

Harmonogram działań do programu

„TRZYMAJ FORMĘ”

W Szkole Podstawowej w Goleszowie w roku szkolnym 2019/2020

Harmonogram działań w ramach programu „Trzymaj formę” na rok szkolny 2019/2020

Jak cenną rzeczą jest zdrowie nikogo nie trzeba przekonywać. Na wiele kwestii w tej sprawie wpływ mamy sami – NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH, dlatego też w bieżącym roku szkolnym nasza szkoła po raz kolejny przystąpiła do XIV już edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego ”Trzymaj Formę!”, którego założeniem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Koordynatorem szkolnego programu jest nauczyciel bibliotekarz Agnieszka Sztwiertnia.

Celem ogólnym programu jest zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

Cele szczegółowe:

1. Pogłębienie wiedzy w zakresie znaczenia zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
2. Kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.
3. Dostarczanie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.

Adresatami i uczestnikami programu są:

Uczniowie klas I-VIII Szkoły Podstawowej w Goleszowie ich rodzice, społeczność szkolna i lokalna.

Program „Trzymaj Formę !” jest wdrażany w naszej szkole, jako projekt edukacyjny. Jego realizacja przebiega w następujących etapach: 3

Etap I: Przygotowanie do realizacji projektu

Etap II: Planowanie

Etap III : Działanie

Etap IV : Ocena projektu

I ETAP: PRZYGOTOWANIE Zapoznanie wychowawców klas i nauczycieli uczących z celami i treściami programu: „TRZYMAJ FORMĘ !” - szkolny koordynator programu. Informacja o realizacji programu Trzymaj Formę! przekazana rodzicom i uczniom przez wychowawców klas podczas pierwszego spotkania z rodzicami. Zapoznanie uczniów z celami programu, metodą projektu (podstawowymi założeniami), prezentacja materiałów i pomocy programowych, zachęta do proponowania zadań do realizacji – szkolny koordynator i wychowawcy klas. Systematyczne zapoznawanie uczniów na godzinach realizacji programu Trzymaj Formę! z treścią podręcznika dla uczniów, dostępnymi również w bibliotece szkolnej (IX- VI) oraz przygotowywanie materiałów potrzebnych do realizacji zadań – koordynator, nauczyciele, wychowawcy (na bieżąco).

II ETAP: PLANOWANIE

ZADANIA	SPOSÓB REALIZACJI	TERMIN	ODPOWIEDZIALNI
Udział szkolnego koordynatora programu „Trzymaj formę” w szkoleniu organizowanym przez PSS-E	Podsumowanie XII zdjęcie edycji programu i wdrożenie do XIII edycji.		Koordynator programu
Przekazanie informacji podczas Rady Pedagogicznej o kontynuowaniu programu „Trzymaj formę”.	Przedstawienie celów i zdań programu.	XI	Koordynator programu Agnieszka Sztwiertnia
Mierzenie i ważenie uczniów	Dostosowanie ławek i krzeseł do potrzeb uczniów	IX 2019	Wychowawcy klas
Gimnastyka korekcyjna	Prowadzenie zajęć mających na celu eliminowanie wad postawy	X – VI 2019/2020	Nauczyciel WF: Joanna Pońc
„Owoce i warzywa w szkole”, „Mleko w szkole”	Nasza szkoła bierze udział w programie „Owoce i warzywa w szkole”, Mleko w szkole”. Dzieci otrzymują owoce, warzywa i produkty mleczne	X-VI 2019/2020	Wychowawcy klas
„Popularyzacja picia wody”	Zachęcanie uczniów do picia wody, udostępnienie dystrybutora z wodą w szkole	X-VI 2019/2020	
„Żyj zdrowo na sportowo”	Udział w turniejach, zawodach szkolnych i pozaszkolnych, wyjazdy na basem w ramach zajęć WF, uczestnictwo w zajęciach SKS	IX – VI 2019/2020	Nauczyciele WF” Andrzej Broda, Otton Niedoba, Ryszard Pieszka Joanna Pońc

„Aktywnie spędzam wolny czas”	Kółka taneczne – występy uczniów podczas akademii i imprez szkolnych	IX – VI 2019/2020	Wychowawcy świetlicy: Agnieszka Gołyszny,
Gromadzenie literatury na temat zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej	Literatura propagująca zdrowy styl życia, odżywianie i aktywny wypoczynek	IX- VI 2019/2020	Agnieszka Sztwiertnia
„Zdrowy sklepik”	Sprzedaż produktów zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r.	IX – VI 2019/2020	Opiekun Spółdzielni Uczniowskiej: Agnieszka Sztwiertnia
„Edukacja zdrowotna uczniów”	<p>Pogadanki na godzinach wychowawczych na temat zdrowego odżywiania i zdrowego trybu życia</p> <p>Smak życia – debata o dopalaczach dla klas 7-8</p> <p>Zajęcia praktyczne:</p> <p>Przyrządzenie sałatki owocowej Przyrządzenie kanapek Przygotowanie smoothie</p> <p>Ulotki dla dzieci i rodziców propagujące zdrowie</p>	IX – VI	<p>Wychowawcy klas Pedagog szkolny Zaproszeni goście Agnieszka Sztwiertnia</p> <p>Małgorzata Wania we współpracy z PSSE z Cieszyna</p> <p>Agnieszka Sztwiertnia, wychowawcy klas</p> <p>Agnieszka Sztwiertnia</p>

<p>Konkurs dla klas 7-8 Prezentacja multimedialna na temat zdrowego odżywiania i aktywnego trybu życia.</p> <p>„Konkurs plastyczny „Trzymaj formę aktywnie i zdrowo”.</p> <p>Konkurs wiedzy w ramach programu „Trzymaj formę, Zdrowie i troska o zdrowie”.</p>	<p>Zorganizowanie dla uczniów konkursu promującego zdrowe odżywianie i zdrowy tryb życia</p> <p>Zorganizowanie dla uczniów konkursu promującego zdrowy styl życia</p> <p>Test wiedzy dla klas 5</p>	<p>X 2019</p> <p>IV-V</p> <p>2020</p> <p>II 2020</p>	<p>Agnieszka Sztwiertnia,</p>
<p>„Gazetki ściennie”</p>	<p>Prezentacja prac uczniów, materiałów informacyjnych na gazetkach. Stworzenie gazetki ściennej np. o żywieniu, aktywności fizycznej, dbaniu o zdrowie i higienę oraz o sposobach utrzymywania prawidłowej postawy ciała</p>	<p>IX – VI</p>	<p>Wychowawcy klas, wychowawcy świetlicy,</p> <p>Agnieszka Sztwiertnia</p>
<p>„Dzień Dziecka na sportowo”</p>	<p>Przeprowadzenie turnieju piłki nożnej, plażowej</p>	<p>VI</p>	<p>Nauczyciele WF:</p> <p>Andrzej Broda,</p> <p>Otton Niedoba,</p> <p>Ryszard Pieszka</p>
<p>„Turniej skoków na skakance”</p>	<p>Przeprowadzenie turnieju skoków na skakance dla chętnych uczniów</p>	<p>V-VI</p> <p>2020</p>	<p>Wychowawcy świetlicy:</p> <p>Agnieszka Gołyszny</p>
<p>„Akademia Dbajmy o zdrowie”</p>	<p>Przygotowanie przedstawienia przez uczniów ze</p>	<p>VI 2020</p>	<p>Wychowawca świetlicy:</p>

	światlicowego kółka teatralnego		Agnieszka Gołyszny
Programy „Bieg po zdrowie”	profilaktyczne na temat szkodliwości palenia papierosów	I – V 2020	Małgorzata Wania
Zajęcia rozwijające z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	zapoznanie uczestników zajęć z podstawowymi zasadami udzielania pierwszej pomocy, wykształcenie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych, uwrażliwienie na krzywdę drugiego człowieka, a przede wszystkim zaszczepienie idei niesienia bezinteresownej pomocy.	X-VI	Agnieszka Gołyszny

