

Plan Pracy Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2025/2026

w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1

im. Wacława Górskiego w Stalowej Woli

Edukacja prozdrowotna od wielu lat w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 im. Wacława Górskiego w Stalowej Woli jest ważnym elementem pracy dydaktyczno - wychowawczej. Misją szkoły jest tworzenie dla uczniów życzliwej, przyjaznej i bezpiecznej atmosfery do nauki i wychowania oraz kształtowanie szeroko rozumianych nawyków prozdrowotnych. W szkole realizowane są liczne działania i programy promujące zdrowy styl życia, zwieńczeniem których jest uzyskanie przez szkołę Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie.

Szkoła Promująca Zdrowie to miejsce, w którym podejmowane są systemowe działania na rzecz poprawy jakości życia całej społeczności szkolnej. Celem tych działań jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim kształtowanie postaw i nawyków sprzyjających zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu.

W dobie szybkich zmian cywilizacyjnych, rozwoju technologii oraz wzrastających zagrożeń dla zdrowia i dobrostanu dzieci i młodzieży, szczególne znaczenie nabiera promowanie zdrowego stylu życia.

Cel główny na rok szkolny 2025/2026 ustalony na podstawie kierunków polityki oświatowej państwa na dany rok szkolny oraz obserwacji potrzeb w naszej szkole: Promocja zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej wśród uczniów, profilaktyka przemocy i wsparcie zdrowia psychicznego oraz higiena cyfrowa i bezpieczne korzystanie z technologii.

Cele szczegółowe:

1.Kształtowanie zdrowego stylu życia:

- Promowanie codziennej aktywności fizycznej wśród uczniów i pracowników szkoły,
- Zachęcanie do podejmowania świadomych wyborów żywieniowych,

2.Profilaktyka przemocy i wspieranie zdrowia psychicznego:

- Tworzenie bezpiecznego i przyjaznego klimatu szkoły opartego na wzajemnym szacunku i empatii,
- Wzmacnianie kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów,
- Wspieranie działań profilaktycznych dotyczących przemocy rówieśniczej i cyberprzemocy,
- Zapewnienie dostępu do wsparcia psychologicznego – pedagogicznego.

3.Edukacja w zakresie higieny cyfrowej:

- Kształtowanie odpowiednich postaw wobec korzystania z urządzeń cyfrowych i Internetu,
- Uświadamianie zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z technologii,
- Promowanie równowagi między życiem online a offline.

Wykonawcy programu:

- Zespół Promocji Zdrowia;
- Wychowawcy klas,
- Nauczyciele,
- Pedagog, psycholog szkolny
- Pielęgniarka szkolna,
- Rodzice

Formy działania:

Warsztaty, pokazy, pogadanki, filmy edukacyjne, wycieczki, konkursy, kiermasze, akcje edukacyjne, imprezy sportowo- rekreacyjne, inscenizacje, gazetki.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

ZADANIA I SPOSÓB ICH REALIZACJI	ODPOWIEDZIALNI, TERMIN
1.Promowanie zdrowego stylu życia. Rozwijanie sprawności fizycznej. - szkolne i międzyszkolne zawody sportowe, - zorganizowanie Dnia Sportu Szkolnego - organizowanie rozgrywek klasowych i międzyklasowych.	-nauczyciele wf , cały rok

-pozaekcyjne zajęcia sportowe, - opracowanie indywidualnych ćwiczeń domowych poprawiających postawę uczniów, - przeprowadzenie jesiennych i wiosennych prób sprawności fizycznej uczniów, - zorganizowanie konkursu na „Najlepszego Sportowca Szkoły”, -zajęcia na basenie – realizacja programu „Pływam jak rybka”, - zajęcia na kortach tenisowych – nauka gry w tenisa dla klas I-III w ramach programu „Tenis 10”, -wycieczki rekreacyjne, - Dzień Zdrowia, wystawa plakatów uczniów „ Nie pal” oraz „Stop używkom” w ramach realizacji projektu „ Bieg po zdrowie”, - zajęcia taneczne w MDK dla klas I-III w ramach programu „Śpiewaj i tańcz”, - przeprowadzenie pogadarek dla uczniów n/t podstawowych zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała, -aktywne przerwy – udostępnienie uczniom stanowiska do gry w tenisa stołowego podczas przerw, - Światowy Dzień Sportu – turniej między klasowy połączony z zajęciami sportowymi dla przedszkolaków, zabawy sportowe -Sportowe Zmagania Przedszkolaków	-wychowawcy klas I- III, instruktorzy pływania MOSiR -Wychowawcy klas I – III, instruktorzy nauki gry w tenisa -wychowawcy klas oraz J. Socha w ramach " Szkolego Klubu Górskiego", cały rok -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2026 -wychowawcy klas I -III, instruktorzy tańca MDK, cały rok -wychowawcy klas, higienistka szkolna -nauczyciele wf, cały rok podczas długich przerw - wychowawcy klas I-III, VI 2026 -wychowawcy klas I-III, VI 2026
2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia. - Nauka udzielania pierwszej pomocy na lekcjach wychowawczych - Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112 , - Zasady bezpiecznego zachowania się w ruchu pieszch. Bezpieczna droga do szkoły – spotkanie z policjantem	- pedagog szkolny wspólnie z wychowawcami klas I-VIII, IX 2025 - wychowawcy klas I-III, II 2026 -pedagog szkolny, wychowawcy I-III, IX 2025

- Bicie rekordu w resuscytacji krążeniowo-oddechowej -Realizacja programu „Ratujemy i uczymy ratować”, - Akcje bezpieczne ferie, bezpieczne wakacje, - Realizacja programu profilaktycznego „Młode Głowy” - Konkurs plastyczny ”Pierwsza pomoc ratuje życie”, - Konkurs: Pierwsza pomoc przedmedyczna – test wiedzy.	- pedagog szkolny -pedagog szkolny -wychowawcy klas I-VIII - pedagog szkolny - Z. Zasońska- Warchoń, IV 2026 - Z. Zasońska- Warchoń, V 2026
3. Zdrowe odżywianie. - obchody Dnia Warzyw I Owoców – wspólne przygotowanie sałatki owocowej, surówek i soków -„Zdrowie na talerzu” dla klas I-III - prowadzenie lekcji na temat zdrowego odżywiania się, - „Zdrowe śniadanie na lekcji przyrody” - wykonywanie na lekcjach przyrody zdrowych posiłków, - udział w programie „Program dla szkół”, -organizacja konkursu „Wiedzy o zdrowiu dla uczniów klas V-VIII” z okazji obchodów Dnia Zdrowia -„Przestrzenna Piramida Zdrowia” - konkurs plastyczny, wystawa prac uczniów z klas IV, -Śniadanie daje moc – wspólne drugie śniadanie z wychowawcą, - zorganizowanie warsztatów zdrowego odżywiania się, - zorganizowanie kiermaszu owocowo-warzywnego. -komponowanie zdrowych posiłków na lekcjach edukacji zdrowotnej	- wychowawcy klas I-III, X 2025 -P. Walec, A. Machała, XI 2025 -wychowawcy klas, nauczyciele biologii, przyrody, EDB – cały rok szkolny -E. Sarzyńska, III 2026 -klasy I – V, wychowawcy, woźny, cały rok -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2026 -E. Sarzyńska, II 2026 -wychowawcy I – III, cały rok szkolny - A. Tietze, E. Sarzyńska - Samorząd Uczniowski, X 2025 -E. Sarzyńska, A. Tietze
4. Higiena -spotkanie ze szkolną pielęgniarką, -prelekcje na lekcjach wychowawczych i wychowania do życia w rodzinie na temat higieny osobistej,	-pielęgniarka szkolna, na bieżąco -wychowawcy klas, na bieżąco

-pogadanki na temat chorób i higieny różnych układów narządów na lekcjach przyrody w kl. 4 i biologii w kl. 7. - Czytamy z sercem – profilaktyka zdrowia serca i układu krążenia.	-nauczyciele przyrody i biologii, na bieżąco - Samorząd Uczniowski, XI 2025
5. Zdrowie psychiczne - obchody Dnia Kropki, -konsultacje z psychologiem i pedagogiem, - zabawy integrujące zespół klasowy, -obchody Dnia Pluszowego Misia, -aktywne przerwy – kącik gier planszowych. - udział w profilaktycznym programie „Archipelag Skarbów” - Dzień ciszy i spokoju. Nagradzanie najcichszych uczniów piegami, - Dzień życzliwości i pozdrowień.	- Samorząd Uczniowski, wychowawcy klas I-III, IX 2025 -pedagog i psycholog szkolny, cały rok -wychowawcy klas, cały rok - Samorząd uczniowski, wychowawcy klas I-VIII, XI 2025 -Samorząd Uczniowski, cały rok szkolny - psycholog szkolny - Samorząd Uczniowski, I 2026 - Samorząd Uczniowski, V 2026
6. Bezpieczne korzystanie z Internetu i telefonu komórkowego. Higiena cyfrowa. -bezpieczne korzystanie z Internetu -wskazanie bezpiecznych stron, Godzina Kodowania – akcja, -pogadanki na temat zagrożeń w sieci, cyber przemocy, - Konkurs plastyczny „Bezpieczny Internet”, - Prezentacja multimedialna „Bezpieczny Internet” – konkurs, - akcja uświadamiająca uczniom negatywny wpływ częstego korzystania z telefonów komórkowych, -Dzień Bezpiecznego Internetu.	- M. Radwańska, J. Socha, cały rok -nauczyciel informatyki, nauczyciele klas I-VIII, cały rok -M. Radwańska, I 2026 -M. Radwańska, III 2026 -wychowawcy klas, na bieżąco - wychowawcy klas I-III, II 2026.

7. Edukacja ekologiczna -udział w projekcie „Kubusiowi przyjaciele natury” -Tydzień Ochrony Planety - udział w Ogólnopolskiej Akcji Sprzątanie Świata, - obchody Dnia Ziemi, - pogadanki na temat ochrony środowiska na lekcjach przyrody, biologii i geografii, -akcja „ Stop plastikom” uświadamiająca uczniów i ich rodziców o szkodliwym wpływie plastikowych opakowań na zdrowie człowieka i na środowisko naturalne, -Klasowe Drzewko – pielęgnacja klasowych drzewek, pogadanki na temat roli drzew w życiu człowieka. - akcja pomocy zwierzętom i ptakom w przetrwaniu trudnego okresu zimy	-P. Walec, A. Machała --P. Walec, A. Machała -E. Sarzyńska, A. Tietze - E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2026 -E. Sarzyńska, A. Tietze, wychowawcy klas, na bieżąco - wychowawcy klas I-VIII, cały rok -wychowawcy klas, cały rok. - Samorząd Uczniowski, XII 2025

Formy ewaluacji:

- Obserwacja zachowań uczniów podczas przerw, zajęć,
- Analiza frekwencji i zaangażowania w akcjach promujących zdrowie,
- Podsumowanie działań przez zespół ds. promocji zdrowia,
- Prezentacja efektów działań na stronie internetowej szkoły,
- Wnioski do pracy na kolejny rok szkolny.

Koordynatorzy zespołu:

Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze