

Plan Pracy Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2019/2020

w Publicznej szkole Podstawowej nr 1
im. Wacława Górskiego w Stalowej Woli

Szkoła Podstawowa nr 1 w Stalowej Woli w roku szkolnym liczy 18 oddziałów klasowych uczniów I – VIII oraz 1 oddział przedszkolny „O”. Misją szkoły jest tworzenie dla uczniów życzliwej, przyjaznej i bezpiecznej atmosfery do nauki i wychowania oraz kształtowanie szeroko rozumianych nawyków prozdrowotnych.

Program działań na rok szkolny 2019/2020 został opracowany na podstawie wyników ankiet przeprowadzonych wśród nauczycieli, uczniów, rodziców, przeprowadzonych rozmów oraz obserwacji zachowań uczniów i wymiany spostrzeżeń w zespołach wychowawców i nauczycieli.

Priorytety: Kształtowaniu wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych oraz podejmowanie inicjatyw na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa własnego i innych.

Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:

Na podstawie ankiet, rozmów i obserwacji uczniów naszej szkoły oraz środowiska, w którym funkcjonują poza szkołą, zauważono, że u dużej liczby uczniów nie wykształciły się prawidłowe nawyki żywieniowe. Niektórzy uczniowie przychodzą do szkoły bez spożycia pierwszego śniadania w domu, inni jako drugie śniadanie często spożywają przyniesione słodycze i napoje gazowane. Uczniowie bagatelizują konsekwencje wpływu złych nawyków żywieniowych na swoje zdrowie.

Cele główne:

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów i ich rodziców w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w zakresie odżywiania, zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa
- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów, ich rodziców i pracowników szkoły
- Zaangażowanie rodziców w realizację zadań wynikających z priorytetów Szkoły Promującej Zdrowie

Cele szczegółowe:

- Organizowanie różnorodnych akcji, imprez, konkursów o tematyce z zakresu wiedzy o zdrowym odżywianiu oraz zachęcanie uczniów do udziału w nich

- Organizowanie spotkań ze specjalistą: pielęgniarka szkolna, dietetyk, lekarz stomatolog, instruktor fitness
- Kształtowanie umiejętności właściwego odczytywania informacji z etykiet na produktach spożywczych
- Wspomaganie uczniów w dokonywaniu dobrych wyborów w dobieraniu produktów na drugie śniadanie, wspólne przygotowywanie i spożywanie drugiego śniadania z wychowawcą
- Upowszechnienie wśród uczniów wiedzy na temat składników pokarmowych zawartych w ich codziennej diecie i ich wpływu na zdrowie
- Zapoznanie z piramidą zdrowego odżywiania, wykonywanie modeli piramidy
- Promowanie szeroko pojętych zachowań prozdrowotnych
- Integracja ze środowiskiem lokalnym w realizacji zadań związanych z promocją zdrowia w szkole
- Uświadomienie uczniom i rodzicom zalet korzystania z programów profilaktycznych oferowanych przez szkołę i inne placówki

Wykonawcy programu:

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

Formy działania:

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

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

ZADANIA DO REALIZACJI	ODPOWIEDZIALNI, TERMIN REALIZACJI
<p>1. Promowanie zdrowego stylu życia. Rozwijanie sprawności fizycznej.</p> <ul style="list-style-type: none"> - zorganizowanie konkursu „Rymowanki o zdrowiu” - zorganizowanie rozgrywek sportowych rodziców z uczniami - szkolne i międzyszkolne zawody sportowe; - zorganizowanie Dnia Sportu Szkolnego. - organizowanie rozgrywek klasowych i międzyklasowych. - pozalekcyjne zajęcia sportowe; - wycieczki rekreacyjne; - 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”; - Dzień Zdrowia, wystawa plakatów uczniów „ Nie pal” oraz „Stop używkom” w ramach realizacji projektu „ Bieg po zdrowie” - akcja „ Zamiast na tablicie grania- zabierz książkę do czytania” kiermasz zakładek do książek oraz książek nowych i używanych. - akcja „Śpiewaj i tańcz razem z nami” dla klas I-III; - przeprowadzenie pogadarek dla uczniów n/t podstawowych zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> - wychowawcy klas I-III; - nauczyciele wf A. Głaz, F. Szafraniec, na bieżąco -wychowawcy klas oraz J. Socha w ramach " Szkołego Klubu Górskiego", cały rok szkolny -nauczyciele wf -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2020 -E. Sarzyńska, A. Tietze, III 2020 -wychowawcy klas I -III -wychowawcy klas, higienistka szkolna
<p>2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia.</p> <ul style="list-style-type: none"> -spotkanie z przedstawicielem policji; -zajęcia przygotowujące do zdobycia karty rowerowej; -udział w programie WOŚP „Ratujemy i uczymy ratować: - udział w biciu rekordu resuscytacji; - udział w konkursie plastycznym” Bezpieczne ferie” - akcja „Przerwa dla zdrowia” – zorganizowanie kącika „przyszłego lekarza”, a w nim pomiar ciśnienia krwi, pulsu, kontrola wagi ciała, wzrostu, obliczanie BMI 	<ul style="list-style-type: none"> -pedagog szkolny -nauczyciele wf, M. Radwańska -pedagog szkolny M. Jarocka, -M. Jarocka IX 2019 -E. Sarzyńska , A. Tietze, IV 2020
<p>3. Zdrowe odżywianie.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - Zorganizowanie i przeprowadzenie Kiermaszu Zdrowej Żywności; - prowadzenie lekcji na temat zdrowego odżywiania się; - „Jedz sałatki a będziesz piękny i gładki” - wykonywanie na lekcjach przyrody zdrowych posiłków; - udział w programie „Owoce w szkole”, „Szlanka mleka” - udział w ogólnopolskiej akcji „Śniadanie daje moc”; - obchody Dnia Zdrowia w szkole; - prowadzenie gazetki o tematyce zdrowotnej na korytarzu szkolnym; - organizacja konkursu „Wiedzy o zdrowiu” dla klas II-III; - „Przestrzenna Piramida Zdrowia” - konkurs plastyczny, wystawa prac uczniów z klas IV; - „ Mini książka kucharska – przepis na zdrowie” - konkurs - warsztaty kulinarne ze specjalistą „Zabawa w gotowanie” - konkurs recytatorski „Zdrowe ABC” dla klas I-III; - Konkurs „Drugie śniadanie – owocowe kolorowe” konkurs dla zespołów klasowych I – III; - Międzyszkolny konkurs „Master szef” - współpraca z lokalnymi firmami – OSM Stalowa Wola, wycieczka do mleczarni. 	<ul style="list-style-type: none"> -E. Sarzyńska, A. Tietze , X 2019 wychowawcy klas – cały rok szkolny -A. Tietze, III 2020 -klasy I – V, wychowawcy -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2020 -B. Wośko, na bieżąco -E. Sarzyńska, A. Tietze, III 2020 -A. Tietze, II 2020 -E. Sarzyńska, A. Tietze, V 2020 -III – IV 2020 -wychowawcy klas I – III -E. Sarzyńska, A. Tietze, M. Surma, B. Wośko, wychowawcy klas I – III, X 2019 -E. Sarzyńska, A. Tietze, V 2020 -E. sarzyńska, A. Tietze, IX 2019
<p>4. Higiena</p> <ul style="list-style-type: none"> -spotkanie ze szkolną pielęgniarką; -udział we fluoryzacji; -prelekcje na lekcjach wychowawczych i wychowania do życia w rodzinie na temat higieny osobistej; - pogadanki na temat chorób i higieny różnych układów narządów na lekcjach przyrody w kl. 4 i biologii w kl. 7 	<ul style="list-style-type: none"> -pielęgniarka szkolna, na bieżąco -wychowawcy klas, na bieżąco - nauczyciele przyrody i biologii, na bieżąco
<p>5. Zdrowie psychiczne</p> <ul style="list-style-type: none"> - pogadanka na temat radzenia sobie z emocjami; - warsztaty z psychologiem i pedagogiem; - zabawy integrujące; - obchody Międzynarodowego Dnia Kropki - obchody Światowego Dnia promującego świadomość o autyzmie (2 kwietnia) -Obchody Dnia Pluszowego Misia -Obchody Dnia Życzliwości 	<ul style="list-style-type: none"> -psycholog -pedagog -wychowawcy klas -SU, M. Janusz, J. Puskarczyk X 2019 -pedagog, psycholog szkolny, IV 2020 -A.Machała, XI 2019, pedagog, wychowawcy I -III -B. Łukawska, M. Surma, XI 2019

<p>6. Bezpieczne korzystanie z Internetu i telefonu komórkowego.</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -nauczyciel informatyki M. Radwańska, J. Socha -nauczyciele klas I-VIII -M. Radwańska -M. Radwańska -wychowawcy klas, na bieżąco -pedagog, psycholog szkolny, II 2020
<p>7. Edukacja ekologiczna</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konkurs na ekologiczną bombkę świąteczną; - udział w Ogólnopolskiej Akcji Sprzątanie Świata - obchody Dnia Ziemi - przygotowanie do konkursu Ekotest - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> -nauczyciele biologii, geografii przyrody, fizyki, techniki, XII 2019 -E. Sarzyńska, A. Tietze, IX 2019 -E. sarzyńska, A. Tietze, IV 2020 -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2020 -nauczyciele przedmiotów przyrodniczych, na bieżąco -E. Sarzyńska, A. Tietze, wychowawcy klas, na bieżąco

Koordynatorzy zespołu:

Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze
Barbara Wośko, Marta Surma