Mierzenie i ważenie uczniów

We wrześniu w gabinecie pielęgniarki szkolnej odbyło się mierzenie, ważenie i dostosowanie ławek i krzeseł do każdego ucznia oraz pogadanka na temat prawidłowej postawy ciała. Pod opieką nauczyciela matematyki i pielęgniarki szkolnej uczniowie obliczali BMI. Każdy uczeń sprawdzał swój wynik w tabeli. Przekazanie Radzie Pedagogicznej informacji o przystąpieniu szkoły do XIII edycji programu „Trzymaj formę!”. Zapoznanie z celami i założeniami programu

Gimnastyka korekcyjna

Gimnastyką objęci są uczniowie wymagający dodatkowych zajęć korekcyjnych:

- uczniowie z odchyleniami w prawidłowej budowie i postawie ciała (wada postawy): postawa skoliozy, boczne skrzywienie kręgosłupa, plecy okrągłe , plecy wklęsłe, plecy okrągło-wklęsłe, plecy płaskie, wady kończyn dolnych (stopa płaska, stopa płasko-koślawe, kolana koślawe, kolana szpotawe),
- uczniowie z obniżoną sprawnością fizyczną,
- uczniowie z niektórymi przewlekłymi zaburzeniami w stanie zdrowia.

W naszej szkole zajęcia gimnastyki korekcyjnej dla klas 1-3 prowadzone są w ramach nieobowiązkowych zajęć pozalekcyjnych, w wymiarze nie mniejszym niż 2 godziny tygodniowo. Zajęcia te prowadzone są bezpośrednio przed lub po zajęciach dydaktycznych. Do dyspozycji mamy „małą” salę gimnastyczną wyposażoną w odpowiedni sprzęt. Nabór do grup ćwiczebnych odbywa się na podstawie skierowań od lekarza pediatry po badaniu bilansowym dziecka 6 – letniego lub ortopedy. Wstępną selekcję dokonuje nauczyciel gimnastyki korekcyjnej wspólnie z pielęgniarką szkolną.

Nasza szkoła uczestniczy w programie „**Owoce i warzywa w szkole oraz mleko w szkole**”



Głównym celem programu Wspólnej Polityki Rolnej „Owoce i warzywa oraz mleko w szkole” jest **trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw i produktów mlecznych, w ich codziennej diecie oraz propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania towarzyszące o charakterze edukacyjnym.**

Dzieciom uczestniczącym w programie udostępnia się 2, 3 razy w tygodniu świeże owoce i warzywa (przygotowane do bezpośredniego spożycia, wystarczająco rozwinięte, dojrzałe, zdrowe) oraz soki. Dzieci otrzymują jabłka, gruszki, truskawki, borówki amerykańskie, marchewkę, słodką paprykę, rzodkiewki, pomidorki i kalarepę oraz soki owocowe, warzywne, mleko białe, jogurt naturalny, kefir naturalny, serek twarogowy.

Każde dziecko uczestniczące w programie otrzymuje jednorazowo porcję składającą się z jednego produktu owocowego i jednego produktu warzywnego. Owoce, warzywa oraz soki nie mogą zawierać dodatku tłuszczu, soli, cukru lub substancji słodzących.

„Popularyzacja picia wody”

W naszej szkole posiadamy filtrujący dystrybutor wody, który pozwala na szybki, łatwy i nielimitowany dostęp do wody pitnej. Jest rozwiązaniem ekologicznym, znacząco redukującym zużycie opakowań jednorazowych i zanieczyszczeń od transportu samochodowego. Powszechny i nieograniczony dostęp do wody pitnej jest ważnym czynnikiem w profilaktyce walki z otyłością, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, przyczynia się do propagowania zdrowych nawyków żywieniowych.

System WATERPOINT opiera się na zasadzie POU (z ang. Point of Use), czyli filtracji i przygotowania wody do picia w miejscu jej użycia, co minimalizuje ryzyko wtórnego zanieczyszczenia, daje poczucie świeżości i dobrego smaku. Nowa generacja dystrybutorów, to uzupełnienie brakującego dotychczas ogniwa w łańcuchu dostaw wody do picia w zbiorowych systemach zaopatrzenia wody. Zastosowanie skutecznego zestawu filtrów do wody pozwala na finalne oczyszczenie mechaniczne, chemiczne, a w niektórych przypadkach również mikrobiologiczne wody.

Znaczny wzrost występowania wad postawy u dzieci, jaki obserwuje się w ostatnich latach sprawia, że wzrasta potrzeba korekcji tych wad. Nasza szkoła organizując zajęcia gimnastyki korekcyjnej, wychodzi tym potrzebom naprzeciw i bierze aktywny udział w procesie korekcji.

„Żyj zdrowo na sportowo”

Wychowanie fizyczne w naszej szkole odgrywa bardzo ważną rolę edukacyjną. Szkoła stwarza uczniom odpowiednie warunki do realizacji zadań określonych w podstawie programowej. Uczniowie mają do swojej dyspozycji odpowiednią bazę sportową. Nauczyciele oferują uczniom ciekawe i nowatorskie zajęcia. Uczniowie bardzo chętnie i aktywnie uczestniczą w zajęciach. W naszej szkole aktywnie działa Szkolny Klub Sportowy, który skupia najbardziej usportowioną młodzież. **Zajęcia SKS- zajęcia dla usportowionej młodzieży w sekcjach specjalistycznych. Uczniowie odnoszą sukcesy sportowe w turniejach, zawodach itp.**

Szkolne Biegi Przelajowe

W trzecim tygodniu nauki, nauczyciele wychowania fizycznego zorganizowali Szkolne Biegi Przelajowe. Najlepsi uczestnicy wzięli udział w Gminnej Sztafecie Biegów Przelajowych, która odbyła się w późniejszym terminie. Poniżej prezentujemy wyniki zawodów.

Gminne Sztafetowe Biegi Przelajowe

Klasy 4-6

Dziewczyny - 3 miejsce

Chłopcy - 1 miejsce.

Klasy 7-8

Dziewczyny - 1 miejsce

Chłopcy - 1 miejsce

Turniej piłki nożnej

27 września w Skoczowie odbyła się III edycja turnieju piłki nożnej dziewcząt szkół podstawowych o „Puchar Grodziska-Piekiełko 2018”. Nasze dziewczyny po raz pierwszy uczestniczyły w takim turnieju i zajęły bardzo dobre 6 miejsce. W większości zespołów grały zawodniczki klubowe, także poziom był wysoki. Do turnieju stawiło się 8 drużyn z powiatu cieszyńskiego. Dysponując dwoma boiskami rozgrywki prowadzone były każdy z każdym, co wykluczyło przypadkowość spotkań i dało pełny obraz umiejętności zawodniczek. Pieczę nad prawidłowością prowadzonych meczy sprawowali sędziowie z PZPN Gratulujemy udanego występu:)))

Mistrzostwa szkoły w tenisie stołowym

Chłopcy klasy 4 - 6

1 - Igor Samiec

2 - Sylwester Koźdoń

3 - Bartosz Bodak

4-5 Łukasz Łukosz, Mateusz Fober

6-7 Wiktor Forias, Jakub Morawiec

8-10 Maciej Jałowiecki, Jakub Skowroński, Fabian Witasiak

11-12 Bartek Bolek, Paweł Gaszek

13-14 Bartosz Mędrek, Samuel Jaworek

Chłopcy klasy 7 - 8

1 - Jakub Prusicki

2 - Szymon Sikora

- 3 - Jakub Piwowarczyk
- 4 - Sebastian Adamek
- 5 - Kajetan Kaczorowski
- 6 - Sebastian Gorol
- 7 - Kamil Trąbała
- 8 - Antoni Kępiński

Dziewczyny klasy 4 - 6

- 1 - Julia Braun
- 2 - Alicja Jończy
- 3 - Gabrysia Niemczyk
- 4 - Wanesa Kolbusz
- 5 - Kinga Mateja
- 6 - Maja Bujok
- 7 - Nadia Szczygieł

Wyjazd na mecz

W sobotę 8.12 uczniowie naszej szkoły wraz z opiekunami uczestniczyli w meczu Jastrzębski Węgiel - Asseco Resovia Rzeszów.

„Aktywnie spędzam czas wolny”

W roku szkolnym 2018/2019 w Szkole Podstawowej w Goleszowie odbywają się zajęcia taneczne dla chętnych dzieci. Zajęcia te, prowadzone przez różnych nauczycieli i wychowawców, organizowane są zarówno dla uczniów starszych, jak i młodszych.

Dzieci młodsze- z klas pierwszych i drugich uczęszczają na rozwijające zajęcia muzyczno- ruchowe. Mają one miejsce w ramach działalności świetlicy szkolnej w każdą środę o godzinie 13:30, na lekcji siódmej. Na zajęcia regularnie uczęszcza 15 dzieci. Opiekunem tych zajęć jest pani Małgorzata Serafin.

Celem zajęć jest rozbudzenie i kształtowanie podstawowych umiejętności wykonawczych, poprzez wdrażanie muzyki, rozwijanie umiejętności ruchowych za pośrednictwem uwzględniania indywidualnych cech osobowości oraz właściwą korelację między rozwojem fizycznym, a emocjonalnym. W ramach tych zajęć dzieci ćwiczą piosenki tematyczne, zgodne z planem pracy świetlicy szkolnej, a obecnie przygotowują się do występu na akademię pt. „Kochajmy Zwierzęta”.

Dla dzieci starszych również prowadzone są zajęcia taneczne. Warsztaty te realizowane są w ramach kółek zainteresowań, jak również w ramach działalności świetlicy szkolnej. W tym roku szkolnym utworzone zostały cztery zespoły taneczne:

Zespół Gimnastiks- klasy 4- zajęcia z tańca współczesnego/jazzowego odbywają się w środy o godzinie 11:35, na lekcji 5. Uczęszcza na nie 7 dziewczyn.

Zespół Akrobatix- klasy 5- działający już trzeci rok zespół taneczny o charakterze akrobatycznym. Dla dziewczyn zajęcia prowadzone są dwa razy w tygodniu, w poniedziałki o godzinie 12:40 na lekcji 6 (są to zajęcia muzyczne połączone z akrobatyką sportową). W piątki o godzinie 12:40 na lekcji 6- zajęcia taneczne z elementami akrobatyki. Na zajęcia uczęszcza 8 dziewczyn.

Zespół Świetliki- klasy 6- zespół także działający już trzeci rok, zajęcia z tańca nowoczesnego odbywają się w piątek o godzinie 11:35 na lekcji 5. Na zajęcia uczęszcza 6 dziewczyn.

Celem tych zajęć jest przede wszystkim wdrażanie do uprawiania sportów oraz współpraca w grupie i odpowiedzialność za siebie i innych. Dodatkowo zajęcia te doskonalą słuch muzyczny, poczucie rytmu, kształtują i rozwijają wyobraźnię twórczą, ekspresję ruchową oraz podstawowe zdolności motoryczne. Celem zajęć jest również przygotowanie dzieci do występów na terenie szkoły i poza nią. Zajęcia z wszystkimi grupami starszymi prowadzi pani Agnieszka Gołyszny.

Występy w których wzięliśmy udział:

- Dzień Edukacji Narodowej,
- Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy,
- Dzień Otwarty Szkoły.

„Gromadzenie literatury na temat zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej”

Literatura dostępna jest w bibliotece.

„Zdrowy sklepik”

Zaopatrzenie sklepiku szkolnego jest zgodne z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26. lipca 2016 r.

Na półkach sklepiku znajdują się :

- owoce
- kanapki,
- woda niegazowana, soki,
- chrupki kukurydziane,
- pop – corn z ograniczoną ilością soli,
- batony zbożowe,
- ciastka bez cukru, produkowane na bazie zbóż oraz suszonych owoców, o różnych smakach,
- ciastek owsianych (np. o smaku cynamonowym) i orkiszowych (m.in. naturalne, z makiem).
- herbatniki okrągłe, prostokątne i w kształcie zwierzątek z zoo. Mogą być dodatkowa przekąską dla ucznia po drugim śniadaniu w szkole
- paluszki delikatesowe
- andruty,
- wafle ryżowe,
- kanapki,

