SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE
rok szkolny 2023/2024

W bieżącym roku szkolnym jako szkoła promująca zdrowie kontynuujemy dążenia do tego, aby uczniowie zdobywali wiedzę i umiejętności, które pomogą im podejmować właściwe wybory na rzecz poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska.

Nasze działania oparte są o 5 standardów:

I Standard

Szkoła promująca zdrowie pomaga członkom społeczności szkolnej zrozumieć i akceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie.

II Standard

Szkoła promująca zdrowie zarządza projektami promocji zdrowia w sposób sprzyjający:
- uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej, w tym rodziców i społeczności lokalnej,
- skuteczności i długofalowości działań.

III Standard

Szkoła promując zdrowie prowadzi edukację zdrowotną uczniów, rodziców i pracowników szkoły oraz dąży do zwiększenia jej jakości i skuteczności.

IV Standard

Szkoła promująca zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający:
- satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganiu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników,
- zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników,
- uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.

V Standard
Szkoła promująca zdrowie tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

Na podstawie obserwacji bezpośredniej obserwacji zachowań uczniów, wywiadów z nauczycielami, rodzicami i pracownikami niepedagogicznymi szkoły, ustaliliśmy problem priorytetowy:

Aktywność fizyczna podstawą zdrowia

1. Celem w zakresie problemu priorytetowego jest:
- wdrażanie do aktywności fizycznej, zapobieganie wadom postawy,
- kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała,
- przeciwdziałanie otyłości.
2. Celem wszystkich zadań ujętych w planie działań jest kształtowanie, wyrabianie nawyków prozdrowotnych w szerokim zakresie.
3. Kryterium sukcesu: preferowanie ruchu, promocja zdrowego stylu życia.
Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel(sukces): obserwacja bezpośrednia, wywiad
a. Co wskaże, że osiągnięto cel? Funkcjonowanie naszych uczniów w środowisku szkolnym i poza szkolnym (udział w kampaniach i zawodach sportowych)
b. Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Poprzez obserwacje, osobiste doświadczenia nauczycieli, uczniów, pracowników obsługi.
c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Zespół SzPZ po czasie obserwacji oraz przeprowadzonych wywiadach z pracownikami szkoły, uczniami, rodzicami.

Motto na ten rok szkolny:

Uprawiaj sport!
Dbaj o ruch każdego dnia!

Nasze działania:

Bezpieczeństwo w szkole i środowisku

Procedury bezpieczeństwa.
Zapewnienie pozytywnego klimatu szkoły, poczucia bezpieczeństwa, wsparcia psychologiczno-pedagogicznego dzieciom, nauczycielom i rodzicom.

Przeciwdziałanie agresji i przemocy
Realizacja programu „Nie czyń drugiemu tego, czego ty nie chcesz sam" (klasy III)
Organizacja zajęć profilaktycznych prowadzonych przez specjalistów z Centrum Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Rzeszowie dotycząca rozpoznawania i konstruktywnego reagowania w sytuacji przemocy
Comiesięczne konsultacje z rodzicami
Punkt konsultacyjny PPP
Zapoznanie z zasadami BHP
Zaznajomienie z zasadami ewakuacji z budynku szkoły
Zapoznanie z aktualnymi procedurami bezpieczeństwa obowiązującymi w naszej szkole
Spotkania i zajęcia praktyczne z przedstawicielem Policji „Bezpieczna droga do szkoły", „Bezpieczne ferie i wakacje"
„Ratujemy i uczymy ratować" – lekcje w klasach II na temat podstawowych umiejętności udzielania pierwszej pomocy

Ruch i zdrowe żywienie w szkole
Obniżenie codziennej aktywności ruchowej uczniów na świeżym powietrzu, oraz siedzący tryb życia stanowi zagrożenie dla prawidłowego rozwoju psychoruchowego, zwłaszcza dla najmłodszych dzieci. Dłuższe spędzanie przy komputerze skutkuje otyłością czy nadwagą, a przy dużej części dnia spędzonej w sieci bólami głowy, oczu, kręgosłupa, trudnościami w zasypianiu, nadmiernym pobudzeniem lub przewlekłym zmęczeniem.
Uświadomienie uczniom, jakie skutki może mieć długotrwałe siedzenie przy komputerze. Jak zadbać o zdrowy kręgosłup i oczy.
Zestawy ćwiczeń, podstawowe zasady prawidłowego siedzenia przy komputerze.
Pełnowartościowe obiady, sezonowa gazetka zdrowego odżywiania na stołówce szkolnej. Unijny program dla szkół jako kontynuacja programów „Owoce i warzywa w szkole", „Mleko w szkole"

