

**RAPORT Z ROCZNEJ DZIAŁALNOŚCI ZSCKR W NAKLE ŚLASKIM  
W ZWIĄZKU Z PRZYNALEŻNOŚCIĄ  
DO ŚLĄSKIEJ SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE  
ZA ROK SZKOLNY 2022/2023**

Od 2020 roku Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Nakle Śląskim przynależy do Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Na podstawie diagnozy przeprowadzonej wśród uczniów, rodziców, nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych określono zasoby szkoły wpływających pozytywnie na zdrowie członków społeczności szkolnej oraz elementy wymagających zmiany. Po dokonaniu analizy wyników wybrano czynnik wywierający największy wpływ na samopoczucie społeczności szkolnej. Opisywanym czynnikiem jest ogólnie pojęty stres, który stał się myślą przewodnią podczas konstruowania Szkolnego Programu Promocji Zdrowia. Program ten realizowany jest przez kolejne trzy lata. Głównym założeniem programu są kompleksowe działania na rzecz szeroko rozumianego zdrowia psychofizycznego, które dotyczą wszystkich członków społeczności szkolnej. Najważniejszym celem przyjętym na podstawie przeprowadzonej diagnozy jest obniżenie poziomu stresu związanego z procesem edukacji. W oparciu o Szkolny Program Promocji Zdrowia oraz wnioski z jego realizacji w ubiegłym roku szkolnym opracowano harmonogram działań realizowanych w trakcie roku szkolnego 2022/2023.

Jednym z podjętych działań było kontynuowanie warsztatów myślenia wizualnego i notowania graficznego dla uczniów oraz nauczycieli. Wybrani nauczyciele uczestniczyli w indywidualnych konsultacjach z zespołem koordynującym, a następnie wdrażali elementy myślenia wizualnego i sketchnotingu podczas zajęć dydaktycznych oraz dodatkowych. Nauczyciele wykorzystywali także poznane wcześniej mnemotechniki. Podczas lekcji m.in. języka angielskiego, chemii i fizyki uczniowie mieli możliwość tworzyć notatki graficzne i mapy myśli. W mijającym roku szkolnym skupiliśmy się na wdrażaniu nowych technik skutecznego uczenia. Grono pedagogiczne brało udział w szkoleniu dotyczącym pracy metodą projektu. Następnie uczniowie wykonywali projekty podczas lekcji historii czy godzin wychowawczych. Działania te mają na celu urozmaicenie sposobu przekazywania i zdobywania wiedzy oraz utrwalania jej przez uczniów

Szczególnie ważne w obliczu częstych zmian, jakie są towarzyszą współczesnej młodzieży, jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz regulowania emocji w sposób adaptacyjny. Działaniem, które sprzyjało realizacji tego celu było prowadzenie innowacji pedagogicznej „Wykorzystanie szkolnego ogrodu sensorycznego podczas zajęć z wychowawcą”. Jej głównymi założeniami jest redukcja stresu, stymulowanie zmysłów, pobudzanie kreatywności oraz wprowadzenie elementu edukacji ekologicznej.

Istotnym obszarem realizacji projektu było stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych podczas zajęć wychowania fizycznego, a także technik uważności podczas zajęć z klasami oraz indywidualnych spotkań z uczniami prowadzonymi przez psychologa szkolnego. Staramy się wprowadzać elementy treningu uważności i technik relaksacyjnych do codziennego funkcjonowania placówki jako narzędzia skutecznie obniżające poziom stresu, a także zwiększające świadomość swoich emocji, myśli i potrzeb.

W II semestrze zostały zorganizowane zajęcia jogi dla chętnych osób. Dodatkowo nauczyciel wychowania fizycznego wprowadzał elementy jogi podczas zajęć z klasami.

Prowadzono także indywidualne i grupowe zajęcia o charakterze warsztatowym dotyczące kształtowania adekwatnej samooceny i budowania poczucia własnej wartości. Zdrowa samoocena jest czynnikiem mającym istotny wpływ na budowanie odporności psychicznej.

Ponadto systematycznie prowadzony był monitoring tygodniowej liczby kartkówek i sprawdzianów w poszczególnych klasach, jako narzędzie zapobiegające przeciążeniu nauką i obniżające stres szkolny. Prowadzono także statystyki dotyczące frekwencji uczniów na sprawdzianach z wyznaczonych przedmiotów.

Ze względu na ograniczenia lokalowe nie udało się stworzyć tzw. strefy ciszy.

Zespół koordynujący w roku szkolnym 2022/2023 brał udział w szkoleniu tematycznie związanym z głównymi założeniami Szkolnego Programu Promocji Zdrowia „Psychologiczne i społeczne aspekty odżywiania się dzieci i młodzieży”. Udział w warsztatach pozwolił uzyskać nowe kompetencje z zakresu profilaktyki radzenia sobie z trudnymi emocjami, stresem i złymi nawykami żywieniowymi. Kolejne szkolenie to „Milenialsi, pokolenie X, Y, Z, generacja baby boomers i Alfa. Co dzieli, a co łączy pokolenia i co z tego wynika dla nauczycieli?”. W II semestrze całe grono pedagogiczne uczestniczyło w szkoleniu „ZaPROJEKTowane lekcje, czyli jak pracować metodą projektu”.

