

## **Plan Pracy Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2021/2022**

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

Szkoła Podstawowa nr 1 w Stalowej Woli w roku szkolnym liczy 16 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.

W związku z nadal panującą pandemią i wprowadzonymi obostrzeniami w szkole podtrzymujemy priorytety zaplanowane do realizacji w zeszłym roku szkolnym. W miarę możliwości będziemy modyfikować założone w planie zadania

Program działań na rok szkolny 2021/22 został opracowany na podstawie obserwacji zachowań uczniów i wymiany spostrzeżeń w zespołach wychowawców i nauczycieli oraz bieżącej sytuacji epidemiologicznej.

### **Priorytety:**

- Kształtowaniu wśród uczniów nawyków higienicznych wynikających z zaistniałej sytuacji epidemiologicznej zagrożenia zarażeniem Covid -19 oraz podejmowanie inicjatyw na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa własnego i innych.
  - Nauka bezpiecznego korzystania z zasobów Internetu, uświadomienie uczniom zagrożeń i konsekwencji wynikających z niewłaściwego użytkowania Internetu na co dzień i w trakcie nauki zdalnej w czasie pandemii.
  - Nawiązywanie właściwych relacji rówieśniczych, integracja zespołów klasowych.
  - Propagowanie wśród uczniów zachowań proekologicznych.
- Nowy priorytet
- Propagowanie wśród uczniów podejmowania różnych form aktywnego trybu życia w celu zniwelowania deficytów sprawności fizycznej powstałe w trakcie nauki zdalnej i ograniczeń ruchowych.

### **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:**

W związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną w Polsce i na świecie, każdego dnia uczniowie oraz pracownicy szkoły są narażeni na zarażenie Covid-19. Uświadomienie uczniom tego problemu

i wykształcenie u nich właściwych, codziennych nawyków higienicznych może zminimalizować ryzyko zarażenia. Na podstawie rozmów i obserwacji uczniów naszej szkoły oraz środowiska, w którym funkcjonują poza szkołą, zauważono, że wielu uczniów nie ogranicza czasu spędzonego przed komputerem lub telefonem komórkowym. Takie zachowanie osłabia bezpośrednie relacje rówieśnicze, zaburza prawidłowy rozwój emocjonalny uczniów, niesie zagrożenie cyberprzemocy, zwłaszcza w czasie nauki zdalnej i konieczności spędzania większej ilości czasu przed komputerem.

### **Cele główne:**

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów jak dbać o własne zdrowie w czasie epidemii Covid-19
- Promocja bezpiecznego korzystania z Internetu
- Propagowanie zachowań proekologicznych
- Zaangażowanie rodziców w realizację zadań wynikających z priorytetów Szkoły Promującej Zdrowie