Aktywność fizyczna
Poprawa i monitoring stanu kondycji fizycznej dzieci i młodzieży.
Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez organizację dodatkowych zajęć sportowych, masowych imprez sportowych z udziałem nie tylko uczniów, ale również ich rodzin, uczestnictwo w zawodach sportowych na różnych szczeblach, rajdach i wycieczkach.
Zachęcanie uczniów do wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej:
„Program profilaktyki p/alkoholowej" - pozalekcyjne zajęcia sportowe organizowane w dni wolne od nauki szkolnej, podniesienie sprawności fizycznej dzieci biorących udział w programie, a także upowszechnienie wzorów aktywnego spędzania czasu wolnego i rozwijanie sportowych zainteresowań uczniów.

Zajęcia SKS - Sport kluby „Wf z AWF Aktywny powrót do szkoły”.
Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne dla klas drugich i trzecich
“Lekkoatletyka dla każdego”
Promowanie aktywności fizycznej uczniów – Sportowiec Roku
Zawody szkolne: Mistrzostwa Szkoły w Tenisie Stołowym, Szachach i Siatkówce
Systematyczne wyjazdy na basen
Hartowanie
Udział w akcjach organizowanych we współpracy z TKKF
Coroczny Festyn sportowo-rekreacyjny
Wspólne imprezy sportowe: Coroczny Rodzinny Marszobieg im. Henryka Czerwińskiego dla mieszkańców Osiedla 1000-lecia,
organizacja konkurencji sportowych z okazji Dni Osiedla.
Udział uczniów w zawodach sportowych, turniejach międzyszkolnych organizowanych przez MOS, UM, SZS, TKKF, UKS Dziewiętnastka,
Pedagogizacja rodziców i dzieci w zakresie zdrowego odżywiania (materiały umieszczane na stronie internetowej szkoły (w zakładce Szkoła Promująca Zdrowie)
Uczniowie poznają jak można ciekawie, efektywnie i bezpiecznie spędzić czas wolny.

Prawidłowe odżywianie
Poszerzenie wiedzy na temat zasad zdrowego żywienia i zbilansowanej diety, negatywnych skutków złego odżywiania, nabycie umiejętności korzystania z informacji umieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych, propagowanie zasad zdrowego stylu życia w szkole i środowisku pozaszkolnym.
Uczniowie wykonują plakaty, tworzą przepisy na zdrowe śniadanie, przygotowują zdrowe kanapki, poznają znaczenia znaków używanych na etykietach produktów spożywczych.
Organizacja Dnia Zdrowego Śniadania „Śniadanie daje moc” w klasach 1-8, którego celem jest zwiększanie świadomości nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka „Szkoła z witaminą”, „5 porcji owoców i warzyw”.

Ochrona zdrowia psychicznego
Promocja zdrowia psychicznego i bezpieczeństwa uczniów poprzez budowanie pozytywnego klimatu szkoły oraz poczucia przynależności do społeczności szkolnej.
Kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego.
Podejmowanie działań zmierzających do ograniczenia hałasu w szkole.
„Jak radzić sobie ze stresem ?”
„ Jak łagodzić stres w pogoni za dobrymi ocenami?”
„ Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?”

Klimat społeczny szkoły
Uświadomienie uczniom istnienia różnego rodzaju dysfunkcji wśród ludzi. Akceptacja siebie i innych. Przeciwdziałanie agresji i przemocy. Propagowanie właściwych zachowań prospołecznych. Wychowanie do wrażliwości na prawdę

i dobro. Kształtowanie właściwych postaw szlachetności, zaangażowania społecznego i dbałości o zdrowie.

Profilaktyka uzależnień
Ukazywanie negatywnego wpływu przemocy i wulgaryzmów w środkach przekazu, grach komputerowych, mediach społecznościowych na postawy społeczne uczniów Bezpieczeństwo w sieci, bezpieczne i celowe wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Dzień Bezpiecznego Internetu (DBI).
Dziękuję, nie palę. Profilaktyka uzależnień w szkole - prowadzenie działań informacyjnych dotyczących zagrożeń związanych z sięganiem po środki uzależniające, e-papierosy. Kształtowanie postaw asertywnych.

Wzmocnienie edukacji ekologicznej w szkole
Rozwijanie postawy odpowiedzialności za środowisko naturalne.
Realizacja programu „Uniwersytet Młodych Odkrywców". Akcje ekologiczne: „Sprzątanie Świata", „Dzień Ziemi", „Dzień wody,", „Godzina dla Ziemi", „Z ekologią na TY".