RAPORT Z PRACY SZKOLNEGO KOORDYNATORA

SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

W roku szkolnym 2022/2023 nasza placówka podjęła szereg przedsięwzięć dotyczących promowania i kształtowania zdrowego stylu życia wśród całej społeczności szkolnej i rodziców.

PRIORYTETY:

- Stawiamy na aktywność i sprawność fizyczną.

- Zdrowie psychiczne:

Sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami.

Co mnie stresuje, jak radzić sobie ze stresem?

Poznajemy źródła stresu i jego istotę.

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.
- Zadbanie o dobrą kondycję zdrowotną (odpowiednia ilość snu, racjonalna, zbilansowana dieta, aktywność fizyczna).
- Zapewnienie poczucia komfortu psychicznego poprzez spotkania z terapeutami, psychologiem i pedagogiem, organizowanie warsztatów terapeutycznych, rozwijanie zainteresowań.
- Utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych – spotkania z przyjaciółmi, spotkania integracyjne , wycieczki, imprezy klasowe i uroczystości.

REALIZOWANE W ROKU SZKOLNYM 2022/2023

PROGRAMY, PROJEKTY, INNOWACJE:

1. Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w Pile – „Do startu gotowi – hop" –Izabela Bartkowska.
2. Trzymaj Formę – Edyta Piekarska.
3. Program JEŻ Junior Edu- Żywienie – Edyta Piekarska, Anna Dwórznik-Cieślak, wszyscy nauczyciele uczący w szkole.
4. Udział w programie Zdrowo i sportowo – realizacja wybranych tematów na zajęciach wychowania fizycznego.
5. Przystąpienie uczniów klas I-III do programu „Owoce i warzywa w szkole" oraz „ Szklanka mleka".
6. Projekt edukacyjny „Lekcje z emocjami. Jak dbać o swój nastrój? Uniwersytet Dzieci – Marta Sprenger.
7. Udział w projekcie edukacji i aktywizacji ruchowej dzieci w przedszkolach i szkołach podstawowych – akcja „Zdrowo i sportowo" – Karolina Kochmańska, Marta Jedynak.
8. Udział klasy w ogólnopolskim programie edukacyjnym BRITA – Filtrujemy dla Bałtyku!- Magdalena Stempniak.
9. Program Dieta Planetarna – stołówka szkolna.
10. Udział w ogólnopolskim projekcie Jestem AS - Akceptuję Siebie.

DZIAŁANIA PROMUJĄCE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

1. Systematyczne prowadzenie zajęć wychowania fizycznego i zajęć sportowych pozalekcyjnych dla uczniów klas I-VIII z wykorzystaniem sprzętu sportowego.
2. Warsztaty prowadzone przez Fundacje CISZUM dotyczące: emocji, relacji oraz podstaw komunikacji i asertywności.
3. Klasowy program "Higiena ciała i umysłu". Celem programu jest edukacja w zakresie kształtowania nawyków związanych ze zdrowym odżywianiem oraz higieną osobistą a także kształtowanie świadomości poczucia bezpieczeństwa w szkole i w domu – klasa VIc.
4. Zorganizowanie i przeprowadzenie Mikołajkowego Turnieju sportowego dla klasy 3b oraz 3c przygotowanego przez Samorządzik Szkolny.
5. Zdrowie na talerzu – przygotowanie zdrowego posiłku – klasa IIIc.
6. Rozpisanie zbilansowanego jadłospisu na jeden dzień w oparciu o przygotowaną w grupach piramidę żywienia – klasa IIIc.
7. „Mój zdrowy posiłek" – wykonanie przepisu i zaprezentowanie go w klasie – klasa IIIc.
8. Zorganizowanie i przeprowadzenie konkursu plastycznego wśród uczniów klas I-III zachęcającego do codziennego uprawiania sportu pt. „Ruch to zdrowie". Zorganizowanie wystawy najciekawszych i najładniejszych prac w holu szkoły.
9. Przeprowadzenie warsztatów „Budowanie sprzyjającego środowiska dla zdrowia" wśród uczniów klas I-III. Tworzenie w grupach mapy myśli „Moje zdrowie zależy od moich wyborów".
10. Wykonanie pracy plastycznej pt. „Moja ulubiona dyscyplina sportowa" – klasy I–III.
11. Wykonanie pracy plastycznej pt. „Ruch to zdrowie oraz sylwetki sportowca".
12. Przygotowanie haseł zagrzewających do rywalizacji sportowej.
13. Przeprowadzanie przerw śródlekcyjnych w postaci ćwiczeń relaksacyjnych – klasy I-III.
14. Przeprowadzenie lekcji o patronie szkoły „Flaga, znicz i przysięga olimpijska". Kształtowanie postaw uczniów w oparciu o sylwetki wybitnych sportowców:

przeprowadzanie dyskusji z uczniami na temat cech, które pomagają w osiąganiu sukcesów w sporcie i w życiu – klasy I–III.

15. Wykonanie „Kalendarza zdrowego stylu życia” pod hasłem „Aktywnie spędzam czas wolny i zdrowo się odżywiam”. Wyeksponowanie kalendarzy w salach lekcyjnych – klasy I–III.

16. „Jestem tym, co jem" – zagadki, łamigłówki, prace plastyczne związane z tematyką zdrowego odżywiania się, wspólne przygotowywanie sałatek owocowych – klasa VIc.

17. Obchody Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Celem było promowanie wśród uczniów nawyków zdrowego jedzenia, regularne spożywanie posiłków, informacje o konsekwencjach złej diety – klasy I–VIII.

18. Udział uczniów w dodatkowych zajęciach sportowych dla uczniów klas I oraz II.

19. Wykonanie pracy plastycznej pt. „Moja codzienna aktywność fizyczna” – klasy I–III.

20. Udział w programie „Zdrowo i sportowo” – realizacja wybranych tematów na zajęciach wychowania fizycznego – klasa IIIc.

21. Systematyczne przeprowadzenie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu pod hasłem „W zdrowym ciele zdrowy duch” – klasy I–III.

22. „Ruch to zdrowie, każdy Ci to powie”- organizowanie i przeprowadzanie zabaw ruchowych, ćwiczeń aerobowych i gimnastyki porannej przy muzyce oraz gier zespołowych – klasy I–III.

23. Przeprowadzanie gimnastycznych przerw śródlekcyjnych przy muzyce – klasy I–III.

24. Systematyczne przeprowadzenie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu pod hasłem „W zdrowym ciele zdrowy duch” – klasy I–III.

25. Zorganizowanie i przeprowadzenie klasowego balu jesiennego „Zdrowo, kolorowo i sportowo”. Wykonanie zdrowych i kolorowych kanapek oraz szaszłyków owocowych– klasy I–III.

26. Zorganizowanie i przeprowadzanie systematycznych zabaw ruchowych i gimnastyki porannej przy muzyce podczas przerw spędzanych w sali lekcyjnej – klasy I–III.

27. Organizowanie i przeprowadzanie aktywnych przerw na boisku szkolnym w każdą porę roku pod hasłem „W zdrowym ciele zdrowy duch”, uczniowie klasy I-III oraz dzieci uczęszczające do świetlicy szkolnej.

28. Aktywne przerwy – tańce do muzyki świątecznej – klasa Vb.

29. Przygotowanie ciasta wg. przepisu na zdrowe pierniki – klasa IIIe.

30. Spotkanie z dietetykiem – warsztaty kulinarne – klasa IIIe, IIIc.

31. Wykonanie zdrowego posiłku podczas zabawy andrzejkowej – gofry bezglutenowe z owocowym dodatkiem – klasa If i IIIe.

32. Omawianie piramidy zdrowego żywienia i wyjaśnianie, czym jest zdrowy styl życia dzieci i młodzieży. Quiz wiedzy o zdrowym odżywianiu – klasy I–III.

33. „Mleczna przerwa" – picie ciepłego mleka oraz naturalnego kakao do drugiego śniadania – klasa If.

34. Zadanie domowe pt : „Zdrowe śniadanie z moją rodziną" uczniowie wykonali zdrowe śniadanie w weekend w domu wraz ze swoją rodziną. Ze zdjęć przesłanych przez rodziców uczniów powstała prezentacja multimedialna – klasa If.

35. Wykonanie pracy plastycznej pt. „Moja ulubiona dyscyplina sportowa" – klasy I–III.

36. Przeprowadzanie zajęć na temat: „Czy trudno jest żyć zdrowo?", „Co robić, żeby być aktywnym i zdrowym?" – klasy I–III.

37. Przeprowadzenie Dni Kultury Zdrowotnej: Zorganizowanie warsztatów kulinarnych „Mały kucharz". Wykonywanie przez dzieci bajecznych kanapek i owocowych szaszłyków, sałatek owocowo-warzywnych, soków. Udział uczniów w zawodach sportowych na wesoło, uczniowie klas I–III.

38. Zorganizowanie i przeprowadzenie konkursu plastycznego wśród uczniów klas I–III zachęcającego do codziennego uprawiania sportu pt. „Moja codzienna aktywność fizyczna".

39. Obchody Światowego Dnia Zdrowia pod hasłem „Nasza planeta, nasze zdrowie". Obejrzenie prezentacji multimedialnej na temat ochrony środowiska. Wykonanie pracy plastycznej pt. „Na ochronie środowiska twoje zdrowie zyska" – klasy I–III.

40. Propagowanie idei olimpizmu i zasad uczciwej rywalizacji – wplatanie treści propagujących idee olimpizmu i uczciwej rywalizacji na zajęciach wychowania fizycznego – klasy I–III.

41. Przygotowanie i zaprezentowanie gazetki klasowej Nasi paraolimpijczycy – klasy I–III.

42. Przeprowadzenie lekcji o patronie szkoły: Kształtowanie postaw uczniów w oparciu o sylwetki wybitnych sportowców: przeprowadzanie dyskusji z uczniami na temat cech, które pomagają w osiąganiu sukcesów w sporcie i w życiu.

43. Propagowanie idei olimpizmu i zasad uczciwej rywalizacji: wplatanie treści propagujących idee olimpizmu i uczciwej rywalizacji na lekcjach przedmiotowych i zajęciach wychowania fizycznego.

44. Zorganizowanie i przeprowadzenie wycieczek integracyjnych, rajdów i pikników promujących aktywność fizyczną i wpływających na dobrą kondycję zdrowotną oraz poczucie komfortu psychicznego uczniów klas I–VIII, np.

- wycieczka klas II i III do Alpakolandii w Klotyldzinie,
- rajd pieszy do Nadleśnictwa Zdrojowa Góra – klasa VIIIf,
- udział klasy w „Biegu Fair Play" – klasa IVa,
- spacer po Pile – miejsca sprzyjające aktywności fizycznej – klasa IVa,
- wycieczka klas do Rezerwatu Kuźnik,
- wycieczka do „Nadleśnictwa Zdrojowa Góra w Pile" – gry i zabawy ruchowe terenowe – klasa If,
- zorganizowanie i przeprowadzenie wycieczki rekreacyjno-sportowej do Nadleśnictwa Okonek połączonej z uroczystością Dnia Chłopca klasy – IIa i IIf,
- wycieczka do rodzinnego Parku Rozrywki Owadogigant – klasa Ia, Ie,
- wycieczka do rodzinnego Parku Rozrywki Delipark – klasa IIa, IIe,
- wiosenny aktywny piknik na pilskiej Wyspie – klasa Ie,
- Wiosenny Turniej Sportowy klas pierwszych i oddziałów przedszkolnych,
- Dzień Dziecka na sportowo – mini olimpiada dla dzieci klas I-III i przedszkolaków,
- rozgrywki klasowe pt. „Ruch jest lekarstwem na zły humor" – klasa IVa,
- piesza wycieczki do Szkoły Policji – klasa VIIc,
- piesza wycieczka do kina Helios – klasy I–VIII,
- piesza wycieczka do bowlingu – klasy I–VIII,
- wycieczka do Osieka – klasa IIIe, IIIc,
- wycieczka do Parku Trampolin – klasa Id, Ie,
- spacery do Parku na Wyspie – klasy I–III,
- udział w zajęciach Aerial Silks- gimnastyki na szarfach – klasa IIe, IIIb,

- Zorganizowanie zajęć w terenie "Tropimy wiosnę", promujących aktywność fizyczną – klasy I–III,
- spotkanie sportowo - rekreacyjne z rodzicami na Płotkach – klasy I–III,
- wycieczka do Miasteczka Ruchu Drogowego – klasy I–III,
- wycieczka do Gdańska, czynny wypoczynek – klasa IV c,
- wyjście do Kuźnika - miejsce sprzyjające aktywności fizycznej – klasa IV b,
- wycieczka do Parku rozrywki w Bydgoszczy – klasa Va,
- wyjście na Wyspę- liczymy kroki Klasa Va.

