

**DZIAŁANIA SP 74  
W RAMACH APLIKACJI  
DO  
ZACHODNIOPOMORSKIEJ SIECI SZKÓŁ  
PROMUJĄCYCH ZDROWIE**



**„W zdrowej szkole, zdrowy duch”**



Anna Rzemieniecka  
Sylwia Gwardys-Szczęsna  
Magdalena Skraba



**Data zatwierdzenia  
realizacji programu  
Szkoły Promującej Zdrowie  
przez Radę Pedagogiczną  
SP nr 74**

**13.05.2020 r.**

# Nad czym pracowaliśmy?

## Nasze cele w ramach programu

### standard II

**KLIMAT SPOŁECZNY SZKOŁY SPRZYJA ZDROWIU I DOBREMU SAMOPOCZUCIU UCZNIÓW, NAUCZYCIELI I INNYCH PRACOWNIKÓW SZKOŁY ORAZ RODZICÓW UCZNIÓW.**

### **Problem priorytetowy do rozwiązania:**

Duża część uczniów i nauczycieli zgłasza zaburzone relacje uczeń – uczeń oraz uczeń- nauczyciel i nauczyciel – uczeń. Istnieje także potrzeba wzmocnienia relacji nauczyciel-dyrekcja.

**CEL:** Wzmocnienie właściwych relacji interpersonalnych pomiędzy uczniami oraz między uczniami i nauczycielami zgodnie z Modelem Szkoły Promującej Zdrowie.

# Nad czym pracowaliśmy?

## **Standard III:**

**SZKOŁA PROWADZI EDUKACJĘ ZDROWOTNĄ UCZNIÓW,  
NAUCZYCIELI I PRACOWIKÓW NIEPEDAGOGICZNYCH  
ORAZ DĄŻY DO POPRAWY JEJ SKUTECZNOŚCI**

## **Problem priorytetowy do rozwiązania:**

Duża część uczniów wskazuje, że na godzinach wychowawczych i innych przedmiotach niezbyt często są omawiane tematy dotyczące zdrowia oraz rzadko uczniowie mogą proponować tematy, które ich interesują.

**CEL:** Zwiększenie efektywności i wdrażanie programów oraz przedsięwzięć z zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.

# Osiągnięcia naszej szkoły

Nasza szkoła podejmuje regularne działania zmierzająca ku zdrowiu m.in.

- TYDZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA
- ŚWIATOWY DZIEŃ AUTYZMU
- DNI EDUKACJI WŁĄCZAJĄCEJ
- OLIMPIADA INTEGRACYJNA
- KONFERENCJA – „OŚWIATA MEDYCYNĄ – BLIŻEJ DZIECKA”
- SPOTKANIA ZE SPECJALISTAMI W RAMACH PROFILAKTYKI I PROMOCJI ZDROWIA;
- REALIZACJA PROGRAMÓW: TRZYMAJ FORMĘ, ODWAŻNA ÓSEMKA, „ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚL”, „AKADEMIA CZERNIAKA”
- ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA;
- ZŁOT KRAJOZNAWCZO-TURYSTYCZNY IM. S. GROŃSKIEGO
- FESTYN RODZINNY
- WOLONTARIAT
- SZKOŁA DLA RODZICÓW

# Osiągnięcia naszej szkoły

- dołączenie do kampanii "Zachowaj Trzeźwy Umysł,,
- założenie w naszej szkole "Różowej skrzyneczki,,
- udział starszych klas w dwóch międzynarodowych projektach eTwinning mających ściśle przełożenie na zdrowie i sytuację pandemiczną.

# Osiągnięcia naszej szkoły

Realizacja działań wynikająca z programu szkoły promującej zdrowie uświadomiła wszystkim jej podmiotom, że zdrowie to dobrostan, o który trzeba dbać, gdyż nie jest on dany na zawsze.



