

**Sprawozdanie z podjętych działań
w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie
w roku szkolnym 2019/2020**

L.p.	Zrealizowane zadania	Termin realizacji	Osoby realizujące
1	<p>W celu propagowania aktywnego wypoczynku w czasie wolnym odbyły się 2 rajdy górskie, w których uczestniczyli uczniowie, rodzice i nauczyciele. Były to rajdy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w Beskid Śląski na Baranią Górę, - w Beskid Mały na Żar <p>Aktywne uczestnictwo naszej szkoły w rajdach górskich w roku szkolnym 2018/2019r. zostało nagrodzone przez Oddział PTTK w Jaworznie III m w rywalizacji międzyszkolnej w ramach Ligi Turystyki Górskiej. Ponadto owocem turystycznego sezonu 2019 był udział uczniów w Konkursie „Góry nasze Góry” zorg. przez Oddział PTTK w Jaworznie. Sześciu uczestników rajdów górskich reprezentujących naszą szkołę w 3 – osobowych zespołach rywalizowało w części teoretycznej tegoż konkursu zdobywając II miejsce zespołowo w kategorii klas 1 – 6 (Ewa Partyka 4b, Grzegorz Wieniewski 4b i Julia Żuradzka 5b) i III miejsce zespołowo w kategorii młodzieżowej (Julia Koczur 8a, Szymon Kuc 8a i Natalia Mistarz 8a).</p>	<p>14.09.2019 12.10.2019 21.11.2019</p>	<p>p. A. Liszka p. G. Grad</p>
2	<p>Nauczyciele wychowania fizycznego prowadzili sportowe zajęcia pozalekcyjne:</p> <ul style="list-style-type: none"> SKS dla kl. II i III SOS dla kl. III UKS „Jedynka” trening minisiatkówki dla kl. VI Zajęcia rozwijające zainteresowania „Punkt, set, mecz” dla kl. VII. 	<p>I pół. II pół. (11 marca 2020)</p>	<p>Nauczyciele WF: p. J. Kałuża p. M. Olekszak p. M. Olekszak p. A. Patucha</p>
3	<p>Zorganizowany został XIV Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Dyrektora Szkoły.</p> <p>Kat chłopcy 4-6: I m Kacper Milewski 6b, II m Jakub Wilczek 6d, III m Wiktor Ślusarczyk 5b.</p> <p>Kat dziewcząt 4-6: I m Julia Żuradzka 5b.</p> <p>Kat chłopców 7-8: I m Oskar Strzopa 8a, II m Oskar Kawecki 7b, III m Patryk Wontor 7c.</p> <p>Kat. dziewcząt 7-8: I m Julia Obertyn 8b, II m Oliwia Pieronkiewicz 7c.</p>	<p>grudzień 2019</p>	<p>p. A. Małek</p>
4	<p>Uczniowie uczestniczyli w miejskich zawodach sportowych, w których odnosili liczne sukcesy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grand Prix Miasta Jaworzna - III m Kacper Milewski 6 b, • Turniej Akademii Siatkówki Ewaluacyjny - I m Gracjan Mendelewski 3b, I m-ce Wiktor Ślusarczyk 5b 	<p>I pół. II pół. (11 marca 2020)</p>	<p>p. M. Olekszak p. A. Małek</p>