45. Udział dzieci w zajęciach muzyczno-ruchowych szkoły Hajdasz – klasy I–III,
46. Zakładanie w klasie mini ogródków – klasy I–III.
47. Udział uczniów w zajęciach profilaktycznych pt. „Mam zdrowe zęby" prowadzonych przez panie z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Pile – klasy I–III.
48. Zorganizowanie i przeprowadzenie zajęć tematycznych w ramach Tygodnia profilaktyki zdrowia – klasy I–VIII.
49. Realizacja projektu „Trzymaj formę". W klasach VI podczas zajęć wychowania do życia w rodzinie w ramach projektu „Trzymaj formę" przeprowadzono cykl zajęć związanych ze zdrowiem i aktywnością fizyczną.
50. Zorganizowanie i przeprowadzenie lekcji przyrody w plenerze – wyznaczanie kierunków geograficznych świata oraz przygotowanie planu okolicy szkoły.
51. Aktywne przerwy śródlekcyjne granie w piłkę nożną lub siatkówkę – klasy I–VIII.
52. Aktywnie spędzamy czas wolny:
    - równym krokiem po zdrowie. Spacer Bulwarami Chatellerault nad Gwdą – klasa Vc,
    - spacer zimową porą – jak hartować organizm – klasa Vb,
    - projekt „Do startu gotowi -hop" - Turniej w „Dwa ognie" klas 5,
    - w ramach projektu „Do startu gotowi- hop" odbył się „Bieg Fair-Play" W biegu wzięło udział 120 uczniów, dyrekcja i nauczyciele,
    - realizacja projektu „Trzymaj formę",

- „Moja śniegowa budowla" - zimowe zabawy. Uczniowie utrwalają swoje śnieżne pomysły na zdjęciach i przedstawiają na lekcji – klasa VIIa,
- wyjście na lodowisko z nauczycielem w ramach wychowania fizycznego oraz w ramach zajęć sportowych– klasa VIIa,
- „Moja śniegowa budowla" –zimowe zabawy. Uczniowie utrwalają swoje śnieżne pomysły na zdjęciach i przedstawiają na lekcji – klasa VIIa,
- jesienny spacer po Pile – miejsca sprzyjające aktywności fizycznej – klasa IVc,
- wyścig po zdrowie – konkurs dla klasy 4b i 4c – integracja zespołów klasowych.=,
- eksplozja energii – poćwiczmy! Ruszamy się dla zdrowia fizycznego i psychiczne – klasa Vd,
- spacer śladami pilskich miejsc pamięci – klasa VId,
- cykliczne organizowanie dni aktywności fizycznej na świeżym powietrzu- pokonywanie torów przeszkód – klasy I–III,
- Jump Extreme- pilski park rozrywki, aktywne spędzenie czasu – klasa VIa, VIe,
- organizowanie spacerów, zabaw ruchowych – klasy I–III,
- Bieg po zdrowie – klasa VIII b,
- Turniej piłki nożnej – klasa VIII b,
- Aktywna Zielona Szkoła w Czaplinku – udział w grach terenowych, zabawy i konkursy sportowe – klasa VIII D oraz VIII E orz VIIC,
- Wycieczka do zielonej szkoły January – klasa V d,
- Bieg po zdrowie w ramach Miesiąca Zdrowia – klasa Vd,
- Wyjście na wyspę – zabawy sprzyjające aktywności fizycznej – klasa IVc,
- klasa wzięła udział w spacerze po Pile, gdzie szukała miejsc sprzyjających aktywności fizycznej – klasa IV c,

53. Tematyka lekcji wychowawczych:

- „Aktywnie spędzam czas wolny i dostrzegam piękno natury”- podczas lekcji wychowawczej uczniowie przedstawiają, jak aktywnie spędzili wolny czas (popołudnie, weekend) i co zaobserwowali - zdjęcia, prezentacje. Wśród prezentowanych aktywności dominowały spacery, jazda rowerem, wyjście na grzyby, treningi, zabawy na podwórzu – klasa VIIa.
- „Co zrobić, by być zdrowym?” – Poznajemy przyczyny, objawy i profilaktykę chorób – klasa IIIe.
- Przeprowadzanie zajęć na temat: Czy trudno jest żyć zdrowo? – klasa Ie.
- „Bezpieczna droga do szkoły i do domu” – klasa Vd.
- „Profilaktyka chorób zakaźnych” – klasa IVa.
- Tydzień profilaktyki chorób zakaźnych – klasa Vd, VIIId.
- „Bezpieczne i zdrowe (sportowe) wakacje” – „W zdrowym ciele, zdrowy duch” - rola aktywności fizycznej w naszym życiu – klasy I-VIII.
- „Moja śniegowa budowla" - zimowe zabawy. Uczniowie utrwalają swoje śnieżne pomysły na zdjęciach i przedstawiają na lekcji – klasa VIIa.
- „Sposoby radzenia sobie ze stresem”– klasa VIIIb.
- „Zdrowsze wybory - dokonujemy decyzji żywieniowych” – klasa VIIIb.
  „W zdrowym ciele zdrowy duch” - jak żywienie wpływa na nasze ciało i umysł – klasa VIIIb.
- „Gra w gumę” - sposoby aktywnego spędzania wolnego czasu – klasa IVc.
- „Moja aktywność fizyczna ma wpływ na moje samopoczucie i wygląd!” – klasa IVc.
- „Za dużo, za mało, byle jak” – problemy z jedzeniem – klasa IVc.
- „W zdrowym ciele zdrowy duch!” - jak żywienie wpływa na nasze ciało i umysł – klasa VIIIe.
- „Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie nastolatków umysł” – klasa VIIIe.
- „Jak aktywnie i bezpiecznie spędzić ferie zimowe?” – klasa VIIIe.
- Omówienie sposobów na zdrowe odżywianie się i wyjaśnianie, czym jest zdrowy styl życia dzieci i młodzieży – klasa If.

54. Tematyka lekcji pogadanek:

- „Sposoby radzenia sobie ze stresem” – klasa VIIIb.
- „Uzależnienia – tytoń” – klasa VIIIb.
- „Palenie tytoniu” – klasa VIIIb.
- „Ci-cho-sza: wyciszamy się, niebezpieczeństwo z palenia tytoniu” – klasa VIIIb.
- „Wpływ aktywności fizycznej na organizm” – klasa VIc.
- „Co zrobić, by być zdrowym?” – Wykonanie mapy myśli i albumu „Sam o zdrowie dbam”. Poznajemy przyczyny, objawy i profilaktykę chorób – klasa IIIc,
- „Twoje zdrowie w TWOICH RĘKACH!" – klasa IVc,
- „Śniadanie daje moc!" – klasa IVc,
- „Ukryte źródła cukru" – prezentacja – klasa IVc,
- „Piła – moje miasto. Gdzie rozwijać swoją kondycję fizyczną?” – klasa IV c.

55. Zorganizowanie i przeprowadzenie cyklu mini zajęć na temat „Mądre zakupy w sklepiku szkolnym” – klasy I–III.
56. Udział w zajęciach przygotowanych przez studentów pielęgniarstwa na temat pierwszej pomocy przedmedycznej - klasy I.
57. Pogadanki na temat podstawowych zasad dbałości o zdrowie własne i innych, kształtowanie umiejętności kreowania środowiska sprzyjającego zdrowemu stylowi życia– klasy I–III.
58. Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej dotyczącej działań mających na celu zdrowy styl życia w aspekcie fizycznym i psychicznym – klasy I–III.
59. Zorganizowanie i przeprowadzenie szkolnego etapu konkursu „Dbam o zdrowie swoje i innych” (dla klas trzecich); udział uczniów w miejskim etapie konkursu (zdobycie 2 miejsca) – klasy III.
60. Zajęcia kulinarne w sali lekcyjnej „Mały kucharz” oraz higiena przygotowywania posiłków – klasy I–III.

61. Wycieczka do Poradni Dietetycznej Kaloria - rozmowa kierowana na temat zdrowego odżywania, stylu życia, oraz warsztaty kulinarne – klasa IIc.

62. Organizacja spotkania z opiekunem medycznym panią Darią Wyką - zajęcia z udzielania pierwszej pomocy – klasa IIc.

63. Praca plastyczna „Moja ulubiona aktywność fizyczna" – klasy I–III.

64. Prezentowanie sportów, które trenują uczniowie w wolnym czasie – klasy I–III.

65. Międzyklasowy turniej w Dwa ognie – klasa III c i III e.

66. Akcja mająca na celu ochronę środowiska Na ochronie środowiska, twoje zdrowie zyska - spacer w okolicy szkoły w celu sprzątania świata – klasa III c i III e.

67. Zorganizowanie festynu sportowo-rekreacyjnego dla uczniów i rodziców klas II.

68. Zorganizowanie Wiosennego Turnieju Sportowego dla uczniów klas 1 i przedszkolaków.

69. Wspólne spożywanie drugich śniadań w salach lekcyjnych i obiadów w stołówce szkolnej przez uczniów – klasy I–III.

70. Rozwijanie aktywności i sprawności fizycznej podczas wychowania fizycznego – klasy I–III.

71. Konkurs ekologiczno-plastyczny dla klas I-III pt. „Dajmy śmieciom drugą szansę” – klasy I–III.

72. Zorganizowanie balu karnawałowego dla uczniów klas I–III.

73. Festyn z okazji Dnia Dziecka - Obchody Dnia Patrona Szkoły – Szkolne Mini Igrzyska Sportowe. Zorganizowanie ogólnoszkolnego dnia sportu. Zawody były poprzedzone dyskusją na temat tego, jaki wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne ma aktywność ruchowa – klasy I–III wraz z przedszkolakami.

74. Poznanie nowego zakątka Polski, okolic Żnina, Wenecji i Biskupina; warsztaty nad jeziorem, na siłowni napowietrznej, warsztaty w lesie - obcowanie z naturą – klasa VIII c.

75. Pogadanka dot. bezpiecznego zachowania w czasie ferii zimowych podczas aktywności fizycznej na świeżym powietrzu – klasa VIII f.

76. Nasze sportowe wyzwania - zdrowa droga do szkoły (uczniowie przez tydzień dokumentowali swoją drogę do szkoły - na rowerze, liczba zrobionych kroków, itp.) – klasa VIII f.

77. Być jak Olimpijczyk - poznajemy wybitnych polskich sportowców – klasa VIII f.

78. Konkurs „Kto więcej – liczymy kroki" – klasy IV–VIII.
79. Zorganizowanie dyskoteki karnawałowej – klasy IV–VIII.
80. Igrzyska Sportowe – klasy IV–VIII.

81. Konkurs „Bieg po zdrowie" w ramach akcji Miesiąc Zdrowia – klasy IV–VIII.
82. Przygotowywanie lemoniady i koktajli owocowych w ramach Tygodnia Zdrowia. Zaproszenie na degustację uczniów klasy 4c. – klasa IVb.
83. Obchody Dnia Olimpijczyka – Dzień dziecka na sportowo – klasy IV-VIII.
84. Dojazd sporej grupy uczniów rowerem do szkoły – klasy I–III.
85. Nasza ulubiona aktywność fizyczna. Liczymy wspólnie kroki –„Marszem po Wyspie". Klasa Vb.
86. Zdrowy i aktywny styl życia - Realizacja projektu „TRZYMAJ FORMĘ!" w klasach V i VI podczas lekcji biologii.
87. Lekcje przyrody w plenerze – wyznaczanie kierunków geograficznych świata, przygotowanie planu okolicy szkoły oraz poszukiwanie oznak jesieni i zimy, zajęcia w Nadleśnictwie Zdrojowa Góra, Rezerwacie „Kuźnik" oraz w Pasiece Miejskiej.
88. Przeprowadzenie Miesiąca Zdrowie i Ekologii w ramach realizacji treści związanych ze zdrowym odżywianiem, aktywnością fizyczną i kształtowaniem właściwych nawyków w obszarze zdrowego stylu życia – w ramach SzPZ i programu Trzymaj Formę!
89. Przeprowadzenie Tygodnia Zdrowego Odżywiania - ZDROWEGO ODŻYWIANIA i AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.
90. Udział kl. IV-VIII w klasowych Biegach po Zdrowie w ramach Tygodnia Aktywności.
91. Szkolna akcja Aktywne Przerwy w ramach Tygodnia Aktywności – wspólna zabawa uczniów przy muzyce.
92. Podsumowanie Miesiąca Zdrowia i Ekologii w postaci rywalizacji uczniowie kontra rodzice w zakresie wiedzy o zdrowym stylu życia i ekologii oraz przeprowadzenie rywalizacji sportowej uczniowie kontra rodzice.
93. Spotkanie uczniów z trenerem sportów walki oraz warsztaty jogi dla nauczycieli w ramach Tygodnia Aktywności Fizycznej.

94. Spotkanie z dietetykiem na temat wpływu żywienia i napojów energetyzujących na zdrowie i rozwój dzieci i młodzieży.
95. Przygotowanie uczniów klas VI i VII do udziału w ogólnopolskim konkursie wiedzy Trzymaj Formę! Oraz przeprowadzenie eliminacji szkolnych konkursu Trzymaj Formę!

DZIAŁANIA PROMUJĄCE ZDROWIE PSYCHICZNE

1. Warsztaty prowadzone przez Fundacje CISZUM dotyczące: emocji , podstaw komunikacji i asertywności, relacji i rywalizacji, relacji rówieśniczych, komunikacji – relacji, rozładowywania agresji – klasy I-VIII.
2. Udział w projekcie edukacyjnym „Lekcje z emocjami. Jak dbać o swój nastrój? Uniwersytet Dzieci, realizacja tematów: „ Jak radzić sobie ze stresem?”, „Jak dbać o poczucie własnej wartości.”, „Co mogę zrobić ze swoją złością? „– klasa Vc.
3. Organizacja cyklicznych zajęć rozciągająco – odprężających w ramach przerw śródlekcyjnych – klasy I–III.
4. Zebranie wszystkich pomysłów na radzenie sobie z daną emocją na plakatach, klasy IV–VIII.
5. Zorganizowanie zajęć – Budowanie sprzyjającego środowiska dla zdrowia pod hasłem „Moje zdrowie zależy od moich wyborów – sposoby spędzania wolnego czasu” – uczniowie klas II.
6. Systematyczne stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych. Budowanie i wzmacnianie własnej wartości „Jestem dobry w …” – klasy I–III.
7. Udział dzieci w zabawie andrzejkowej. Zorganizowanie wróżb i konkursów - klasy I–III
8. Zajęcia ze studentami pielęgniarstwa. Temat: „Pierwsza pomoc” – klasy II.
9. Wyjścia dzieci do kina Helios na film „Świąteczny cud” oraz „Tedi i szmaragdowa tablica” i do RCK na przedstawienie teatralne pt. „Plastusiowy pamiętnik” – klasy I–III.
10. Udział w warsztatach „ Spójrz inaczej” na temat obowiązków i bycia obowiązkowym oraz radzenia sobie z emocjami – klasa If.
11. Wykorzystanie w zajęciach muzykoterapii oraz bajko terapii – klasa If.
12. Udział w zajęciach zorganizowanych przez studentów pielęgniarstwa „Jak sobie radzić ze stresem szkolnym?” – klasy I–III.
13. Pogadanki co tydzień w piątek podsumowujące tydzień, omawianie problemów klasowych – klasy I–III.

14. Udział w warsztatach „Spójrz inaczej na temat uczuć”, poznanie sposobów radzenia sobie z emocjami – klas IIIc.

15. Zdrowie psychiczne: możliwość zmiany miejsca siedzenia w piątki po uprzednim naświetleniu problemu – klasy Ie, IIe.

16. Istnienie pudełeczka emocji (pudełko z miejscem na problemy uczniów omawiane zawsze w piątek na wyznaczonej lekcji) – klasa Ie, IIe.

17. Przeprowadzenie warsztatów wśród uczniów klas I–III „Co mnie stresuje?”, „Jak radzić sobie ze stresem?”.

18. Udział uczniów klas I–III w zajęciach pt. „Co i dlaczego szkodzi zdrowiu?”, „Co robić, gdy moje zdrowie jest zagrożone?”

19. Wykorzystanie w klasach I-III na zajęciach muzykoterapii oraz bajkoterapii.

20. Zapoznanie z prezentacją na temat: „ Jak radzić sobie ze stresem i emocjami?”. Dzielenie się swoimi pomysłami – klasy I–III.

21. Oglądanie bajki edukacyjnej pt. „Bajka o złości”. Przeprowadzenie warsztatów „Moje mocne i słabe strony” – klasy I–III.

22. Zorganizowanie i przeprowadzenie wśród uczniów klas I -III zajęć integrujących klasę:

    - monitorowanie tego, czy stres wpływa na zdrowie, zachowanie, myśli i emocje uczniów,
    - słuchanie tego, co mówią uczniowie i podejmowanie próby wspólnego rozwiązania ich problemów,
    - pokazanie sposobów radzenia sobie ze stresem,
    - zachęcanie uczniów do wyrażenia własnych uczuć za pomocą rysunków, kukiełek, odgrywania ról, pisania dzienników itp.
    - wdrażanie technik relaksacyjnych,
    - wykorzystywanie podczas zajęć gier uczących współpracy i umiejętności pracy w grupie.

23. Przeprowadzenie zajęć w klasach II i III na temat „Jak radzić sobie z emocjami?” w oparciu o „Mądre bajki z całego świata”.

24. Warsztaty dla nauczycieli prowadzone przez Fundacje CISZUM dotyczące zaburzeń psychicznych oraz wypalenia zawodowego.
25. Tworzenie plakatów „Dbajmy o nasze zdrowie – to nasz największy skarb''–prezentacje na gazetce ściennej – klasa IVc.
26. Przygotowanie prezentacji przez chętnych uczniów – Zamiast grać na komputerze – lepiej spacerować po obiedzie! – klasa IVc.
27. „Spokojnie! To tylko emocje." – czyli jak pomóc dziecku odnaleźć się w niektórych sytuacjach – klasa IVc.
28. Klasowa skrzynka korespondencji – chcę, by klasa wiedziała – jak się czuję? Co mnie boli? – klasa IVc.
29. 17 listopada 2022 roku obchodziliśmy Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu – klasy IV-VIII.
30. Szkolna akcja w ramach ogólnopolskiego projektu TYDZIEŃ UCZNIOWSKIEJ SUPER MOCY pt. „Moja droga do gwiazd" –uczniowie poszukiwali swoich mocnych stron, talentów, poznawanie wartości swojej osoby – klasy I–VIII.
31. Przeprowadzenie lekcji „Jak wydobywa się emocje?" – klasa IIIe.
32. „Malujemy emocje"- praca plastyczna ukazująca sytuacje, w których dzieci czują radość, strach, smutek, złość – klasy I–III.
33. Systematyczne stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych. Budowanie i wzmacnianie własnej wartości Jestem dobry w ... – klasy I–III.
34. Przeprowadzenie zajęć edukacyjnych: „Ja i moje mocne strony" – klasy I–III.
35. Pogadanki co tydzień w piątek podsumowujące tydzień, omawianie problemów klasowych– klasy I–III.
36. Działanie skrzynki zaufania –klasa Ie.
37. Edukacja rodziców, zajęcia podnoszące kompetencje wychowawcze, w tym poświęcone oddziaływaniu mediów, wspieranie w rozwiązywaniu problemów wychowawczych – klasy I–III.

38. Czytanie krótkich opowiadań dotyczących trudnych emocji - pogadanki i rozmowy kierowane, swobodne wypowiedzi dzieci na temat przeczytanych tekstów, rozmowy na temat przeżywanych emocji (bajkoterapia) – klasy I–III.
39. Pogadanki na temat samopoczucia w szkole oraz relacji z rówieśnikami – klasy I–III.
40. Zajęcia Joga dla dzieci – klasy I–III.
41. Zajęcia odprężające przy muzyce relaksacyjnej – klasy I–III.
42. Zorganizowanie i przeprowadzenie klasowego konkursu plastycznego Portrety emocji – klasy I–III.
43. Przeprowadzenie zajęć edukacyjnych w klasach I–III:
    - „Jak rozpoznawać emocje ?",
    - „Ja i moje mocne strony".
    - „Jestem dobry dla siebie".
44. Pogadanki co tydzień w piątek podsumowujące tydzień, omawianie problemów klasowych.
45. Wyjście do Regionalnego Centrum Kultury w Pile na film ANIMAL (w ramach Europejskiego Tygodnia Zrównoważonego Rozwoju – klasa VIIIc.
46. Wyjście do bowlingu -integracja zespołu klasowego Kształtowanie poprawnego zachowania w miejscach publicznych, odpoczynek psychiczny, funkcjonowanie w grupie – klasa VIIIc.
47. Wyjście do kina na film „Johnny" – klasa VIIIc.
48. Pogadanka na temat tolerancji wobec osób o innej karnacji skóry. – klasa VIIIc.
49. Jak żyć po wojnie? - Pierwsza przechadzka Leopolda Staffa – Człowiek wobec trudnych wyborów– klasa VIIIc.
50. Świętujemy Obchody Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego – o tożsamości narodowej -klasa VIIIc.
51. Ludzie wobec ludzi - "List do ludożerców" Tadeusza Różewicza – życie w społeczeństwie czy samotność wśród ludzi – klasa VIIIc język polski.

52. Pobyt klasy na turnusie profilaktycznym w Regionalnym Centrum Profilaktyki Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Rogoźnie – klasa VIIIf.
    a) Żyjmy zdrowo - prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna, a zdrowe ciało,
    b) profilaktyka uzależnienia od komputera i Internetu,
    c) warsztaty rozwijające umiejętności komunikacji,
    d) rozwiązywanie konfliktów - profilaktyka agresji i przemocy,
    e) postrzeganie własnej indywidualności - jak uczestniczyć w zespole, grupie?
    f) Nasze uczucia - fizyczne przejawy uczyć, reduktory złości,
    g) tolerancja,
    h) asertywność,
    i) nauka i pasja - mocne strony, dobra organizacja czasu,
    j) podejmowanie trudnych decyzji (warsztaty),
    k) radzenie sobie ze stresem,
    l) mini kursy gotowania.
53. Udział klasy w warsztatach dla młodzieży „Siła porażki" - moc, która może Cię zniszczyć lub zbudować, poprowadzonej przez Piotra Matulkę - lidera w treningu mentalnym dzieci i młodzieży – klasa VIIIf.
54. Nie każdy problem to dramat - warsztaty dot. zdrowia psychicznego młodzieży – klasa VIIIf.
55. Tworzenie plakatów *Jak dbać o zdrowie psychiczne i robić to z głową* - prezentacje na gazetce ściennej – klasa IVc.
56. Spotkanie z trenerem jiu-jitsu – pokaz sztuki koncentracji, pokory i dyscypliny – klasa IVc oraz IVb.
57. Smacznie, zdrowo i kolorowo – szaszłyki (poczęstunek międzyklasowy) – klasa IVc.
58. Klasowa skrzynka korespondencji – chcę, by klasa wiedziała – jak się czuję? Co mnie boli? – klasa IVc.
59. Udział w ogólnopolskim projekcie Tydzień Uczniowskiej SuperMocy – podczas godzin wychowawczych uczniowie tworzyli gwiazdy ze swoimi talentami, a te w efekcie posłużyły do stworzenia uczniowskiej Drogi do Gwiazd, która została stworzona w auli szkoły.
60. Przeprowadzenie szkolnej akcji Tygodnia Empatii – w ramach dnia Osób Niepełnosprawnych.

61. Udział w ogólnopolskim projekcie Jestem AS - Akceptuję Siebie! – podczas godzin wychowawczych uczniowie tworzyli gwiazdy ze swoimi talentami, a te w efekcie posłużyły do stworzenia uczniowskiej Drogi do Gwiazd, która została stworzona w auli szkoły.
62. Wspólne kreatywne spędzanie czasu w ramach zajęć Rozwiń Swoje Skrzydła propozycja zajęć rozwijający zainteresowania i uzdolnienia skierowana do uczniów 4-8 – uczniowie komponowali przepisy na ciasteczka, muffinki, ciasta, pierniczki, ciasto marchewkowe i bananowe bez dodatku cukru oraz kanapek i koktajli z uwzględnieniem zasad racjonalnego odżywiania.
63. Uczestnicy zajęć Rozwiń Swoje Skrzydła przygotowywali dekoracje i upominki z okazji Świąt Wielkiej Nocy oraz Dnia Mamy. Wspólne przygotowanie poczęstunku dla uczestników rywalizacji uczniowie kontra rodzice – uczestnicy zajęć Rozwiń Swoje Skrzydła.
64. Udział uczniów klas 4-6 w szkolnej akcji Dzieci edukują EKOlogicznie – integracja uczniów połączona w przygotowanie EKOprojektu teatrzyku Kamishibai w ramach programu Ocalimy Świat!
65. Przygotowanie sensorycznych zabawek z okazji Dnia Dziecka – wspólne spędzanie czasu wolnego i integracja.
66. Wiosna i pozytywne emocje - wykonujemy gazetkę na drzwiach; Gry i zabawy integracyjne indywidualne, w parach lub w grupach – klasaVIII b Wiosna i pozytywne emocje - wykonujemy gazetkę na drzwiach; Gry i zabawy integracyjne indywidualne, w parach lub w grupach – klasa VIIIb.
67. Tworzenie plakatów: 5 sposobów jak dbać o zdrowie psychiczne i zaprezentowanie ich na gazetce ściennej. – klasa IVb.
68. Wyjście do kina w Regionalnym Centrum Kultury na film pt. „ Serce dębu” – klasa IVa.
69. Udział klasy w przedstawieniu charytatywnym "Niesamowite przygody skarpet", wyjście do kina z okazji Dnia Kobiet na film pt. "Szczęście Mikołajka"– klasa IVa.
70. Warsztaty - Spotkanie z kuratorem. – klasa VIIb.
71. Lekcje wychowawcze:

    - ✓ „Czy naprawdę jestem tolerancyjny wobec moich kolegów i koleżanek?” – klasa Vc.

- ✓ „Problemy współczesnych nastolatków – depresja”. Rozmowa po obejrzeniu filmu o nastoletniej depresji „OGARNIJ SIĘ" – klasa Vd.
- ✓ „Wobec życiowych doświadczeń” – rozmawiamy o doświadczeniach, które nas kształtują – klasa VIIc.
- ✓ „Religa, człowiek z sercem na dłoni” – czy warto mieć wzór do naśladowania? – klasa VIIc.
- ✓ „Hawking, historia życia” – klasa VIIc.
- ✓ „Latarnik”, czy należy się poddać? – klasa VIIc.
- ✓ Jak radzić sobie ze śmiercią najbliższych? – „Oskar i pani Róża” – klasa VIIc.
- ✓ „Warto marzyć”- na podstawie „Piosenki o szczęściu” Tuwima i „Zielono nam w głowie” Wierzyńskiego – klasa VIIc.
- ✓ „Każdy ma wybór” – na podstawie tekstu Lechonia „ Pytasz, co w moim życiu z wszystkich rzeczą główną” – klasa VIIc.
- ✓ „Dostrzec piękno” – Leszek Kołakowski „Piękna twarz” – klasa VIIc.
- ✓ „Mam wybór” – warsztaty przedsiębiorczości – klasa VIIc.
- ✓ „Jestem częścią społeczności” – klasa VIIc.
- ✓ „Niepozorny bohater – Nemeczek”– klasa Vd.
- ✓ Podsumujmy naszą wiedzę (U. Schnabel „Zarażeni emocjami" fr. – klasa Vd.
- ✓ „Emocje i doświadczenia niewidomej dziewczynki” – klasa Vd.
- ✓ Warsztaty „Jak radzić sobie z emocjami?" prowadzone przez osobę z zewnątrz – klasa Vd.
- ✓ „Emocje w słowach” – klasa Vd.
- ✓ „Nazywam uczucia i opisuję ich przejawy”. G. Kasdepke "Co to znaczy..." – klasa Vd.
- ✓ A.Bauchart „Bawiące się dzieci" TIK – klasa Vd.
- ✓ „Kim jesteśmy w internecie?” – klasa Vd.

- ✓ „Zwierzęta nieodłączni towarzysze ludzi” – klasa Vd.
- ✓ „Mój klucz do szczęścia” (J. Kulmowa "Co to jest radość?") – klasa Vd.
- ✓ „Zabawy z przyjaciółmi.” V. Charreton "Huśtawka" – klasa Vd.
- ✓ „Koleżeństwo i profilaktyka agresji oraz przemocy rówieśniczej” – klasa Vd.
- ✓ „Nie jesteś sam! Pomagajmy sobie!” – klasa Vd.
- ✓ „Jak być miłym i dobrym dla siebie wzajemnie?” – klasa Vd.
- ✓ „Jak sobie radzić z zagrożeniami płynącymi z Internetu?” – klasa Vd.
- ✓ „Planowanie swojego czasu – równoważenie aktywności fizycznej i intelektualnej” – klasa Vd.
- ✓ „Nazywam swoje emocje i uczę się radzić sobie z nimi” – klasa Vd.
- ✓ „Dlaczego nie mówimy o tym, co nas boli…” Tolerancja – klasa Vd.
- ✓ „Sposoby radzenia sobie ze stresem” – pogadanka – klasa VIIIb.
- ✓ „Motywacja i ambicja – czym są i po co?” – klasa VIIIb.
- ✓ Film: „Depresja wśród młodzieży” – klasa VIIIb.
- ✓ „Dojrzałość emocjonalna” – prace w grupach – klasa VIIIb.
- ✓ „Moje mocne i słabe strony” – prezentacje w klasie – klasa VIIIb.
- ✓ „Jak przygotować się do egzaminu – plakaty dla zestresowanych – klasa VIIIb.
- ✓ „Uzależnienia: tytoń, siecioholizm i spółka” – pogadanka – klasa VIIIb.
- ✓ „Potęga wiary w siebie” – scenki sytuacyjne – klasa VIIIb.
- ✓ „Profilaktyka chorób zakaźnych” – klasa IVa.
- ✓ „Mówimy NIE dokuczaniu” – klasa IVa.
- ✓ „Nasze bezpieczeństwo” – czyli jak reagować na agresywne zachowania – klasa IVa.
- ✓ „Za dużo, za mało, byle jak” – problemy z jedzeniem, zaburzenia odżywiania – klasa IVa.

- ✓ „Czym jest zdrowie psychiczne i jak o nie dbać?” – klasa IVa.
- ✓ Dyskusja po obejrzeniu filmu o nastoletniej depresji „Ogarnij się” – klasa VIIIf.
- ✓ „Covid -19, czyli co już wiemy?” – klasa VIIb.
- ✓ „Radzenie sobie ze stresem szkolnym i przed egzaminem” – klasa VIIb.
- ✓ „Od czego i jak się uzależniamy?” – klasa VIIb.
- ✓ „Tydzień profilaktyki chorób zakaźnych” – klasa Vb.
- ✓ „Co to jest zdrowie psychiczne?” – klasa Vb.
- ✓ Integracja klasy i budowanie właściwych relacji poprzez wspólne wyjścia do kina i wyjazd na wycieczkę do Wałcza – klasa Vb.
- ✓ „Drabina emocji” – klasa IVc.
- ✓ „Uczestnictwo w grupie – relacje międzyludzkie” – klasa IVc.
- ✓ „Od mowy nienawiści, poprzez tolerancję, do porozumienia” – klasa IVc.
- ✓ „Jak się racjonalnie odżywiać, czego unikać” – klasa VId.
- ✓ „Nasze samopoczucie po powrocie do szkoły-jak radzić sobie ze stresem? – klasa VId.
- ✓ „Znaczenie stresu w życiu człowieka - stres dobry i zły” – klasa Via.
- ✓ „Jak może odbyć się wkraczanie w nałóg?” – klasa Via.
- ✓ „W jaki sposób dbam o higienę mojego ciała i umysłu?” – klasa VIIf.
- ✓ „Sposoby radzenia sobie ze stresem” – klasa VIIId.
- ✓ „W zdrowym ciele zdrowy duch” - jak żywienie wpływa na nasze ciało i umysł – klasa VIIId.
- ✓ „Jak dbać o zdrowie psychiczne i robić to z głową?” – klasa VIe.
- ✓ „Czy sport i olimpizm może być sposobem na życie?” – klasa VIe.
- ✓ Pogadanka na temat zachowania zdrowia psychicznego wśród dzieci – klasa Ia.
- ✓ Przeprowadzenie zajęć edukacyjnych: „Jak radzić sobie ze stresem i emocjami”, „Jak wydobywa się emocje?” – klas I–III.

