

## **SZKOŁA PODSTAWOWA NR 5 W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM**

### **PLAN PRACY Z PROMOCJI ZDROWIA - SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

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

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

	<p>14. Światowy Dzień Wody</p> <p>15. Bezpieczne ferie i wakacje.</p> <p>16. Promowanie działań , realizacja treści promocji zdrowia przez wszystkich nauczycieli podczas prowadzonych zajęć.</p>	<p>Marzec</p> <p>Styczeń, czerwiec</p> <p>Cały rok</p>	<p>Pielęgniarka szkolna</p> <p>Wychowawcy klas, nauczyciele przedmiotowcy</p> <p>Samorząd szkolny</p>
<b><u>Aktywność fizyczna</u></b>	<p>1. Prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych.</p> <p>2. Organizowanie wycieczek, pikników.</p> <p>3. Festyn sportowo- rekreacyjny z okazji Dnia Dziecka.</p> <p>4. Zajęcia ruchowe w klasach 1-3</p> <p>5. Dzień promocji szkoły- pokazy oraz gry i zabawy dla przyszłych pierwszoklasistów.</p>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>czerwiec</p> <p>Marzec</p>	<p>Nauczyciele wych-fiz.</p> <p>Dyrektor, wychowawcy</p> <p>Dyrektor, wychowawcy, n-le wych.fiz., pracownicy szkoły( woźna, konserwator, kucharka)</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Nauczyciele 1-3, nauczyciele wych.fiz.</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>10. Prowadzenie przerw śródlekcyjnych, korzystanie z zasobów Fundacji Medicover-FitSchool</p>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Drugi semestr</p> <p>Dwa razy w roku</p> <p>codziennie</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>Wychowawcy klas 1-3</p>
--	--	---	--

<p><b><u>Zapobieganie uzależnieniom</u></b></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, M.Stangret</p> <p>Pedagog szkolny, wychowawcy</p> <p>Pedagog, psycholog, wychowawcy, nauczyciel plastyki</p> <p>Nauczyciele informatyki, P.Zapart, J.Gil</p> <p>Pedagog, wychowawcy</p> <p>Pedagog, psycholog, 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>
<b><u>Zdrowe odżywianie</u></b>	<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. Indywidualne kontakty wychowawców z rodzicami uczniów nt problemów żywieniowych.</p> <p>4. Udział społeczności szkolnej w programach „Mleko i owoce w szkole”.</p> <p>5. Europejski Dzień Otyłości – Edukacja przez Librus, lekcje wychowawcze</p> <p>6. Układanie zdrowych i kolorowych jadłospisów- klasowe konkursy.</p>	<p>Cały rok</p> <p>Według potrzeb</p> <p>Cały rok</p> <p>Październik</p> <p>Cały rok</p>	<p>Wychowawcy klas 1-3</p> <p>Wychowawcy, pedagog, pielęgniarka szkolna</p> <p>Dyrektor, koordynator akcji, wychowawcy</p> <p>Pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas 1-8</p> <p>Wychowawcy klas1-3</p>
--	--	--	---

	7. Lekcje z dietetykiem- FitSchool	wrzesień	Wychowawcy 1-3
<b><u>Bezpieczeństwo w szkole</u></b>	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 bezpieczny na drodze” dla klas 2.	Maj	Jolanta Wozniak

	8. Pierwsza pomoc przedmedyczna, pokaz na festynie,	Cały rok, październik, czerwiec	Instruktor- nauczyciel EDB, pielęgniarka szkolna Joanna Masiuk- Lebieź
	9. Zapoznanie z oznaczeniami substancji niebezpiecznych (piktogramy).	Wrzesień	Nauczyciel chemii i fizyki
	10. Zasady bezpiecznych kontaktów z nieznanymi.	Cały rok	Wychowawcy, policjant-dzielnicowy
	11. Upowszechnianie wiedzy, wprowadzenie Standardów Ochrony Małoletnich- omówienie z uczniami, omówienie z rodzicami podczas zebrań z rodzicami	wrzesień	Dyrektor, pedagog, psycholog, wychowawcy

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