

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 5 W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM

PLAN PRACY Z PROMOCJI ZDROWIA - SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

Edukacja prozdrowotna zajmuje ważny obszar w planach i realizacji zadań szkoły. Celem priorytetowym pracy szkoły jest dbałość o bezpieczeństwo i zdrowie wychowanków oraz kształtowanie nawyków i postaw prozdrowotnych. Plan edukacji prozdrowotnej w roku szkolnym ma na celu propagowanie zdrowego stylu życia, wolnego od nałogów i agresji wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Realizacja treści zawartych w tegorocznym planie pozwoli wyposażyć uczniów w wiedzę praktyczną, umożliwi im zdobycie licznych wiadomości i umiejętności, które pozwolą im podejmować trafne decyzje dotyczące zdrowego stylu życia i bezpiecznego zachowania.

I CELE

- Działania wychowawcze, profilaktyczne i wspierające kondycję psychiczną uczniów po okresie długotrwałej nauki zdalnej i izolacji uczniów od bezpośrednich kontaktów ze społecznością szkolną.
- Kształtowanie nawyków higienicznych w odniesieniu do własnego ciała, ubioru i środowiska, jako warunku dobrego samopoczucia i zdrowia.
- Podejmowanie problematyki dotyczącej zagrożenia narkomanią, alkoholizmem i nikotynizmem, środków psychoaktywnych, uzależnieniem od komputera i internetu.
- Działania na rzecz własnego zdrowia, sprawności fizycznej, prawidłowej postawy i zgrabnej sylwetki poprzez uprawianie sportu i propagowanie aktywnych form wypoczynku na świeżym powietrzu.
- Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez prawidłowe odżywianie się.
- Kształtowanie prawidłowych postaw dotyczących bezpieczeństwa w szkole i poza nią.

- Promowanie zdrowego stylu życia w odniesieniu do chorób cywilizacyjnych XXI w(cukrzyca, otyłość, CHUK- choroby układu krążenia)
- Wychowanie do życia w rodzinie poprzez zapoznanie uczniów z problemami dojrzewania.
- Uświadomienie psychospołecznych aspektów zdrowia, wdrażanie do radzenia sobie z negatywnymi reakcjami własnymi i innych.
- Propagowanie asertywności i niwelowanie zachowań agresywnych .

II TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

1. Zachowywanie bezpieczeństwa podczas pobytu w szkole i poza nią.

2. Właściwa higiena wypoczynku i pracy- hartowanie organizmu, odpowiednie ubieranie się(stosownie do temperatury).

3. Ruch to zdrowie:

- zajęcia rekreacyjne (czynna forma wypoczynku),
- sport,
- turystyka,
- rozwijanie sprawności ruchowej.

4. Kształtowanie nawyków kulturalno- higienicznych:

- wdrażanie do systematycznego dbania o higienę osobistą,
- utrwalanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole oraz racjonalnego odżywiania się.

5. Higiena pracy umysłowej:

- umiejętne korzystanie z telewizji i komputera,
- dbałość o porządek w gabinetach lekcyjnych.

6. Kształtowanie czynnej postawy w zapobieganiu chorobom oraz pozytywnego stosunku do pracowników służby zdrowia.

7. Zagrożenia narkomanią, alkoholizmem i nikotynizmem, uzależnieniem od komputera i internetu.

III METODY, FORMY I ŚRODKI W REALIZACJI PROGRAMU

- Zajęcia dydaktyczne
- Zajęcia rekreacyjno-ruchowe
- Zajęcia plastyczno- techniczne
- Konkursy
- Pisanie artykułów do szkolnej gazetki „Smyk”
- Współpraca z wychowawcami i innymi nauczycielami szkoły.
- Współpraca z organizacjami działającymi w szkole.
- Współpraca z rodzicami.
- Współpraca z pedagogiem szkolnym, psychologiem, pielęgniarką, policją, poradnią PPP, sanepidem, Urzędem Miasta

ZESPÓŁ PROMUJĄCY ZDROWIE

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	TERMIN	ODPOWIEDZIALNI
<p><u>Podjęmowanie działań na rzecz promocji zdrowia</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontynuacja programu „Owoce w szkole”, „ Mleko w szkole”. 2. Realizacja edukacji zdrowotnej zgodnie z wymaganiami dotyczącymi aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. 3. Profilaktyka próchnicy zębów. Udział uczniów w akcji fluoryzacji. 4. Światowy Dzień Serca – soki, przekąski zdrowe dla serca 5. (wykonanie ,degustacja) Klasy I-III 6. Zdrowy styl życia gwarancją zdrowia – propagowanie zachowań prozdrowotnych – tabletki informacyjna dla 	<p>-Tydzień dla profilaktyki- kampania informacyjna Sanepid</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok Wrzesień</p> <p>Cały rok</p>	<p>Beata Misiuna</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Pielęgniarka szkolna</p> <p>Pielęgniarka szkolna, wychowawcy Wychowawcy</p> <p>Pielęgniarka szkolna</p>

	<p>uczniów i ich rodziców (uczeń „zanosi” edukację do domu.</p> <p>7. Zapobieganie wszawicy – pogadanki z uczniami i rodzicami. - prezentacja, ulotki informacyjne</p> <p>8. Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania? – pogadanki w kl. 7-8.</p> <p>9. Zaburzenia łaknienia - anoreksja, bulimia. - pogadanka w kl.7</p> <p>10. Zapewnienie bezpiecznych warunków nauki, wychowania i opieki w szkole.</p> <p>11. Bezpieczne ferie- pogadanki w klasach.</p> <p>12. Dbamy o nasze miejsce do życia – Ziemię: Przyłączenie się do akcji „Sprzątanie Świata”</p>	<p>Według potrzeb</p> <p>Cały rok</p> <p>I semestr</p> <p>Cały rok</p> <p>Styczeń</p> <p>Wrzesień</p>	<p>Pielęgniarka szkolna</p> <p>Nauczyciel biologii.</p> <p>Nauczyciel biologii.</p> <p>Dyrektor szkoły</p> <p>Wychowawcy klas 1-8 oraz osoby odpowiedzialne</p> <p>Wychowawcy klas 1-8 P. Zapart, Małgorzata Młodzikowska</p>
--	--	---	---

	13. Dzień Ziemi	Kwiecień	M.Młodzikowska, P. Zapart, K. Kołt.
	14. Światowy Dzień Wody	Marzec	Pielęgniarka szkolna
	15. Bezpieczne ferie i wakacje.	Styczeń, czerwiec	Wychowawcy klas, nauczyciele przedmiotowcy
	16. Promowanie działań , realizacja treści promocji zdrowia przez wszystkich nauczycieli podczas prowadzonych zajęć.	Cały rok	Samorząd szkolny
<u>Aktywność fizyczna</u>	1. Prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych.	Cały rok	Nauczyciele wych-fiz.
	2. Organizowanie wycieczek, zielonej szkoły, pikników.	Cały rok	Dyrektor, wychowawcy
	3. Festyn sportowo- rekreacyjny z okazji Dnia Dziecka.	czerwiec	Dyrektor, wychowawcy, n-le wych.fiz., pracownicy szkoły(woźna, konserwator, kucharka) Wychowawcy
	4. Zajęcia ruchowe w klasach 1-3	Marzec	Nauczyciele 1-3, nauczyciele wych.fiz.

	<p>5. Dzień promocji szkoły- pokazy oraz gry i zabawy dla przyszłych pierwszoklasistów.</p> <p>6. Wyjazdy na basen</p> <p>7. Udział w zawodach sportowych ,międzyszkolnych, miejskich, wojewódzkich – Spartakiada Młodzieży.</p> <p>8. Organizacja zawodów sportowych w mini- siatkówce.</p> <p>9. Jak dbać o prawidłową sylwetkę ciała? Zorganizowanie na lekcjach wychowania fizycznego pokazu ćwiczeń pozwalających zachować prawidłową sylwetkę ciała.</p>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Drugi semestr</p> <p>Dwa razy w roku</p>	<p>Wychowawcy klas 2, nauczyciele wych. fiz.</p> <p>Nauczyciele wych.fiz,</p> <p>Nauczyciele wych.fiz</p> <p>N-le wych.fiz.</p>
--	--	---	---

<p><u>Zapobieganie uzależnieniom</u></p>	<p>1. Pogadanki w klasach 2-8.</p> <p>2. Światowy dzień bez tytoniu – pogadanki, tworzenie plakatów – klasy IV-VI, prezentacja, spotkania.</p> <p>3. Cyberprzemoc i jak z nią walczyć?</p> <p>4. Działalność informacyjna skierowana do uczniów i rodziców.</p> <p>5. Upowszechnianie wiedzy o zasadach postępowania w sytuacjach kryzysowych</p> <p>6. Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu.</p> <p>7. Zajęcia profilaktyczne n/t „Przeciwdziałanie przemocy”, akcja LUPO</p> <p>8. Diagnozowanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów.</p>	<p>Cały rok</p> <p>Maj</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p></p> <p>Maj</p> <p>Cały rok</p>	<p>Wychowawcy na lekcjach wychowawczych</p> <p>Pielęgniarka szkolna, pedagog szkolny</p> <p>Nauczyciele informatyki, wychowawcy klas</p> <p>Pedagog szkolny, wychowawcy</p> <p>Pedagog, wychowawcy, nauczyciel plastyki</p> <p>Nauczyciele informatyki</p> <p>Pedagog, wychowawcy</p> <p>Pedagog, wychowawcy</p>
---	--	---	--

	<p>9. Wsparcie psychologiczne dla uczniów klas ósmych, podnoszenie umiejętności radzenia sobie dziecka w sytuacji trudnej, przeciwdziałanie apatii, zapobieganie przygnębieniu, depresji- warsztaty „ Archipelag skarbów”</p> <p>10. Podnoszenie kompetencji wychowawczych wychowawców klas ósmych- warsztaty dla nauczycieli- projekt „ Archipelag skarbów”</p>	<p>Cały rok</p> <p>Wrzesień</p>	<p>Uczniowie klas siódmych i ósmych, wychowawcy klas siódmych i ósmych</p> <p>Uczniowie klas siódmych i ósmych, wychowawcy klas siódmych i ósmych</p>
<u>Zdrowe odżywianie</u>	<p>1. Pogadanki na temat zdrowego odżywiania, obliczanie BMI, układanie jadłospisów klasy 2-8.</p> <p>*dieta zbilansowana</p> <p>* Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej,</p> <p>* zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym</p>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>październik</p>	<p>Nauczyciel przyrody, nauczyciel biologii, nauczyciele w-f, wychowawcy klas, pielęgniarka szkolna</p> <p>Nauczyciel przyrody, nauczyciel biologii, nauczyciele w-f, wychowawcy klas, pielęgniarka szkolna</p>

	<p>odżywianiem(nadwaga, otyłość, anoreksja, bulimia), * edukacja konsumencka(znakowanie produktów, substancje alergenne, dodatki do żywności, warunki przechowywania produktów, jak nie marnować żywności</p> <p>2. Spożywanie drugiego śniadania przez uczniów razem z nauczycielem w ramach akcji „Mleko i owoce w szkole”.</p> <p>3. Wiem co jem- żyję zdrowo, lekcje na podstawie gotowych scenariuszy klasy 1-5.</p> <p>4. Indywidualne kontakty wychowawców z rodzicami uczniów nt problemów żywieniowych.</p> <p>5. Udział społeczności szkolnej w programach „Mleko i owoce w szkole”.</p> <p>6. Europejski Dzień Otyłości – Edukacja przez Librus, lekcje wychowawcze</p>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Według potrzeb</p> <p>Cały rok</p> <p>Październik</p>	<p>Wychowawcy klas 1-3</p> <p>Koordynator akcji Mleko i owoce w szkole, wychowawcy</p> <p>Wychowawcy, pedagog, pielęgniarka szkolna</p> <p>Dyrektor, koordynator akcji, wychowawcy</p> <p>Pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas 1-8</p>
--	---	--	---

	7. Układanie zdrowych i kolorowych jadłospisów-klasowe konkursy.	Cały rok	Wychowawcy klas1-3
	8. Zdrowy styl życia w szkolnej gazecie SMYK.		Dorota Thiele
<u>Bezpieczeństwo w szkole</u>	1. Bezpieczna droga do szkoły, spotkania z Policją, Strażą Pożarną.	Wrzesień/maj	Dyrektor, wychowawcy
	2. Bezpieczeństwo na wakacjach - pogadanka.	II okres	Wychowawcy
	3. Bezpieczeństwo w czasie ferii zimowych – pogadanka.	Styczeń	Wychowawcy
	4. Podejmowanie działań interwencyjnych i mediacyjnych w sytuacjach kryzysowych.	Wg potrzeb	Dyrektor, wychowawcy, pedagog
	5. Przeprowadzanie prób ewakuacyjnych szkoły.	Wg potrzeb	Dyrektor, nauczyciele
	6. Szkolny Konkurs Komunikacyjny „Bądź bezpieczny na drodze”.	Listopad	Jolanta Woźniak, wychowawcy klas 2
	7. Międzyszkolny Turniej Komunikacyjny „Bądź	Maj	Jolanta Wozniak

	<p>bezpieczny na drodze” dla klas 2.</p> <p>8. Pierwsza pomoc przedmedyczna, pokaz na festynie,</p> <p>9. Zapoznanie z oznaczeniami substancji niebezpiecznych (piktogramy).</p> <p>10. Zasady bezpiecznych kontaktów z nieznanymi.</p>	<p>Cały rok, październik, czerwiec</p> <p>Wrzesień</p> <p>Cały rok</p>	<p>Instruktor- nauczyciel EDB, pielęgniarka szkolna Joanna Masiuk- Lebień</p> <p>Nauczyciel chemii i fizyki</p> <p>Wychowawcy, policjant-dzielnicowy</p>
--	---	--	--

M.Młodzikowska – lider
N.Kuliczowska
B.Misiuna
Sandra Jakimowicz-Tłoczyńska
J. Przybył,
A.Wyszowski
pielęgniarka szkolna Joanna Masiuk- Lebień