

REALIZACJA ZADAŃ W RAMACH PROGRAMU
„SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 12 W SOSNOWCU
RAPORT ZA ROK SZKOLNY 2024/2025
Moduł: Aktywność fizyczna poprzez sport i rekreację

ZESPÓŁ DO SPRAW PROMOCJI ZDROWIA

- Joanna Drozdowska-Skórska - nauczyciel geografii, przyrody
- Agata Kloczkowska - nauczyciel biologii
- Monika Uherek-Mutz - nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
- Grażyna Pawłowska - nauczyciel języka polskiego
- przedstawiciel Samorządu Uczniowskiego
- przedstawiciel Rady Rodziców
- pielęgniarka szkolna

**OSOBY REALIZUJĄCE ZADANIA W MODULE: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
POPRZEZ SPORT I REKREACJĘ**

- dyrektor szkoły jako osoba nadzorująca
- zespół do spraw promocji zdrowia
- wychowawcy klas
- nauczyciele
- pielęgniarka szkolna
- pedagog szkolny
- pedagog specjalny
- psycholog szkolny

Wstęp

W roku szkolnym 2024/2025 szkoła realizowała działania w ramach modułu „Aktywność fizyczna poprzez sport i rekreację” programu Szkoły Promującej Zdrowie. Celem podjętych działań było kształtowanie zdrowego stylu życia uczniów

poprzez rozwijanie aktywności fizycznej, promowanie właściwych postaw społecznych oraz zapewnienie bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych i rekreacyjnych.

W ramach modułu prowadzono edukację w zakresie zasad bezpieczeństwa i BHP, rozwijano zainteresowania sportowe uczniów, organizowano imprezy i zawody sportowe oraz promowano aktywne formy spędzania czasu wolnego. Działania obejmowały zarówno zajęcia szkolne, jak i aktywności pozaszkolne, przyczyniając się do wzrostu motywacji uczniów do podejmowania aktywności fizycznej oraz zwiększenia świadomości prozdrowotnej wśród uczniów i rodziców.

Sprawozdanie przedstawia zakres zrealizowanych działań oraz ich efekty, w tym rozwój aktywności fizycznej, integrację społeczności szkolnej, promocję zdrowego stylu życia oraz osiągnięcia uczniów w obszarze sportowym i edukacyjnym.

W roku szkolnym 2024/2025 w szkole realizowano zadania wynikające z modułu „Aktywność fizyczna poprzez sport i rekreację”, stanowiącego element programu Szkoły Promującej Zdrowie. Działania ukierunkowane były na wzmacnianie prozdrowotnych nawyków uczniów, systematyczne podnoszenie poziomu ich aktywności ruchowej oraz kształtowanie bezpiecznych i odpowiedzialnych zachowań podczas zajęć sportowych i rekreacyjnych.

Jednym z obszarów działań była znajomość i przestrzeganie regulaminów szkolnych. Uczniowie zostali zapoznani z regulaminami sali gimnastycznej, boisk szkolnych oraz zasadami obowiązującymi podczas wycieczek. Działania te wpłynęły na wzrost świadomości uczniów w zakresie bezpieczeństwa, higieny oraz zasad BHP, a także na kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i przestrzegania zasad fair play.

Ważnym elementem realizacji modułu było rozwijanie zainteresowań sportowych i propagowanie aktywnych form wypoczynku. Zorganizowano Turniej Mikołajkowy, Dzień Sportu, umożliwiono uczniom udział w zawodach sportowych. Prowadzono zajęcia rozwijające sportowe zainteresowania uczniów oraz podejmowano działania mające na celu podnoszenie świadomości rodziców na temat znaczenia uczestnictwa dzieci w zajęciach wychowania fizycznego. Szkoła uczestniczyła również w programach „Mały Mistrz” i „Aktywny do kwadratu”, które wspierały rozwój sprawności fizycznej i promowały aktywne formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów. Efektem tych działań było zwiększenie aktywności ruchowej uczniów, chętniejszy udział w zajęciach dodatkowych oraz wzrost motywacji do dbania o własne zdrowie.

W roku szkolnym 2024/2025 powstało na terenie szkolnym zadaszone boisko, które umożliwia prowadzenie zajęć sportowych i rekreacyjnych niezależnie od

warunków atmosferycznych. Obiekt ten stał się centralnym miejscem organizacji zajęć wychowania fizycznego, gier i zabaw zespołowych oraz wydarzeń sportowych.

W ramach działań promujących aktywność fizyczną i integrację społeczności szkolnej organizowano wycieczki szkolne o charakterze sportowym, turystycznym, kulturalnym i rekreacyjnym.

Realizowano także działania związane z ciekawymi formami spędzania czasu wolnego w szkole i poza nią. Zagospodarowano przerwy międzylekcyjne dla uczniów klas I-III, prowadzono zajęcia ruchowe w świetlicy szkolnej, gry i zabawy zespołowe oraz zajęcia edukacyjne w ogrodzie szkolnym. Uczniowie brali udział w konkursach szkolnych oraz w miejskich imprezach sportowych. Działania te sprzyjały rozwijaniu zainteresowań, talentów oraz kształtowaniu umiejętności relaksu i radzenia sobie ze stresem.

Istotnym elementem modułu było propagowanie zdrowego stylu życia. Przeprowadzono warsztaty i zajęcia profilaktyczne dotyczące zdrowia, dobrostanu psychicznego, aktywności fizycznej oraz zdrowego odżywiania. Tematyka zdrowia była poruszana podczas zajęć z wychowawcą, lekcji biologii, języka angielskiego oraz zajęć prowadzonych przez pedagoga, psychologa i pedagoga specjalnego. Uczniowie zdobyli wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, zasad racjonalnego odżywiania oraz konsekwencji braku ruchu.

W roku szkolnym 2024/2025 uczniowie naszej szkoły uczestniczyli również w inicjatywach promujących zdrowe odżywianie, w tym w **Europejskim Śniadaniu** oraz w ogólnopolskim projekcie „**Śniadanie daje moc**”. Celem tych działań było kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, uświadamianie znaczenia wartościowego śniadania oraz wzmacnianie świadomości zdrowotnej wśród uczniów.

Podczas Europejskiego Śniadania uczniowie przygotowywali i degustowali zdrowe, pełnowartościowe posiłki, poznając zasady komponowania śniadania bogatego w witaminy i składniki odżywcze. Projekt „**Śniadanie daje moc**” obejmował warsztaty edukacyjne oraz zajęcia praktyczne, podczas których uczniowie mogli samodzielnie przygotować zdrowe posiłki, dowiedzieć się więcej o wpływie odżywiania na koncentrację i samopoczucie oraz wymieniać doświadczenia dotyczące codziennych nawyków żywieniowych.

Dzięki udziałowi w tych inicjatywach uczniowie nie tylko wzbogacili swoją wiedzę teoretyczną na temat zdrowego stylu życia, ale także zdobyli praktyczne umiejętności, które wspierają rozwój prozdrowotnych postaw i nawyków żywieniowych.

W ramach promowania sukcesów sportowych realizowano szkolne i ogólnopolskie akcje prozdrowotne, m.in. „Trzymaj formę”, Światowy Dzień Zdrowia oraz akcje charytatywne. Osiągnięcia uczniów były prezentowane na gazetkach

tematycznych, w galerii sukcesów, antyramach oraz na stronie internetowej szkoły i w mediach społecznościowych. Działania te wzmacniały poczucie własnej wartości uczniów oraz budowały pozytywny wizerunek szkoły.

Efekty działań

Realizacja modułu „Aktywność fizyczna poprzez sport i rekreację” przyniosła następujące efekty:

1. Bezpieczeństwo i przestrzeganie zasad

- uczniowie przestrzegają regulaminów sali gimnastycznej, boisk szkolnych i wycieczek,
- zachowują się bezpiecznie podczas zajęć ruchowych i rekreacyjnych,
- znają i stosują zasady BHP oraz zasady fair-play,
- potrafią współpracować w grupie i w zespole.

2. Rozwój aktywności fizycznej i sportowej

- zwiększyła się liczba uczniów uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego i dodatkowych aktywnościach sportowych,
- uczniowie podnoszą ogólną sprawność fizyczną i sprawność motoryczną,
- uczniowie chętnie uczestniczą w zawodach, rajdach i wydarzeniach sportowych,
- rozwinęły się zainteresowania sportowe i zdolności indywidualne uczniów,
- uczestnictwo w programach „Mały Mistrz” i „Aktywny do kwadratu” wpłynęło na zwiększenie sprawności, wytrzymałości i motywacji do aktywności fizycznej,
- powstanie zadaszzonego boiska umożliwiło prowadzenie zajęć sportowych i rekreacyjnych niezależnie od pogody, zwiększając dostępność aktywności fizycznej dla wszystkich uczniów.

3. Integracja społeczna i współpraca

- uczniowie aktywnie współpracują podczas wycieczek, imprez szkolnych i festynów rodzinnych,
- wzrosła integracja klasowa i szkolna,
- uczniowie angażują się w organizację wydarzeń, co wzmacnia poczucie odpowiedzialności i własnej wartości,
- rodzice chętniej uczestniczą w działaniach promujących zdrowie i aktywność fizyczną dzieci.

4. Promowanie zdrowego stylu życia

- uczniowie znają podstawowe zasady zdrowego odżywiania i profilaktyki zdrowotnej,

- rozumieją znaczenie regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia i samopoczucia,
- uczestniczyli w Europejskim Śniadaniu oraz w projekcie „Śniadanie daje moc”, podczas których przygotowywali zdrowe posiłki, poznawali zasady komponowania pełnowartościowego śniadania oraz zdobywali wiedzę o wpływie odżywiania na koncentrację i energię w ciągu dnia,
- potrafią świadomie spędzać czas wolny w ruchu i na świeżym powietrzu,
- wzrosła świadomość wpływu stylu życia na dobrostan psychiczny i fizyczny.

5. Promowanie sukcesów i osiągnięć

- sukcesy sportowe i edukacyjne uczniów są zauważane i promowane w szkole i w środowisku lokalnym,
- wzrosło poczucie własnej wartości i motywacja uczniów do dalszych działań,
- uczniowie i rodzice czują się współodpowiedzialni za działania prozdrowotne w szkole.

SUKCESY:

1. Zwiększona liczba uczniów uczestniczących w zajęciach sportowych i dodatkowych aktywnościach ruchowych.
2. Wyraźne postępy w sprawności fizycznej uczniów dzięki programom „Mały Mistrz” i „Aktywny do kwadratu”.
3. Sukcesy uczniów w zawodach sportowych: I miejsce w Mistrzostwach Sosnowca w piłce nożnej, I miejsce w pchnięciu kulą i skoku w dal, awanse do półfinałów w piłce nożnej.
4. Wzrost integracji społecznej uczniów i większe zaangażowanie rodziców w życie szkoły.
5. Efektywne wykorzystanie nowego zadaszego boiska do zajęć i imprez sportowych.

TRUDNOŚCI:

1. Pogoda utrudniająca niektóre zajęcia na świeżym powietrzu przed powstaniem zadaszego boiska.
2. Różny poziom motywacji uczniów do systematycznego uczestnictwa w zajęciach dodatkowych i zawodach.

Efekty te pokazują, że działania modułu przyczyniły się do wzrostu świadomości zdrowotnej uczniów, rozwijania aktywności fizycznej, integracji społecznej oraz propagowania zdrowego stylu życia w szkole i środowisku lokalnym.

Sosnowiec, 18.12.2025 r.

RAPORT OPRACOWAŁ ZESPÓŁ ds. PROMOCJI ZDROWIA