### **Cele szczegółowe:**

- Organizowanie różnorodnych akcji, imprez, konkursów o tematyce z zakresu wiedzy o zdrowiu, ekologii oraz zachęcanie uczniów do udziału w nich
- Organizowanie spotkań ze specjalistą: pielęgniarka szkolna, dietetyk, lekarz stomatolog
- Kształtowanie postaw asertywnych wśród uczniów
- Integracja zespołów klasowych, nawiązywanie więzi emocjonalnych, nauka komunikowania się ze sobą poza światem wirtualnym
- Upowszechnienie wśród uczniów wiedzy na temat składników pokarmowych zawartych w ich codziennej diecie i ich wpływu na zdrowie
- Uwrażliwienie młodych ludzi na problem obrażania w Internecie
- Promowanie szeroko pojętych zachowań prozdrowotnych
- Uwrażliwienie uczniów na nieodwracalne zmiany w środowisku naturalnym spowodowane działalnością człowieka
- Uświadczenie uczniom konieczności oszczędzania wody, energii elektrycznej, ograniczenia zużycia plastiku
- Integracja ze środowiskiem lokalnym w realizacji zadań związanych z promocją zdrowia w szkole
- Uświadczenie 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><b>1.Promowanie zdrowego stylu życia.</b> <b>Rozwijanie sprawności fizycznej.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- szkolne i międzyszkolne zawody sportowe;</li><li>- zorganizowanie Dnia Sportu Szkolnego.</li><li>- organizowanie rozgrywek klasowych i międzyklasowych.</li><li>-pozalekcyjne zajęcia sportowe;</li></ul> <p>-wycieczki rekreacyjne;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- opracowanie indywidualnych ćwiczeń domowych poprawiających postawę uczniów;</li><li>- przeprowadzenie jesiennych i wiosennych prób sprawności fizycznej uczniów;</li><li>- zorganizowanie konkursu na „Najlepszego Sportowca Szkoły”</li><li>-zajęcia na basenie – realizacja programu „Pływam jak rybka”;</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dzień Zdrowia, wystawa plakatów uczniów „ Nie pal” oraz „Stop używkom” w ramach realizacji projektu „ Bieg po zdrowie”</li><li>- akcja „ Zamiast na tablecie grania- zabierz książkę do czytania” kiermasz zakładek do książek oraz książek nowych i używanych.</li><li>- zajęcia taneczne w MDK dla klas I-III</li><li>- przeprowadzenie pogadarek dla uczniów n/t podstawowych</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-nauczyciele wf A. Głaz, F. Szafraniec, na bieżąco</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>-wychowawcy klas oraz J. Socha w ramach " Szkolego Klubu Górskiego"</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>-nauczyciele wf</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>-E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2022</li><li>-E. Sarzyńska, A. Tietze, III 2022</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>-wychowawcy klas I -III</li><li>-wychowawcy klas, higienistka</li></ul>

zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała.	szkolna
<p><b>2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-spotkania profilaktyczno-edukacyjne z policjantem, strażakiem, ratownikiem medycznym</li> <li>-realizacja projektu „Ratujemy i uczymy ratować”:</li> <li>- akcje bezpieczne ferie, bezpieczne wakacje</li> <li>-akcja „Przerwa dla zdrowia” – zorganizowanie kącika „przyszłego lekarza”, a w nim pomiar ciśnienia krwi, pulsu, kontrola wagi ciała, wzrostu, obliczanie BMI</li> <li>- „Pierwszą pomoc znamy, zawsze pomagamy”. Zasady pierwszej pomocy medycznej, warsztat pokazowy, konkurs plastyczny dla dzieci ze świetlicy i kl. 1-4, gra „Zespół medyczny”</li> <li>- konkurs plastyczny ”Pierwsza pomoc ratuje życie”</li> <li>- konkurs: Pierwsza pomoc przedmedyczna – test wiedzy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pedagog szkolny</li> <li>-pedagog szkolny M. Jarocka,</li> <li>-M. Jarocka IX 2021</li> <li>-wychowawcy klas I-VIII</li> <li>-E. Sarzyńska , A. Tietze, IV 2022</li> <li>- nauczyciele świetlicy, IX, X 2021</li> <li>- Z. Zasońska- Warchoń</li> <li>- Z. Zasońska- Warchoń</li> </ul>
<p><b>3. Zdrowe odżywianie.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizacja programu ”Jak żyć zdrowo?” ,dzień zdrowego jedzenia, regulamin zdrowia, życiodajna woda.</li> <li>- Przedstawienie ”Wyścig po zdrowie”</li> <li>- prowadzenie lekcji na temat zdrowego odżywiania się;</li> <li>- „Zdrowe śniadanie na lekcji przyrody” - wykonywanie na lekcjach przyrody zdrowych posiłków;</li> <li>- udział w programie „Owoce w szkole”, „Szlanka mleka”</li> <li>-obchody Dnia Zdrowia w szkole;</li> <li>-prowadzenie gazetki o tematyce zdrowotnej na korytarzu szkolnym;</li> <li>-organizacja konkursu „Wiedzy o zdrowiu” dla klas II-III;</li> <li>-„Przestrzenna Piramida Zdrowia” - konkurs plastyczny, wystawa prac uczniów z klas IV;</li> <li>- „ Mini książka kucharska – przepis na zdrowie” – konkurs</li> <li>- warsztaty kulinarne ze specjalistą „Zabawa w gotowanie”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Machała, cały rok</li> <li>A. Machała, IV 2022</li> <li>wychowawcy klas – cały rok szkolny</li> <li>-E. Sarzyńska, III 2022</li> <li>-klasy I – V, wychowawcy</li> <li>-A. Machała, na bieżąco</li> <li>-E. Sarzyńska, A. Tietze, III 2022</li> <li>-E. Sarzyńska, II 2022</li> <li>-E. Sarzyńska, A. Tietze, V 2022</li> <li>-III – IV 2022</li> <li>-E. Sarzyńska, A. Tietze, V 2022</li> </ul>

<p>-Międzyszkolny konkurs „Master szef” ( w miarę możliwości) - współpraca z lokalnymi firmami – OSM Stalowa Wola</p>	<p>-E. Sarzyńska, A. Tietze</p>
<p><b>4. Higiena</b></p> <p>-spotkanie ze szkolną pielęgniarką;</p> <p>-prelekcje na lekcjach wychowawczych i wychowania do życia w rodzinie na temat higieny osobistej;</p> <p>-pogadanki na temat chorób i higieny różnych układów narządów na lekcjach przyrody w kl. 4 i biologii w kl. 7</p>	<p>-pielęgniarka szkolna, na bieżąco</p> <p>-wychowawcy klas, na bieżąco</p> <p>-nauczyciele przyrody i biologii, na bieżąco</p>
<p><b>5. Zdrowie psychiczne</b></p> <p>- pogadanka na temat radzenia sobie z emocjami; -konsultacje z psychologiem i pedagogiem;</p> <p>- zabawy integrujące zespół klasowy;</p> <p>-obchody Dnia Pluszowego Misia</p> <p>- obchody Dnia świadomości Autyzmu</p> <p>- obchody Dnia Niepełnosprawnych</p>	<p>-psycholog -pedagog i psycholog szkolny</p> <p>-wychowawcy klas</p> <p>Samorząd uczniowski, wychowawcy klas</p> <p>- A. Machała, IV 2022</p> <p>- A. Machała, XII 2021</p>
<p><b>6. Bezpieczne korzystanie z Internetu i telefonu komórkowego.</b></p> <p>-bezpieczne korzystanie z Internetu -wskazanie bezpiecznych stron, Godzina Kodowania – akcja</p> <p>-pogadanki na temat zagrożeń w sieci, cyber przemocy;</p> <p>- Konkurs plastyczny „Bezpieczny Internet”</p> <p>- Prezentacja multimedialna „Bezpieczny Internet” – konkurs</p> <p>- akcja uświadamiająca uczniom negatywny wpływ częstego korzystania z telefonów komórkowych</p> <p>-Dzień Bezpiecznego Internetu</p>	<p>-nauczyciel informatyki M. Radwańska, J. Socha</p> <p>-nauczyciele klas I-VIII</p> <p>-M. Radwańska</p> <p>-M. Radwańska</p> <p>-wychowawcy klas, na bieżąco</p> <p>-pedagog, psycholog szkolny, wychowawcy klas</p>

<p><b>7. Edukacja ekologiczna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konkurs na ekologiczną bombkę świąteczną;</li> <li>- udział w Ogólnopolskiej Akcji Sprzątanie Świata</li> <li>- obchody Dnia Ziemi</li> <li>- pogadanki na temat ochrony środowiska na lekcjach przyrody, biologii i geografii</li> <li>-akcja „ Stop plastikom” uświadamiająca uczniów i ich rodziców o szkodliwym wpływie plastikowych opakowań na zdrowie człowieka i na środowisko naturalne</li> <li>- konkurs „Ja mały ekolog”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-nauczyciele biologii, geografii przyrody, , techniki, XII 2021</li> <li>-E. Sarzyńska, A. Tietze, IX 2021</li> <li>-E. sarzyńska, A. Tietze, IV 2022</li> <li>-E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2022</li> <li>-nauczyciele przedmiotów przyrodniczych, na bieżąco</li> <li>-E. Sarzyńska, A. Tietze, wychowawcy klas, na bieżąco</li> <li>- A. Machała, VI 2022</li> </ul>
--	---

Koordynatorzy zespołu:

Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze