

Plan Pracy Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2022/2023

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

Szkoła Podstawowa nr 1 w Stalowej Woli w roku szkolnym liczy 14 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 2022/23 został opracowany na podstawie obserwacji zachowań uczniów i wymiany spostrzeżeń w zespołach wychowawców i nauczycieli. Mimo prowadzonych w tak szerokim zakresie działań prozdrowotnych znaczny procent uczniów ma nieutrwalony nawyk zdrowego odżywiania się oraz właściwego spędzania wolnego czasu, co w konsekwencji prowadzi do nadwagi, otyłości, a co za tym idzie, obniżenia sprawności fizycznej. Istotne jest dalsze wdrażanie działań mające na celu zachęcanie do zdrowego stylu życia oraz nakłanianie dzieci i ich rodzin do kształtowania zdrowej sylwetki i podejmowania aktywności fizycznej.

Cel główny: Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej.

Cele szczegółowe:

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów oraz dorosłych w zakresie odżywiania
- Doskonalenie umiejętności wyboru zdrowych produktów spożywczych i zdrowego stylu życia
- Przyzwyczajanie dzieci do właściwych zachowań żywieniowych, higienicznych oraz w zakresie estetyki spożywania posiłków
- Kształtowanie u uczniów i pracowników szkoły poczucia odpowiedzialności za zdrowie
- Prowadzenie działań, akcji propagujących ruch
- Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego
- Stwarzanie przyjaznego klimatu w szkole sprzyjającego dobremu samopoczuciu

Cele i zadania zawarte w planie pracy Szkoły Promującej Zdrowie zostały ukierunkowane na utrwalanie u dzieci prawidłowych nawyków związanych ze zdrowym odżywianiem oraz systematyczne pogłębianie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia. Podstawą planu są działania uwzględniające aspekty prozdrowotne wynikające z właściwej, zbilansowanej diety a także spożywania zdrowych posiłków w domu oraz w szkole. Niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz brak czynnego wypoczynku to negatywne przykłady zachowań osób dorosłych często naśladowane przez dzieci. Zaplanowano szereg działań do realizacji w ramach tegorocznego planu Szkoły Promującej Zdrowie, aby kształtować u dzieci właściwe nawyki żywieniowe oraz przeciwdziałać utrwalaniu negatywnych i niepożądanych wzorców. Jednym z najważniejszych działań jest zorganizowanie imprezy edukacyjnej o charakterze prozdrowotnym „Międzyszkolny Konkurs Mistrzów”. Przeprowadzenie tego przedsięwzięcia jest też jednym z warunków uzyskania Krajowego Certyfikatu Szkół Promujących Zdrowie, o który obecnie ubiegamy się. W tym roku szkolnym planujemy również przeprowadzić ankiety wśród uczniów, rodziców i nauczycieli. Analiza ankiet umożliwi dokonanie autoewaluacji, celem której jest sprawdzanie, w jakim stopniu szkoła osiąga cele określone w polskiej koncepcji Szkoły Promującej Zdrowie. Uzyskane w wyniku autoewaluacji dane powinny stanowić podstawę do refleksji i planowania dalszych działań, wyboru kolejnych problemów priorytetowych. Przeprowadzenie autoewaluacji jest również warunkiem starań o uzyskanie Certyfikatu Krajowego.

Kolejnym działaniem, które pozwoli osiągnąć główny cel jest udział w programie edukacji żywieniowej uczniów szkół podstawowych w klasach I-VI pn. *Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)*. Uczestnictwo w certyfikowanych szkoleniach i warsztatach podniesie poziom wiedzy nauczycieli, a otrzymane materiały edukacyjne zwiększą atrakcyjność zajęć na których będą realizowane treści z zakresu edukacji żywieniowej. Rozwój kompetencji nauczycieli w zakresie edukacji żywieniowej pozwoli na kształtowanie odpowiednich postaw i nawyków żywieniowych uczniów, ich rodziców oraz rodzeństwa, a w efekcie do zmiany dotychczasowego stylu życia. Realizacja programu przyczyni się także do podniesienia świadomości na temat roli żywienia w powiązaniu z aktywnością fizyczną.

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 I SPOSÓB ICH REALIZACJI	ODPOWIEDZIALNI, TERMIN
<p>1. Promowanie zdrowego stylu życia. Rozwijanie sprawności fizycznej.</p> <ul style="list-style-type: none">- szkolne i międzyszkolne zawody sportowe;- zorganizowanie Dnia Sportu Szkolnego – mecz rodzice/uczniowie- organizowanie rozgrywek klasowych i międzyklasowych.- pozalekcyjne 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 – nauka gry w tenisa dla klas I-III, <p>-wycieczki rekreacyjne;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.- zajęcia taneczne w MDK dla klas I-III- przeprowadzenie pogadank dla uczniów n/t podstawowych zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała.	<ul style="list-style-type: none">-nauczyciele wf , cały rok <ul style="list-style-type: none">-wychowawcy klas oraz J. Socha w ramach " Szkołego Klubu Górskiego", cały rok <ul style="list-style-type: none">-E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2023 <ul style="list-style-type: none">-E. Sarzyńska, A. Tietze, III 2023 <ul style="list-style-type: none">-wychowawcy klas I -III-wychowawcy klas, higienistka szkolna
<p>2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia.</p> <ul style="list-style-type: none">- Obchody Dnia Pierwszej Pomocy- Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112 <p>-spotkania profilaktyczno-edukacyjne z policjantem, strażakiem, ratownikiem medycznym</p>	<ul style="list-style-type: none">- wychowawcy oddziału przedszkolnego, IX 2022- wychowawcy klas I-III,-pedagog szkolny, wychowawcy I-III, wychowawcy oddziału przedszkolnego

<ul style="list-style-type: none"> -realizacja projektu „Ratujemy i uczymy ratować” - akcje bezpieczne ferie, bezpieczne wakacje -akcja „Przerwa dla zdrowia” – zorganizowanie kącika „przyszłego lekarza”, a w nim pomiar ciśnienia krwi, pulsu, kontrola wagi ciała, wzrostu, obliczanie BMI - konkurs plastyczny ”Pierwsza pomoc ratuje życie” - konkurs: Pierwsza pomoc przedmedyczna – test wiedzy 	<ul style="list-style-type: none"> -pedagog szkolny M. Jarocka, -wychowawcy klas I-VIII -E. Sarzyńska , A. Tietze, IV 2023 - Z. Zasońska- Warchoł - Z. Zasońska- Warchoł
<p>3. Zdrowe odżywianie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorganizowanie konkursu: Międzyszkolny konkurs „Master szef” - obchody Dnia Zdrowia w szkole (przedstawienie) - obchody Dnia Warzyw I Owoców – przygotowanie sałatki owocowej - prowadzenie lekcji na temat zdrowego odżywiania się; - „Zdrowe śniadanie na lekcji przyrody” - wykonywanie na lekcjach przyrody zdrowych posiłków; - udział w programie „Program dla szkół” -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” 	<ul style="list-style-type: none"> - A. Tietze, E. Sarzyńska, X 2022 - wychowawcy oddziału przedszkolnego, IV 2022 - wychowawcy oddziału przedszkolnego i klas I-III, X 2022 -wychowawcy klas, nauczyciele biologii, przyrody, EDB – cały rok szkolny -A. Tietze, III 2023 -klasy I – V, wychowawcy -wychowawcy oddziału przedszkolnego, na bieżąco -E. Sarzyńska, A. Tietze, III 2022 -A. Tietze, II 2023 -E. Sarzyńska, A. Tietze, V 2023 -E. Sarzyńska, A. Tietze, V 2022

<p>- obchody Dnia Płatków Śniadaniowych – przygotowanie drugiego śniadania</p>	<p>- wychowawcy klas I-III</p>
<p>4. Higiena</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>5. Zdrowie psychiczne</p> <p>- obchody Dnia Kropki;</p> <p>- obchody Światowego Dnia Uśmiechu;</p> <p>- obchody Dnia Tolerancji;</p> <p>- obchody Dnia Pozytywnego Myślenia;</p> <p>- pogadanka na temat radzenia sobie z emocjami;</p> <p>-konsultacje z psychologiem i pedagogiem;</p> <p>- zabawy integrujące zespół klasowy;</p> <p>-obchody Dnia Pluszowego Misia</p> <p>- Konkurs plastyczny „Mój kolega jest niepełnosprawny”</p> <p>- Udział w akcji przeciwko przejawom agresji i przemocy</p> <p>- obchody Dnia świadomości Autyzmu</p> <p>- Spotkanie dla rodziców "Wpływ mediów na rozwój dzieci"</p>	<p>- Samorząd Uczniowski</p> <p>- wychowawcy klas I-III</p> <p>-wychowawcy klas I-III</p> <p>- wychowawcy klas I-III</p> <p>-psycholog</p> <p>-pedagog i psycholog szkolny</p> <p>-wychowawcy klas</p> <p>- Samorząd uczniowski, wychowawcy klas I-VIII</p> <p>- Samorząd Uczniowski</p> <p>- Samorząd Uczniowski</p> <p>- Samorząd Uczniowski</p> <p>- wychowawcy oddziału przedszkolnego, II 2023</p>
<p>6. Bezpieczne korzystanie z Internetu i telefonu komórkowego.</p> <p>-bezpieczne korzystanie z Internetu -wskazanie bezpiecznych stron, Godzina Kodowania – akcja</p>	<p>- M. Radwańska, J. Socha</p>

<ul style="list-style-type: none"> -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, nauczyciele klas I-VIII -M. Radwańska -M. Radwańska -wychowawcy klas, na bieżąco -pedagog, psycholog szkolny, wychowawcy klas
<p>7. Edukacja ekologiczna</p> <ul style="list-style-type: none"> - konkurs na ekologiczną bombkę świąteczną; - Eko-zabawka - konkurs ekologiczny na najfajniejszą rzecz zrobioną z odpadów - 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 - obchody Światowego Dnia Recyklingu -udział w programie "Czyste powietrze wokół Nas" 	<ul style="list-style-type: none"> -nauczyciele biologii, geografii przyrody, techniki, XII 2022 - wychowawcy oddziału przedszkolnego -E. Sarzyńska, A. Tietze, IX 2022 -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2022 -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2022 -E. Sarzyńska, A. Tietze, wychowawcy klas, na bieżąco - wychowawcy klas I-III - wychowawcy oddziału przedszkolnego, III 2023

Koordynatorzy zespołu:

Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze