

RAPORT ROCZNY Z WYNIKÓW DZIAŁAŃ SZKOŁY/PRZEDSZKOŁA/PLACÓWKI
w roku szkolnym 2022_2023

(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):

Dbanie o zdrowie psychiczne poprzez propagowanie zdrowego stylu życia jako zmniejszenie poziomu stresu oraz nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach.

Wyniki ewaluacji:

Cel zaplanowany (przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny):

Obniżenie poziomu stresu u uczniów

Kryterium sukcesu(przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny):

Kryterium sukcesu: 30% obniży znacząco poziom stresu.

Jak sprawdzono, czy osiągnięto kryterium sukcesu?

Informacja o realizacji zadania. Analiza wyników ankiety, wypowiedzi uczniów, arkusze obserwacji, rozmowy z wychowawcami klas i pracownikami obsługi, obserwacje przeprowadzane przez SzPZ

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?
DZIEŃ PROFILAKTYKI WARTOŚCI, EMOCJE, SPORT, RELAKSACJA”	zaangażowanie całej społeczności szkolnej	<i>Opracowanie zadań i mini projektów dostosowanych do wieku rozwojowego i połączonych z aktywnością fizyczną w zespołach klasowych</i> Tematem zajęć było pokazanie uczniom metod na rozładowywanie stresu. Celem zajęć było: rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem i niepokojem, poznanie metod relaksacyjnych i ich przydatności w radzeniu sobie z napięciem i niepokojem. Wszyscy uczniowie dowiedzieli się jakie są emocje, czym się objawiają, nauczyli się identyfikować je podczas ich przeżywania. Ponad to dowiedzieli się jak sobie z nimi radzić oraz poznali metody relaksacyjne.	
FESTYN RODZINNY	Udział całej społeczności szkolnej: - przygotowanie stoisk	Festyn to spotkanie lokalnej społeczności. To idealna okazja do zacieśniania współpracy. To też dobry moment na pogłębianie relacji w grupie i po prostu dobrą zabawę. Jest to doskonała okazja do rozrywki i spędzania czasu w gronie rodziny i przyjaciół. W piękną, słoneczną październikową sobotę, w naszej szkole zapanowała radosna atmosfera zabawy. Tego właśnie dnia odbył się kolejny już Festyn Rodzinny pod hasłem "Promujemy talenty naszych uczniów". Bogaty program festynu oraz wspomnienie ubiegłorocznej imprezy sprawiło, że szkoła oraz boiska wypełniły się tłumem ludzi. Uczniowie oraz rodzice chętnie	

		włączyli się do zabawy i świętowania,	
TANECZNE PRZERWY	- zaangażowanie całej społeczności szkolnej	Spędzanie aktywnie przerw w formie tanecznej cały rok szkolny. W naszej szkole odbywały się taneczne przerwy, które spotkały się z dużym zainteresowaniem ze strony uczniów. Wspólny taniec, to świetny sposób na aktywne spędzanie czasu wolnego podczas przerw. Celem tanecznych przerw była integracja uczniów z całej szkoły. Wszyscy chętni mieli możliwość nauczyć się tańca belgijskiego potocznie zwanego „belgijką” oraz zaprezentować swoje umiejętności taneczne we wspólnym pokazie. Odważni proponowali także swoje układy taneczne i uczyli pozostałych zainteresowanych.	
PROJEKT „GUT FEELING”		Projekt był realizowany na lekcjach wychowania fizycznego i w ramach zajęć dodatkowych oraz projektów szkolnych z okazji Dnia Dziecka oraz Dnia Sportu. Uczniowie wykonywali w trakcie zajęć relaksację trwającą 5 –10 minut. Wprowadzone fazy relaksu, stymulowały proces nauki i wpływały korzystnie na fizyczne oraz psychiczne zdrowie dziecka. Wszystkie ćwiczenia skłaniały dzieci do patrzenia, koncentracji uwagi wzrokowej na gestach, ruchach i czynnościach. Przemawiając spokojnie do dziecka nauczyciele skłaniali je do zwrócenia uwagi na własne ciało.	
Światowy Dzień Zdrowia	zaangażowanie całej społeczności szkolnej	Konkurs na własną/klasową grę planszową Stan psychiczny ma ogromny wpływ na naszą zdolność do normalnego funkcjonowania w życiu oraz radzenia sobie z różnymi sytuacjami. W Światowym Dniu Zdrowia w naszej szkole pojawiły się informacje nt. profilaktyki i miejsc w których można szukać pomocy. Tego dnia odbył się też konkurs na własną lub klasową grę planszową. Pokazaliśmy dzieciom, że grać w planszówki możemy dosłownie wszędzie, a planszówkowe rozgrywki to nie tylko sposób na relaks i ciekawą rozrywkę, ale także zajęcie, które wspiera rozwój naszej wiedzy i wyobraźni. To prawdziwy sport intelektualny. W tym dniu w naszej szkole można było zagrać w różne gry planszowe przy muzyce relaksacyjnej.	
AKTYWNA PRZERWA	zaangażowanie całej społeczności szkolnej	„Aktywne przerwy - na sportowo”. Oznacza to, iż podczas przerw między lekcjami uczniowie mają możliwość, aktywnego spędzania czasu zarówno na korytarzach szkolnych jak i na sali gimnastycznej, czy boisku szkolnym. Każdego miesiąca pod okiem nauczycieli były organizowane turnieje międzyklasowe różnych dyscyplin sportu: tenis stołowy, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna, koszykówka. Wiosną na boisku szkolnym były organizowane zmagania lekkoatletyczne (biegi, skok w dal, rzut kulą czy piłeczką palantową). Zainteresowanych uczniów do końca roku szkolnego czeka pełno atrakcji sportowych na przerwach między lekcjami.	
Warsztaty z psychologiem: "Jak radzić sobie ze stresem", "Stalking czyli nękanie- co możemy zrobić?", "Depresja u młodzieży", "Cyberprzemoc"	90 % uczniów uczestniczy w lekcjach realizujących zagadnienia o stresie	70 % uczniów uczestniczyło w lekcjach realizujących zagadnienia stresu. Psycholożka szkolna zorganizowała i przeprowadziła cztery warsztaty dla każdej klasy. Celem ich było przybliżenie uczniom kolejno zagadnień: stresu, stalkingu, depresji i cyberprzemocy. Celem warsztatów było poszerzenie wiedzy na temat stresu, jego objawów i skutków. Podczas warsztatów uczniowie poznali indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem. Główne zagadnienia warsztatów to: jasne i pozytywne myślenie, otrzymywanie i dawania wsparcia, poprawa	

