

Plan Pracy Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2024/2025

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 było uzyskanie w ubiegłym roku szkolnym Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie.

Z przeprowadzonych badań i obserwacji zachowań uczniów oraz wymiany spostrzeżeń w zespołach wychowawców i nauczycieli wynika, że mimo prowadzonych w tak szerokim zakresie działań prozdrowotnych znaczny procent uczniów niechętnie spędza wolny czas aktywnie oraz wykazuje się niską sprawnością fizyczną co w konsekwencji prowadzi do nadwagi, otyłości, oraz negatywnie wpływa na samopoczucie uczniów. W dalszym ciągu też duża grupa uczniów nadużywa korzystania z telefonów komórkowych. Istotne jest dalsze wdrażanie działań mające na celu zachęcanie do zdrowego stylu życia, nakłanianie dzieci i ich rodzin do kształtowania zdrowej sylwetki i podejmowania aktywności fizycznej oraz zmniejszenie fonoholizmu wśród dzieci.

Cel główny na rok szkolny 2024/2025: Kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej oraz nauka udzielania pierwszej pomocy.

Cele szczegółowe:

- Wskazywanie uczniom alternatywnych form spędzania wolnego czasu zamiast gier na komputerze i telefonie,
- Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego w grupie rówieśniczej,
- Promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej,
- Nauka udzielania pierwszej pomocy,
- Kształtowanie u uczniów i pracowników szkoły poczucia odpowiedzialności za zdrowie i dobre samopoczucie innych,

- Aktywizowanie społeczności szkolnej do podejmowania działań propagujących odpowiednią postawę wobec siebie oraz innych poprzez eliminowanie zagrożeń płynących z Internetu, nadmiernego używania telefonów komórkowych,
- Stwarzanie przyjaznego klimatu w szkole sprzyjającego dobremu samopoczuciu.

Cele i zadania zawarte w planie pracy Szkoły Promującej Zdrowie zostały ukierunkowane na rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, uświadamianiu negatywnego wpływu długotrwałego korzystania z telefonu komórkowego oraz systematyczne pogłębianie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia. Niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz brak czynnego wypoczynku to negatywne przykłady zachowań osób dorosłych często naśladowane przez dzieci. Przygotowaliśmy szereg działań do realizacji w ramach tegorocznego planu Szkoły Promującej Zdrowie, aby kształtować u dzieci właściwe nawyki żywieniowe oraz rozwijać sprawność fizyczną i aktywność ruchową. W bieżącym roku szkolnym planujemy również kłaść duży nacisk na naukę udzielania pierwszej pomocy wśród uczniów. Zasady pierwszej pomocy są czymś, co bezwzględnie powinna znać każda osoba. Dzieci bywają świadkami wypadków i różnego rodzaju zdarzeń, jeżeli znają zasady prawidłowego postępowania, mogą pomóc uratować czyjeś zdrowie, a nawet życie. Organizowanie zajęć z pierwszej pomocy dla dzieci w szkole to ważna inwestycja w bezpieczeństwo, rozwój oraz przyszłość uczniów. Dzięki warsztatom dzieci zyskują nie tylko wiedzę oraz umiejętności mogące uratować życie, ale przede wszystkim rozwijają swoją wrażliwość na drugiego człowieka.

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. -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 pogadań dla uczniów n/t podstawowych zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała, -aktywne przerwy – udostępnienie uczniom stanowiska do gry w tenisa stołowego podczas przerw, -aktywne przerwy – taneczne przerwy /zumba, aerobik, układy choreograficzne przygotowane i poprowadzone przez chętnych uczniów/, - Poranna gimnastyka przedszkolaka- razem ćwiczymy świetnie się bawimy. - Światowy Dzień Sportu – turniej międzyklasowy połączony z zajęciami sportowymi dla przedszkolaków, zabawy sportowe	-nauczyciele wf , cały rok -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 2025 -wychowawcy klas I -III, instruktorzy tańca MDK, cały rok -wychowawcy klas, higienistka szkolna -nauczyciele wf, cały rok podczas długich przerw -Samorząd Uczniowski, cały rok – raz w tygodniu, - wychowawcy oddziału przedszkolnego. - wychowawcy klas I-III, VI 2025

2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia. - Nauka udzielania pierwszej pomocy na lekcjach wychowawczych - Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112 , - Zasady bezpiecznego zachowania się w ruchu pieszych. Bezpieczna droga do szkoły – spotkanie z policjantem - 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 wspólnie z wychowawcami klas I-VIII i oddziału przedszkolnego, IX 2024 - wychowawcy klas I-III, II 2025 -pedagog szkolny, wychowawcy I-III, wychowawcy oddziału przedszkolnego, IX 2024 - pedagog szkolny -pedagog szkolny -wychowawcy klas I-VIII - pedagog szkolny - Z. Zasońska- Warchoł, IV 2025 - Z. Zasońska- Warchoł, V 2025
3. Zdrowe odżywianie. - obchody Dnia Warzyw I Owoców – wspólne przygotowanie sałatki owocowej, surówek i soków - 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 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.	- wychowawcy oddziału przedszkolnego i klas I-III, X 2024 -wychowawcy klas, nauczyciele biologii, przyrody, EDB – cały rok szkolny -A. Tietze, III 2025 -klasy I – V, wychowawcy, woźny, cały rok -wychowawcy oddziału przedszkolnego, na bieżąco -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2025 -A. Tietze, II 2025 -wychowawcy I – III, cały rok szkolny

- Obchody „Dnia jabłka”, „Dnia Dyni” - zorganizowanie warsztatów zdrowego odżywiania się - zorganizowanie kiermaszu owocowo-warzywnego	- wychowawcy oddziału przedszkolnego, Samorząd Uczniowski - A. Tietze, E. Sarzyńska - Samorząd Uczniowski, X 2024
4. Higiena -spotkanie ze szkolną pielęgniarką, -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. - Czytamy z sercem – profilaktyka zdrowia serca i układu krążenia	-pielęgniarka szkolna, na bieżąco -wychowawcy klas, na bieżąco -nauczyciele przyrody i biologii, na bieżąco - Samorząd Uczniowski, XI 2024
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 2024 -pedagog i psycholog szkolny, cały rok -wychowawcy klas, cały rok - Samorząd uczniowski, wychowawcy klas I-VIII, XI 2024 -Samorząd Uczniowski, cały rok szkolny - psycholog szkolny - Samorząd Uczniowski, I 2025 - Samorząd Uczniowski, V 2025
6. Bezpieczne korzystanie z Internetu i telefonu komórkowego. -bezpieczne korzystanie z Internetu -wskazanie bezpiecznych	- M. Radwańska, J. Socha, cały rok

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.	-nauczyciel informatyki, nauczyciele klas I-VIII, cały rok -M. Radwańska, I 2025 -M. Radwańska, III 2025 -wychowawcy klas, na bieżąco - wychowawcy klas I-III, II 2025.
7. Edukacja ekologiczna - realizacja projektu Edukacyjnej Sieci Antysmogowej ESA - 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	-E. Sarzyńska, A. Tietze, cały rok -E. Sarzyńska, A. Tietze - E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2025 -E. Sarzyńska, A. Tietze, wychowawcy klas, na bieżąco - wychowawcy klas I-VIII, cały rok -wychowawcy klas, cały rok. - Samorząd Uczniowski, XII 2024

Koordynatorzy zespołu:

Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze