

RAPORT ROCZNY Z WYNIKÓW DZIAŁAŃ SZKOŁY/PRZEDSZKOŁA/PLACÓWKI
w roku szkolnym 2021/2022

(sporządzony na podstawie *Planu działań SZPZ/PPZ* na dany rok szkolny)

Raport należy zamieścić na stronie internetowej szkoły i pozostawić przez okres 5 lat (proszę nie przysyłać do wojewódzkiego i rejonowych koordynatorów SZPZ).

Problem priorytetowy (przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny): ***Jak zadbać o dobrostan psychiczny młodzieży***

Wyniki ewaluacji:

Cel zaplanowany (przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny): **Poprawa dobrostanu psychicznego młodzieży poprzez różne formy aktywności fizycznej i umysłowej**

Kryterium sukcesu (przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny): Po roku działań 80% uczniów twierdzi, że organizowane różne wydarzenia dot. zdrowia psychicznego, sportu, zdrowego odżywiania, pierwszej pomocy przyniosły skutek w postaci poprawy dobrostanu psychicznego młodzieży.

Jak sprawdzono, czy osiągnięto kryterium sukcesu? Rozmowy z uczniami, nauczycielami, którzy byli zaangażowani w różne przedsięwzięcia, obserwacje zachowań uczniów pozwoliły dojść do wniosku, że wszelkie działania były jak najbardziej potrzebne i większość młodzieży mogła z nich czerpać dużo korzyści

Jeśli nie udało się osiągnąć kryterium sukcesu to dlaczego?:

Realizacja zadań			
Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	W jakim stopniu osiągnięto kryterium sukcesu?	Czego nie udało się zrobić i dlaczego?
Szkolny konkurs na LOGO ZST – Szkoła Promująca Zdrowie	Uczniowie pierwszych, drugich i trzecich klas graficznych wezmą udział w konkursie	Wyłoniono zwycięzcę – Krystiana Kozielskiego z klasy 3EOG	
Przygotowanie pełnych zdrowia, witamin koktajli i sałatek	Uczniowie podczas nauki zdalnej w ramach zajęć z wychowania fizycznego przygotowują zdrowe, kolorowe koktajle i sałatki. Uczniowie nauczą się jak świadomie komponować składniki zdrowej diety poprzez przygotowanie zdrowych koktajli	Uczniowie byli inspirowani przez nauczycielki wychowania fizycznego. Przygotowali mnóstwo zdrowych i pełnych witamin koktajli. Efekty pracy twórczej były zaprezentowane na stronie szkoły	
Świętowanie wspólne	Zawiązanie współpracy	Uczniowie jak i	

zakończenie karnawału	z zaprzyjaźnioną piekarnią. Piekarnia przygotowuje pączki według tradycyjnej receptury bez żadnych konserwantów, które często są składnikiem słodczy ze sklepów sieciowych. Uczniowie jak i nauczyciele będą mogli posmakować tych pyszności.	nauczyciele zjadali się pysznymi pączkami. Na stronie internetowej szkoły został umieszczony krótki film przedstawiający etapy produkcji tych pyszności. Takie świętowanie „tłustego czwartku” pokazuje nam że świadomie trzeba wybierać żywność. Czy pączek „marketowy” pełen sztucznych składników, czy ten bez konserwantów.	
Integracja klasy i wzmacnianie więzi koleżeńskich	Wyjście na lodowisko miejskie klasy 1G	Promowanie aktywności fizycznej i zarazem doskonalenie sprawności fizycznej młodzieży. To też okazja do tego aby wzmacniać więzi koleżeńskie. Zdjęcia można obejrzeć na stronie ZST	
Praktykowanie jogi	Praktykowanie jogi ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne, zwłaszcza jeżeli chodzi o radzenie sobie ze stresem oraz stanami depresyjnymi. Młodzi ludzie często nie potrafią do końca zdefiniować swojego stanu emocjonalnego, nie znają swojego ciała i nie potrafią się wyciszyć. Podczas zajęć uczennice zapoznają się z podstawowymi pozycjami stosowanymi w jodze na zajęciach wychowania fizycznego	Celem tych zajęć było zwiększenie świadomości własnego ciała, satysfakcji ze swojego wyglądu i reagowania na sygnały pochodzące z ciała. Na stronie internetowej został zamieszczony film, gdzie klasa 2G praktykowała jogę. Krótki film z tego pokazu można obejrzeć na stronie ZST	
Zajęcia wychowania fizycznego poza szkołą	Nauczyciel wychowania fizycznego zaplanuje	Zajęcia miały zachęcić młodzież do aktywnego spędzania	