		zdrowia fizycznego oraz relaksowania się.	
LEKCJA Z WYCHOWAWCĄ "JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM" na podstawie materiału filmowego z mini wykładem autorki scenariusza - psychologa ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej oraz materiałów pomocniczych w postaci informacji zawartych w części wiedza dla nauczyciela i szczegółowych instrukcji dotyczących wykonywanych ćwiczeń	90 % uczniów uczestniczyło w lekcjach wychowawczych	85 % uczniów uczestniczyło w lekcjach wychowawczych na temat: „ <i>Stres, stresujący, stresująca, zestresowany, zestresowana...</i> ” Bardzo często spotykają nas sytuacje, które w taki, czy inny sposób powodują, że odczuwamy stres. Im lepiej potrafimy określić stres, im lepiej sobie z nim radzić, tym lepiej dla naszego zdrowia. W trakcie zajęć uczniowie odegrali scenki sytuacyjne, a także dyskutowali na temat sposobów radzenia sobie ze stresem. Poznali i zastosowali wybrane techniki relaksacyjne takie jak wizualizacja, czy ćwiczenia oddechowe, które nie są skomplikowane i z powodzeniem można je wykorzystywać na co dzień.	
PROJEKT „HELP ME”	70 % nauczycieli przeprowadza lekcję wychowawczą	80 % nauczycieli przeprowadziło lekcje wychowawczą na temat przemocy. Wszyscy uczniowie biorący udział w lekcji poznali i przećwiczyli gest HELP ME - prosty gest ręki, który można wykonać bez wzbudzania podejrzeń na wideo czacie lub machając komuś przez okno, bądź podczas odbierania paczki od kuriera, czy też stojąc za naszym oprawcą, gdy ten z kimś rozmawia. Ten "Sygnał pomocy" warto poznać, bo w ten sposób możemy sami zakomunikować potrzebę pomocy lub pomóc komuś. <i>Pomoc osobom doświadczającym przemocy to bardzo trudna sprawa, szczególnie kiedy nie umiemy rozpoznać sygnału będącego wołaniem o pomoc i nie wiesz co dalej z nim zrobić. Świadomość działań określanych mianem przemocy z roku na rok jest coraz większa, jednakże tylko niewielu z nas wie jak reagować i pomagać osobom doświadczającym przemocy. HELP ME, to prosty gest ręki, który można wykonać bez wzbudzania podejrzeń na wideo czacie lub machając komuś przez okno, bądź podczas odbierania paczki od kuriera, czy też stojąc za naszym oprawcą, gdy ten z kimś rozmawia. Nie musimy używać do tego słów. Ten "Sygnał pomocy" warto poznać, bo w ten sposób możemy komuś pomóc. Wykonanie znaku „HELP ME” jest proste: Pokaż otwartą dłoń. Złóż dłoń w pięść chowając kciuk do środka.</i>	

Wnioski (posumowanie i interpretacja wyników ewaluacji):

1. Korzyści z działań (dla uczniów, szkoły, społeczności szkolnej):

Podjmując działania, chcemy aby w naszej szkole panowała życzliwa i przyjazna atmosfera. Swój udział w tych działaniach mieli wszyscy – uczniowie, rodzice, nauczyciele oraz pozostali pracownicy szkoły. Podejmowane przez Zespół Promocji Zdrowia działania wpływały na podniesienie świadomości środowiska szkolnego na rzecz życia zgodnego z naturą i bez nałogów, ukierunkowanego na zachowania prozdrowotne w

ich życiu codziennym oraz angażujące całą społeczność szkolną. Przykładaliśmy wszelkich starań aby wyróżniała je kreatywność, regularność, oraz dostosowanie ich do potrzeb szkoły i każdego ucznia. Wprowadziliśmy też zadania związane z integracją zespołów klasowych i przeciwdziałaniem stresowi, co stwarza dobre warunki pracy i nauki. Działania i zmiany wprowadzone na skutek realizacji programu pozytywnie wpływały na społeczność szkolną, funkcjonowanie szkoły oraz promocję placówki w środowisku lokalnym, były akceptowane i wszyscy chętnie w nich uczestniczyli. Będziemy kontynuować, uatrakcyjnić i promować dotychczasowe działania, aby nadal dbać o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne całej społeczności szkolnej. Dbając o zdrowie psychiczne i fizyczne, między innymi uczyliśmy eliminować czynniki stresogenne. Stres to jedna z głównych przyczyn obniżonej odporności. Nie da się niestety całkowicie wyeliminować wszystkich jego źródeł. Pokazywaliśmy jak należy po pierwsze rozpoznać źródła stresu chronicznego (przewlekłego) i w miarę możliwości je wyeliminować. W jaki sposób warto wypracować zachowania i postawy, które pomogą nam zdystansować się od stresujących czynników, których nie jesteśmy w stanie uniknąć. Wskazywaliśmy kto może nam pomóc, wskazując sytuacje: jak przebywanie z bliskimi, rozmowa z zaufaną osobą, spacer z psem, techniki relaksacyjne, a także aktywność fizyczna.

2. Trudności w realizacji działań:

Nie zauważamy większych trudności w realizacji zaplanowanych działań. Czasem wynikają one z trudności organizacyjnych, takich jak ograniczenia czasowe. Nauczyciele i uczniowie realizując podstawę programową mają mniej czasu na działalność dodatkową.