

## **SPRAWOZDANIE Z PRACY SZKOLNEGO KOORDYNATORA**

### **DO SPRAW PROMOCJI ZDROWIA**

W pierwszym półroczu 2020/2021 roku szkolnego nasza placówka podjęła szereg przedsięwzięć dotyczących promowania i kształtowania zdrowego stylu życia wśród całej społeczności szkolnej i rodziców.

#### **PRIORYTETY:**

- **Wzmacniamy właściwe nawyki i postawy żywieniowe.**
- **Stawiamy na aktywność i sprawność fizyczną.**
- **Dbamy o higienę osobistą i higienę otoczenia.**

#### **ZADANIA:**

- Rozwijanie aktywności i sprawności fizycznej.
- Promowanie aktywności fizycznej poprzez umożliwienie udziału w różnorodnych formach imprez i zajęć sportowych.
- Uświadomienie uczniom i ich rodzicom roli właściwego odżywiania i aktywności fizycznej w życiu codziennym.
- Kształtowanie właściwych zasad racjonalnego odżywiania się.
- Wrażanie do przestrzegania na co dzień higieny osobistej i higieny otoczenia.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

#### **REALIZOWANE W ROKU SZKOLNYM 2020/2021**

##### **PROGRAMY, PROJEKTY, INNOWACJE:**

- Program edukacji antytytoniowej „Nie pal przy mnie, proszę” dla uczniów klas II i III – Dorota Sieniawska
- Program edukacyjny „Tesco dla szkół” dla uczniów klasy III a – Magdalena Krukowska
- Program ekologiczny „W zgodzie z naturą” dla uczniów klas I-VIII – Agnieszka Płóciennik
- Program rekomendowany przez PSSE w Pile: „Trzymaj formę” dla uczniów klas V a, b, c – Edyta Piekarska
- Program rekomendowany przez PSSE w Pile: „Bieg po zdrowie” dla uczniów klas IV - Izabela Bartkowska

### **Wzmacniamy właściwe nawyki i postawy żywieniowe.**

- Zorganizowanie i przeprowadzenie zabawy jesiennej dla klas I – III pt. „Jesień zapukała do naszych drzwi”. Wykonanie jesiennych prac plastycznych wg uznania wychowawców i wyeksponowanie ich w gablotach i salach lekcyjnych. Przypomnienie dzieciom priorytetów prozdrowotnych, obowiązujących w bieżącym roku szkolnym. Wykonanie w grupach piramidy zdrowotnej i omówienie jej.
- Ozdabianie drzwi klasowych i sal lekcyjnych darami jesieni „Jesienią, jesienią sady się rumienia”. Konkurs na najładniej i najoryginalniej udekorowaną salę lekcyjną.
- Zorganizowanie i przeprowadzenie cyklu zajęć o zdrowym drugim śniadaniu – „Drugie śniadanie daje moc”, „Drugie śniadanie – zdrowy nawyk”. Pogadanki na temat racjonalnego odżywiania i zdrowych nawyków w klasach I-III.
- Wspólne spożywanie drugich śniadań w sali lekcyjnej i obiadów w stołówce szkolnej przez uczniów klas I-III.
- Regularne przeprowadzanie w klasie I e akcji „Witaminowy czwartek” - wzmocnienie właściwych nawyków i postaw żywienia dzięki przygotowywaniu zdrowych posiłków.
- Realizacja działań prozdrowotnych w ramach Ogólnopolskiego programu edukacyjnego Tesco dla szkół dla uczniów klasy III a - promowanie zdrowego odżywiania oraz niemarnowania żywności.
- Stworzenie książki kucharskiej ze zdrowymi przepisami – uczniowie klasy III a.
- Przeprowadzenie zajęć połączonych z prezentacją multimedialną nt. „Zdrowe jedzenie przygotowuję i go nie zmarnuję” - sposoby na wykorzystanie dojrzałych owoców i warzyw.
- Wykonanie plakatów zachęcających do picia wody-akcja plakatowa. Każda rodzina przygotowuje plakat zachęcający do picia wody- klasa II b.
- Przeprowadzenie akcji „Kosz zdrowia”- uczniowie klasy III f uczą się dokonywania wyboru zdrowych produktów do swego kosza.
- Wykonanie plakatów „Chcesz być zdrowy tak jak ryba, jedz owoce i warzywa” przez uczniów klasy II a.
- Stworzenie klasowej książki ze zdrowymi przepisami przez uczniów klasy II c.
- Przeprowadzenie zajęć w klasach IV-VIII połączonych z prezentacją multimedialną „Wiem co piję”.
- Wykonanie prac plastycznych nawiązujących do głównych priorytetów prozdrowotnych przez uczniów klas IV-VIII:

