

Szkoła Podstawowa
im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
w Marcinkowicach

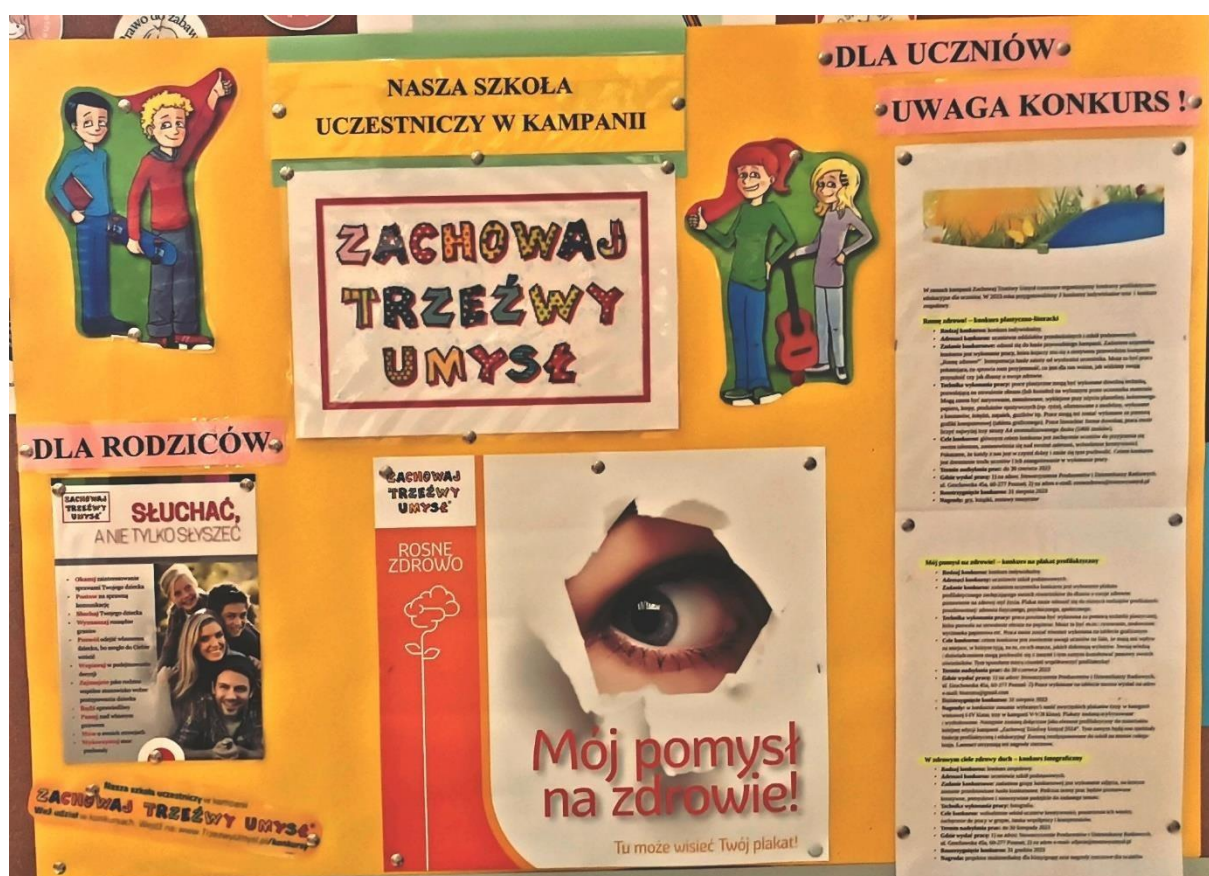
**SPRAWOZDANIE
Z OGÓLNOPOLSKIEJ KAMPANII PROFILAKTYCZNEJ
„ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚL 2023”**



Zachowaj Trzeźwy Umysł to ogólnopolska kampania edukacyjna podejmująca problem profilaktyki uzależnień. Jej celem jest promowanie konstruktywnych postaw zdrowego stylu życia oraz atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży aktywności prospołecznych jako alternatywy wobec wielu zachowań ryzykownych, szczególnie picia alkoholu, zażywania narkotyków oraz stosowania przemocy.

