazetka ścienna.



- Obchody Światowego Dnia bez Papierosa – kl. IV- VIII: lekcje wychowawcze, konkurs profilaktyczny, gazetka ścienna.
- Udział uczniów w kampaniach „Dopalacze! - to mnie nie kręci”, „Narkotyki! – to mnie nie kręci” . Przeciwdziałanie pojawianiu się zachowań ryzykownych związanych z używaniem środków odurzających, substancji psychoaktywnych. Spotkanie z psychologiem, pedagog , psycholog, wychowawcy: pogadanki, zajęcia warsztatowe, dostarczanie ulotek i materiałów edukacyjnych.
- Program profilaktyczny „Dziel się uśmiechem” –kl. I-VI (odp. wychowawcy): pogadanki, zajęcia warsztatowe.
- Profilaktyka zdrowia psychicznego (wychowawcy, psycholog, pedagog): pogadanki, filmy edukacyjne.



- Walka z otyłością, aktywizacja osób niećwiczących.
- Wyznaczanie miejsc aktywności ruchowej w szkole. (nauczyciele wych. fizycznego, wychowawcy,): pogadanki, warsztaty, projekcja filmów edukacyjnych.
- Przygotowanie boiska do piłki ręcznej plażowej.
- Przystąpienie do projektu obywatelskiego: „Strefa zdrowia i sportu dla małego i dużego przy PSP nr 7 im. Doroty księżnej żagańskiej.”



TRZYMAJ FORMĘ. Wyznaczanie miejsc aktywności ruchowej w szkole i poza nią.



„Ratujemy i uczymy się ratować”

Pokazy ratownictwa z udziałem pielęgniarki szkolnej i przedstawiciela WOPR-u.



Lekcje zdrowego stylu życia i roli witamin.

Promocja zdrowego odżywiania.

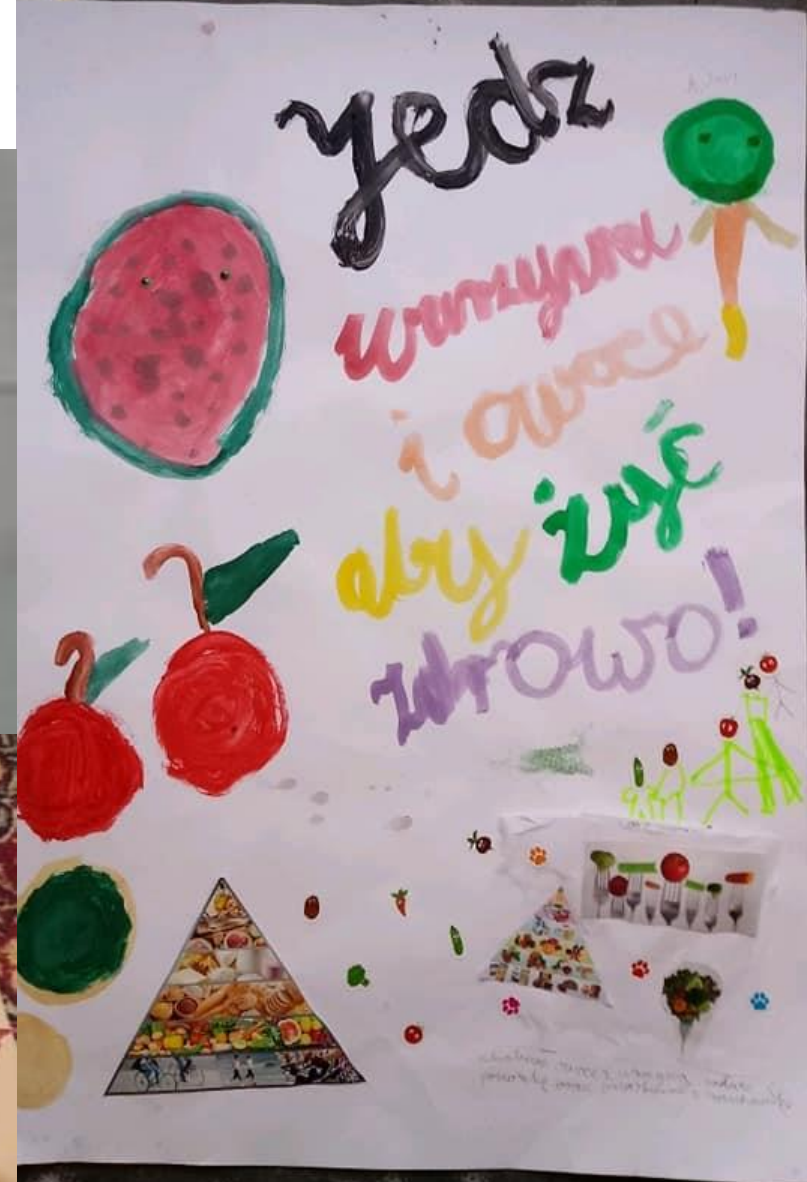


Zadania zrealizowane przez wychowawców w ramach Szkolnego Programu Profilaktyki-edukacja zdrowotna:

- Lekcje wychowawcze poświęcone promowaniu zdrowego stylu życia, higienie osobistej, przyczynom i skutkom sięgania przez młodzież po środki uzależniające oraz profilaktyce związanej z zagrożeniem koronawirusem. Spotkania z pielęgniarką szkolną.
- Lekcje wychowawcze poświęcone trudnemu czasowi dojrzewania, problemom z okazywaniem emocji, zwalczaniu stresu, dobremu planowaniu czasu na naukę i czasu wolnego. Sposoby radzenia sobie z izolacją domową.
- Lekcje wychowawcze poświęcone depresji – przyczyny, objawy, środki pomocy.
- Spotkanie dziewcząt z pracownikiem Sanepidu na temat świadomości zapobiegania rakowi piersi.



WŁAŚCIWE NAWYKI ŻYWIENIOWE- KREATYWNOŚĆ NAUCZYCIELI I UCZNIÓW, EFEKTY PRACY .



W dobie pandemii priorytetem było zdrowie psychiczne i zachęcanie dzieci do aktywności ruchowej.



PRÓBA USTANOWIENIA REKORDU ŚWIATA W NAJWIĘKSZEJ LEKCJI WF ON-LINE

Inicjatywy w naszej szkole.

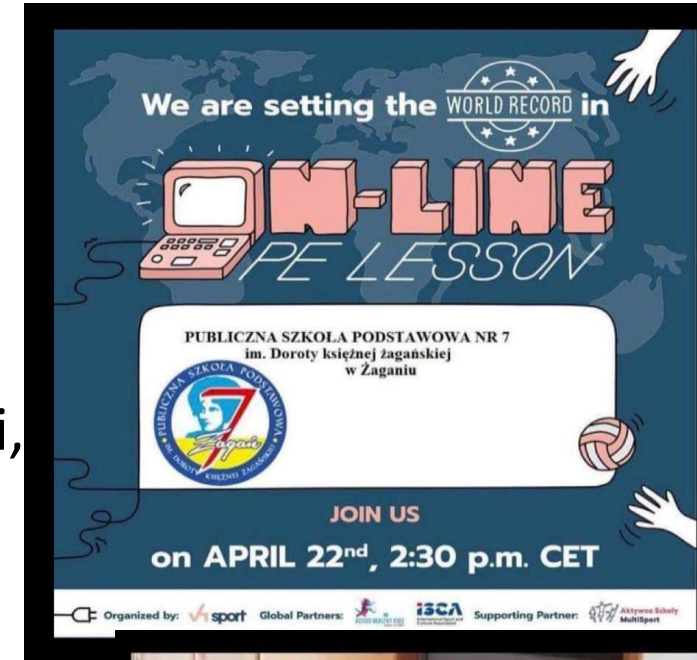
Dnia 22 kwietnia, tj. w środę o godz. 14:30 odbyła się próba ustanowienia Rekordu Świata w największej lekcji WF on-line. W tym samym czasie cały świat zjednoczył się przez 30 minut wspólnego treningu. Była to największa lekcja WF on-line w historii.

Podjęliśmy wyzwanie ustanowienia Rekordu Świata razem z uczniami, rodzicami, nauczycielami, działaczami sportowymi oraz wszystkimi sympatykami aktywności ruchowej, m.in. z Wielkiej Brytanii, USA, Hiszpanii, Argentyny, Malty, Słowacji, Japonii, Brazylii i Turcji.

Była to świetna zabawa dla wszystkich, a jednocześnie dawka codziennej aktywności fizycznej, która jest niezbędna dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Organizatorem wydarzenia była Fundacja V4Sport. Partnerami globalnymi są Active Healthy Kids i International Sport and Culture Association. W wydarzeniu wzięli również udział Aktywne Szkoły MultiSport.

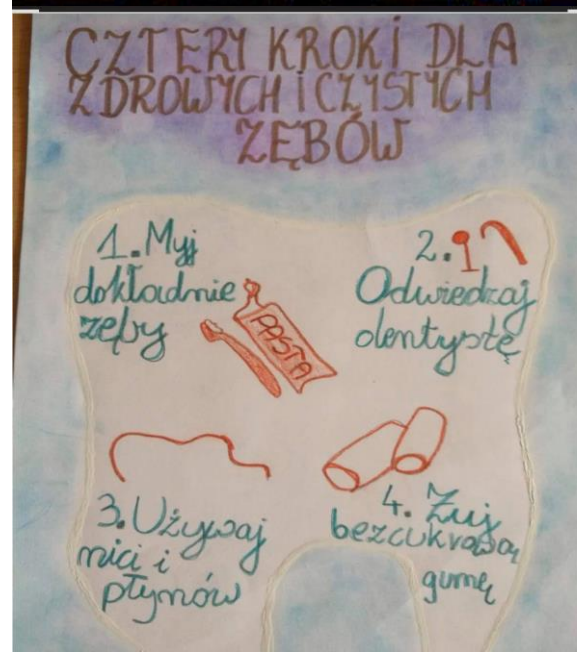
Lekcja była transmitowana na fanpage Vision4Sport.



Konkurs plastyczny dla klas IV-VI

„Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów”

- W ramach działań Szkoła Promująca Zdrowie, we współpracy z pielęgniarką szkolną i PCK był realizowany projekt w zakresie prawidłowej higieny jamy.
- We wszystkich klasach I – III, we współpracy z wychowawcami klas, pielęgniarka szkolna przeprowadziła zajęcia edukacyjne na temat ja i moje zęby. Dzieci uczyły się jak prawidłowo szczotkować zęby. Każde dziecko otrzymało pakiet do higieny jamy ustnej. Dzieli się uśmiechem, które dostaliśmy z PCK.
- W klasach IV-VI w trakcie przeprowadzania fluoryzacji przez panią pielęgniarkę, realizowane były pogadanki na temat czterech prostych kroków dla zdrowych zębów. Ogłoszono szkolny konkurs plastyczny na w/w temat. Wpłynęło 16 prac. Wszyscy uczniowie zostali nagrodzeni upominkami, które dostaliśmy z PCK.

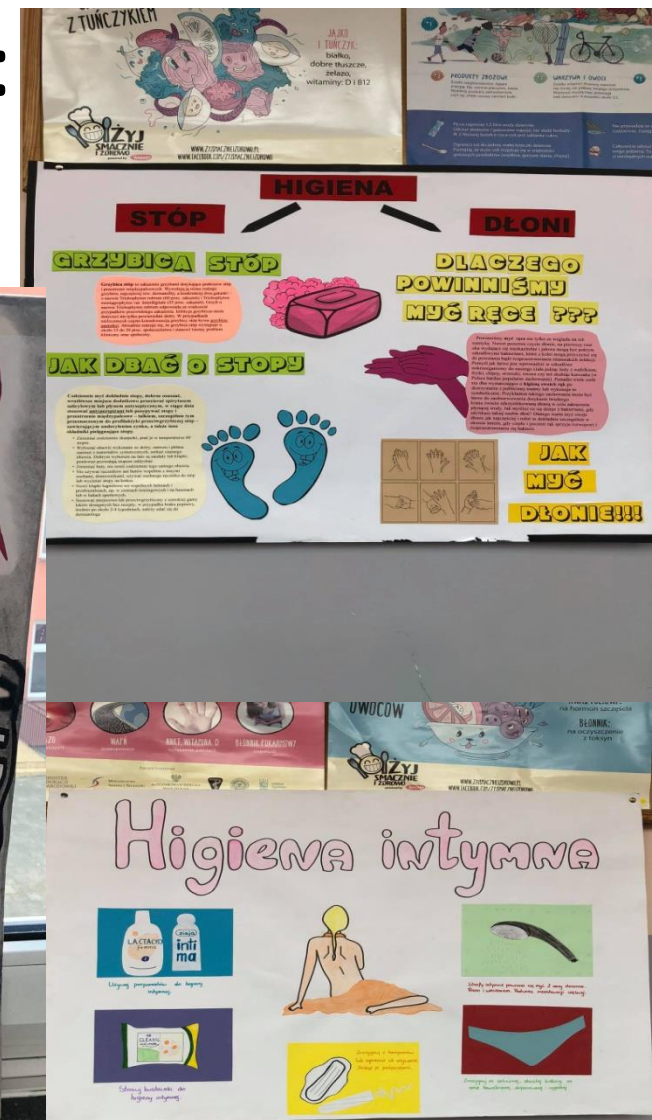


31 maja 2021 roku obchodziliśmy Światowy Dzień bez Papierosa. Dla chętnych dzieci odbył się konkurs plastyczny. Wystawę chętnie oglądali uczniowie naszej szkoły.



WSPÓŁPRACA ZE SZKOLNĄ PIELEGNIARKĄ OWOCUJE DODATKOWYMI ZAJĘCIAMI M.IN.:

- BEZPIECZNE GRZYBOBRANIE, DZIECI POZNAJĄ ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA, UCZĄ SIĘ ROZPOZNAWAĆ GRZYBY JADALNE, POZNAJĄ WIEDZĘ, KTÓRA JEST IM POTRZEBNA BĘDĄC W LESIE/4-5 KLASY.
- W KLASACH 7-8, SZCZEGÓLNY NACISK JEST NA PROFILAKTYKĘ ZDROWIA CAŁEGO ORGANIZMU. DZIECI UCZĄ SIĘ WŁAŚCIWYCH NAWYKÓW, ZDROWEJ SKÓRY ORAZ CAŁEGO CIAŁA PODCZAS DOJRZEWANIA, ŻYWIENIA W TYM TRUDNYM WIEKU, I WŁAŚCIWYCH ZACHOWAŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO. POPRZECZ WYKŁADY, WARSZTATY, GRY EDUKACYJNE, MAKIETY /NA LEKCJACH BIOLOGII, GODZINACH WYCHOWAWCZYCH ORAZ LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I WDŻ.



Nasi nauczyciele dawali przykład jak ruszyć się sprzed komputera.



Sposób na nudę-potrawy inaczej! Promocja zdrowego odżywiania.



Obchody Miesiąca Świadomości Raka Piersi

Pogadanki dla uczennic klas 8, pokaz i nauka samobadania piersi, projekcja filmu edukacyjnego na temat profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy (październik).



Każdego roku 7 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. Siódemka aktywnie włącza się w jego obchody i 5 kwietnia zaprasza Rodziców uczniów i społeczność lokalną do naszej szkoły.

W Polsce w tym samym dniu obchodzimy Dzień Pracownika Służby Zdrowia.



Program obchodów:

(2019r.)

- **10:00 – 10:45** (mała sala gimnastyczna) prelekcja p. Tomasza Migacza Naczelnik Wydziału Spraw Świadczeniobiorców Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Zielonej Górze na temat : „**Podstawowe prawa pacjenta**”.
- **11:00 – 11:45** prelekcja p. Anny Marciniak dyplomowanej dietetyczki na temat: „**Współczesne choroby cywilizacyjne**”.
- **Wystawa przygotowana** przez panie z Działu promocji zdrowia **Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Żaganiu** w holu przy stołówce szkolnej.
- Możliwość zważenia się i **obliczenia wskaźnika BMI** w gabinecie pielęgniarki szkolnej.
- Możliwość wyrobienia **karty EKUZ** (Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego) w gabinecie wicedyrektora szkoły **w godzinach 10-13.**
- **Światowy Dzień Zdrowia,**
- **Głównym przesłaniem tego święta jest zwrócenie uwagi na najważniejsze problemy zdrowotne dotyczące społeczeństw na całym świecie.**



STOP CYBERPRZEMOCY

„Bezpieczny Internet” (nauczyciele informatyki, wychowawcy): pogadanki.

„Cyberprzemocy mówimy-NIE!": (wychowawcy, przedstawiciele Policji)

„Profilaktyka agresji i przemocy w szkole": zajęcia warsztatowe, pogadanki (wychowawcy, psycholog, pedagog)

„Stop przemocy” -przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej, odpowiedzialność prawna nieletnich za popełnienie czynów karalnych (wychowawcy, przedstawiciele Policji, pedagodzy): lekcje wychowawcze, pogadanki, warsztaty z psychologiem.