- ✓ „Szczęście, czyli przepis na sukces” –klasa VIIIf.
- ✓ „Dbam o siebie - nie palę!” – klasa VIIIf.
- ✓ „Czy każdy może być wrażliwy?” – klasa Vb.
- ✓ „Kiedy smutek nie ustaje” - depresja śród młodzieży – klasa VIIIb.
- ✓ „Oczy” - lekcja języka empatii - – klasa VIIIb.
- ✓ Pogadanka: FOMO i uzależnienie od Internetu – klasa VIIIb.
- ✓ „W zdrowym ciele zdrowy duch” - sposoby aktywnego spędzania wolnego czasu – klasa Vf.
- ✓ „Dlaczego nałogi są szkodliwe?” – klasa Vf.
- ✓ „Dramat w przestworzach (Mit o Dedalu i Ikarze)” – klasa Vd.
- ✓ „Po stracie córki” - porozmawiajmy o uczuciach matki. – klasa Vd.
- ✓ „Grzeczność zawsze w cenie!” – klasa Vd.
- ✓ „Emocje. Kontrola i wybór zachowania.” – klasa Vd.
- ✓ „Wzmacniamy właściwe nawyki i postawy żywieniowe.” Ciekawy zawód - dietetyk. – klasa Vd .
- ✓ „Siedmiu wspaniałych”- lekcja w Bibliotece Pedagogicznej nt. prześladowania i przemocy. – klasa Vd.
- ✓ „Zagrożenia i korzyści płynące z Internetu..” – klasa Vd.
- ✓ „Ochrona wizerunku w Internecie.” – klasa Vd.
- ✓ Tematyka lekcji wychowawczych w klasie IVc .
- ✓ „Emocje” – uczmy się nad nimi panować. – klasa IVc.
- ✓ „Sąd na sobą!” – czemu oceniam, nie mówię prawdy? – klasa IVc.
- ✓ „Kulturalna dyskusja – najlepsza na konflikty.” – klasa IVc.
- ✓ „W zdrowym ciele zdrowy duch.” – klasa IVa.
- ✓ „Czym jest zdrowie psychiczne i jak o nie dbać?” – klasa IVa.

- ✓ „Czy moja psychika ma wpływ na zdrowie fizyczne?” – klasa IVa.
- ✓ „Przemocy mówimy: NIE! Jaką moc ma empatia?” – klasa IVb.
- ✓ „Budujemy atmosferę przyjaźni w naszej klasie.” – klasa IVb.
- ✓ „Dlaczego nałogi są szkodliwe?” – klasa IVb.
- ✓ „Chcę poznać siebie” - nazywam swoje emocje i radzę sobie z nimi. – klasa IVb.
- ✓ „Covid 19 - co już o nim wiemy?” – klasa VIIb.
- ✓ „Po co ludziom kultura i sztuka?” – klasa VIIb.
- ✓ „Radzenie sobie ze stresem szkolnym i przed egzaminem.” – klasa VIIb.
- ✓ „Od czego i jak się uzależniamy” - film– klasa VIIb.
- ✓ „Stres w moim życiu. Jak sobie z nim radzić?” – klasa VIIb.
- ✓ „Światowy Dzień bez papierosa” - rozmowa nt. szkodliwości palenia tytoniu. – klasa VIIb.
- ✓ Jesteśmy różni. O akceptacji drugiego człowieka. – klasa VIIIc.

DODATKOWE DZIAŁANIA EKOLOGICZNE
I ROZWIJAJĄCE ZDROWY STYL ŻYCIA

INNE DZIAŁANIA NA RZEZCZ ZDROWIA

1. Dzień Nie Marnowania Żywności - konkurs dla uczniów klas I-VIII przygotowanie zdrowych potraw i przekąsek w ramach zasad zero waste, w myśl zasady U NAS NIC SIE NIE MARNUJE!

2. Praca koła kulinarnego w ramach zająć rozwijających zainteresowania i uzdolnienia uczniów - ROZWIŃ SWOJE SKRZYDŁA - uczniowie przygotowują zdrowe potrawy i przekąski z ograniczoną zawartością cukru z wykorzystaniem odpowiednich składników, głównie dojrzałych i sezonowych owoców.

4.Jestem tym co jem - jak nasze żywienie wpływa na wytrzymałość naszych kości? - pogadanka na temat żywienia i wpływu napojów kolorowych i energetyzujących na rozwój młodego organizmu.

5. Czytamy etykiety - analiza składu ulubionych przekąsek uczniów z wykorzystaniem aplikacji Wie co jem - przyroda kl. 4 i biologia kl. 5.

6. Jestem tym co jem - analiza zapotrzebowania składników pokarmowych w kontekście wzrostu i rozwoju człowieka - kl. 5 biologia.

7. Tworzenie jadalnych modeli komórek roślinnych i zwierzęcych oraz wirusów/bakterii na lekcji biologii w klasach 5 z wykorzystaniem owoców i warzyw, w myśl zasady u nas nic się nie marnuje - powstają zdrowe zadania-desery.

8. Tydzień profilaktyki - informacje skierowane do uczniów, rodziców i nauczycieli na temat chorób cywilizacyjnych i ich skutków zdrowotnych w każdym wieku.

Wnioski do dalszej pracy:

- W nowym roku szkolnym podejmować działania prozdrowotne w formie warsztatów, zajęć edukacyjnych i spotkań integracyjnych podnoszących skuteczność wybranych i realizowanych priorytetów zdrowotnych.
- Kształtować nawyk aktywnego spędzania czasu wolnego oraz szerzyć postawy związane z ruchem i szeroko pojętą aktywnością fizyczną ze względu na rosnącą otyłość wśród dzieci.
- Wdrażać uczniów i całą społeczność szkolną do angażowania się w działania z zakresu aktywności fizycznej i poprawy samopoczucia poprzez organizowanie ciekawych działań: imprez, uroczystości, wycieczek, zajęć integracyjnych i zajęć pozalekcyjnych.
- Realizować w nowym roku szkolnym programy i projekty rekomendowane przez PSSE w Pile.
- Zwrócić szczególną uwagę na dzieci, które słabo radzą sobie ze swoimi emocjami oraz podjąć działania związane z poprawą ich zdrowia psychicznego.

koordynator ds. promocji zdrowia

Anna Dwórznik-Cieślak, Izabela Bartkowska