

**Sprawozdanie z realizacji programu „Szkoła Promująca Zdrowie”
w Szkole Podstawowej im. Witolda Budryka w Chudowie
w roku szkolnym 2022/2023**

Dane teleadresowe:

Zespół Szkolno – Przedszkolny w Chudowie
Szkoła Podstawowa im. Witolda Budryka w Chudowie,
44-177 Chudów, ul. Szkolna 52, tel. 32/ 301-15-30, fax 323011531
strona internetowa: www.spchudow.edupage.org,
e-mail: spchudow@op.pl

Koordynatorzy programu:

- mgr Magdalena Lipus – nauczyciel j. polskiego (koordynator programu),
- mgr Dorota Nocoń – nauczyciel przyrody (członek zespołu programu),
- mgr Anna Kozubek – nauczyciel j. niemieckiego (członek zespołu programu),
- mgr inż. Lilianna Łacheta – nauczyciel matematyki (członek zespołu programu),
- mgr Marcin Szymura – nauczyciel wychowania fizycznego (członek zespołu programu),
- mgr Anna Welke-Beker – pedagog (członek zespołu programu).

Promocja zdrowia w szkole

Nasza szkoła od kilku już lat promuje zasady zdrowego stylu życia i podejmuje liczne działania z zakresu edukacji zdrowotnej prowadzone w ramach zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania szkoły. Uczestniczymy w wielu programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Działania te łączą nas z siecią szkół promujących zdrowie.

Wyniki diagnozy wstępnej przeprowadzonej w roku szkolnym 2021/2022

W tym roku szkolnym staraliśmy się o ponowne nadanie Krajowego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie. Po spełnieniu wszystkich wymagań udało nam się otrzymać go na kolejne lata, podczas których będziemy nadal aktywnie promować zdrowy tryb życia. Na podstawie analizy ankiet skierowanych do uczniów, rodziców, nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych został opracowany kolejny Program Promocji Zdrowie na lata 2021 – 2024. Wnioski z przeprowadzonych ankiet wykazały, iż najczęściej pojawiającymi się problemami są: bezpieczeństwo, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna oraz radzenie sobie ze stresem. Głównym celem programu jaki sobie stawiamy do realizacji to wychowanie młodego pokolenia świadomie dbającego o zdrowy styl życia i kondycję fizyczną oraz troszczącego się o bezpieczeństwo swoje i innych.

Moduły do realizacji są następujące:

- Moduł I – bezpieczeństwo i radzenie sobie ze stresem
- Moduł II – zdrowe nawyki żywieniowe
- Moduł III – aktywność fizyczna poprzez sport i rekreację

Przeprowadzenie autoewaluacji

Na przełomie września i października 2022r. została przeprowadzona autoewaluacja działań podejmowanych w ramach realizacji założeń programu SzPZ. Zespół ds. promocji zdrowia przeprowadził badania ankietowe wśród uczniów, rodziców, nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych. Na ich podstawie dokonano autoewaluacji oraz wybrano problem priorytetowy, nad którym należy pracować. Mianowicie: niewłaściwe relacje między uczniami, zbyt dużo kłótni, obgadywania i wyzwisk, cyberprzemoc, brak współpracy oraz słaba integracja zespołów klasowych. Na te problemy zwróciły uwagę wszystkie badane grupy.

Publiczna prezentacja wyników autoewaluacji

Zespół ds. promocji zdrowia dokonał publicznej prezentacji wyników autoewaluacji, sukcesów oraz problemów, które wymagają rozwiązania. Prezentacja została umieszczona również na stronie internetowej szkoły.

W roku szkolnym 2022/2023 zrealizowaliśmy moduł II – **Zdrowe nawyki żywieniowe**

Szczegółowa realizacja zadań II modułu przedstawia się następująco:

	Zadania	Efekty mierzalne	Uwagi
Wrzesień 2022	Zapoznanie Rady Pedagogicznej z modulem propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych realizowanym w ramach Szkoły Promującej Zdrowie	Wszyscy nauczyciele pracujący w naszej szkole znają założenia naszego trzyletniego programu oraz aktywnie włączają się w realizację modułu I bezpieczeństwo i radzenie sobie ze stresem	sierpień, wrzesień 2022
	Aktualizowanie na stronie internetowej szkoły zakładki z publikacjami dotyczącymi działań w ramach realizacji programu SzPZ.	Z informacji przekazywanych przez uczniów i rodziców wynika, że dzieci chętnie śledzą informacje dotyczące przeprowadzonych akcji.	Cały rok szkolny 2022/2023
	Regulamin Naszej Szkoły	<p>We wrześniu wszyscy uczniowie zostali zapoznani z regulaminami obowiązującymi w naszej szkole: regulaminami sal lekcyjnych, korzystania z sali gimnastycznej czy świetlicy szkolnej. Oprócz tego uczniowie wiedzą jak bezpiecznie korzystać z boiska oraz placu zabaw jak również bezpiecznie spędzać czas podczas przerw.</p> <p>Wychowawcy przed każdą wycieczką przypominają uczniom zasady bezpieczeństwa w czasie jazdy autokarem oraz zachowania podczas wycieczki. Uczniowie znają i stosują zasady bezpieczeństwa obowiązujące w górach, na drodze i stoku narciarskim.</p> <p>Na początku roku szkolnego nasi uczniowie zostali zapoznani z regulaminem zdalnego nauczania oraz zasadami higieny podczas pracy przy komputerze jak również bezpieczeństwem w sieci.</p>	

<p>Wrzesień 2022</p>	<p>Stały dostęp do wody pitnej; zdrowy jadłospis naszej stołówki; realizacja programów: „Pij mleko” oraz „Warzywa i owoce w szkole”.</p>	<p>Cała społeczność szkolna ma stały dostęp do wody pitnej, co rozwiązało problem przynoszenia do szkoły gazowanych i słodzonych napojów.</p> <p>Intendentka szkolna przygotowała zdrowy i urozmaicony jadłospis w ciągu całego roku szkolnego. Na gazetce umieszczany jest jadłospis na cały tydzień, dzięki temu uczniowie mogą przeczytać co zjedzą na obiad. Nasza szkoła od początku programów żywieniowych dla szkół i przedszkoli bierze udział w takich jak: „ Szklanka mleka” oraz „ Warzywa i owoce”. Dzięki temu nasi uczniowie otrzymują codziennie mleko oraz porcję warzyw lub owoców, co znacząco urozmaica drugie śniadania naszych uczniów. Na gazetce w jadalni umieszczona jest aktualna piramida żywieniowa, dzięki czemu uczniowie na co dzień zapoznają się z zasadami zdrowego żywienia.</p>	
	<p>W zdrowym ciele zdrowy duch...</p>	<p>Systematyczny udział naszych uczniów w zajęciach wf i basenu.</p> <p>Zachęcanie uczniów do aktywnego spędzania czasu poza lekcjami - spacer, rower, rolki czy zajęcia sks, tenis ziemny. W tym roku uczniowie kolejny raz wzięli udział w Nocnym Biegu na Orientację. Szkoła wzięła udział w Europejskim Tygodniu Sportu.</p>	<p>Cały rok szkolny 2022/2023</p>
	<p>Akcja Sprzątanie Świata</p>	<p>Tradycyjnie w trzecim tygodniu września nasza szkoła włączyła się do akcji Sprzątania Świata. Hasłem tegorocznej edycji było ‘wszystkie śmieci są nasze’. Efektem tego spaceru był wypełniony po brzegi kontener podstawiony pod szkołę. Jak widać tego typu akcje są niestety potrzebne co roku. Uczniowie uczą się odpowiedzialności za siebie i innych, wiedzą jak segregować śmieci.</p>	

Wrzesień 2022	Wycieczka w góry	W tym roku klasy 1 - 4 wchodziły czerwonym szlakiem na Równicę, natomiast klasy starsze (5 – 8) wyjechały do miejscowości Kozy, gdzie zdobyły Hrobaczą Łąkę (Chrobaczą Łąkę). Uczniowie zmęczeni ale zadowoleni, chętnie pokonywali kilometry. Dzięki wyjazdom uczą się jak spędzać czas wolny na świeżym powietrzu oraz przypominają zasady bezpiecznego poruszania się po górach. Dzięki tego typu wyjazdom uczniowie wiedzą jak należy się zachować na szlakach górskich, poznając ciekawy i aktywny sposób spędzania czasu wolnego. Z roku na rok coraz większa liczba uczniów z ochotą wyrusza na piesze wędrówki.	
	Święto Jabłka	Na początku jesieni pamiętajmy aby nasza dieta była bogata w witaminy, których najwięcej jest w owocach i warzywach. Z okazji Dnia Jabłka nasi uczniowie nadsyłali przepisy na danie z jabłkami, które były wywieszane na gazetce ściennej.	
	Mierzmy się ze smogiem!	Jesteśmy jedną ze szkół w całej Polsce, która otrzymała bezpłatne urządzenia pomiarowe do monitorowania jakości powietrza oraz pakiet materiałów interaktywnych o smogu. Na ścianie naszej szkoły zamontowano czujnik smogu. Dzięki temu na bieżąco możemy monitorować jakość powietrza i stosować się do zaleceń.	

Październik 2022	Światowy Dzień Mycia Rąk	W połowie października obchodziliśmy w naszej szkole Światowy Dzień Mycia Rąk. Uczniowie przygotowywali plakaty zachęcające do prawidłowego i częstego mycia rąk. W szkole często przypominane są te kwestie. Uczniowie wiedzą jak należy dbać o higienę - myją ręce przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety, po przyjeździe z podwórka oraz tak często jak tylko zajdzie potrzeba.	
	Noc Naukowców	8 października chętni uczniowie (20 osób) naszej szkoły spędzili sobotnie popołudnie aktywnie uczestnicząc w tegorocznej Nocy Naukowców Politechniki Śląskiej w Gliwicach. 'Jak lepkość wpływa na przemieszczanie się?', 'Inżynierskie zastosowanie wody' czy 'Mikroskopia elektronowa' to tylko niektóre tematy warsztatów, w których wzięliśmy udział. Uczniowie mogli spróbować również swoich sił w wirtualnym spawaniu oraz wykonywali obliczenia na kalkulatorach mechanicznych. Na koniec odwiedziliśmy Centrum Edukacyjno - Kongresowe, gdzie poznaliśmy działanie długopisów 3D oraz robotów typu delta.	
	Wizyta pracownika schroniska dla zwierząt Psitul mnie	Na początku października mieliśmy w szkole niezwykle gości - przyjechała do nas pracownica schroniska dla zwierząt Psitul mnie z Zabrze wraz z jednym swoim podopiecznym. Opowiedziała wszystkim uczniom o swojej pracy, o tym ile zwierząt znajduje się obecnie w schronisku oraz o tym jak możemy im pomagać.. Na koniec wizyty pomogliśmy Pani Oli załadować do samochodu dary, które zebraliśmy dla podopiecznych schroniska: karmę suchą i mokrą, legowiska, zabawki, koce i środki czystości.	

<p>Październik 2022</p>	<p>Analiza ankiet przeprowadzonych wśród uczniów, nauczycieli, rodziców oraz pracowników niepedagogicznych</p>	<p>Zespół ds. promocji zdrowia przeanalizował ankiety i na ich podstawie wybrano problem priorytetowy, nad którym należy pracować.</p>	
	<p>Światowy Dzień Pływania</p>	<p>Szeroko rozumiany sport odrywa ważną rolę w życiu dziecka, gdyż w okresie dorastania następuje intensywny rozwój fizyczny, jak i psychiczny. Udział w zajęciach sportowych kształtuje charakter młodego człowieka i wzbogaca jego osobowość. Uprawianie aktywności w środowisku wodnym rozwija sprawność fizyczną, pewność siebie, umiejętność pracy w zespole, cierpliwość, przyjaźń i szacunek, wyznaczanie celów oraz odwagę. Dla naszych najmłodszych uczniów przygotowano plakat, na którym omówiono poszczególne style pływackie. Uczniowie klas starszych przystąpili do wykonania wylosowanego zadania pływackiego a młodszy uczniowie i przedszkolacy wymienili sprzęt z jakiego korzystamy podczas zajęć oraz przypomnieli zasady bezpiecznej kąpieli. Aby rozbudzić umiejętności twórcze na końcu pojawiły się zagadki. Każdy z uczestników wylosował zadanie do wykonania oraz otrzymał pamiątkowy medal.</p>	
	<p>Pho3nix Active School</p>	<p>Szkoła wzięła udział w konkursie na największą liczbę kroków. Każdy chętny uczeń, ale również pracownik szkoły mógł wziąć w nim udział i przez dwa tygodnie aktywnie spędzać czas. Tego typu konkursy prowokują prawidłowe zachowania wśród młodzieży zachęcając ich do aktywności fizycznej.</p>	

<p>Listopad 2022</p>	<p>Warsztaty – „Czyste powietrze”</p>	<p>28 listopada 2022 najmłodszy uczniowie naszej szkoły (klasy 2) uczestniczyli w warsztatach ekologicznych. Uczniowie mieli okazję sprawdzić swoje wiadomości dotyczące poprawnego segregowania śmieci i poszerzyli swoją wiedzę na temat dbania o jakość powietrza.</p>	
	<p>Zbiórka baterii</p>	<p>Cały rok szkolny w szkole zbierane są baterie do specjalnie przygotowanych pojemników. Uczniowie czują się odpowiedzialni za siebie i swoich bliskich odpowiednią segregując odpady.</p>	<p>Cały rok szkolny 2022/2023</p>
	<p>Szkolenie</p>	<p>Członkowie zespołu ds. promocji zdrowia wzięli udział w cyklu konferencji szkoleniowych o następującej tematyce: Dziecko z zaburzeniami neurologicznymi w szkole, Dziecko z astmą i alergią w szkole, Dziecko nadużywające leków w szkole.</p>	
	<p>Rower na zajęciach wf jako forma rekreacji ruchowej.</p>	<p>W ramach zajęć wychowania fizycznego były prowadzone lekcje z wykorzystaniem roweru tak aby poprawić technikę jazdy rowerem, także sytuacje awaryjne (ostre hamowanie), doskonaliliśmy poczucie równowagi i koordynacji, siłę i wytrzymałość w szczególności podczas wycieczek rowerowych. Uczniowie zostali zapoznani z podstawowymi zasadami ruchu drogowego, były prowadzone pogadanki dlaczego warto jeździć w kasku, mogli utrwalić te wiadomości poprzez tematyczną gazetkę ścienną obok sali gimnastycznej oraz czerpać wiedzę z czasopism umieszczonych obok gazetki.</p>	

Grudzień 2022	Mikołajki z przytupem	9 grudnia uczniowie naszej szkoły wraz z nauczycielami roznosili mieszkańcom Chudowa drobne upominki mikołajkowe w postaci świątecznych pierniczków. Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy zaangażowali się w akcję przygotowywania paczuszek z pierniczkami. Było to świetne wprowadzenie w ten wyjątkowy, świąteczny czas. Uczniowie biorąc aktywnie udział w takich inicjatywach uczą się empatii i szacunku dla innych osób.	
	Międzyszkolny Turniej Koszykówki	W dniu 13.12.22 odbył się gminny turniej koszyków. W turnieju wystąpiły reprezentacje chłopców i dziewczyn z Gierałtowic, Paniówek oraz z Chudowa. Uczniowie uczą się zasad fair-play ale również aktywnie spędzają czas wolny.	
	Akcja charytatywna 'Szlachetna Paczka'	10 grudnia, przekazaliśmy zebrane dary do punktu Szlachetnej Paczki. Udało nam się zebrać 23 paczki wypełnione najpotrzebniejszymi rzeczami, m.in: kurtka, czapka, rękawiczki, buty, pościel, kołdra, poduszki, telefon, artykuły spożywcze oraz artykuły higieniczne i chemię domową. Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w akcję. Ta akcja uczy większej wrażliwości na innych nie tylko w czasie świąt.	
	Bezpieczeństwo w czasie wolnym.	Nauczyciele podczas spotkań z uczniami przypomnieli zasady spędzania czasu wolnego, szczególnie zwrócili uwagę na zabawy na śniegu czy używanie fajerwerków. Przypomnieli o zasadach bezpiecznego korzystania z internetu oraz portali społecznościowych. Uczniowie znają nr telefonów alarmowych oraz jak się zachować w sytuacji zagrożenia. Potrafią w bezpieczny sposób korzystać z czasu wolnego podczas zabaw na śniegu jak i podczas spędzania go w domu.	

	Szkolne Zawody Pływackie	Uczniowie wzięli udział w zawodach pływackich, było to możliwe dzięki systematycznym zajęciom w-f na pływalni. Uczniowie od najmłodszych klas uczą się pływać i chętnie uczęszczają na zajęcia. Jest również coraz mniej zwolnień z basenu w porównaniu z ubiegłymi latami.	
	Słodko i zdrowo	Poniedziałkowe przedpołudnia w świetlicy pachną wanilią, owocami i czekoladą. „Świetliczaki”, które czekają na rozpoczęcie zajęć w szkole chętnie uczestniczą w produkcji babeczek i ciast. Zawsze pilnują tego by wszyscy umyli dłonie. Przepis musi być prosty, z małej ilości składników, ale przede wszystkim szybki.	

<p>Styczeń 2023</p>	<p>Bezpieczne ferie</p>	<p>Przed feriami wychowawcy klas, ale także inni nauczyciele przypominali uczniom jak bezpiecznie zachowywać się podczas ferii, co zrobić gdy zdarzy się jakiś wypadek, jak reagować w sytuacjach niebezpiecznych i pod jaki numer telefonu należy dzwonić gdy zauważyliśmy coś niebezpiecznego.</p>	
	<p>Tolerancja</p>	<p>12 stycznia w murach naszej szkoły gościliśmy uczniów z Zespołu Szkół nr 1 Specjalnych w Mikołowie. Przygotowali i wystawili przepiękne Jasełka. Następnie korzystając z okazji wspólnie śpiewaliśmy kolędy i pastorałki. Po części oficjalnej przyszedł czas na wspólną zabawę. Było dużo śpiewu, tańca ale przede wszystkim uśmiechu. Uczniowie naszej szkoły przez tego typu spotkania uczą się tolerancji wobec drugiej osoby, są bardziej opiekuńczy oraz wyrozumiali, ale przede wszystkim doceniają swoje zdrowie.</p>	
	<p>Noc Biologów</p>	<p>13 stycznia 20 osobowa grupa uczniów z klas 6 – 8 wraz z opiekunami wzięła udział w Nocy Biologów. Tegorocznym hasłem przewodnim była Woda - źródło życia - teraźniejszość i przyszłość. Uczniowie badali pH wody, wzięli udział w konkursie Ekologuś oraz podwodnym labiryncie strachu. Dużym zainteresowaniem cieszyło się spotkanie z dietetykiem, która zwróciła uwagę na ilość cukru w produktach oraz przypomniała jak czytać etykiety na produktach. Można było sprawdzić swój organizm na zawartość wody czy tkanki mięśniowej. Cała grupa wysłuchała również bardzo ciekawego wykładu dotyczącego wciąż głośniego tematu dotyczącego katastrofy na Odrze.</p>	

<p>Styczeń 2023</p>	Lodowisko	Jeszcze przed feriami klasa 6 i 8 (40 uczniów) mogły spróbować swoich sił na lodowisku w Rudzie Śląskiej. Na lód ruszyli uczniowie którzy świetnie sobie radzą z tą umiejętnością oraz ci którzy łyżwy mieli na nogach pierwszy raz. Było dużo śmiechu i dobrej zabawy a humory mimo wywrotek dopisywały. Uczniowie spędzili czas aktywnie, ucząc się nowych umiejętności.	
	WOŚP	W niedzielę 29 stycznia 2023 r. pomimo kończących się ferii, aż 17 uczniów naszej szkoły zdecydowało się zostać wolontariuszami w 31 finale WOŚP w sztabie Gminy Gierałtowie. Uczniowie bardzo zaangażowali się w zbiórkę, wiedzą jak ważne jest pomaganie innym.	

<p>Luty 2023</p>	<p>Dzień Bezpiecznego Internetu</p>	<p>Nauczyciele informatyki w czasie zajęć przypomnieli uczniom w jaki sposób bezpiecznie korzystać z internetu, w tym z portali społecznościowych. Uczniowie przypomnieli sobie w jaki sposób chronić swoje dane w sieci. Przygotowano gazetkę ścienną związaną z tematyką bezpieczeństwa w sieci. Udział członków zespołu w szkoleniu online: Dzień Bezpiecznego Internetu 2023 - szanse i zagrożenia świata wirtualnego</p>	
	<p>Szkolny wyjazd na narty i snowboard</p>	<p>Grupa narciarsko-snowboardowych zapaleńców wraz z opiekunami wybrała się 10 lutego do Wisły Jawornik, aby poszusować na stoku. Pogoda dopisywała, ciepłe promienie zimowego słońca sprawiały, że z przyjemnością choć na chwilę można było zapomnieć o szkolnych obowiązkach i spędzić aktywnie czas na świeżym powietrzu.</p>	
	<p>Spotkanie z policjantem</p>	<p>13 lutego naszą szkołę odwiedził funkcjonariusz Mateusz Piórkowski z Komendy Miejskiej Policji w Gliwicach. W prosty, przystępny sposób, dostosowany do wieku uczniów omówił zagadnienia związane z cyberprzemocą, hejtem oraz odpowiedzialnością karną. Przypomniwał uczniom zasady legalnego korzystania z aplikacji internetowych oraz gier w sieci. W spotkaniach wzięli udział uczniowie klas 3 – 8.</p>	
	<p>Wyjazd na lodowisko</p>	<p>3 lutego odbył się wyjazd na lodowisko. Uczestnikami byli uczniowie klas: piątej i siódmej (40 uczniów). Celem wycieczki było propagowanie sportu zimowego i aktywnego stylu życia. Ponadto doskonalenie umiejętności łyżwiarskich a przede wszystkim integracja grup i dobra zabawa.</p>	

Marzec 2023	I dzień wiosny – zdrowo i kolorowo	21 marca nasi uczniowie powitali długo wyczekiwaną wiosnę. Było sporo atrakcji i konkursów. Uczniowie tworzyli plakaty o tematyce zdrowego odżywiania, pn: 'Zdrowie na talerzu'. Zaprojektowano również ekologiczny strój dla Pani Wiosny. Wybrani uczniowie rozwiązywali quiz o tematyce zdrowego odżywiania. Klasy młodsze w tym dniu przygotowywały kanapki, sałatki owocowe i warzywne oraz przebiali się za swój ulubiony owoc czy warzywo. Wszystko po to aby rozpocząć wiosnę w zdrowym stylu. Uczniowie wiedzą, co to znaczy zdrowo się odżywiać i jakie najlepiej wybierać produkty aby ich dieta była zbilansowana i pełna witamin.	
	Masterszef	21 marca uczniowie klas IV-VIII zaprezentowali swoje umiejętności kulinarne w kolejnej edycji naszego szkolnego MASTERSZEFA. Tym razem drużyny klasowe przygotowywały zdrowe i wiosenne przekąski. Wszystkie potrawy były smaczne, ale przede wszystkim zdrowe, dodające energii.	
	Zdrowe drugie śniadanie	Z okazji rozpoczęcia wiosny, klasy młodsze (1 – 3) wraz z wychowawcami przygotowały przepyszne, zdrowe kanapki, sałatki czy soki owocowe. Następnie wspólnie zjedli drugie śniadanie. Uczniowie uczą się jak przygotować zdrową przekąskę.	
	Wyjazd do Parku Trampolin	W piątek, 24 marca, klasa 5 spędziła lekcje w-f w nietypowy sposób. Mianowicie odwiedzili Park Trampolin w Gliwicach. Aktywnie spędzili czas poznając siebie na wzajem. Bardzo aktywnie spędzony czas wszystkim bardzo przypadł do gustu.	

Kwiecień 2023	Światowy Dzień Zdrowia	Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest od kilkudziesięciu lat w kwietniu. Święto ma na celu m.in. zwiększenie świadomości dotyczącej profilaktyki zdrowotnej oraz zdrowego stylu życia. W obchodach wzięła udział klasa 4a i 4b. Na zajęciach poruszaliśmy tematykę warzyw i owoców, które budują odporność. Omówiliśmy również sezonowe warzywa i owoce, następnie rozpoznawaliśmy je oraz rozwiązywaliśmy krzyżówkę. Na lekcji odbył się konkurs pt. „Zdrowy koktajl”. Osoby z najlepszym przepisem, w którym zawarły wszystkie makroskładniki- białka, węglowodany, tłuszcze zostały nagrodzone.	
	Warsztaty kulinarne	Jeszcze przed majówką klasa szósta (17 uczniów) udała się do Pizzerii DaGrasso na warsztaty kulinarne. Oprócz ciekawych informacji dotyczących przygotowania pizzy uczniowie mogli przygotować własną, upiec ją a potem ze smakiem zjeść. Cała klasa była zgodna, że tą wycieczkę należy powtórzyć.	

<p>Maj 2023</p>	Rowerem do szkoły	Dzięki współpracy szkoły oraz Gminy Gierałtowice udało się już po raz trzeci zorganizować akcję Rowerem do Szkoły. Inicjatywa polega na dotarciu do szkoły rowerem lub hulajnogą, deskorolką, rolkami itp. Za każdy przyjazd uczniowie otrzymują naklejkę, walczą o naklejki dla siebie jak i dla klasy. Akcja wspomaga utrzymanie poprawnej kondycji fizycznej, pokazuje również uczniom alternatywne metody spędzania czasu wolnego. W ramach akcji prowadzone są lekcje z podstaw techniki bezpiecznej jazdy, jak i tematyczne gazetki, możliwość bezpłatnego wypożyczenia czasopism rowerowych oraz wycieczki rowerowe.	
	Igrzyska w Parku Śląskim	Już po raz drugi wzięliśmy udział w biegu na orientację po Parku Śląskim. Mimo, iż zadania były inne to również odwiedziliśmy Stadion Śląski gdzie każdy musiał pokonać 100m na bieżni, skansen, kolejkę elkę, ZOO a na końcu planetarium gdzie dla wszystkich uczestników czekał krótki seans. Miejsca na podium nie udało się zdobyć ale wrócimy za rok. Uczniowie uczą się zasad fair-play, współpracy w grupie a także poprawiają swoją kondycję zarówno fizyczną jak i psychiczną.	
	Warsztaty profilaktyczne	15 maja odbyły się warsztaty profilaktyczne dla uczniów klas 6-8 (55 uczniów), pn: „Narkotyki, dopalacze, energetyki” Zajęcia ze specjalistą dotyczyły problematyki uzależnień od środków psychoaktywnych ale również od napojów energetycznych.	