Gazetki ściennie

Gazetka ścienna stanowi najbardziej popularną wizualną formę oświaty zdrowotnej. Gazetka łączy w sobie wiele cech. Zawiera elementy zarówno plakatu, tablicy instruktażowej, jak i ulotki-składanki oraz wywieszki tekstowej lub ilustrowanej. Głównym zadaniem tej formy jest uczyć w przyjemny sposób. Gazetka musi być przede wszystkim zauważona, tak aby odbiorca nie przeszedł obok niej obojętnie, a jej treść edukacyjna wypływać z niej w sposób naturalny, nie kojarzący się z nauczaniem. Powinna ona zatem nie tylko przyciągać uwagę kolorową szatą i mocnymi akcentami graficznymi, ale i pouczać konkretnym prostym tekstem. Każda gazetka ścienna musi być opatrzona hasłem, powinno znaleźć się w niej miejsce na rysunki oraz odpowiedni tekst. Gazetki szkolne mogą być uzupełnieniem lub przypomnieniem wiadomości poruszonych podczas pogadank.

Program 5 porcji zdrowia

8 września 2018 r. nasza szkoła przystąpiła do programu edukacyjnego „5 porcji zdrowia – owoc, warzywo – sok”. Program został przygotowany przez Krajową Unię Producentów Soków – KUPS. Celem programu było kształtowanie od najmłodszych lat właściwych nawyków żywieniowych, polegających na regularnym spożywaniu warzyw, owoców i soków. Program skierowany był do uczniów klas drugich i trzecich. Pokazywał dzieciom korzyści wynikające ze spożywania owoców i warzyw. Podczas zajęć dzieci dowiedziały się, że warzywa i owoce są niezbędne w codziennej diecie, stanowią źródło cennych witamin i składników mineralnych. W ramach programu dzieci poznały podstawową wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania się i prawidłowe nawyki żywieniowe. Uczniowie klasy 2a wykonali „zdrowe” kanapki, a dzieci z klasy 3a przygotowały sałatki owocowe. Gościem na zajęciach była pani Edyta Kubica, dietetyk z zawodu, która jako ekspert w tej dziedzinie objaśniła dzieciom Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Pani Edyta podała dzieciom przepisy na domowy kisiel, bananową owsiankę i owocowy sok. Na zakończenie programu uczniowie klasy 2b i 3a wzięli udział w szkolnym konkursie plastycznym, wykonując plakaty związane ze zdrowym żywieniem.

- Najciekawsze zostały wyróżnione:
- Sonia Korbus – praca indywidualna
- Amelia Laszczak - praca indywidualna
- Szymon Jaczkowski – praca indywidualna
- Oraz Oliwia Gaszczyk, Zuzanna Kubica, Lena Sikora, Adam Mizia i Dawid Woźniak – praca grupowa.
- Patronami honorowymi programu było MEN, Rzecznik Praw Dziecka, Ministerstwo Rolnictwa, Kuratorium Oświaty i uczelnie wyższe. W klasach drugich program przeprowadziły panie Jolanta Goryczka i Mariola Piwowarczyk, w klasie trzeciej pani Lucyna Gołyszny, która była równocześnie koordynatorem programu w naszej szkole.

„Bieg po zdrowie”

„Bieg po zdrowie” to nowy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej opracowany w Głównym Inspektoracie Sanitarnym we współpracy z ekspertami. Grupa, do której skierowany jest nowy program, to dzieci w IV klasie szkoły podstawowej (grupa wiekowa 9-10 lat).

Głównym celem programu jest zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów.

Zajęcia w programie „Bieg po zdrowie” realizowane są za pomocą bardzo zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku odbiorców. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności. Bohaterami łączącymi treści poszczególnych spotkań jest dwoje uczniów czwartej klasy szkoły podstawowej, Natalia i Kuba. Wydarzenia z ich życia są tłem poruszanych tematów.

Program zachęca uczniów do aktywnego udziału w zajęciach. Zdobytą wiedzę i umiejętności uczniowie mogą stosować w codziennym życiu.

W trakcie zajęć uczniowie :

- dyskutują,
- wymieniają doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły,
- przeprowadzają wywiady z osobami niepalącymi,
- liczą koszty palenia papierosów,
- pracują w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów,
- tworzą komiksy z bohaterami programu.

