

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.

Kryterium sukcesu:

Utrwalenie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli.

Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:

1. Wynik ankiety przeprowadzony wśród uczniów, nauczycieli, rodziców, wywiad z nauczycielami, obserwacje Zespołu ds. Promocji Zdrowia.
2. Analiza wyników ankiety, wywiadów, arkusza obserwacji.

Wykonawcy programu:

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

Formy działania:

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

Ewaluacja:

Ewaluacja będzie polegała na systematycznym monitorowaniu zaplanowanych zadań. Informacje niezbędne do ewaluacji pozyskiwane będą poprzez:

- rozmowy i wywiady z uczniami, rodzicami i pracownikami szkoły
- obserwację uczniów w różnych sytuacjach
- wymianę uwag, spostrzeżeń i własnych doświadczeń podczas spotkań nauczycieli z rodzicami oraz Zespołu do spraw Promocji Zdrowia
- analizę dokumentacji szkolnej
- sprawozdania i ewaluację projektów edukacyjnych
- ankiety wśród uczniów, nauczycieli i rodziców
- analizę wytworów pracy uczniowskiej i ich zaangażowanie w działania promujące zdrowy styl życia.

Ewaluacja posłuży do opracowania wniosków z realizacji planu pracy Szkoły Promującej Zdrowie.

Dokumentacja programu:

- Informacje na stronie internetowej szkoły i w zakładce Szkoła Promująca Zdrowie,
- Scenariusze imprez i konkursów,
- Zapisy w dziennikach lekcyjnych,
- Informacje w gazetce szkolnej,
- Sprawozdania roczne na podsumowującej RP w czerwcu.

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 – mecz rodzice/uczniowie - organizowanie rozgrywek klasowych i międzyklasowych. -pozaekcyjne zajęcia sportowe; - opracowanie indywidualnych ćwiczeń domowych	-nauczyciele wf , cały rok

<p>poprawiających postawę uczniów;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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> <p>- Dzień Zdrowia, wystawa plakatów uczniów „ Nie pal” oraz „Stop używkom” w ramach realizacji projektu „ Bieg po zdrowie”</p> <p>- akcja „ Zamiast na tablecie grania- zabierz książkę do czytania” kiermasz zakładek do książek oraz książek nowych i używanych.</p> <p>- zajęcia taneczne w MDK dla klas I-III</p> <p>- przeprowadzenie pogadank dla uczniów n/t podstawowych zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała.</p>	<p>-wychowawcy klas oraz J. Socha w ramach " Szkołego Klubu Górskiego", cały rok</p> <p>-E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2023</p> <p>-E. Sarzyńska, A. Tietze, III 2023</p> <p>-wychowawcy klas I -III</p> <p>-wychowawcy klas, higienistka szkolna</p>
<p>2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obchody Dnia Pierwszej Pomocy - Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112 -spotkania profilaktyczno-edukacyjne z policjantem, strażakiem, ratownikiem medycznym -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, puls, kontrola wagi ciała, wzrostu, obliczanie BMI - konkurs plastyczny ”Pierwsza pomoc ratuje życie” - konkurs: Pierwsza pomoc przedmedyczna – test wiedzy 	<ul style="list-style-type: none"> - wychowawcy oddziału przedszkolnego, IX 2022 - wychowawcy klas I-III, -pedagog szkolny, wychowawcy I-III, wychowawcy oddziału przedszkolnego -pedagog szkolny M. Jarocka, -wychowawcy klas I-VIII -E. Sarzyńska , A. Tietze, IV 2023 - Z. Zasońska- Warchoń - Z. Zasońska- Warchoń
<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” - obchody Dnia Płatków Śniadaniowych – przygotowanie drugiego śniadania 	<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 2023 -A. Tietze, II 2023 -E. Sarzyńska, A. Tietze, V 2023 -E. Sarzyńska, A. Tietze, V 2023 - wychowawcy klas I-III
<p>4. Higiena</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<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"> - obchody Dnia Kropki; 	<ul style="list-style-type: none"> - Samorząd Uczniowski

<ul style="list-style-type: none"> - obchody Światowego Dnia Uśmiechu; - obchody Dnia Tolerancji; - obchody Dnia Pozytywnego Myślenia; - pogadanka na temat radzenia sobie z emocjami; -konsultacje z psychologiem i pedagogiem; - zabawy integrujące zespół klasowy; -obchody Dnia Pluszowego Misia - Konkurs plastyczny „Mój kolega jest niepełnosprawny” - Udział w akcji przeciwko przejawom agresji i przemocy - obchody Dnia świadomości Autyzmu - Spotkanie dla rodziców "Wpływ mediów na rozwój dzieci" 	<ul style="list-style-type: none"> - wychowawcy klas I-III -wychowawcy klas I-III - wychowawcy klas I-III -psycholog -pedagog i psycholog szkolny -wychowawcy klas - Samorząd uczniowski, wychowawcy klas I-VIII - Samorząd Uczniowski - Samorząd Uczniowski - Samorząd Uczniowski - wychowawcy oddziału przedszkolnego, II 2023
<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"> - M. Radwańska, J. Socha -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; 	<ul style="list-style-type: none"> -nauczyciele biologii, geografii przyrody, techniki, XII 2022

<ul style="list-style-type: none"> - 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"> - wychowawcy oddziału przedszkolnego -E. Sarzyńska, A. Tietze, IX 2022 -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2023 -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2023 -E. Sarzyńska, A. Tietze, wychowawcy klas, na bieżąco - wychowawcy klas I-III - wychowawcy oddziału przedszkolnego, III 2023
--	---

Koordynatorzy zespołu:

Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze