

Działania wynikające z planu SPZ

2021/2022

I Rajd Z Rodziną Po Zdrowie

25.09.2021 (sobota) I Rajd Rodzinny - "Z rodziną po zdrowie". Wzięło udział ok 45 osób wraz z rodzinami, po wspólnej rozgrzewce oraz pokazaniu techniki nordic walking wyruszyliśmy uliczkami Groszowic. Po powrocie każdy uczestnik posilił się poczęstunkiem ufundowanym przez VII Radę Dzielnicy. Najmłodszy wzięli udział w puszczaniu baniek mydlanych, malowaniu kredą. Na koniec rajdy wspólnie odtańczyliśmy „Belgijkę” Wszyscy w wyśmienitych humorach wrócili do domu.



Twoje Śniadanie daje Moc

8.10.2021 w tym dniu każdy miał przygotowane zdrowe śniadanie.

Celem było zwiększenie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka.





Wspólne śniadania w klasach 1-4

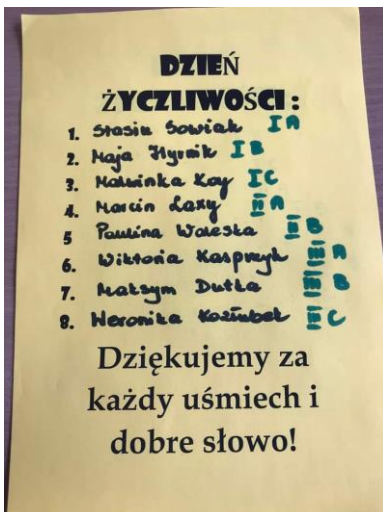
Od kilkunastu lat wspólne śniadanie jest naszą tradycją w klasach 1-4





Dzień Życzliwości

21 listopada obchodziliśmy Światowy Dzień życzliwości i Pozdrowień, dzień dobrych uczynków i pozytywnych emocji. kl. 1-8 świętowano pełni radości i uśmiechu. Każda klasa miała za zadanie wybrać najżyczliwszych ze swoje grupy, mimo iż każdy z nich jest uroczy i miły.

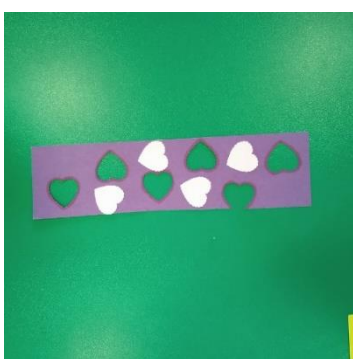






Światowy Dzień Uśmiechu

Dnia 8 października obchodziliśmy Światowy Dzień Uśmiechu. Z tej okazji biblioteka szkolna przygotowała gazetkę ścienną oraz wystawkę książek, które pomagają być szczęśliwym. Do wykonania wystawki wykorzystano książki, które kupiono w ramach NPRC 2.0. Na przerwach uczniowie mogli także wykonać „uśmiechnięte zakładki”.



8.02.2022 Dzień bezpiecznego Internetu

Dziś obchodzimy Dzień Bezpiecznego Internetu. Nowe technologie we współczesnym świecie to już codzienność. Od świata cyfrowego nie da się uciec. Pamiętajmy jednak, że możemy z niego korzystać w rozsądny i bezpieczny sposób. W tym celu powinniśmy poznać zasady funkcjonowania w sieci. Pomocne materiały możemy znaleźć na stronach:

- <https://kwiecien.academy/dzien-bezpiecznego-internetu.../>
- <https://sieciaki.pl/>
- https://beinternetawesome.withgoogle.com/pl_all/interland
- <https://www.saferinternet.pl/.../mater.../plik-i-folder.html>

21.03 Światowy Dzień Zespołu Downa

<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=943199299891360>

3.04 Dzień Świadomości Autyzmu

<https://www.youtube.com/watch?v=QLv-dvLCgAg&fbclid=IwAR1UJ0uBjhGH5iFjqHZtaKHgD5JqkkKx5oAJtVaLvmCzQv0smVmlVLEVMqç>

10.10 Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

5 RZECZY

**KTÓRE MOŻESZ JUŻ DZISIAJ ZROBIĆ
DLA SIEBIE ABY ZADBAĆ O SWOJE
ZDROWIE PSYCHICZNE:**

- 1) uprawiaj sport
- 2) wyśpij się, odpocznij
- 3) pielęgnuj swoje hobby
- 4) spotkaj się z przyjaciółmi
- 5) sprawiaj sobie drobne przyjemności



1



Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia - 2021

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM PODCZAS PANDEMII

STOP COVID

ODCZUWANIE SMUTKU, STRESU, DEZORIENTACJI, STRACHU I ZŁOŚCI W CZASIE KRYZYSU JEST ZUPEŁNIE NATURALNE. TYM, CO MOŻE POMÓC W PORADZENIU SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI JEST ROZMOWA Z OSOBAMI, DO KTÓRYCH MAMY ZAUFANIE.

JEŚLI MUSISZ POZOSTAĆ W DOMU UTRZYMUJ ZDROWY TRYB ŻYCIA WŁĄCZAJĄC W TO ODPOWIEDNIĄ DIETĘ, HIGIENĘ SNU, ĆWICZENIA FIZYCZNE ORAZ KONTAKT Z BLISKIMI OSOBAMI W DOMU ORAZ PRZY POMOCY TELEFONU, E-MAILI Z CZŁONKAMI RODZINY I PRZYJACIÓŁMI.

NIE PAL PAPIEROSÓW, NIE PIJ ALKOHOLU ANI NIE ZAŻYWAJ NARKOTYKÓW, ABY ROZŁADOWAĆ NAPIĘCIE EMOCJONALNE. JEŻELI CZUJESZ SIĘ PRZYTŁOCZONY, UZYSKAJ POMOC. ZAPLANUJ, GDZIE W RAZIE POTRZEBY MOŻESZ SZUKAĆ POMOCY, ABY SKONSULTOWAĆ SWOJE PROBLEMY ZDROWOTNE.



POLEGAJ NA FAKTACH. ZBIERAJ INFORMACJE, KTÓRE POZWOLĄ CELNIE OCENIĆ ISTNIEJĄCE RYZYKO I PODEJMIJ RACJONALNE KROKI W CELU OCHRONY WŁASNEGO ZDROWIA. ZNAJDŹ ZAUFANE ŹRÓDŁO INFORMACJI, NP. WWW.GOV.PL/GIS LUB PAŃSTWOWE ORGANY ZDROWIA PUBLICZNEGO.

WYKORZYSTAJ UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE W PRZESZŁOŚCI POMOGŁY CI PORADZIĆ SOBIE Z PRZECIWNOCAMI LOSU, ABY DZIŚ OPANOWAĆ EMOCJE W TRUDNYM CZASIE PANDEMII.

5



Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia - 2021

DBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE PODCZAS KWARANTANNY

DBAJ O KONTAKTY SPOŁECZNE W BEZPIECZNY SPOSÓB / TELEFON/ INTERNET /



ZAPLANUJ I UTRZYMUJ PLAN DNIA / RÓB RZECZY, KTÓRE CIĘ RELAKSUJĄ /



CODZIENNIE PRZEZ CONAJMNIJ 30 MINUT UPRAWIAJ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ W DOMU



ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO



BĄDŹ Z SIEBIE DUMNY - PRZESTRZEGANIE KWARANTANNY TO ODPOWIEDZIALNOŚĆ I TROSKA O INNYCH



STOP



COVID

6



Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia - 2021

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY ?

😊 DBAJ O RELACJE I WSPÓLNY CZAS

😊 UCZ ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

😊 ROZMAWIJCIE O EMOCJACH

😊 WSPIERAJ ZAINTERESOWANIA

😊 DAJ CZAS WOLNY I POZWÓL SIĘ NUDZIĆ

😊 ODPUŚĆ WYSOKIE WYMAGANIA



7



Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia - 2021

Dodatkowe działania dt budowaniu relacji z rówieśnikami

Gospodarz Szkoły

Z inicjatywy uczniów z SU została wprowadzona akcja – Gospodarz szkoły, która ma na celu zagospodarowaniu przez młodzież szkolnych przerw. Każda z klas według określonego grafiku, zagospodarowuje przerwy w określone przez nich dni. Mogą to być wszelakie inicjatywy np. prezentowanie wylosowanego przez klasę kraju. Liczy się pomysł oraz wykonanie. Akcja jest rozłożona na cały rok szkolny.

