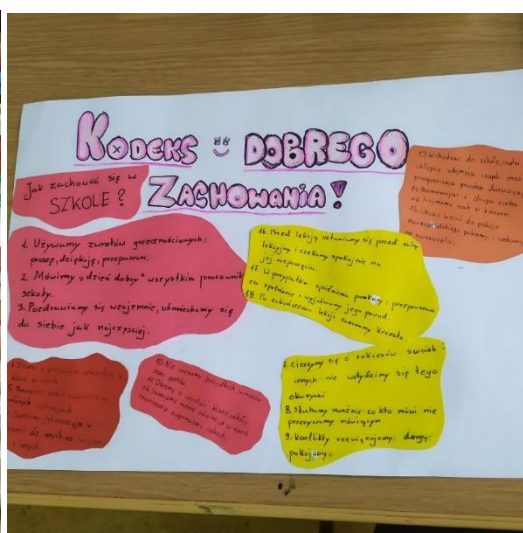


Działania z realizacji Planu SPZ

2023/2024

„Kodeks dobrego zachowania”



Pogadanki przeprowadzone przez specjalistów SM i KMP „Dziecko w świetle prawa” nt. przemocy psychicznej i fizycznej oraz odpowiedzialności za czyny i wykroczenia wśród młodzieży. Prowadzono spotkania z panem J. Jatowiczem – specjalistą z MDK-u oraz przedstawicielem Komendy Miejskiej Policji

10.10.2023 Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, który ma na celu zwrócenie uwagi na konieczność zadbania o swoje samopoczucie w naszej szkole przeprowadzono szereg działań.

Podczas lekcji wychowawczych przeprowadzono pogadanki w trakcie których przypomniano uczniom, jak ważne w życiu jest pozytywne nastawienie oraz traktowanie siebie i innych z szacunkiem.

Drzwi sal lekcyjnych zostały udekorowane wspaniałymi plakatami, stworzonymi przez naszych uczniów. Przedstawiały one skojarzenia dotyczące przyjaźni, optymizmu oraz działań mających na celu osiągnięcie zdrowia psychicznego.



Zdrowie psychiczne



PORADY

- Rozmawiaj o swoich problemach z bliskimi
- Jeżeli nie wiesz sobie w problemach udaj się do specjalisty

POMOĆNE NUMERY:

800 42 42 42
22 635 09 54

DLA POKUSZYCH:

116 111

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

- Poradnie zdrowia psychicznego
- Centrum zdrowia psychicznego
- Ośrodki interwencji kryzysowej
- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne
- Selektywne poradnię psycholog

ZDROWIE PSYCHICZNE!

RYSOWANIE

SŁUCHANIE MUZYKI

WYJŚCIE NA SPACER!

UKŁADANIE PUZZLA

GOTOWANIE



Zdrowie Psychiczne




POMOC

STARAJ SIĘ O TĄ
MYŚL

DELIKATNA ROZMOWA!

STARAJ SIĘ Z NIM POROZMAWIAĆ

WSPARCIE

6A

Klasa

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Rozmowa

Sen 7-9 godzin

Odpowiednia dieta

Sport

Relaks

Chodź na spacer

Bądź zadowolony

Pomóż innym

Nie przejmaj się

Nie przejmaj się

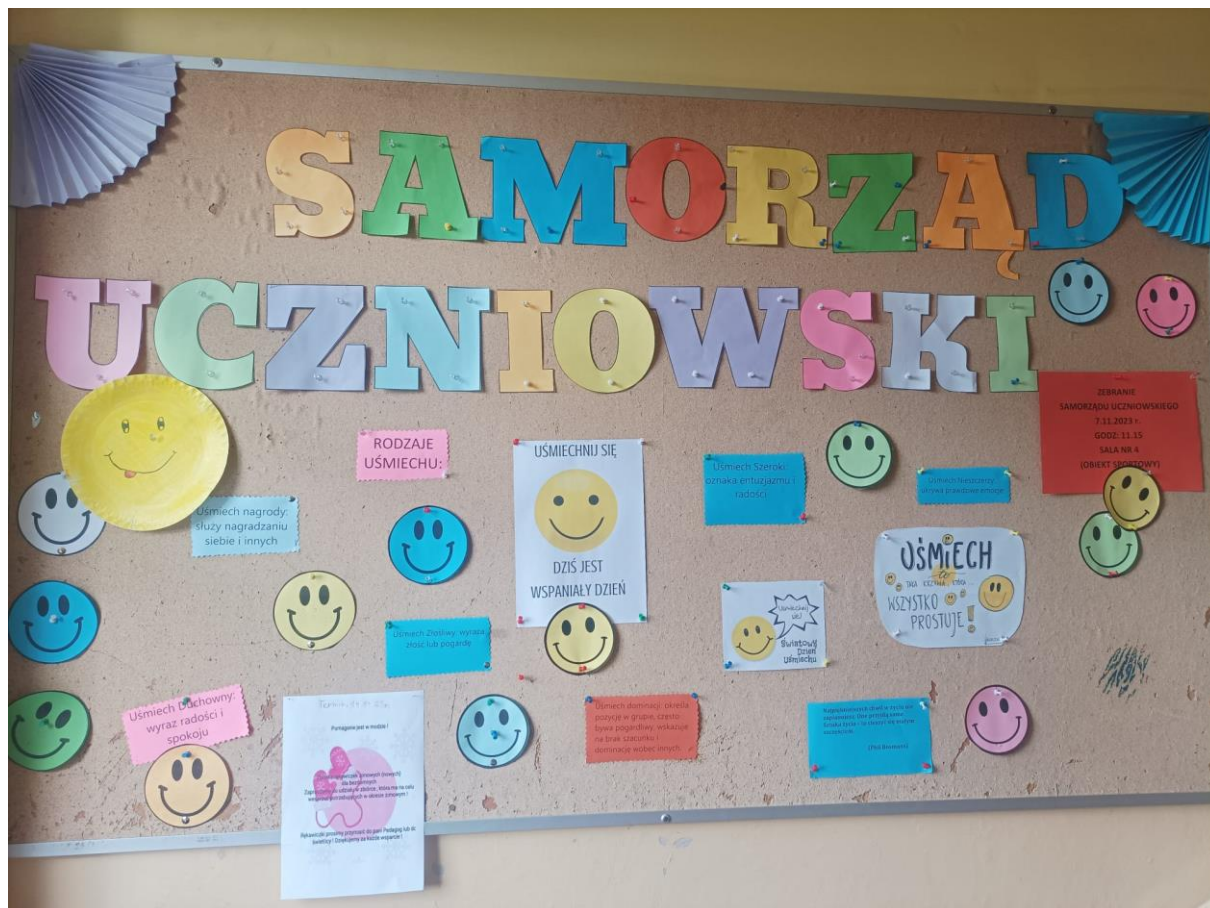
Klasy sportowe 4a i 5a spędziły go na sportowo – Dzień Zdrowia w [Toyota Park](#) można było spróbować swoich sił na bieżni lekkoatletycznej biegając i skacząc wzwyż. Uczniowie poznali techniki Brazylijskiego ju-jitsu, a dla przełamania lęku wysokości, wspinali się na ścianie wspinaczkowej. Odbłyły się również lekcje pokazowe gier i zabaw, piłki ręcznej, piłki koszykowej i siatkówki. Imprezę zorganizował [MOSiR Opolo](#) i [Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Opolu](#).



Psycholog, pedagog, wychowawcy klas przeprowadzili warsztaty:

- 1) „Jak radzić sobie ze stresem”.
- 2) „Radzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem”.
- 3) „Opieranie się presji grupy” - kształtowanie poczucia własnej wartości i asertywności młodzieży.
- 4) „Asertywność sztuka mówienia NIE . Sposoby odmawiania by nie ranić drugiej osoby”.

7 października 2023 r. obchodziliśmy Światowy Dzień Uśmiechu. Z tej okazji Samorząd Uczniowski przygotował gazetkę ścienną na temat rodzajów uśmiechu oraz radosne emotki dla każdego ucznia.





„Każdy inny - wszyscy równi” - Postawy uprzejmości i uczynność wobec kolegów z niepełnosprawnością”

Dzień Świadomości Autyzmu,

Światowy Dzień Zespołu Downa,

Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami. W tym osoby słabowidzące i słabosłyszące

CERTYFIKAT UZNANIA

otrzymuje

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 24
im. Przyjaźni Narodów Świata w Opolu

.....
nazwa placówki

za udział

w Ogólnopolskim Projekcie Edukacyjno - Społecznym

"Każdy inny - wszyscy równi"



Koordynator

Organizator



Patroni



WICEDYREKTOR


Dyrektor



Sochaczew, maj 2023 r.



8.XI.2023 – „Moje Śniadanie daje moc”. Uczniowie klas I-VIII uczestniczyli w akcji "Moje Śniadanie daje moc". W ramach akcji uczniowie samodzielnie przygotowywali śniadanie, które później wspólnie w klasie konsumowali. Wcześniej uczestniczyli w pogadance na temat zdrowego żywienia jego wpływu na nasz organizm, rozwój i samopoczucie.





2) "Wiem co jem" – szkodliwość spożywania słodkich i słonych artykułów spożywczych.



3) Wspólne śniadania w klasie.



























Wychowawcy klas dbali o integrację klasy w kl. 1-8:

„Bądź kumplem, nie dokuczaj”.

"Dobre maniery czy są potrzebne? Czy dobre wychowanie ułatwia Nam życie?"

"Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka"

"Sposoby rozwijania i podtrzymywania przyjaźni".

4) Energetyki – przyjaciel czy wróg

Kształtowano u uczniów zachowania prozdrowotne poprzez pogadanki na temat złego wpływu produktów (np. picie napojów energetycznych, wysokokalorycznych przetworzonych produktów spożywczych).

5) Rajd Nordic Walking dla każdego. Zaproszenie społeczność szkolną wraz z rodzinami na rajd z kijkami.

W dniu 29 maja 2024 r. Odbył się Rajd Nordic Walking „**Z rodziną Po Zdrowie**”, celem imprezy była popularyzacja Nordic Walking jako alternatywny spędzania czasu na świeżym powietrzu, promowanie zdrowego stylu życia wśród społeczności lokalnej oraz integracja rodzin i społeczności zaprzyjaźnionych dzielnic.





Zaangażowano się w dodatkowe zadania:

Zrealizowano Ogólnopolski Projekt Edukacyjny “Trzymaj Formę” oraz w ramach projektu program antytytoniowy w klasach 4 “Bieg po zdrowie”. Celem programu było zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.

5.04.2024 obchodzono Dzień Zdrowia, w którym to uczniowie zatańczyli podczas przerwy w ramach muzyki country oraz mogli poczęstować się owocową niespodzianką.



