

RAPORT ROCZNY:
REALIZACJA PROGRAMU SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE
w Szkole Podstawowej nr 5
im. Bohaterów 12 Kołobrzieskiego Pułku Piechoty w Gorzowie Wielkopolskim
rok szk.: 2023/24

Nazwa szkoły/placówki:	Szkoła Podstawowa nr 5 im. Bohaterów 12 Kołobrzieskiego Pułku Piechoty w Gorzowie Wielkopolskim	
Adres:	Aleja Konstytucji 3 Maja 44 66-400 Gorzów Wielkopolski	
Telefon: 95 722 65 89	E-mail: Sp5@edu.gorzow.pl	Strona www: www.sp5gorzow.pl
Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki	Ewa Sikorska	
Imię i nazwisko szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia	Małgorzata Młodzikowska	
Szkoła jest w okresie: (właściwe podkreślić, przy certyfikacie podać datę przyznania)	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowawczym • Posiada certyfikat wojewódzki • Posiada certyfikat krajowy 	

1. Przed opracowaniem Programu Edukacji Zdrowotnej, szkolni koordynatorzy przeprowadzili diagnozę uwzględniającą specyfikę placówki oraz potrzeby uczniów. O wyborze konkretnych działań zdecydowali wszyscy nauczyciele, na podstawie wyników diagnozy, obserwacji w czasie przerw śniadaniowych, rozmów z uczniami. Dostarczyły one danych o niewłaściwych zachowaniach żywieniowych, dużej częstości nadwagi i biernym spędzaniu czasu wolnego przez uczniów. Zauważono także przejawy agresji wśród dzieci. Na początku każdego roku szkolnego badane są oczekiwania uczniów oraz rodziców wobec szkoły (w tym w zakresie promocji zdrowia).

Plan edukacji prozdrowotnej w roku szkolnym 2023/24 miał na celu propagowanie właściwych zachowań żywieniowych, zdrowego stylu życia, wolnego od nałogów i agresji wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Realizacja treści zawartych w tegorocznym planie pozwoliła wyposażyć uczniów w wiedzę praktyczną, umożliwiła im zdobycie licznych wiadomości i umiejętności, które pozwolą im podejmować trafne decyzje dotyczące zdrowego stylu życia i bezpiecznego zachowania.

2. CELE:

- Kształtowanie nawyków higienicznych w odniesieniu do własnego ciała, ubioru i środowiska, jako warunku dobrego samopoczucia i zdrowia.
- Podejmowanie problematyki dotyczącej zagrożenia narkomanią, alkoholizmem i nikotynizmem.
- Działania na rzecz własnego zdrowia, sprawności fizycznej, prawidłowej postawy i zgrabnej sylwetki poprzez uprawianie sportu i propagowanie aktywnych form wypoczynku na świeżym powietrzu.
- Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez prawidłowe odżywianie się.
- Rozwijanie opiekuńczego stosunku do kolegów, poszanowanie ich zdrowia i troska o ich bezpieczeństwo.
- Kształtowanie prawidłowych postaw dotyczących bezpieczeństwa w szkole i poza nią.
- Szerzenie oświaty zdrowotnej dotyczącej przyczyn, profilaktyki i leczenia różnych chorób.
- Wychowanie do życia w rodzinie poprzez zapoznawanie uczniów z problemami dojrzewania.
- Uświadomienie psychospołecznych aspektów zdrowia, wdrażanie do radzenia sobie z negatywnymi reakcjami własnymi i innych.

3. PODJĘTE DZIAŁANIA NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA:

1. Kontynuacja programu „Owoce i warzywa w szkole”, „Mleko w szkole” dzieci otrzymywały owoce i mleko cały rok szkolny. Tradycją stały się też wspólne spożywanie drugiego śniadania uczniów z nauczycielami.
2. W ramach projektów „Mleko w szkole” oraz „Owoce i warzywa w szkole” odbył się konkurs plastyczny dla klas I-V. promujący zdrowy tryb życia i zachęcający do kulturalnego spożywania produktów mlecznych oraz owoców i warzyw.
3. Możliwość korzystania przez uczniów z przefiltrowanej wody z dystrybutorów na korytarzach szkoły.
4. Zapobieganie wszawicy – odbyły się pogadanki z uczniami na lekcjach biologii i z rodzicami na zebraniach.
5. Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania? – odbyły się pogadanki na lekcjach biologii w kl. 7-8.
6. Zaburzenia łaknienia -anoreksja, bulimia. - odbyły się pogadanki na lekcjach biologii w kl.7
7. Spotkania z pielęgniarką szkolną – pogadanka na temat wpływu naszego mózgu na sposoby uczenia się – kl.3A, 3B
8. Spotkania z pielęgniarką szkolną – pogadanka na temat wpływu jedzenia na zdrowie – kl.1A, 1B

9. Dbamy o nasze miejsce do życia – Ziemię - przyłączenie się do akcji „Sprzątanie Świata” pod hasłem „Na straży czystej Ziemi.”
10. Bądźmy eko – Udział w MIEJSKIM KONKURSIE pod hasłem EKO-POJAZDY NA START pod patronatem Prezydenta Miasta II miejsce kl.1A
11. Szkolny Dzień Ziemi pod hasłem „Zainwestuj w naszą planetę”– konkurs ekologiczny, Ekologiczny Pokaz Mody 2024.