Nasza szkoła po raz kolejny przystąpiła do kampanii i zrealizowała w jej ramach wiele działań profilaktycznych pokazujących zdrowe sposoby życia i spędzania wolnego czasu. Tegoroczne hasło „Rosnę zdrowo” miało zachęcić do edukacji prozdrowotnej, do dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Na korytarzu głównym w naszej szkole znalazła się gazetka informująca o założeniach kampanii, regulaminach proponowanych dla uczniów konkursów oraz zawierająca materiały edukacyjne dla rodziców.



Wychowawcy, wykorzystując scenariusze zajęć oraz karty pracy, przeprowadzili ciekawe lekcje dotyczące zdrowia, zdrowego odżywiania, aktywnego trybu życia, dbania o relacje społeczne. Karty pracy stworzyły okazje do rozmów na tematy ważne w życiu młodych ludzi – jak dbać o swoje zdrowie?, na czym polega profilaktyka?, co to jest zdrowie psychiczne i społeczne?

Edukacja prozdrowotna to jeden z elementów programowych kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, dlatego odbyły się spotkania pani pielęgniarki z uczniami, którym przypomniała zasady zdrowego stylu życia w wieku szkolnym. Otrzymali karty z zasadami zdrowego stylu życia, aby w domach mogli porozmawiać ze swoimi rodzicami, w jaki sposób stosują na co dzień te zasady. W trakcie spotkania uczniowie próbowali określić, czym jest

zdrowie (fizyczne, psychiczne i społeczne). Pani pielęgniarka przypominała im o konieczności spożywania pięciu posiłków dziennie w odstępach kilku godzin oraz podkreśliła ważną funkcję zdrowego śniadania.



Edukacja prozdrowotna to przede wszystkim aktywność uczniów, dlatego dużą rolę nauczyciele przykładali do poziomu zajęć wychowania fizycznego w szkole i na basenie oraz aktywności uczniów w formie spacerów po okolicy czy zabaw ruchowych na świeżym powietrzu.







Elementami edukacji zdrowotnej były zajęcia promujące zdrowe odżywianie. Uczniowie chętnie uczestniczyli w lekcjach polegających na własnoręcznym wykonywaniu kanapek i zdrowych przekąsek.



Uczniowie klas 8 uczestniczyli w programie profilaktycznym „Archipelag Skarbów”. Zajęcia odbywały się w Szkole Podstawowej w Chełmcu. Oprócz uczniów naszej szkoły brali w nich udział również ósmoklasiści z sąsiednich szkół. Dwa czterogodzinne bloki warsztatów w dwa kolejne dni zamieniły grupę młodzieży w poszukiwaczy skarbu, jakim jest głębokie szczęście, trwała miłość i realizacja w życiu własnych pasji i marzeń.

Klasy 8 uczestniczyły też w projekcie „Bezpieczni w sieci” realizowany przez NASK – Państwowy Instytut Badawczy, w ramach którego odbyli szkolenia z zakresu cyberbezpieczeństwa.

Uczniowie klasy 5 realizowali na lekcjach wychowawczych innowację „Zmień swoją klasę w społeczność” – ClassDojo, wirtualny program pomagający uczniom, nauczycielowi i rodzinom współpracować, aby wspierać nauczanie społeczno-emocjonalne za pomocą Punktów, Big Ideas i Portfolio.

W gminnej debacie profilaktycznej dotyczącej edukacji antyalkoholowej i zdrowego stylu życia uczestniczyli uczniowie klasy 7.



Dla starszych uczniów zorganizowane było spotkanie z Arkadio – sądeckim raperem i twórcą muzyki hip-hopowej w ramach projektu „Rób to, co kochasz” dotyczącego profilaktyki uzależnień i promowania dobrych przykładów zachowań młodych ludzi.



Od września wszyscy uczniowie i rodzice na terenie szkoły mogą liczyć na wsparcie i pomoc ze strony psychologa, pedagoga i pedagoga specjalnego.

Uczniowie naszej szkoły brali udział w wielu edukacyjnych programach, projektach i akcjach integrujących zespoły klasowe i międzyklasowe. Wspólne działania były okazją do zacieśniania relacji koleżeńskich, rozwijania takich cech jak odpowiedzialność za powierzone zadanie, konsekwencja, współpraca, zdrowa rywalizacja. Cały rok uczestniczyliśmy w

Narodowym Programie Rozwoju Czytelnictwa, który stworzył okazję do wielu działań edukacyjnych i kulturalnych. Od stycznia do czerwca realizowaliśmy projekt czytelniczy „Literacki kolaż” poświęcony Wisławie Szymborskiej – Patronce Roku 2023.

