Szkolny Tydzień Promocji Zdrowia i Profilaktyki

ROK SZKOLNY 2020/2021

W roku szkolnym 2020/2021 Szkolny Tydzień Promocji Zdrowia i Profilaktyki odbył się w dniach **17-21 czerwca**. Upłynął pod hasłem: **”Ze stresem nam nie do twarzy”**.

Stres jest naszą reakcją na zmiany w otoczeniu i psychice. Pęd życia, natłok obowiązków i wymagania stawiane nam każdego dnia powodują, że często nie radzimy sobie i pojawia się niepokojące objawy stresu. Jako antidotum na stres i jego negatywne skutki wskazaliśmy wiele działań, które można podjąć. Należą do nich: dbanie o siebie poprzez zdrowe odżywianie, sen i odpoczynek, aktywność fizyczna, ziołolecznictwo i czerpanie z natury oraz rozwijanie swoich pasji i zainteresowań, a także pomoc specjalistów – pedagogów, psychologów.

Obchody tegorocznego Tygodnia Promocji Zdrowia i Profilaktyki rozpoczęliśmy od **Szkolnego Pikniku Zdrowia „Odważ się być zdrowym**”. Zdrowa dieta jest kluczowa dla zdrowia człowieka. Poszczególne zespoły klasowe w swoich salach lekcyjnych wraz z wychowawcami przygotowały potrawy z wylosowanych wcześniej owoców lub warzyw. Przyrządzone dania zostały zaprezentowane w formie degustacji na sali gimnastycznej. Klasa I przygotowała koktajl truskawkowy oraz babeczki z kremem i truskawkami. Banany zagościły u klasy II w koktajlu owocowym. Klasa III zareklamowała pomidora. Kolorowe kanapki i koreczki kusiły swoim wyglądem i smakiem. W klasie IV królował szpinak. I był wszędzie! W szpinakowych pierogach, makaronie z serem i szpinakiem, zielonym koktajlu szpinakowy, roladkach szpinakowych i nawet w deserze – babeczkach i cieście szpinakowym. Klasa VI zachęcała do spożywania ogórków z dipem jogurtowym. Papryka zagościła na stole klasy VII. Nadziewana papryka i kolorowe szaszłyki z papryką w roli głównej były bombą witaminową. Ósmoklasiści przygotowali danie w którym prym wiodła sałata. Podkreślone zostały walory odżywcze produktów z których przygotowano te wyśmienite dania. Uczniowie zadbali także o odpowiednie stroje do swoich prezentacji. Nie sposób nie pochwalić wielkiego wkładu rodziców naszych uczniów w przygotowanie tej zdrowej degustacji.

Kontakt z naturą, roślinami i zwierzętami wpływa korzystnie na nasze zdrowie i samopoczucie. Poprzez nasze działania staraliśmy się zachęcić całą społeczność szkolną do maksymalnego korzystania z darów natury. Zachęcaliśmy do korzystania z lasoterapii, która czerpie z tradycyjnego japońskiego shinrin-yoku, pozwala wyciszyć nasze ciało i redukuje stres. Spacery po lesie, przebywanie w otoczeniu drzew działają kojąco na nasz umysł. Innym sposobem na zbliżenie się ku naturze jest hortiterapia, czyli kontakt z roślinami poprzez uprawianie ich w domu lub ogrodzie. Wśród wielu ziół można znaleźć takie, które znacząco redukują stres. Należą do nich: arcydzięgiel, chmiel, dziurawiec, kozłek lekarski, lawenda, melisa, werbena czy męczennica. Pani Agnieszka Figacz, przewodnicząca Rady Rodziców poprowadziła ciekawy wykład na temat zastosowania ziół, które można spotkać na łąkach i w ogródkach. Po zakończeniu prelekcji uczniowie mogli się wykazać uważnym słuchaniem biorąc udział w konkursie poświęconym ziołolecznictwu.

Aktywność fizyczna pozwala rozładować napięcie. Wysiłek fizyczny obniża poziom hormonów stresu natomiast pobudza wydzielanie endorfin, hormonów szczęścia. Nie musi to być sport wyczynowy. Wystarczy gra zespołowa, jazda na rowerze, spacer, aerobik lub taniec. Patrycja Cebula, uczennica klasy VIII przygotowała i poprowadziła na boisku szkolnym zajęcia taneczne – zumba. Wszyscy uczniowie aktywnie włączyli się w te zajęcia ruchowe. Na pikniku nie mogło zabraknąć zajęć poświęconych przypomnieniu zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej poprowadzonych przez p. Grzegorza Koptyrę.

Sen i odpoczynek to doskonałe sposoby na niwelowanie negatywnych skutków stresu. Podczas Dnia Snu na korytarzu szkolnym pojawił się kącik snu. Tego dnia poprzez krótkie audycje nadawane przez szkolny radiowęzeł uczniowie poznali zalety zdrowego i prawidłowego snu. Dowiedzieli się jakie są sposoby na poprawę jakości snu, tak by był on wartościowy i regenerował ciało i umysł. Przez ostatnie dziesięć minut każdej lekcji można było posłuchać relaksującej muzyki, położyć głowę na przyniesionej poduszce i chwilkę odpocząć.