- „Aids, narkotyki, dopalacze, a moja aktywność fizyczna” – plakat POP ART. - mój idol sportowca, kl. VII,
- „Świąteczne drzewko-zdrowe”, przekąski (suszone), jako ozdoby świąteczne, kl. IV,
- Papier dekoracyjny - moje kolorowe śniadanie, kl. V,
- Malarstwo greckie - Projekt wazy, kl. VII,
- Kolorowe ryby w błękitnym oceanie, kl. IV,
- Warsztat rzeźbiarza-Rzeźba w parku, kl. IV,
- Las niezwykłych drzew. Niezwykły ogródek-impast, kl. V.
- Zorganizowanie zajęć na temat: „Sposoby na niemarnowanie żywności” dla uczniów klasy IV a z okazji Światowego Dnia Jedzenia.
- Utrwalanie zasad zdrowego stylu życia podczas zajęć wśród uczniów klasy IV c.
- Przeprowadzenie warsztatów „Kanapkowo, zdrowo i kolorowo”.
- Przygotowanie i degustacja zdrowych i pysznych tostów - „Tostowe love” przez uczniów klasy VI f.
- Spotkanie uczniów klas IV -VI z dietetykiem Izabelą Bartkowską – promowanie zdrowego i racjonalnego stylu życia:
- Jak wyliczyć kaloryczność dziennego zapotrzebowania. Jak ułożyć swój jadłospis - VI d.
- Dlaczego tak ważne jest urozmaicone i regularne odżywianie? Kolorowa dieta sposobem na zdrowie - VI e.
- Otyłość jako choroba cywilizacyjna?
- Założenie „Klasowego Ogródka Ziołowego– wiem, co jem”.
- Przeprowadzenie lekcji w ramach godzin z wychowawcą w klasach IV-VIII:
  - Piramida żywienia – zdrowo, czyli jak się odżywiać?
  - Obchody Światowego Dnia Jedzenia – zorganizowanie zajęć na temat sposobów niemarnowania jedzenia „Czy wiesz, co jesz?” O zdrowej żywności.
  - Wpływ reklamy na używanie szkodliwych substancji.
  - Savoir vivre - przy stole. Przez dobre maniery i zachowanie do poprawy stosunków z otoczeniem.
  - Czy wiesz, co jesz? Które produkty wzmacniają naszą odporność?
  - Podsumowanie klasowego konkursu - tydzień ze zdrową przekąską.
  - Zdrowie na moim talerzu.
- Przystąpienie uczniów klas I- VI do programów:

- „Owoce i warzywa w szkole” dla uczniów klas I – III,
  - „Szlanka mleka” dla uczniów klas I-V.
- Organizacja i przeprowadzenie „Tygodnia profilaktyki” klasy IV-VI. Ruch i zdrowe odżywianie Cukrzyca na lekcji biologii (przygotowanie plakatów zachęcających rówieśników do zmiany stylu życia na zdrowy i aktywny).
- Realizacja programu „Trzymaj formę” w klasach V.
- Redagowanie i publikowanie w gazetki szkolnej artykułów na temat zdrowego odżywiania, chorób cywilizacyjnych.

### **Stawiamy na aktywność i sprawność fizyczną.**

- Zorganizowanie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu – „W zahartowanym ciele zdrowy duch”.
- Ukazanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego. Wirtualny ruch - wyzwanie nie tylko na lekcjach wychowania fizycznego. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała podczas ćwiczeń i zabaw uczniów klasy II c.
- Pogadanka na temat „Polscy olimpijczycy” połączone z zawodami sportowymi.
- Wyjście uczniów klas I-III do Miasteczka Ruchu Drogowego pod hasłem „Znaczenie wycieczek pieszych i rowerowych dla zdrowia”.
- Zorganizowanie i przeprowadzenie zabaw ruchowych, ćwiczeń aerobowych i gimnastyki porannej przy muzyce oraz gier zespołowych wśród uczniów klas I-III.
- Wystawienie w każdej klasie II tablicy z rekordami klasowymi (bieg na czas, skoki przez skakankę, hula hop, kozłowanie itp.) na korytarzu I piętra zbiorcza tablica rekordów aktualizowana systematycznie co dwa miesiące.
- Zorganizowanie i przeprowadzenie spotkania uczniów klasy II b ze studentami PUSS na temat: Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla dzieci?
- Pokonywanie toru przeszkód w terenie przez uczniów klas I-III pod hasłem „Deszczyk pada, słońce świeci – nawet wbrew pogodzie, codzienny ruch na świeżym powietrzu jest w modzie”.
- Zorganizowanie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu – „W zahartowanym ciele zdrowy duch” dla uczniów klas I-III.
- Czynny udział uczniów w zajęciach wychowania fizycznego.