Ogólnoszkolnymi projektami czytelniczymi były: „W magicznym świecie Narnii”, „Zapraszamy do świata lektur”. Zaowocowały one bardzo oryginalnymi i twórczymi pracami uczniów – literackimi, plastycznymi, multimedialnymi, teatralnymi, a nawet filmowymi.

Braliśmy również udział w Międzynarodowej Akcji „Przerwa na Czytanie” oraz ogólnopolskich akcjach: Narodowe Czytanie, „Dumni z Powstańców” (wirtualne miejsce pamięci o Powstaniu Warszawskim, wysyłanie kartek żyjącym powstańcom), Czytanie na Polanie, Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania, Dzień Postaci z Bajek.

Ponadto uczniowie świetnie bawili się podczas innych akcji integrujących społeczność szkolną, m.in. Międzynarodowego Dnia Kropki, Międzynarodowego Dnia Pluszowego Misia, Dnia bez plecaka.



Zajęciami edukacyjnymi organizowanymi poza budynkiem szkoły były wycieczki krajoznawcze oraz wyjazdy do teatru i kina, jako przykłady pozytywnych zachowań pokazujących aktywne sposoby spędzania czasu. W ramach projektu „Poznaj Polskę 2022” dofinansowanego przez MEiN dzieci klas 1-3 pojechały na wycieczkę do Starego Sącza i Nowego Wiśnicza, natomiast uczniowie klas 4-8 zwiedzili Muzeum Marii Konopnickiej w Żarnowcu oraz Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazowniczego w Bóbrce. Uczniowie klas starszych uczestniczyli w czterodniowej Zielonej Szkole. Tym razem zwiedzili Dolny Śląsk z jego stolicą Wrocławiem.



Inne wyjazdy zorganizowane dla naszych uczniów to m. in. wycieczki do Wadowic i Oświęcimia, Krakowa, Rytra, w Beskid Niski śladami I wojny światowej. Wiele radości i przeżyć dostarczyły uczniom wyjazdy do teatru i kina, m.in. na sztukę „Balladyna”, „Baśnie Pana Andersena”, „O rybaku i złotej rybce”, „Księżę z Egiptu”, spektakl „Opowieść wigilijna” w Teatrze im. J. Słowackiego w Krakowie.



Ogólnoszkolną uroczystością angażującą uczniów, rodziców i nauczycieli był Dzień Europy, podczas którego każda klasa prezentowała inny kraj należący do UE. Były więc stroje, tańce, prezentacje multimedialne, wystawy ciekawych miejsc oraz bogato zastawione stoły z daniami regionalnymi.



Finał akcji w naszej szkole tradycyjnie miał miejsce w Dzień Dziecka. Odbyły się różne konkurencje sportowe: rzuty do kosza, skoki na skakance, zonglerka hula hop, zonglerka piłką nożną. Uczniowie chętnie próbowali swoich umiejętności. Ilość wykonanych ćwiczeń przeliczana była na punkty, które następnie zliczono. W ten sposób zostali wyłonieni mistrzowie w każdej kategorii sprawnościowej.





Równoległe ze zmaganiem sportowym odbywał się grupowy konkurs plastyczny zorganizowany w ramach kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. Uczniowie, wykonując plakaty, mieli przedstawić swój pomysł na zdrowie.



W tym dniu odbyła się również prelekcja dla uczniów klas I-VIII przeprowadzona przez ratowników z Sądeckiego WOPR-u. Przypomnieli, jak należy zadbać o bezpieczeństwo podczas letnich kąpiei. Zapoznali uczniów z ogólnymi zasadami udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Spotkanie było dobrą lekcją dla wszystkich uczniów w związku ze zbliżającymi się wakacjami. Młodzież zobaczyła specjalistyczny sprzęt, który ratownicy wykorzystują, udzielając pomocy poszkodowanym.





Na zakończenie spotkania nastąpiło wręczenie dyplomów i nagród dla zwycięzców w konkurencjach sportowych oraz dla zespołów za plakaty profilaktyczne „Mój pomysł na zdrowie”.





Udział w kampanii Zachowaj Trzeźwy Umysł był okazją do działań promujących zdrowy i aktywny tryb życia fizycznego i psychicznego oraz pozytywne relacje rówieśnicze.

Koordynator kampanii: Irena Szajewska