Maj 2023	Spotkanie z policjantem – prelekcja dla rodziców	9 maja w naszej szkole podczas zebrania ogólnego dla rodziców odbyło się spotkanie z p. Mateuszem Piórkowskim z Komendy Miejskiej Policji w Gliwicach. Omówił zagrożenia jakie w dzisiejszych czasach czyhają na dzieci. Poruszył problem substancji psychoaktywnych. Zwrócił również uwagę na nadmierne korzystanie przez uczniów z telefonów komórkowych, z różnego typu serwisów społecznościowych jak również o rosnącej fali cyberprzemocy	
-------------	---	---	--

<h2>Czerwiec 2023</h2>	Dzień Dziecka	1 czerwca w naszej szkole obchodziliśmy Dzień Dziecka. Z tej okazji nasi uczniowie zaprezentowali swoje talenty muzyczne, wokalne, gimnastyczne a także sportowe. Rozegrano również Turniej Szachowy, w którym wzięło udział aż 20 uczestników. Wielkim zainteresowaniem cieszył się także mecz siatkówki uczniowie kontra nauczyciele. Po zaciętym i wyrównanym pojedynku zwyciężyli nauczyciele wynikiem 3:2.	
	Dzień Sportu	Kolejny Dzień Sportu za nami. Były emocje i woła walki. Uczestnicy brali udział w różnych konkurencjach, największym zainteresowaniem cieszył się konkurencja ze ślizgawką z wodą. Po raz kolejny nasi uczniowie udowodnili, że wiedzą iż sport to zdrowie.	
	Gminne zawody pływackie	W środę 7 czerwca odbyły się Gminne Mistrzostwa w pływaniu. W pierwszym bloku startowali uczniowie klas 1-3 i pływali na dystansie 25m stylem, dowolnym, grzbietowym oraz klasycznym. W drugim bloku pozostali uczniowie gminnych szkół czyli klasy 4-8, tutaj dystans wynosił 50m, oprócz tych samych konkurencji jak u młodszych klas uczniowie reprezentowali swoją szkołę w sztafecie mieszanej 8x50m (4 dziewczyny, 4 chłopców).	
	Wyjazdy i wycieczki	Na zakończenie roku wszystkie klasy wraz z opiekunami wzięły udział w różnych wyjazdach czy wycieczkach. Odbyły się m.in. wyjazdy na kajaki, do Bazy Ratowników Górskich na Jurę czy tradycyjne wyjazdy w góry. Niezależnie od wyboru wszyscy chętnie wzięli udział w tego typu wyjazdach spędzając aktywnie czas i dbając o swoje zdrowie psychiczne.	

<p>Czerwiec 2023</p>	<p>Bezpieczne wakacje</p>	<p>Nauczyciele we wszystkich klasach przeprowadzili pogadanki dotyczące bezpiecznego spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu. Wyświetlano filmiki edukacyjne – instruktażowe jak unikać zagrożenia na wodzie, ładzie czy w górach. Uczniowie wiedzą również jak korzystać z internetu aby było to bezpieczne. Znają nr alarmowe i wiedzą jak ich użyć. Przeprowadzono zajęcia edukacyjne z uczniami dotyczące środków psychoaktywnych. Przygotowano gazetkę ścienną oraz plakaty na stronie internetowej dotyczące bezpieczeństwa w czasie wakacji.</p>	
	<p>Łap słońce z głową</p>	<p>Nasza szkoła bierze udział w wojewódzkiej akcji informacyjnej „Łap słońce z głową”. We wszystkich klasach odbył się pogadanki na temat odpowiedzialnego korzystania z kąpeli słonecznych. Ponadto omawiane były zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. Wszyscy uczniowie zostali poinformowani o tym czym jest czerniak skóry, jakie są zasady profilaktyki tej choroby. Na korytarzu szkolnym znajduje się gazetka informacyjna na ten temat. Uczniowie wykonali plakaty przypominające o zasadach bezpiecznego opalania</p>	

Zespół ds. promocji zdrowia