		<p>i II m Oliwier Markiewicz Oliwier 4b;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halowe Lekkoatletyczne Mistrzostwa Jaworzna Dziewcząt klas III: I m bieg średni Julia Paduch 3a, I m-ce bieg sztafetowy: Julia Paduch 3a, Lipniak Aleksandra 3b, Szafrńska Agata 3b i Mencer Nikola 3c; III m rzut piłką lekarską Martyna Toporek 3b; • Turniej gier w „Dwa Ognie”: I m M. Jaromin 3b, A. Lipniak 3b, O. Majewska 3b, N. Mencer 3b, N. Nowak 3b, M. Obtulowicz 3c, J. Paduch 3b, J. Przystałka 3c, K. Siga 3c, J. Sośniak 3a, A. Szafrńska 3a, M. Toporek 3b i K. Wiśniewska 3b; • Turniej piłki nożnej o puchar Tymbarku „Z podwórka na stadion”: III m Sz. Byrczek 5b, R. Chudy 5c, B. Kalinowski 4a, Sz. Kałuża 5b, Sz. Sidor 5b, W. Ślusarczyk 5b, Sz. Wilk 5b, F. Wołos 5b, W. Wrona 5b, P. Wróbel 5b; • Mistrzostwa Szkół Miasta Jaworzna w Slalomie Gigancie 2020: I m-ce drużynowo w kat kl VII-VIII I m-ce Julia Obertyn – indyw. I m-ce Jarosław Kałuża – w kat. nauczycieli II m-ce Mirosław Olekszak – w kat. nauczycieli 		<p>p. A. Patucha p. J. Kałuża</p> <p>p. A. Patucha</p> <p>p. A. Małek</p> <p>p. J. Kałuża p. M. Olekszak</p>
	5	<p>Nauczyciele świetlicy przeprowadzili zajęcia prozdrowotne tj.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Zdobycia sprawności-zajęcia ruchowo-muzyczne i gimnastyczne”; • „Ruch i relaks. Zajęcia ruchowo-sportowe. Zajęcia relaksacyjne i rekreacyjne”; • „Akademia zdrowia”; • „Sport to zdrowie”- zajęcia ruchowe, • gry i zabawy sportowe- zabawy z piłką, zabawy ze skakanką, hula hop, zabawy na boisku szkolnym; konkurencje indywidualne i zespołowe (kl. I – II). <p>Zajęcia sportowe dały uczniom możliwość aktywnego spędzania czasu wolnego po zajęciach szkolnych, rozbudzały zainteresowanie różnymi formami aktywności fizycznej, pozwalały odpocząć i zregenerować siły.</p>	I pół. II pół. (11 marca 2020)	wychowawcy świetlicy
	6	<p>W okresie zdalnego nauczania (podczas pandemii COVID - 19) nauczyciele wychowania fizycznego opracowali dla uczniów dziennik treningowy, dzięki któremu motywowali ich do aktywności fizycznej w trudnym okresie przebywania w domu.</p>	od marca do czerwca 2020	nauczyciele WF
II Promocja zdrowia	7	<p>Ponad 260 uczniów (liczba uczniów była zmienna w ciągu roku) z klas I – V uczestniczyło w programie żywieniowym pt. „Program dla szkół”, w ramach którego otrzymywali</p>	I pół. II pół. (11 marca	p. M. Orzechowska

<p>poprzez odżywianie</p>		<p>oni mleko lub przetwory mleczne (tj. jogurt naturalny, serek twarogowy, kefir naturalny) oraz trzy razy w tygodniu porcje owoców i warzyw. (W skład produktu owocowego wchodziły: jabłka, gruszki, śliwki i soki owocowe, a w skład produktu warzywnego wchodziły: marchew, rzodkiewka, papryka, pomidor i kalarepa). W sumie uczniowie otrzymali 35 porcji owoców i 33 porcje warzyw.</p>	<p>2020)</p>	<p>p. A. Biedroń</p>
	<p>8</p>	<p>W stołówce szkolnej wydawano odpowiednio zbilansowane i zdrowe posiłki. Ze śniadań korzystało 32 uczniów, a z obiadów 208 osób.</p>	<p>I pół. II pół. (11 marca 2020)</p>	<p>pracownicy kuchni szkolnej</p>
	<p>9</p>	<p>Wychowawcy klas I – III oraz wychowawcy świetlicy przeprowadzili zajęcia towarzyszące programowi „Owoce i warzywa w szkole”. Były to zajęcia dotyczące m.in.: zdrowego odżywiania, prowadzenia zdrowego trybu życia, piramidy zdrowia, witamin, pracy rolnika. Wychowawcy świetlicy przeprowadzili zajęcia pt.: „Promocja zdrowego stylu życia - debata”; „Kolorowy kosz owocowy”- praca plastyczna w grupie; Pogadanka na temat zdrowego odżywiania się; Układanie rebusów i krzyżówek dotyczących zdrowia i zdrowego odżywiania; Wykreślanki słowne „W kuchni”; „Owoce i warzywa”; „Zdrowo – owocowo” - wykonanie gazetki; „Owoce i warzywa w moim życiu” - praca plastyczna; „Bomba witaminowa” - układanie przepisów na sałatki owocowo – warzywne; „Owoce i warzywa” - kolorowanki; „Zdrowe odżywianie się” - quiz; „Kolorowe zdrowie” - prezentacja; Układanie wesołych i zdrowych jadłospisów.</p>	<p>I pół. II pół. (11 marca 2020)</p>	<p>wychowawcy świetlicy</p>
<p>III Promocja zdrowia poprzez higienę</p>	<p>10</p>	<p>Została przeprowadzona 4 razy fluoryzacja zębów w klasach I – VI metodą nadzorowanego szczotkowania zębów preparatami fluoru (Fluormex). Podczas fluoryzacji odbył się instruktarz i pokaz prawidłowego szczotkowania zębów, prowadzono profilaktykę jamy ustnej – pogadanki na temat: „Znaczenie fluoryzacji”, „Sposoby dbania o zęby na co dzień”, „Następstwa nieleczzonej próchnicy”, „Rodzaje zabiegów wykonywanych u dentysty”.</p>	<p>I pół. II pół. (11 marca 2020)</p>	<p>pielęgniarka szkolna</p>
	<p>11</p>	<p>Przygotowano uczniów do profilaktycznego badania lekarskiego (bilans zdrowia) w klasach I, III i VII oraz wykonano testy przesiewowe w klasach V.</p>	<p>I pół. II pół. (11 marca 2020)</p>	<p>pielęgniarka szkolna</p>
	<p>12</p>	<p>W ramach higieny skóry i profilaktyki wszawicy: 1. Dokonywano okresowych kontroli czystości skóry głowy w klasach: I – VIII oraz w ramach interwencji po zgłoszeniu problemu przez rodziców. Przebadano 410 razy uczniów 2. Przeprowadzono pogadankę na temat profilaktyki wszawicy w klasach I-VIII.</p>	<p>I pół. II pół. (11 marca 2020)</p>	<p>pielęgniarka szkolna</p>

		3. Prowadzono rozmowy indywidualne z rodzicami na temat leczenia i profilaktyki wszawicy		
	13	Została zrealizowana edukacja zdrowotna na temat: <ul style="list-style-type: none"> - „W gabinecie pielęgniarki szkolnej. Rola w szkole pielęgniarki” – klasy I a, b ; - „Profilaktyka wszawicy”- klasy I-VIII; - „Zawód pielęgniarka, ze szczególnym uwzględnieniem pracy pielęgniarki w szkole” – klasy III a, b; - „Zdrowie na talerzu” - klasa Vd; - Profilaktyka chorób zakaźnych – edukacja zdrowotną ze szczególnym naciskiem na higieniczne mycie rąk” - klasy I – VIII. 	I pół. II pół. (11 marca 2020)	pielęgniarka szkolna
	14	Pielęgniarka szkolna prowadziła na zebraniach z rodzicami pogadanki na temat profilaktyki wszawicy i próchnicy zębów lub przygotowywała informacje, które wychowawcy klas przekazywali rodzicom podczas zebrań.	I pół. II pół. (11 marca 2020)	pielęgniarka szkolna
	15	Uczniowie klas młodszych wykonali albumy nt. prawidłowego mycia rąk, które zostały wyeksponowane przy wejściu do szkoły na gazetce pod hasłem „Dbamy o higienę”	październik 2019r.	nauczyciele klas młodszych
	16	Przeprowadzono kolejną zbiórkę elektrośmieci wśród uczniów naszej szkoły i ich rodzin w ramach akcji „Moje miasto bez elektrośmieci”.	październik 2019r.	p. B. Kuśmierczyk - Łąźnia, i p. M. Goławska
	17	W ramach profilaktyki wad postawy dostosowano meble szkolne (krzeselka i stoliki) do wysokości podkolanowej i wzrostu uczniów w klasach I – III.	wrzesień 2019r.	wychowawcy klas
IV Promocja zdrowia poprzez realizację programów profilaktycznych	18	Zorganizowano 7 „Rodzinnych warsztatów artystycznych” dla uczniów i rodziców, podczas których rodzice wraz z dziećmi mogli wspólnie spędzić czas tworząc przy tym niepowtarzalne i uroczne rękodzieła techniką szydełkowania, haftu pętelkowego, filcowania na mokro.	I pół. II pół. (11 marca 2020)	p. I. Fidytek - Dyl
	19	Zachęcano rodziców i dzieci do udziału w akcjach charytatywnych organizowanych w szkole na rzecz: Caritasu Diecezji Sosnowieckiej, Oddziałów Dziecięcych w Szpitalu Miejskim w Jaworznie, Powiatowej Placówki Opiekuńczo - Wychowawczej w Jaworznie, TOZ-u, Hospicjum Homo – Homini im. Św. Brata Alberta w Jaworznie, dzieci z Kenii.	I pół.	p. B. Mruk, p. B. Dubiel p. A. Ochyl p. I. Fidytek – Dyl p. E. Zyzańska p. G. Ślusarczyk p. A. Kaźmierczyk
	20	Realizowano Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj formę!” dla uczniów klas 4 – 8, którego celem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.	I pół. II pół. (11 marca 2020)	p. A. Małek
	21	Na lekcjach biologii i zajęciach z wychowawcą przeprowadzono	październik	p. A. Liszka

		z uczniami z klas 7 i 8 zajęcia dotyczące profilaktyki czerniaka w ramach ogólnopolskiego programu realizowanego przez SKN Onkoma we współpracy z Akademią Czerniaka (sekcja naukową Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej w Warszawie).	2019	
	22	Uczniowie z klas młodszych wykonali książeczki obrazujące poprawne mycie rąk w ramach akcji „Czyste ręce.” Prace uczniów zostały wyeksponowane na gazetce dla społeczności szkolnej przy wejściu do szatni.	październik 2019	wychowawcy klas I - III
	23	„Śniadanie daje moc” kl. I - III	I pół.	wychowawcy klas I - III
	24	W okresie pandemii COVID-19 w naszej szkole działała wirtualna świetlica, w której nauczyciele pracując zdalnie przygotowywali propozycje różnorodnych gier i zabaw rodzinnych, promujących i zachęcających do wspólnego spędzania czasu oraz propozycje ciekawych zabaw plastycznych. Wszystkie propozycje umieszczane były na stronie internetowej szkoły, a od maja na platformie edukacyjnej G Suite. Materiały w wirtualnej świetlicy zostały umieszczane w blokach tematycznych, np.: Rodzinne gry i zabawy (opisy i propozycje rodzinnych gier i zabaw,), Rusz głową (zagadki, krzyżówki, łamigłówki, rebusy, labirynty, wykreślanie, sudoku), Gry- escaperoom (interaktywne gry logiczne), Majowe Święta (święto flagi RP, Konstytucji 3 Maja, Dzień Strażaka, Dzień Unii Europejskiej, Dzień Pielęgniarek, 100 rocznica urodzin Jana Pawła II, Dzień Rodziny, Dzień Matki, Dzień Kosmosu, Dzień Muzeów, Dzień Dobrych Uczynków, Dzień Bociana), Profilaktyka zdrowia psychicznego (porady jak przetrwać w trakcie pandemii, przykłady technik relaksacyjnych, muzyki relaksacyjnej, 10 zasad cyfrowej higieny), Dbam o zdrowie w każdy dzień (informacje o koronawirusie, instrukcje prawidłowego mycia rąk, prawidłowego zakładania i ściągania maseczki, propozycje zabaw i ćwiczeń ruchowych, tematy związane ze zdrowym odżywianiem), Sposób na nudę (m.in. domowe karaoke, zabawy słowne, zabawy taneczne, gry), Bezpieczne lato i wakacje (prezentacja i karty demonstracyjne o bezpiecznych wakacjach, quizy, testy i kolorowanki związane z bezpieczeństwem w wakacje).	od marca do czerwca 2020	wychowawcy świetlicy
	25	W ramach prozdrowotnej działalności świetlicy szkolnej dla uczniów najmłodszych z klas I – II wielokrotnie przeprowadzano pogadanki na temat umiejętności właściwego mycia rąk, korzystania z toalety, konieczności mycia zębów, profilaktyki grypy oraz spożywania zdrowych, służących zdrowiu posiłków.	I pół. II pół. (11 marca 2020)	wychowawcy świetlicy klas I - II

Wnioski do pracy w przyszłym roku szkolnym:

1. Zachęcenie uczniów i rodziców do liczniejszego udziału w aktywnym spędzaniu wolnego czasu podczas rajdów górskich.
2. Kontynuacja organizacji spotkań z ciekawymi osobami propagującymi zdrowy styl życia.
3. Zaproszenie chętnych rodziców – specjalistów w dziedzinie związanej z promocją zdrowia, na spotkanie z uczniami.

Opracował szkolny koordynator
ds. promocji zdrowia:
Agnieszka Liszka