Program skierowany jest także do rodziców i opiekunów uczniów, gdyż zwiększa to skuteczność programów profilaktycznych.

Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca

16 październik to Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca. W całej Polsce od godziny 12:00 do 12:30 odbywała się akcja bicia rekordu Guinnessa w największej ilości osób prowadzących resuscytację krążeniowo- oddechową. Również uczniowie naszej szkoły przyłączyli się do bicia tego rekordu. Udział w wydarzeniu wzięły dzieci, które w zeszłym roku uczęszczały na zajęcia z zakresu udzielania pierwszej pomocy oraz chętni ósmoklasiści. Do akcji włączyli się również uczniowie gimnazjum. Wydarzenie miało miejsce na sali gimnastycznej naszej szkoły. Ponad 40 uczniów prowadziło czynności ratujące życie na ośmiu fantomach. Wszyscy uczestnicy doskonale poradzili sobie z masażem serca i sztucznym oddychaniem.

Wiedza o RKO, jest bardzo ważna w życiu, ale mamy nadzieję z niej nigdy nie skorzystać.

Celem edukacyjnym zajęć rozwijających z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej jest zapoznanie uczestników zajęć z podstawowymi zasadami udzielania pierwszej pomocy, wykształcenie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych, uwrażliwienie na krzywdę drugiego człowieka, a przede wszystkim zaszczepienie idei niesienia bezinteresownej pomocy.

Podczas realizacji zajęć uczniowie ćwiczą ogólną sprawność ruchową i umysłową. Doskonałą koncentrację, uwagę, przekaz informacji, a co najważniejsze zdobywają kompetencje niezbędne podczas działania w trudnych sytuacjach i niebezpiecznych.

Na pierwszych zajęciach została przeprowadzona wstępna diagnoza wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy, w formie krótkiego testu sprawdzającego znajomość poszczególnych pojęć i zagadnień. Dzieci również otrzymały zeszyty „Małego Ratownika”, w których mogą rysować i notować najważniejsze informacje.

Zajęcia dostosowane są do wieku i wiedzy uczniów. Większość tematów realizowana jest w formie zabawowej, ekspresji twórczej i wizualizacyjnej, aktywizując uczniów, w celu łatwiejszego przedstawienia trudnych wiadomości. Lekcje wzbogacone filmami instruktażowymi oraz różnorodnymi pomocami dydaktycznymi, znacznie uatrakcyjniają zajęcia. Dzięki sprzętom otrzymanym w ramach tego projektu- fantomem wraz z pokazowym defibrylatorem AED oraz w pełni wyposażoną apteczką pierwszej pomocy, dzieci są w stanie w pełni zdobywać określoną wiedzę nie tylko teoretyczną, ale również praktyczną.

Dotychczas uczniowie zapoznali się z wiadomościami z zakresu budowy i funkcjonowania ludzkiego ciała. Poznały zależności i działanie swojego organizmu i wpływu wielu czynników na zdrowie i samopoczucie. Podczas zajęć teoretycznych i praktycznych, nauczyły się jak postępować na miejscu wypadku,

jak zadbać o własne bezpieczeństwo oraz jak radzić sobie z osobą nieprzytomną- oddychającą i nieoddychającą oraz z osobą przytomną. Zapoznały się z apteczką pierwszej pomocy i wszystkimi niezbędnymi środkami, które mogą wykorzystać podczas ratowania zdrowia lub życia. Poznały zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia np. podczas urazów termicznych, omdleń. Dzieci zdobyły wiedzę praktyczną na temat sposobów zaopatrywania poszczególnych rodzajów ran, złamań, urazów oraz nauczyły się układać poszkodowanego w odpowiednich pozycjach w zależności od sytuacji. Utrwaliły numery alarmowe, sposób przedstawienia sytuacji operatorowi numeru alarmowego i ratownikowi medycznemu, poznały co to jest defibrylator, do czego służy oraz gdzie go znaleźć i jak prawidłowo się nim posłużyć. Samodzielnie wykonały własną kartę I.C.E oraz edukacyjną grę planszową „Erka na sygnale”.