Doskonałym sposobem na radzenie sobie ze stresem jest rozwijanie swoich zainteresowań i hobby. Aby zachęcić uczniów do poszukiwania i rozwijania swoich pasji zorganizowaliśmy wystawę **„Moje hobby – moja pasja”.** Wystawę prowadzili uczniowie klasy VII i VIII. W rolę przewodników wcieliły się Martyna Mrówczyńska oraz Paulina Witoń. Uczniowie: Krzysztof Figacz, Jakub Foc oraz Jason Tomczyk przygotowali coś dla miłośników pojazdów

mechanicznych - samochodów, motocykli – oraz rowerów. Wiktoria Wilk podzieliła się swoją pasją, którą są konie i jazda konna. Również robótki ręczne, tworzenie biżuterii oraz malowanie są dla niej doskonałym pomysłem na spędzanie wolnego czasu. Paulina Witoń i Kamil Chmielowiec zachęcali do sięgania po rozwijające logiczne myślenie gry planszowe oraz puzzle, także puzzle 3D. Swoje rysunki, nie na papierze, pokazała Malwina Kłos, która interesuje się grafiką komputerową. Fotografią podzieliła się Patrycja Cebula, prezentując własne autorskie zdjęcia. Swoje rękodzieło zaprezentowała p. Magdalena Pluta-Ślusarz. Były to maskotki wykonane na szydełku techniką amigurumi oraz przedmioty ozdabiane techniką decoupage. Na ostatniej ekspozycji zagościło odtwórstwo historyczne epoki średniowiecza, którym interesuje się p. Magdalena Pluta-Ślusarz. Wystawa była dostępna dla całej społeczności szkolnej, również dla tych najmłodszych - przedszkolaków.

Na zaproszenie p. dyrektor Agaty Stawiarskiej do naszej placówki przyjechały panie z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej z Nowej Dęby: p. psycholog Katarzyna Sokołowska i Katarzyna Kwiecińska oraz p. pedagog Katarzyna Tadra i Lidia Małobęcka-Puka. Uczniowie klas IV – VIII wzięli udział w zajęciach integracyjnych, których hasła brzmiały „Kreatywność pomaga w życiu” oraz „Reintegracja po nauczaniu zdalnym”. Po zakończeniu zajęć uczniowie mieli możliwość indywidualnych konsultacji z paniami z poradni.

Zaproponowane przez nas działania sprzyjające redukcji stresu spotkały się z dużym zainteresowaniem i zostały pozytywnie ocenione przez uczestników.

Szkolny Tydzień Promocji Zdrowia i Profilaktyki przygotowali i nad całością czuwali nauczyciele: p. Aneta Wilk, p. Magdalena Pluta-Ślusarz, p. Marzena Ścipień, p. Grzegorz Koptyra, p. Monika Cichoń.

Serdeczne podziękowania kierujemy do wszystkich zaangażowanych uczniów, rodziców, wychowawców, dyrekcji oraz nauczycieli, którzy włączyli się w organizację tegorocznego Tygodnia Promocji Zdrowia i Profilaktyki.

szkolny koordynator SzPZ

Magdalena Pluta-Ślusarz

ROK SZKOLNY 2019/2020

Tegoroczny tydzień z szeroko rozumianą profilaktyką i zdrowiem był inny niż do tej pory. Wszystkie zaplanowane spotkania z ciekawymi ludźmi, happeningi, konkursy, zawody sportowe musiały zostać zaplanowane na nowo i w nowej formule ze względu na panującą pandemię koronawirusa.

Tydzień Profilaktyki w tym roku odbywał się w dniach 19-22 maja.

Podzielony był tematycznie:

Dzień Bezpiecznego Internetu – zwrócono uwagę nie tylko na bezpieczne poruszanie się po wirtualnym świecie, ale ukazano zagrożenia takie jak : hejt, cyberprzemoc, kradzież danych itp. W czasie zdalnej nauki podkreślono wartość kultury słowa w cyberprzestrzeni, ochrony haseł i swojego wizerunku.

Dzień drugi poświęcony został w całości hasłu ***„Stop dopalaczom i narkotykom”.*** Przygotowane zostały filmy profilaktyczne ukazujące proces uzależnienia. Przekazano informacje o trującym składzie dopalaczy. Często ze względu na brak możliwości zidentyfikowania składu dopalaczy młodzi ludzie tracą nawet życie.

Trzeci dzień ***„Nie spal się na stracie”-*** opierał się na konkursie plastyczno-literackim. Uczniowie mogli w sposób sobie najbardziej dostępny ukazać szkodliwość palenia papierosów, w tym również e-papierosów.

Dzieci wykonały piękne prace plastyczne, napisały ciekawe wiersze.

Przygotowano artykuł o negatywnych skutkach palenia papierosów, a filmik profilaktyczny pokazał znane osoby, idoli

młodego pokolenia , którzy wypowiadali się również o szkodliwości tego nałogu.

Ostatni dzień naszego Szkolnego Tygodnia Profilaktyki opierał się na wiadomościach z zakresu świadomego i dobrze zbilansowanego odżywiania. **„Dzień Zdrowego Śniadania”** zakończył nasze szkolne obchody tygodnia profilaktyki.

Przedstawiono przykładowe, dobrze ułożone pod kątem wartości odżywczych śniadanie dla ucznia. Ukazano produkty, które powinny zagościć na stałe w menu ucznia. W galerii przygotowano propozycję podania śniadania w sposób zachęcający nawet największych niejadków.