Aktywność fizyczna:

1. Prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych co przynosi sukcesy w rywalizacji w różnorodnych dyscyplinach.
2. Dołączenie klasy 2a do projektu FITSCHOOL (treningi 3 min). CEL GŁÓWNY PROJEKTU - Umacnianie potencjału zdrowia dzieci poprzez zwiększenie poziomu aktywności fizycznej.
3. Zajęcia ruchowe w klasach 1- 3.
4. Udział w zawodach sportowych ,międzyszkolnych, miejskich, wojewódzkich – Spartakiada Młodzieży.
5. Jak dbać o prawidłową sylwetkę ciała? Zorganizowanie na lekcjach wychowania fizycznego pokazu ćwiczeń pozwalających zachować prawidłową sylwetkę ciała.
6. Festyn sportowo- rekreacyjny z okazji Dnia Dziecka.
7. Wyjazdy na basen – klasy II.
8. Dzień promocji szkoły- pokazy oraz gry i zabawy dla przyszłych pierwszoklasistów.
9. Zajęcia z wykorzystaniem chusty animacyjnej w świetlicy szkolnej.
10. Wycieczki i biwaki szkolne.

Zapobieganie uzależnieniom

1. Udział w programie profilaktyczno-wychowawczym Archipeląg Skarbów – kl.7A,7B,8B
2. Pogadanki w klasach 4-8.Cyberprzemoc i jak z nią walczyć?
3. Upowszechnianie wiedzy o zasadach postępowania w sytuacjach kryzysowych
4. Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu – pogadanki, program Sieciaki.pl
5. Pogadanki na temat bezpieczeństwa w Internecie – gry MOMO oraz GRANNY.
6. Zajęcia profilaktyczne n/t „Przeciwdziałanie przemocy”.
7. Mówię STOP dopalaczom, narkotykom, nikotynie – pogadanki pielęgniarki szkolnej w klasach 4-8
8. Diagnozowanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów.

Zdrowe odżywianie

1. Pogadanki na temat zdrowego odżywiania, obliczanie BMI, układanie jadłospisów klasy 4-8.
2. Spożywanie drugiego śniadania przez uczniów razem z nauczycielem w ramach akcji „Mleko i owoce w szkole”.
3. Udział w warsztatach edukacyjnych promujących zdrowe żywienie w szkołach podstawowych uczestniczących w Programie dla szkół zorganizowane przez "KOWR" – kl.1A,1B,3B
4. Wiem co jem- żyję zdrowo, lekcje na podstawie gotowych scenariuszy klasy 1-5.
5. Informacja od pielęgniarki szkolnej - edukacja przez Librus – „Dbajcie o swoje dzieci” - zagrożenie nadwagą i otyłością” w ramach Europejskiego Dnia Otyłości.
6. Indywidualne kontakty wychowawców z rodzicami uczniów nt problemów żywieniowych.
7. Układanie zdrowych i kolorowych jadłospisów- klasowe konkursy.
8. Zdrowy styl życia w szkolnej gazetce SMYK.

Bezpieczeństwo w szkole

1. Bezpieczna droga do szkoły, spotkania z Policją, Strażą Pożarną.
2. W naszej szkole odbył się XXIV Międzyszkolny Turniej Komunikacyjny. Wsparcie podczas konkursu udzielali funkcjonariusze z Komendy Miejskiej Policji.
3. Udział w programie Lupo – akcja policji.
4. **Szkolenie z pierwszej pomocy przedmedycznej.** Lekcję w klasie 2a poprowadziła szkolna pielęgniarka
5. Bezpieczeństwo w czasie ferii zimowych odbył się konkurs plastyczny „Bezpieczne ferie”.
6. Podejmowanie działań interwencyjnych i mediacyjnych w sytuacjach kryzysowych.
7. Przeprowadzanie prób ewakuacyjnych szkoły.
8. Zapoznanie z oznaczeniami substancji niebezpiecznych (piktogramy).
9. Zasady bezpiecznych kontaktów z nieznanymi – pogadanka z policjantem.

Wnioski:

W roku szkolnym 2023/2024 program promocji zdrowia zakładał, że po realizacji programu uczniowie będą dbać o higienę osobistą i otoczenia, poznają zasady racjonalnego odżywiania i zastosują je w praktyce. Włączą się w walkę z nałogami i innymi zagrożeniami cywilizacyjnymi w najbliższym środowisku. Zrozumieją też w jaki sposób sprawność fizyczna i aktywność ruchowa wpływa na ich zdrowie i życie. Dbać będą także o swoje bezpieczeństwo.

Różnorodność form realizacji programu pozwoliła na zdobycie przez uczniów założonych umiejętności, uczniowie mieli możliwość dostrzec walory zdrowego stylu życia i poszerzać sposoby zdobywania i opracowywania wiadomości w tym zakresie.

Rekomendacje:

1. Nieustannie wdrażać i przypominać o przestrzeganiu zasad higieny.
2. W dalszym ciągu należy propagować zasady zdrowego stylu życia oraz zasady racjonalnego odżywiania. Uatrakcyjnić i promować dotychczasowe sprawdzone działania.
3. Zasadne jest wdrażanie dodatkowych programów edukacyjnych, dotyczących prawidłowego odżywiania się dzieci w przyszłym roku szkolnym.
4. Zwiększyć przepływ informacji dla rodziców o realizowanych działaniach na rzecz zdrowego żywienia .

Autor raportu:

mgr Małgorzata Młodzikowska

/szkolny koordynator ds. promocji zdrowia/

Podpis dyrektora szkoły/placówki

mgr Ewa Sikorska

Miejscowość, data:

Gorzów Wielkopolski, 20 czerwca 2024r.