	<p>wyjście na spacer na pobliskie Piaski Szczygliczka. Na miejscu młodzież będzie mogła grać w piłkę nożną, koszykową, siatkówkę plażową oraz będzie mogła ćwiczyć na siłowni zewnętrznej</p>	<p>czasu na świeżym powietrzu. Po powrocie do szkoły uczniowie mogli z dumą stwierdzić że zrobili 15 tysięcy kroków. Zdjęcia można obejrzeć na stronie ZST</p>	
<p>Badania kontrolne nastolatki-co warto sprawdzić?</p>	<p>W okresie dojrzewania dużo się dzieje z ciałem nastolatki. To dobry moment na badania profilaktyczne i naukę dbania o własne zdrowie. Cykl spotkań poświęconych tematyce zdrowia fizycznego dziewcząt w wieku 16-19 lat. W spotkaniach będą brać udział dziewczęta z klas 1G, 2G, 3 EOG, 4G. Panie pielęgniarki szkolne będą prowadzić te spotkania. Uczennice dowiedzą się o badaniach kontrolnych – co warto w tym wieku sprawdzić.</p>	<p>Dziewczęta mogły dowiedzieć się o badaniach krwi, hormonalnych, pracy tarczycy, poziomie glukozy i insuliny, badaniach ginekologicznych, badaniach piersi oraz o czerniaku (objawy, zapobieganie). Spotkania cieszyły się dużym zainteresowaniem i zwiększeniem świadomości wśród dziewczyn aby kontrolować swój stan zdrowia</p>	
<p>Zdrowie psychiczne dziewcząt naszej szkoły</p>	<p>Zadbanie o zdrowie psychiczne dziewcząt naszej szkoły. W projekcie udział będą brać uczennice trzeciej klasy graficznej. Zaproszenie do współpracy makijażystów i fotografa</p>	<p>Celem akcji było zadbanie o zdrowie psychiczne naszych dziewcząt. Dziewczyny były pięknie ubrane i miały wykonany profesjonalny makijaż. Później na łonie natury fotograf uchwycił ich piękno zewnętrzne i wewnętrzne. Wspólnie spędzony czas sprawił, że nasze modelki poczuły się wyjątkowo i kobieco. Zdjęcia można obejrzeć na stronie ZST</p>	
<p>Światowy Dzień</p>	<p>Wychowawcy</p>	<p>Wychowawcy</p>	

<p>Zdrowia – lekcje wychowawcze pod hasłem: Nasza planeta, nasze zdrowie</p>	<p>wszystkich klas wspólnie działania szkoły promującej zdrowie i przeprowadzą godziny wychowawcze pod hasłem: Nasza planeta, nasze zdrowie</p>	<p>zapoznali uczniów z działalnością WHO. Następnie oglądali film z uczniami film: „Mięsna planeta – jak hodowla 60 miliardów zwierząt na mięso wpływa na Ziemię”. Zastanawiali się, czy ludzie mają kontrolę nad swoim zdrowiem i zdrowiem planety. Nauczyciele zwrócili uczniom uwagę na następujące aspekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jaki jest prawdziwy koszt wyprodukowania 1 kg mięsa, jaki procent spożywanego mięsa pochodzi z chowu przemysłowego i co to oznacza dla naszej planety - zasięg etyczny hodowli zwierząt <p>impulsem do podejmowania świadomych wyborów</p> <p>Była to cenna lekcja dla uczniów. Chętnie wyrażali swoje zdanie po obejrzeniu filmu. Nie wszyscy są świadomi tego, jak działają hodowle zwierząt i co faktycznie oznacza termin „szczęśliwe mięso”. Udało się nam rozbudzić w uczniach zainteresowanie tą tematyką i mamy nadzieję, że zaczną zwracać większą uwagę na to, co jedzą.</p>	
<p>Zajęcia wychowania fizycznego poza szkołą</p>	<p>Uczniowie klasy 2G zajęcia wychowania fizycznego zorganizowane będą mieć poza szkołą – Piaski Szczygliczka</p>	<p>Uczniowie wykonywali ćwiczenia relaksujące na łonie natury, korzystali z siłowni zewnętrznej. Taka forma zajęć fizycznych</p>	

		bardzo przypadła uczniom do gustu. Zdjęcia można obejrzeć na stronie ZST	
Konkurs o tematyce zdrowego odżywiania, fizjologii człowieka, sportu i pierwszej pomocy	Uczniowie klas pierwszych będą brać udział w konkursie o tematyce zdrowego odżywiania, fizjologii człowieka, sportu i pierwszej pomocy. W ramach konkursu będą musieli odpowiedzieć na 35 pytań. Na pewno to w jakiś sposób przypomni im, ugruntuje wiedzę na temat szeroko pojętego zdrowia.	Uczniowie zmierzili się z testem. Była to dobra okazja aby przypomnieć sobie: W jaki sposób dokonać analizy wstępnej osoby poszkodowanej? Ile żeber ma człowiek? Uczniowie bardzo dobrze poradzili sobie z testem, a osoba która uzyskała najlepszy wynik została nagrodzona.	
Światowy Dzień Bez Tytoniu	Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całej społeczności ZST na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Przygotowanie plakatów i wykład pani pedagog	Uczniowie klas graficznych przygotowali plakaty poświęcone tematyce palenia papierosów. Efekty ich pracy twórczej możemy podziwiać w szkolnej Galerii Plakatu. Klasa 1 E/I uczestniczyła w zajęciach profilaktycznych, przygotowanych przez panią pedagog. Uczniowie pracowali w grupach, wymieniali pozytywne i negatywne skutki palenia papierosów, a także wysłuchali agitacji prozdrowotnej. Bardzo istotna jest asertywność i umiejętność mówienia NIE!	
Dzień Sportu w ZST	Wszystkie klasy będą brać udział w Dniu Sportu. Jest to dzień w którym będziemy zachęcać uczniów jak i	Uczniowie jak i nauczyciele brali udział w różnych konkurencjach sportowych (piłka	

	nauczycieli do zdrowego ruchu.	nożna, siatkowa, koszykówka, biegi na różne dystanse) Odbył się Bieg Belfra, gdzie nauczyciele dopingowani przez uczniów pokonywali kolejne metry bieżni stadionu. Można było również praktykować jogę pod okiem nauczyciela wychowania fizycznego. Zdjęcia z tego wydarzenia można obejrzeć na stronie ZST	
Pokaz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	Uczniowie klas pierwszych będą brać udział w zajęciach z pierwszej pomocy przedmedycznej w ramach przedmiotu Edukacja dla bezpieczeństwa, ale również w ramach spotkań w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej. Młodzież zapozna się z zasadami udzielania pierwszej pomocy, postępowania na miejscu zdarzenia	Uczniowie klas pierwszych na lekcjach Edukacji dla bezpieczeństwa jak i Bezpieczeństwa i higieny pracy zapoznali się z zagadnieniami dotyczącymi udzielania pierwszej pomocy. Spotkania również w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej przybliżyły jeszcze bardziej tą tematykę. Uczniowie mogli praktycznie przećwiczyć na fantomie podstawowe zabiegi resuscytacyjne. Bardzo ważne jest nabywanie umiejętności, dzięki którym w razie konieczności będziemy w stanie pomóc osobom z naszej rodziny, przyjaciołom i każdej osobie, która będzie tej pomocy potrzebowała. Takie zajęcia bardzo były potrzebne, ponieważ młodzież może czuć się bezpiecznie posiadając	

		<p>takie umiejętności. Zdjęcia z zajęć można obejrzeć na stronie ZST</p>	
<p>Ośrodek Młodzieżowy ZST w Boszkowie</p>	<p>Uczniowie klas 1I2, 1G, 1M1, 2MI spędzą czas w Ośrodku Młodzieżowym ZST w Boszkowie</p>	<p>Uczniowie spędzili aktywnie czas grając, tańcząc, pływając jak również spacerując czy grillując. Odpoczynek psychiczny na łonie natury okazał się bezcenny. Młodzież mogła się zrelaksować i zregenerować siły do dalszej nauki. Fotorelacje można obejrzeć na stronie ZST</p>	

Wnioski (posumowanie i interpretacja wyników ewaluacji):

1. Korzyści z działań (dla uczniów, szkoły, społeczności szkolnej):
 - Uczniowie chcą aktywnie uczestniczyć w procesie edukacji zdrowotnej, dostrzegają potrzebę realizacji profilaktyki zdrowia szczególnie w zakresie dbania o własne zdrowie, aktywność fizyczną, dobrostan psychiczny
 - Wszelkie podjęte inicjatywy wywarły pozytywny skutek dla umacniania zdrowia oraz zwiększyły świadomość na temat kondycji psychicznej młodzieży. Zwróciły uwagę na potrzebę dążenia do utrzymania prawidłowych relacji pomiędzy uczniami
2. Trudności w realizacji działań:
 - Ze względu na pandemię i obostrzenia sanitarne niektóre nasze początkowe działania ograniczały się do kontaktów on-line

Monika Sobczak
Podpis Koordynatora SzPZ/PPZ