**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.
 | wrzesieńcały rok szkolnycały rok szkolnypaździernikwrzesieńmaj/czerwiecluty/czerwieccały rok szkolny: lekcje wychowawcze- wychowanie komunikacyjne- konkursy- projekcja filmów edukacyjnych | wychowawcy klas Iwychowawcy klas I – VIIInauczyciele wychowania fizycznego, J. WróblewskaD. Łajewskalider zespołu,nauczyciele wychowania fizycznegonauczyciele wychowania fizycznegonauczyciele 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.
 | listopadcały rok szkolnymarzeccały rok szkolnycały rok szkolnywg harmonogramu zebrań z rodzicami | wychowawcy klas I – IIIwychowawcy klas I – IVwychowawcy klas I – IIIwychowawcy klas IV – V nauczycielwychowania fizycznegozespół promocji zdrowiawychowawcy 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 szkolnywg harmonogramu rajdów PTTKcały rok szkolnycały rok szkolnylutywrzesieńgrudzieńmarzeclutycały rok szkolnyczerwiec | nauczyciele wychowania fizycznegokoordynator PTTK na terenie szkołyzespół promocji zdrowiazespół promocji zdrowianauczyciele wychowania fizycznegoW. Leszczyńska, nauczyciele wfW. Leszczyńska , nauczyciele wfnauczycielewychowania fizycznegonauczyciele 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”
 | grudzieńmajmaj | E. CieślewiczE. CieślewiczD. Łajewska,zespół promocji zdrowiawychowawcy 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 szkolnycały 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 fizycznegowychowawcy klasPedagogPsychologZespół Promocji ZdrowiaNauczyciel przedmiotuKoordynator Promocji zdrowiaPielęgniarkaWychowawcyNauczyciele |

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 szkolnycały rok szkolny | zespół promocji zdrowiapielęgniarka szkolnapielęgniarka 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 szkolnyzgodnie 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