Szkolne koło Wolontariatu

Szkolne Koło Wolontariatu jest skierowane do uczniów naszej szkoły, którzy chcą pomagać, reagować czynnie na potrzeby środowiska, inicjować działania w środowisku szkolnym i lokalnym, wspomagać różnego typu inicjatywy charytatywne.

Wolontariat - to bezpłatne, świadome i dobrowolne działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie.

Głośne czytanie

29.09.2021 obchodziliśmy w naszej szkole Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania. Nauczyciele j. polskiego, nauczyciel bibliotekarz oraz uczniowie czytali tego dnia na głos fragmenty lektur, legendy, poznawali przygody pewnych skarpetek. Dzięki temu rozwijamy naszą wyobraźnię wzbogacamy słownictwo redukujemy stres oraz budujemy dobre relacje.



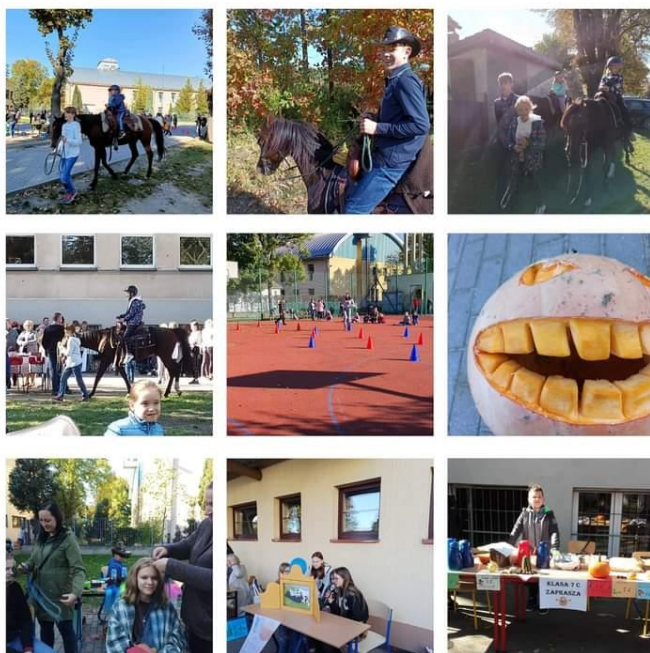
Rajd 23.10.2021 (sobota)

Rajd rodzinny dla rodzin i społeczności szkolnej, wraz z dziadkami, babciami. do Brzegu. W rajdzie wzięło udział prawie 50 uczestników. Wiele emocji wzbudził przejazd pociągiem dla niektórych dzieci była to pierwsza podróż tym środkiem lokomocji. Humory dopisały pogoda również. Zwiedzanie zamku Piast, Ratusza. Gry i zabawy.



9.10 Dzień Pieczonego Ziemniaka

Rada Rodziców wspólnie z nauczycielami zorganizowała Dzień Pieczonego Ziemniaka, aby sfinansować wyjazdy na wycieczki.



W PROGRAMIE:

- występy wokalne,
- stoiska z pysznym swojskim jedzeniem,
- rodzinne konkurencje sportowe z ziemniakiem,
- malowanie twarzy,
- zaplatanie warkoczyków,
- tatuaże,
- warsztaty z układania kostki Rubika,
- taniec integracyjny - Belgijka,
- zbiórka karmy dla zwierząt,
- kiermasz książek,
- stoisko czytelnicze z atrakcjami dla najmłodszych,
- teatrzyk Kamishibai,
- oprowadzanie na koniu,
- jesienne stroiki

oraz wiele innych atrakcji!



Wyjście integracyjne klas szóstych

W poniedziałek 20 września klasy szóste odwiedziły opolskie kino, by obejrzeć ekranizację szkolnej lektury pt.: "Tajemniczy ogród". Seans poprzedzony był warsztatami prowadzonymi przez pracownika kina dotyczącymi roli przyjaźni w życiu człowieka. Uczniowie mogli też wziąć udział w quizie na temat przysłów związanych z przyjaźnią. Wyjście miało także na celu klasową integrację.

WYCIECZKA klas 8 do WARSZAWY

24-26 listopada 2021 odbyła się wycieczka klas 8 do Warszawy. Wyjazd ten był w znacznym stopniu sponsorowany przez MEiN w ramach projektu „Poznaj Polskę” (kwota dofinansowania to 15 000 zł) Uczniowie mieli możliwość zapoznać się z miejscami pamięci narodowej, poznać historię własnego narodu, zobaczyć zabytki stolicy Polski, poznać tajniki nauk ścisłych w Centrum Nauki Kopernik. Ponadto wycieczka ta wpłynęła na integrację uczniów po zdalnej nauce w zeszłym roku.

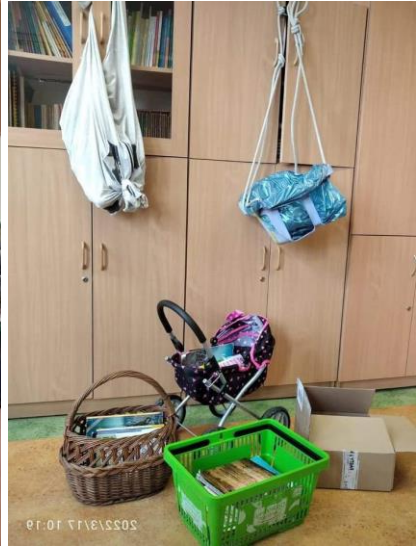


Dzień bez plecaka

17.03.2022 Dzień bez plecaka zamiast plecaka książki należało włożyć do innego przedmiotu, dzieci wykazały się wyobraźnią i kreatywnością.

<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=709094833581425>





21.03.2022 Carving Dzień Zdrowego Odżywiania

<https://www.facebook.com/psp24opole/videos/1636327140065299>

Kanapeczki, sałateczki - Dzień Zdrowia w naszej szkole

<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=290228469855391>

Zapraszamy do oglądania 🙌 Dziękujemy Radzie Rodziców za wsparcie w organizacji Dnia Zdrowia 🙌

<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=644954043401978>

Joga

<https://www.facebook.com/psp24opole/videos/297450099176591>

1.04.2022 Prima aprilis

Ministerstwo Nauki i Edukacji wydało rozporządzenie o zniesieniu noszenia maseczek. Wydano nowe rozporządzenie o obowiązkowym posiadaniu papieru toaletowego w celach higienicznych. Od dziś uczniowie, nauczyciele szkoły i pracownicy szkoły mają nakaz posiadania własnego papieru toaletowego.

<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=1571442853228837>

12.04.2022 Dzień Kiczu

Dzień Kiczu polegał na ubraniu się kiczowato.



Spotkania z seniorami w Domu Dziennego Pobytu nad Odra

25.02.2022 klasa 1A odwiedziła Seniorów z Domu Dziennego Pobytu „Nad Odrą”. Uczniowie zaprezentowali tańce integracyjne między innymi taniec włoski Tarantellę. Wspólnie z Gospodarzami wykonano rekwizyty do tańca-korony. Seniorki ugościły dzieci pysznymi własnoręcznie upieczonymi faworkami. To wspaniałe spotkanie łączące pokolenia zakończono wspólnym tańcem Country Dance. Dzieci były zadowolone, że sprawiły starszym osobom radość, a dla Seniorów było to uatrakcyjnienie ich codzienności, a czasem samotności.



<https://youtu.be/z9FB1hWvrPs> taniec z seniorami



22.03.2022 kl. 1b powitanie wiosny



<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=1379174209194249>

20.05 2022 Kolejne miłe spotkanie z seniorami w Domu Dziennego Pobytu "Nad Odrą". Tym razem było wspólne z klasą 2a kodowanie i gry stolikowe. I pyszne ciasto rabarbarowe.



13.06.2022 klasa 3c spotkała się z seniorami w Domu Dziennego Pobytu "Nad Odrą". Uczniowie przedstawili wierszyk "Na straganie", zadawali zagadki, zaśpiewali piosenkę Witaminki oraz wspólnie z seniorami wykonali owocowe szaszłyki.