- Podejmowanie praktycznych działań na rzecz rozwijania aktywności fizycznej:
    - Udział uczniów w zajęciach na basenie.
    - Udział uczniów w dodatkowych zajęciach sportowych dla uczniów klas I-VIII.
    - Systematyczne prowadzenie gimnastyki śródlekcyjnej.
    - Czas na wyciszenie – ćwiczenia relaksacyjne.
  - Kształtowanie postaw uczniów w oparciu o sylwetki wybitnych sportowców. Przeprowadzanie dyskusji z uczniami na temat cech, które pomagają w osiągnięciu sukcesów w sporcie i w życiu,
  - Propagowanie idei olimpizmu i zasad uczciwej rywalizacji: wplatanie treści propagujących idee olimpizmu i uczciwej rywalizacji na lekcjach przedmiotowych i zajęciach wychowania fizycznego.
  - Prowadzenie dodatkowych zajęć sportowych dla uczniów klas I-III oraz dodatkowych zajęć z piłki siatkowej dziewcząt klas VI.
  - Redagowanie i publikowanie w gazetki szkolnej artykułów na temat aktywności fizycznej.
- Tematyka wykonanych prac plastycznych:
- „Aids, narkotyki, dopalacze, a moja aktywność fizyczna” – plakat POP ART-mój idol sportowca, klasy VII.
  - „Ruch to zdrowie” - kompozycja symetryczna i dynamiczna.
- Zorganizowanie rajdu rowerowego nad jezioro Płotki dla uczniów klasy V a, VII c.
  - Jakim językiem mówi żyrafa? Komunikacja werbalna i niewerbalna, jej działanie na nasze zachowanie i kondycję fizyczną, klasa VI c.
  - Pogadanka o sposobach aktywnego spędzania czasu podczas ferii zimowych. Konkurs klasowy: Zabawy na świeżym powietrzu „Najpiękniejszy bałwan”, klasa VI e.
  - Zorganizowanie i przeprowadzenie sportowych przerywników na lekcjach języka polskiego „Gramatyka na sportowo” wśród uczniów klas VII .
  - Tworzenie „banku ćwiczeń”, które możemy wykonywać w domu lub w czasie spaceru - wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka, klasa VII a i VII b.

**Dbamy o higienę osobistą i higienę otoczenia.**

- Systematyczne przeprowadzanie pogadarek na temat „Jesteśmy strażnikami czystości” - zwracanie uwagi na regularne mycie rąk i zachowanie higieny podczas pobytu w szkole i w domu, uczniowie klas I-III.
- Zorganizowanie i przeprowadzenie „Dnia zdrowia jamy ustnej” w klasie III c.
- Obchody Światowego Dnia Mycia Rąk wśród uczniów klas I-VIII pod hasłem „Moc jest w Twoich rękach. „Wdrażanie do przestrzegania na co dzień higieny osobistej i higieny otoczenia.
- Wykonanie plakatów zachęcających do systematycznego mycia rąk, uczniowie klasy II d.
- Zorganizowanie i przeprowadzenie quizu wiedzy na temat higieny osobistej, klasa II d.
- Dbamy o higienę osobistą i higienę otoczenia - przeprowadzenie zajęć edukacyjnych połączonych z prezentacją multimedialną Moc witamin na przeziębienie i grypę, klasy I-III.
- Wybieranie i nagradzanie raz na semestr Klasowego Mistrza wyprasowanej koszulki na zajęcia wychowania fizycznego, klasa II b.
- Promowanie postawy wśród uczniów „Nie moje śmieci- moje środowisko-czyli sprzątam nie tylko po sobie”, klasy I-III.
- Przeprowadzenie zajęć: Higiena jamy ustnej. Przybory do higieny osobistej. Czystość ciała i otoczenia a stan zdrowia.
- Wykonanie prac plastycznych - Właściwy ubiór do panujących warunków atmosferycznych.
- Zorganizowanie spotkania z pielęgniarką (rodzic), III d -dbamy o higienę osobistą i higienę otoczenia.
- Przeprowadzenie cyklu zajęć na temat higieny osobistej, prezentacja multimedialna oraz film pt. „Kubuś – higiena”.
- Wspólne stworzenie quizu wiedzy o higienie zdrowia „W krainie czyściocha” za pomocą platformy Wordwall.
- Tematyka wykonanych prac plastycznych:
  - Kolorowe ryby w błękitnym oceanie, klasy IV,
  - Las niezwykłych drzew. Niezwykły ogródek-impast, klasy V,

- Realizacja działań programu ekologicznego „W zgodzie z naturą” przez uczniów klas I-VIII.
- Przeprowadzenie zajęć edukacyjnych promujących higienę osobistą i higienę otoczenia:
  - Jak cię widzą, tak cię piszą - higiena osobista nastolatków, klasa VI a,
  - Świadome przeżywanie emocji - sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami, klasa VI b,
  - Uzależnienie od komputerów, klasa VI b,
  - Jaka przyszłość mnie czeka? - rozmowy o możliwościach i pokonywaniu własnych słabości, klasa VI c,
  - Moje emocje dobre i złe. W jaki sposób wpływają na moje zdrowie?
  - Jeszcze będzie przepięknie. Każdy jest wartościowy, klasa VI c,
  - Komunikowanie oczekiwań. Zdrowie fizyczne i psychiczne, klasa VI c,
  - Świat nie jest taki zły – wolontariat. Jak pomaganie służy nam samym?, klasa VI c,
  - Kubek emocji - spotkanie z p. Izabelą Bartol - jak radzić sobie z przeciwnościami losu, klasa VI c,
  - Jak przekonać rówieśników, aby dbali o planetę?, klasa VII a,
  - Poznajemy zasady obowiązujące w naszej szkole w czasie pandemii. Jak dbać o higienę w czasie dużej zachorowalności?
  - Wolny czas też jest potrzebny! Promocja zdrowia i racjonalne wykorzystanie czasu wolnego, klasa VII a,
  - Poznajemy zasady obowiązujące w naszej szkole w czasie pandemii. Jak dbać o higienę w czasie dużej zachorowalności?, uczniowie klasy VII c.
  - Wolny czas też jest potrzebny! Promocja zdrowia i racjonalne wykorzystanie czasu wolnego. Zabawy ruchowe - aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, uczniowie klasy VII c.
  - Dopalacze - co to jest i jak się przed nimi chronić, uczniowie klasy VII e,
  - Uzależnienia są groźne – na tropie papierosów, alkoholu i gier komputerowych – pogadanka i film „Jak palenie papierosów wpływa na nasze zdrowie?”, uczniowie klasy VII f,
  - Jak przekonać rówieśników, aby dbali o planetę?, uczniowie klasy VII f,
  - Dbam o higienę ciała i umysłu, uczniowie klasy VIII d,
  - Dzień bez kupowania, uczniowie klasy VIII d,
  - Dobre i złe strony Internetu i komputer , uczniowie klasy VIII d,

- Udział w działaniach z okazji Dnia Drzewa, uczniowie klasy VII a.
  - Poznajemy zasady obowiązujące w naszej szkole w czasie pandemii. Jak dbać o higienę w czasie dużej zachorowalności?, uczniowie klas I-VIII.
  - Przeprowadzenie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu promujących aktywność fizyczną, uczniowie klasy I-III i klasa IV-VIII.
  - Przeprowadzenie spotkania klasowego online na Teams pt. „Bezpieczna szkoła”. Zagrożenia i zalecane działania profilaktyczne w zakresie bezpieczeństwa fizycznego i cyfrowego uczniów, uczniowie klas I-VIII.
  - Przeprowadzenie warsztatów online na Teams z p. psycholog: Sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami w czasie nauczania zdalnego, uczniowie klasy VII b.
  - Zorganizowanie spotkania z kosmologiem - pytania - odpowiedzi. Zaproszenie na lekcję wychowawczą rodzica – Panią Sylwię Klepacka, uczniowie klasy VII c.
  - Przygotowanie przez uczniów klasy VII f prezentacji – Zamiast grać na komputerze – lepiej jeździć na rowerze!!!
  - Udział w działaniach z okazji Dnia Drzewa, uczniowie klasy VII f.
  - Organizacja i przeprowadzenie „Tygodnia profilaktyki”, klasy IV-VI.
- Jak dbać o higienę i zdrowy styl życia w trakcie dojrzewania? - wpływ aktywności i zdrowego odżywiania na wzrost, rozwój oraz funkcjonowanie organizmu nastolatka (zajęcia wychowania do życia w rodzinie).

### **Wnioski do dalszej pracy:**

- Podejmować innowacyjne działania prozdrowotne w formie warsztatów, zajęć edukacyjnych i spotkań integracyjnych podnoszących skuteczność realizowanych priorytetów zdrowotnych.
- Angażować w działania prozdrowotne rodziców naszych uczniów.
- Kontynuować w II półroczu program rekomendowany przez PSSE w Pile „Trzymaj formę” i „Bieg po zdrowie dla uczniów klas IV-VIII.
- Przeprowadzić radę szkoleniową dla nauczycieli pod kątem głównego priorytetu zdrowotnego nt. „Zasady zdrowego odżywiania w kontekście chorób cywilizacyjnych”.
- Wdrażać uczniów i całą społeczność szkolną do większego angażowania się w działania z zakresu aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania i higieny poprzez organizowanie imprez, uroczystości, wycieczek, zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych.

koordynatorzy ds. promocji zdrowia



Dorota Sieniawska, Izabela Bartkowska