**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 12 W LUBINIE**

**IM. CZESŁAWA NIEMENA**



PLAN PRACY ZESPOŁU

PROMOCJI ZDROWIA

ROK SZKOLNY 2019/2020

**LIDER ZESPOŁU**: EWA MOWCZAN

„**Edukacja zdrowotna – prawem każdego człowieka chronionym przez Konwencję Praw Dziecka”**

Realizacja działań zawartych w programie PROMOCJI ZDROWIA w oparciu o wyznaczone cele:

**Cel strategiczny:**

* poprawa zdrowia i związanej z nim jakości życia dzieci i młodzieży,
* stwarzanie warunków oraz kształtowanie motywacji, wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowanie działań na rzecz własnego zdrowia i zdrowia innych,
* kształtowanie sprzyjającego zdrowiu środowiska życia, pracy i nauki.

**Cele operacyjne:**

* zwiększanie aktywności fizycznej młodzieży,
* kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych przez wskazywanie zasad i sposobów prawidłowego żywienia,
* walka z upowszechnieniem palenia tytoniu, picia alkoholu i substancji psychoaktywnych,
* zwiększenie skuteczności edukacji zdrowotnej oraz działań w zakresie promocji zdrowia,
* promocja zdrowia psychicznego (stres, nerwice, złe emocje, relacje międzyludzkie, współdziałanie jednostki w grupach, w społeczności lokalnej, rozwiązywanie własnych problemów, konfliktów, odpowiedzialność za swoje zdrowie).

**Sposoby realizacji:**

* zagospodarowanie czasu wolnego;
* udział w konkursach, olimpiadach;
* spotkanie ze specjalistami;
* organizacja Tygodnia zdrowia;
* wykonanie gazetek na szkolnych tablicach i korytarzach;
* realizowanie programów profilaktycznych w ramach godzin wychowawczych;
* udział w rajdach ;

**Plan działania i harmonogram**

OBSZAR DZIAŁANIA: **BEZPIECZEŃSTWO W ŻYCIU CODZIENNYM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Bezpieczna droga do szkoły – poznaję swoją drogę do szkoły – uczniowie klas I – praca plastyczna „Moja droga do szkoły”. * Bezpieczeństwo podczas zajęć w szkole i poza nią (podczas zabaw na boisku, zajęć edukacji motorycznej, na basenie, podczas wycieczek pieszych oraz komunikacyjnych). * „Bezpieczeństwo w ruchu drogowym”- konkurs dla uczniów kl. IV – VII. * Rajd rowerowy z okazji Dnia bez samochodu. * zajęcia profilaktyczne z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej – zajęcia warsztatowe z uczniami klas IV – VII pod hasłem   „Ratujemy i uczymy ratować” oraz „Konkurs wiedzy o bezpieczeństwie”.   * Bezpieczeństwo podczas wypoczynku na feriach zimowych i wakacjach. * Prowadzenie działalności informacyjnej wpływającej na zmniejszanie zagrożeń wypadkami. | wrzesień  cały rok szkolny  cały rok szkolny  październik  wrzesień  maj/czerwiec  luty/czerwiec  cały rok szkolny: lekcje wychowawcze  - wychowanie komunikacyjne  - konkursy  - projekcja filmów edukacyjnych | wychowawcy klas I  wychowawcy  klas I – VIII  nauczyciele wychowania fizycznego, J. Wróblewska  D. Łajewska  lider zespołu,  nauczyciele wychowania fizycznego  nauczyciele wychowania fizycznego  nauczyciele wychowania fizycznego,  wychowawcy klas |

OBSZAR DZIAŁANIA: **ZDROWY STYL ODŻYWIANIA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * „ Śniadanie daje moc”- wspólne przygotowywanie zdrowych kanapek. * Monitorowanie przynoszenia i jedzenia przez dzieci drugiego śniadania w szkole. * Światowy dzień wody- każda kropla wody jest cenna. * Udział w akcjach : „Mleko w szkole”, „Owoce warzywa w szkole”. * Udział w kampanii MEN pt. „ Jak działa zdrowy człowiek. * Przeprowadzenie akcji uświadamiającej wśród rodziców na temat produktów spożywanych przez dzieci oraz zachęcenie ich do zmiany nawyków żywieniowych – szczególnie z uwzględnieniem diety dzieci chorych na cukrzycę – podczas zebrań  z rodzicami. | listopad  cały rok szkolny  marzec  cały rok szkolny  cały rok szkolny  wg harmonogramu zebrań z rodzicami | wychowawcy  klas I – III  wychowawcy  klas I – IV  wychowawcy  klas I – III  wychowawcy klas IV – V  nauczyciel  wychowania fizycznego  zespół promocji zdrowia  wychowawcy  klas I – VIII |

OBSZAR DZIAŁANIA: **RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Zwiększenie aktywności ruchowej uczniów poprzez udział w SKS-u. * Udział w rajdach turystycznych organizowanych przez PTTK. * Udział w imprezach rekreacyjnych  i sportowych. * Realizacja zadań wynikających  z ogólnopolskiego programu „Trzymaj formę”, * Realizacja zadań wynikających  z ogólnopolskiego programu „Bieg po zdrowie”. * Obliczanie wskaźnika BMI oraz kaloryczności produktów. * Wykonanie dekoracji i gazetek na temat zdrowego trybu życia . * Nauka pomiaru tętna i ciśnienia . Rozmowa z uczniami na temat znaczenia ruchu dla organizmu. * Prelekcja na temat otyłości, niedowagi i problemów związanych z nimi. * Tworzenie jadłospisów, przygotowywanie posiłków zgodnie z zaleceniami zbilansowanej diety. * Zasady zdrowego stylu życia. * Odczytywanie etykiet, tworzenie spisu szkodliwych składników. * Plakaty lub prace multimedialne dotyczące witamin i innych składników odżywczych- wystawy na gazetkach szkolnych. * Konkurs na plakat-Piramida zdrowia. * Tworzenie talerza zdrowej żywności. * Europejski Dzień Sportu dla klas V-VI. * Sportografia na Mikołajki dla klas IV-VI. * Dyktando Biegowe dla kl. IV-VI. * Promowanie aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego – prezentacja grup szkolnych i przygotowanych układów gimnastycznych w ramach **„ Szkolnego konkursu Gimnastycznego kl. IV-VI.** * Kontrola i korygowanie własnej postawy ciała w czasie stania, siedzenia, leżenia – praktyczne wykorzystywanie nabytych umiejętności. * Dzień Dziecka na sportowo: **Szkolne Zawody Pływackie oraz Zawody Sportowe.** | cały rok szkolny  wg harmonogramu rajdów PTTK  cały rok szkolny  cały rok szkolny  luty  wrzesień  grudzień  marzec  luty  cały rok szkolny  czerwiec | nauczyciele wychowania fizycznego  koordynator PTTK na terenie szkoły  zespół promocji zdrowia  zespół promocji zdrowia  nauczyciele wychowania fizycznego  W. Leszczyńska, nauczyciele wf  W. Leszczyńska , nauczyciele wf  nauczyciele  wychowania fizycznego  nauczyciele wychowania fizycznego |

OBSZAR DZIAŁANIA: **ŻYCIE BEZ NAŁOGU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Profilaktyka uzależnień w ramach akcji „Dzień walki z AIDS” –akcja dotycząca profilaktyki uzależnień  z wykorzystaniem przygotowanych materiałów pomocniczych. * Światowy Dzień Bez Papierosa „- akcja walki z paleniem tytoniu – prezentacja prac przygotowanych przez uczniów, wystawa, pogadanki przygotowane przez szkolne koło ekologów. * Akcja pt. „Rzuć palenie razem z nami” | grudzień  maj  maj | E. Cieślewicz  E. Cieślewicz  D. Łajewska,  zespół promocji zdrowia  wychowawcy klas I – III |

OBSZAR DZIAŁANIA: **ZDROWIE PSYCHICZNE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Metody usuwania zmęczenia i podtrzymywanie dobrego nastroju w ciągu dnia - ćwiczenia oddechowe, elementy techniki relaksacyjnej, muzykoterapia, joga – prezentacje przez uczniów wybranych technik. * Kształtowanie podstawowych umiejętności osobistych i społecznych (radzenie sobie ze stresem, rozwiązywanie własnych problemów, konfliktów, komunikowanie się z innymi, odpowiedzialność za swoje zdrowie, umiejętność szukania pomocy). * Stwarzanie w szkole atmosfery sprzyjającej zdrowiu psychicznemu | cały rok szkolny  cały rok szkolny:  -wdrażanie programu wychowawczego  -wdrażanie programu profilaktycznego  -wdrażanie edukacji zdrowotnej,  -lekcje WDŻ zajęcia warsztatowe z psychologami z poradni,  -pogadanki, prelekcje,  przedsięwzięcie organizowane przy okazji Dni Życzliwości | nauczyciele wychowania fizycznego  wychowawcy klas  Pedagog  Psycholog  Zespół Promocji Zdrowia  Nauczyciel przedmiotu  Koordynator Promocji zdrowia  Pielęgniarka  Wychowawcy  Nauczyciele |

OBSZAR DZIAŁANIA: **HIGIENA OSOBISTA I HIGIENA OTOCZENIA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Zmiany okresu dojrzewania. Higiena wieku dojrzewania, czyli jak dbać o skórę, rozmowa na temat higieny osobistej oraz sposobów dbania o nią - spotkanie z pielęgniarką. * Zdrowy uśmiech – jak dbać o higienę jamy ustnej – udział w akcji fluoryzacji zębów organizowanej na terenie szkoły. | cały rok szkolny  cały rok szkolny | zespół promocji zdrowia  pielęgniarka szkolna  pielęgniarka szkolna |

OBSZAR DZIAŁANIA: **INNE FORMY**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Realizowanie programów pilotażowych we współpracy z Sanepidem, z innymi instytucjami, ze środowiskiem lokalnym. * Udział nauczycieli w szkoleniach, konferencjach i warsztatach związanych  z profilaktyką prozdrowotną. * „Empatia nie jest nam obca” – udział w akcjach charytatywnych: * zbiórka pieniędzy „Góra grosza”; * zbieranie karmy dla zwierząt ze schroniska „ I Ty możesz zostać św. Mikołajem”; * Zbiórka nakrętek * akcja „Pola nadziei” | cały rok szkolny  zgodnie  z terminarzem akcji | zespół promocji zdrowia |

CZŁONKOWIE ZESPOŁU:

Ewa Mowczan – lider

członkowie: Bożena Antkowiak, Renata Kaczmarek, Ewelina Kowalczyk, Jolanta Lech, Joanna Skalna, Danuta Łajewska, Ewelina Cieślewicz, Patrycja Pielichowska, Wioleta Szpilewska, Anna Gębka