**I.**  
**POKAZY I WARSZTATY,**  
**PRELEKCJE I POGADANKI**





**Konferencja Oświata Medycyna – bliżej dziecka**

**Pani doktor Ewelina Chłapowska, przeprowadziła ciekawe zajęcia o zdrowym stylu życia, roli i funkcjonowaniu narządów wewnętrznych człowieka.**



Zajęcia o zdrowiu



**Warsztaty na temat „Który cukier jest potrzebny?” przeprowadzone przez P. dr nauk med. Dominikę Jamiol-Milc z Zakładu Żywienia Człowieka i Metaboliki PUM**



**Ile cukru masz w plecaku?**



Krew - darem życia



**Zajęcia edukacyjne po hasłem  
„Bezcenny dar krwi”  
przeprowadzone przez  
P. Sandrę Delios-Słomczyńską  
z Regionalnego Centrum  
Krwiodawstwa  
i Krwiolecznictwa**



Bezcenny dar krwi



**Zajęcia edukacyjne „Zdrowe  
zębki mamy” przeprowadzone  
przez P. Magdalenę Stachel  
z Oddziału Oświaty  
Zdrowotnej i Promocji  
Zdrowia Powiatowej Stacji  
Sanitarno-Epidemiologicznej  
w Szczecinie**

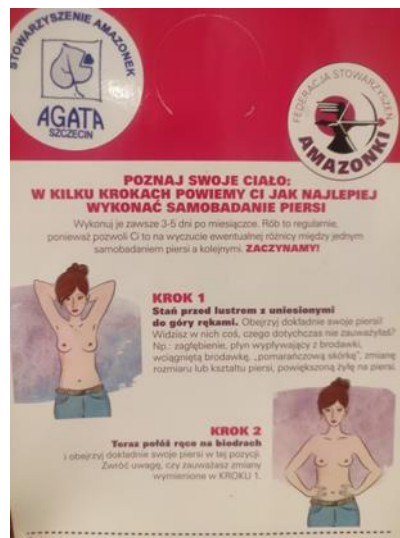


ZDROWE ZĄBKI



**Pogadanka na temat dbania  
o swoje zdrowie  
przeprowadzona przez  
P. Adrianę Sommer,  
wolontariuszkę fundacji  
„Wsparcie na starcie”  
oraz  
warsztat na temat profilaktyki  
raka piersi przeprowadzony  
przez  
P. Joannę Łukomską  
z Towarzystwa Amazonek  
„Agata”**

**Zdrowe piersi**

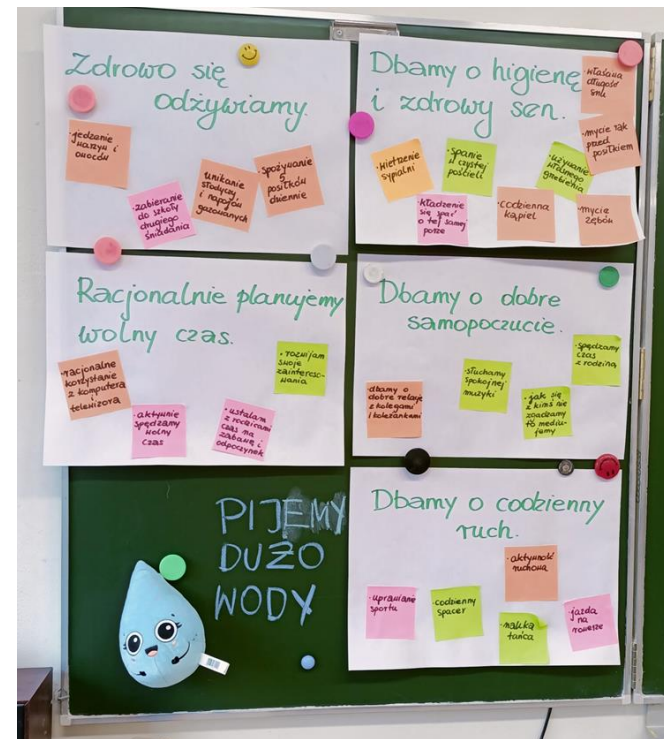




# WSPÓŁPRACA i spotkania z pielęgniarką szkolną, stomatologiem szkolnym



# Co robić, aby być zdrowym?



Zdrowo się odżywiamy

- jadalne nasiona i owoce
- zwiększenie ilości chętnych produktów
- unikanie słodkich i tłustych potraw
- spożywanie 2 porcji owoców dziennie

Dbamy o higienę i zdrowy sen.

- mycie rąk przed posiłkiem
- mycie rąk po toalecie
- kąpielcie się przed snem
- spacerujcie po świeżym powietrzu
- regularne spanie
- codzienna kąpiel
- masaż ciała

Racjonalnie planujemy wolny czas.

- racjonalnie korzystanie z komputera i tabletów
- ograniczenie czasu spędzania przed ekranem
- więcej czasu na aktywność fizyczną
- więcej czasu na czytanie i naukę
- więcej czasu na spacerowanie

Dbamy o dobre samopoczucie.

- spacerujcie często - rowerem
- stajcie się bardziej aktywni
- dbamy o dobrą relację z kolegami i koleżkami
- jak się czujemy? jak się czujemy? jak się czujemy?

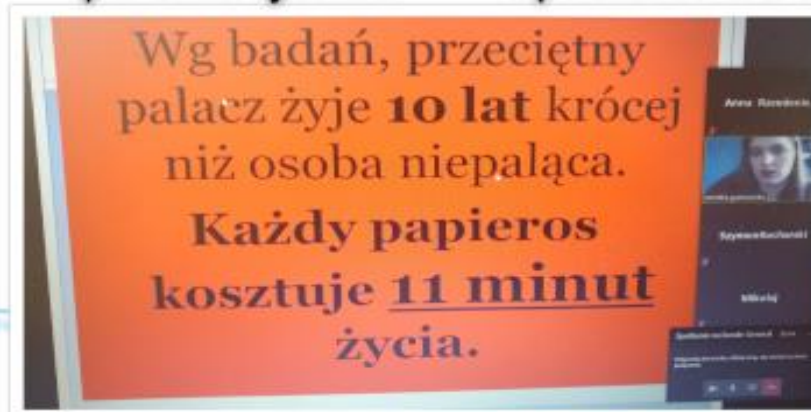
PIJEMY DUŻO WODY



Dbamy o codzienny ruch.

- uprawiamy sport
- codzienny spacer
- aktywność ruchowa
- jazda na rowerze
- tańce
- siłownia

# Profilaktyka COVID -19 oraz chorób układu oddechowego ze szczególnym uwzględnieniem szkodliwości palenia tytoniu - spotkanie ze studentką V roku medycyny



## PROFILAKTYKA COVID-19 ONLINE



## II. ZAJĘCIA SPORTOWE

# Aktywność fizyczna uczniów SP 74 w roku szkolnym 2020/2021 na lekcjach WF i nie tylko :)

## ZDROWE NAWYKI UCZNIÓW KLAS 1 - 4



ZAJĘCIA RUCHOWE

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW KLAS 5 - 8



## ZAJĘCIA RUCHOWE

# Ruch i zabawa to fajna sprawa



# Aktywność fizyczna - zawody sportowe





# Zajęcia zumbby



# TANIEC - BELGIJKA



# Zajęcia w ogrodzie szkolnym



Zajęcia online przeprowadzone w ramach projektu „Kinder Joy of Moving”  
przez wybitną lekkoatletkę Monikę Pyrek oraz trenera personalnego Krzysztofa Kolasińskiego

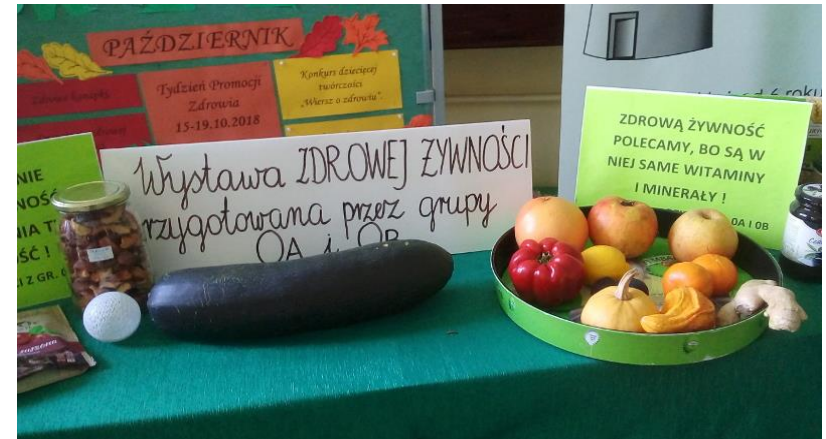




# III. ZAJĘCIA KULINARNE



REDMI NOTE 8  
AI QUAD CAMERA



## OWOCOWE I WARZYWNE SZASZŁYKI

# Zdrowe odżywianie – wspólne gotowanie



# Zdrowy i apetyczny posiłek „Zwierzątka z owoców”





# Zdrowe potrawy



# Szkolny Master Chef



# Gotowanie z termomixem



IV.

# Przedsięwzięcia o zdrowiu



7 KWIETNIA 2022 r.

W ramach działań uczniowie klas 7 tworzyli plakaty poruszające temat profilaktyki chorób m.in. układu krążenia, układu oddechowego czy układu pokarmowego. Klasy 4 tworzyły piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Z w/w prac uczniowie stworzyli wystawy na korytarzu szkolnym. Wystawa miała na celu podkreślenie ważności ciągłego dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne 😊.



ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

# Tydzień Promocji Zdrowia, Światowy Dzień Cukrzycy



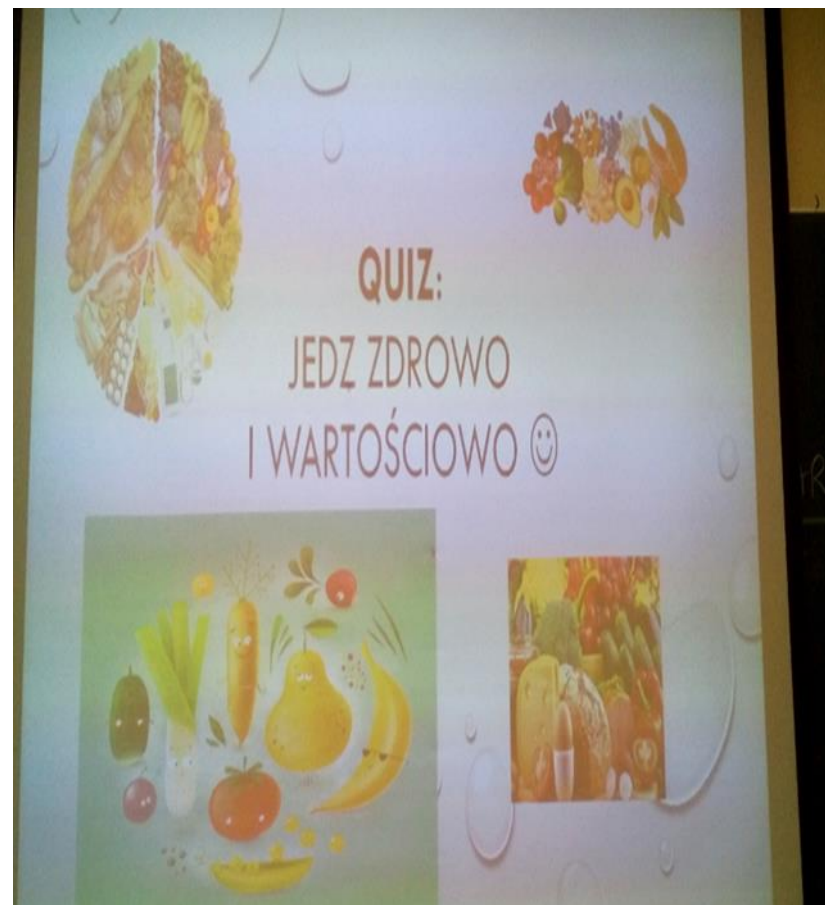
# Dni Edukacji Włączającej, Dzień Świadomości Autyzmu



# Rajd Grońskiego







**Konkursy i quizy o zdrowiu**

# Konkurs i krzyżówka pełna warzyw i owoców





## ZAJĘCIA TERENOWE w Nadleśnictwie Kliniska



# Festyn Rodzinny – integracja społeczności szkolnej





**WYJŚCIA W RAMACH FESTIWALU NAUK**



**Kiermasz  
Wielkanocny  
6-7 kwietnia 2022  
Godziny 16:30-19:00**

CAŁY DOCHÓD ZE SPRZEDAŻY ZOSTANIE  
PRZEKAZANY NA POMOC RODZINOM Z  
UKRAINY.

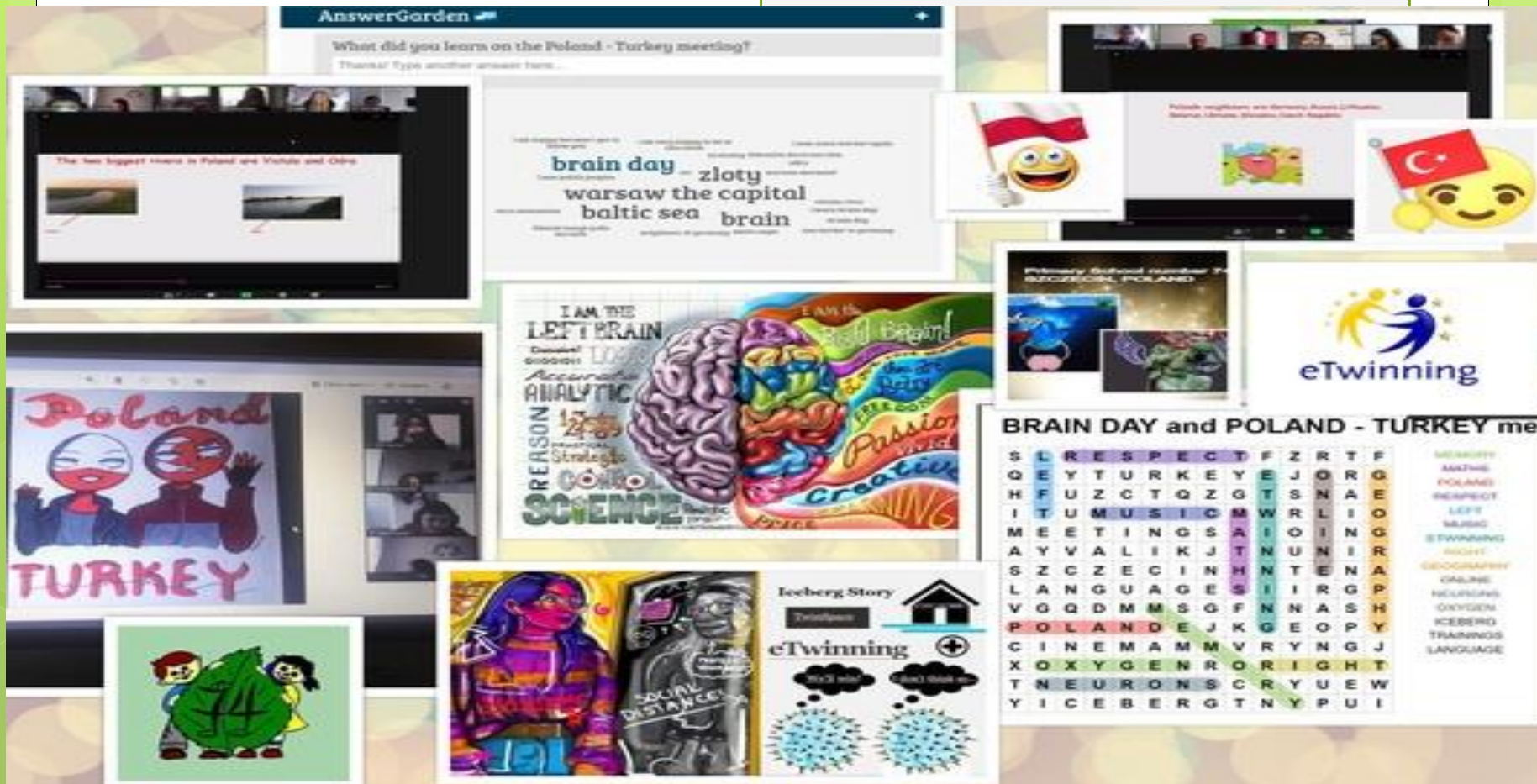
Szkoła Podstawowa nr 74 w Szczecinie 

Serdecznie zapraszamy

**WOLONTARIAT**



## UDZIAŁ W MIĘDZYNARODOWYCH PROJEKTACH: „My Magical Dust”



## Etwinning -projekt „Iceberg Story”

- projekt „STAY at HOME, LEARN at HOME” -odrębna prezentacja

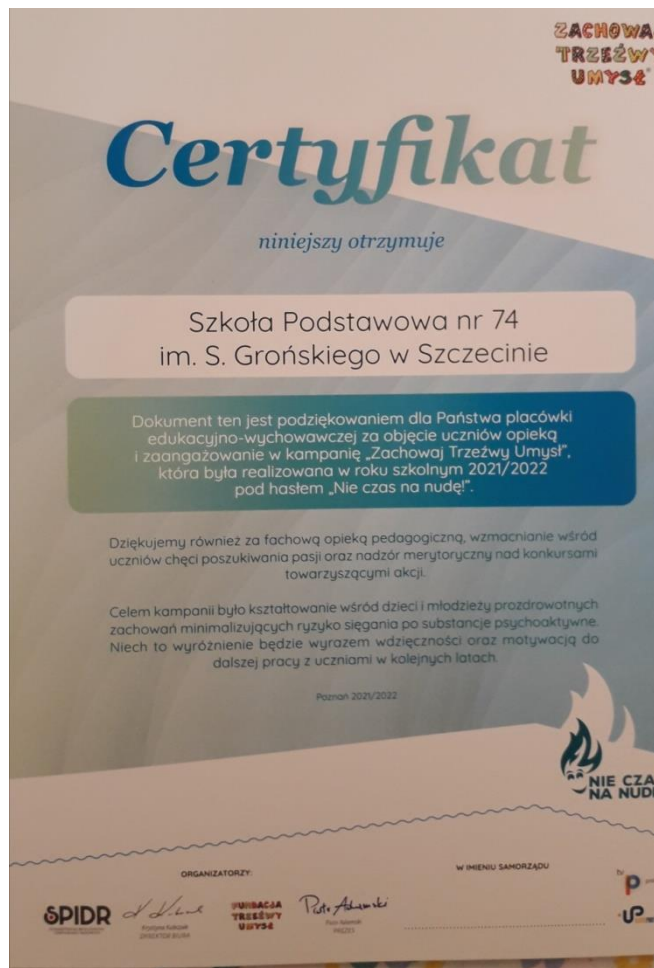


# Realizacja projektu „Mam kota na punkcie mleka” – film edukacyjny



- PROGRAM edukacyjny „Trzymaj formę”





Kampania „Zachowaj trzeźwy umysł”  
pod hasłem „Nie czas na nudę”

**Bardzo dziękujemy za uwagę :)**

