

PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

na rok szkolny 2020-2021

W naszej szkole na co dzień promujemy zdrowie i uczymy się jak zdrowo żyć. W bieżącym roku jako Szkoła Promująca Zdrowie kontynuujemy działania w dążeniu do kształtowania u całej społeczności szkolnej aktywnej postawy wobec zdrowia własnego i innych oraz inspirowania do różnorodnych działań na rzecz ochrony i promocji zdrowia.

Aby osiągnąć zamierzony cel staramy się stworzyć pozytywny, wspierający naszemu działaniu klimat społeczny, który z kolei sprzyja osiągnięciom uczniów i ich motywacji do nauki, podnosi satysfakcję z pracy nauczycielom i pracownikom. Ponadto sprzyja to również zdrowiu psychicznemu, poczuciu własnej wartości, zmniejszaniu ryzyka występowania różnych dolegliwości. W tym roku szkolnym postawiliśmy sobie pięć kluczowych zadań:

1. aktywność ruchowa,
2. bezpieczeństwo w szkole i środowisku,
3. prawidłowe odżywianie,
4. profilaktyka,
5. higiena osobista oraz nauki i pracy.

W związku z zaistniałą sytuacją epidemiczną, zadania będą realizowane w różnorodnej formie dostosowane do możliwości epidemicznych również z wykorzystaniem aplikacji Teams. Prace konkursowe, prezentacje online, prelekcje przez radiowęzeł szkolny, akcje proekologiczne. Wszystkie działania i ich rezultaty będzie można śledzić na stronie internetowej w aktualnościach Szkoły Promującej Zdrowie

W naszej szkole staramy się przygotować uczniów, by potrafili poradzić sobie z różnymi problemami. Obecnie aktualnym problemem zdrowotnym, jest potencjalna możliwość zarażenia koronawirusem. Zapoznaliśmy całą społeczność szkolną z dokumentami:

- **Wytyczne MEN, MZ i GIS dla publicznych i niepublicznych szkół i placówek od 1 września 2020 r**
- PROCEDURY BEZPIECZEŃSTWA W TRAKCIE EPIDEMII COVID-19 OBOWIĄZUJĄCE W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 W ZESPOLE SZKOLNO-PRZEDSZKOLNYM NR 9 W RZESZOWIE.

Zostały one umieszczone na stronie internetowej szkoły oraz wyeksponowane w widocznych miejscach w szkole wraz z informacjami Ministerstwa Zdrowia nt. koronawirusa: „Jak zapobiegać zakażeniu?”, instrukcjami: „Jak skutecznie myć ręce? ”, „Jak skutecznie dezynfekować ręce?” „Jak prawidłowo nałożyć rękawice”, „Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę”. Higienistka szkolna na spotkaniu z każdą klasą zapoznała uczniów z podstawowymi zasadami postępowania w związku z pandemią, omówiła zagadnienie higieny rąk jako profilaktyka chorób zakaźnych .

Obecnie nasza szkoła działa w reżimie sanitarnym.

W tym roku szkolnym planujemy rozstrzygnięcie szkolnego konkursu plastycznego na logo naszej szkoły do projektu Szkoła Promująca Zdrowie.

Przez cały rok realizowane będą:

programy profilaktyczne, współpraca ze specjalistami: pedagogami, psychologami, terapeutami;

programy ogólnopolskie: „Szkłanka mleka” „Owoce w szkole”;

„Trzymaj formę. Systematyczne wzmacnianie odporności organizmu”.

Ruch to zdrowie; Hartowanie

„Jak radzić sobie ze stresem w czasie pandemii?”

„Jak łagodzić stres w pogoni za dobrymi ocenami”

„Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem

„Higiena online, czyli kilka zasad przebywania dzieci i młodzieży przed komputerem”.

Hałas szkodzi – cisza to zdrowie

Bezpieczne ferie zimowe i wakacje

Profilaktyka zdrowotna.

Przerwa na świeżym powietrzu.

Profilaktyka wad postawy wśród uczniów. Gimnastyka korekcyjna.

Zajęcia sportowe pozalekcyjne z UM oraz SKS.

Mierzenie, ważenie, liczenie– spotkanie z pielęgniarką szkolną.

Profilaktyka uzależnień.

Zdrowe odżywianie to od wielu lat jeden z naszych priorytetów. Już od pierwszej klasy uczniowie naszej szkoły dowiadują się, czym dla naszego organizmu jest jedzenie, co warto jeść często, co tylko czasem, a czego unikać i dlaczego.

W związku z reżimem sanitarnym sklepik szkolny jest nieczynny jak również wyłączone jest z użytku poidelko wodne. Zachęcamy więc uczniów do przynoszenia drugiego śniadania – zdrowych, pożywnych kanapek na świeżym pieczywie (zarówno jasnym, jak i ciemnym) z warzywami, serkiem, soczków owocowo- warzywnych, owocowych chipsów itp.) Przypominamy o walorach zdrowotnych wody mineralnej i źródlanej w naszym jadłospisie.

W stołówce szkolnej dzieci uczą się również higienicznego i kulturalnego spożywania posiłków.

Plan działań prozdrowotnych przewidzianych na bieżący rok szkolny:

Wrzesień

Bezpieczna droga do szkoły. Przypomnienie zasad bezpiecznego poruszania się po ulicach naszego miasta.

Bezpieczeństwo w życiu codziennym w szkole, w domu i poza domem (w kontaktach z nieznajomymi).

27 września Światowy Dzień Jabłka.

W naszej szkole na **28 września** planujemy „Dzień Jabłka”, którego celem jest zachęcanie uczniów do spożywania owoców, a w szczególności jabłek i to pod różnymi jego postaciami. Święto jabłka to okazja, aby przypomnieć, że jedzenie warzyw i owoców jest podstawą, aby zapewnić sobie zdrowie, witalność i zminimalizować ryzyko wielu chorób. Każdy uczeń przyniesie do szkoły jabłko na 2 śniadanie. Klasy 1-3 prezentują jabłko dowolną techniką w pracach plastycznych.

Październik

5 października Światowy Dzień Uśmiechu w tym dniu wszyscy uśmiechają się do siebie i mówią sobie miłe słowa.

W dniu 24 października obchodzony jest **Światowy Dzień Walki z Otyłością**.

Zachęcamy do wykonania surówki z darów jesieni. Uczniowie przygotowują surówkę z sezonowych warzyw lub owoców w domu i przesyłają zdjęcia wraz z przepisem w aplikacji Teams. Najciekawsze przepisy i zdjęcia sałatek umieścimy w „Szkolnej księżce kucharskiej” na stronie internetowej w zakładce Szkoła Promująca Zdrowie. Uczniowie klas 1- 3 wykonują w domu owocowo-warzywne ludziki, zdjęcia również przesyłają na Teams.

Aktywność ruchowa - ważny element zdrowia i rozwoju dziecka.

„Piękno i uroki krajobrazu jesiennego” -konkurs prac fotograficznych z jesiennych spacerów (kl.I-VIII). Zdjęcia przesyłamy na Teams. Będą nagrody!

Od 19-23 października klasy I-VIII obliczają swoje *BMI*. Czy jest w normie? Włączenie odpowiedniej diety bogatej w warzywa i owoce oraz aktywne spędzanie wolnego czasu to podstawa zmian gwarantujących utrzymanie szczupłej sylwetki, a co za tym idzie zdrowia.

Listopad

8 listopada to Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. W tym roku również uczniowie z naszej szkoły **6 listopada**, z klas 1-8 włączą się do obchodów tego dnia poprzez akcję "Śniadanie daje moc" propagującą zdrowe odżywianie. W ramach tej akcji uczniowie utrwalą 12 zasad zdrowego odżywiania , w każdej klasie zjedzą zdrowe śniadanie , wcześniej przygotowane samodzielnie lub z pomocą rodziców w domu (kl.I-III). Mogą to być kanapki i sałatki oraz owocowo-warzywne, soki. Konkurs szkolny na najlepszy przepis na „Smaczne i zdrowe kanapki” (wraz ze zdjęciem).

21 listopada **Światowy Dzień Życzliwości**

W naszej szkole 20 listopada wszyscy robią przynajmniej jeden dobry uczynek.

GRUDZIEŃ

Naukowcy udowodnili, że częste spożywanie owoców i warzyw zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby układu krążenia. Spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców, co najmniej 5 porcji dziennie, ma działanie ochronne na ustrój człowieka (przeciwdziała rozwojowi różnych chorób, spowalnia procesy starzenia się organizmu, korzystnie wpływa na wygląd sylwetki, cery, włosów, poprawia samopoczucie). Jedząc 5 razy dziennie warzywa i owoce: będziesz zdrowszy, bo zawarte w owocach i warzywach składniki zapobiegają rakowi i chorobom serca, będziesz szczuplejszy, bo warzywa i owoce nie zawierają tłuszczu, będziesz syty, bo nie bojąc się, że utyjesz, możesz zjadać tyle owoców i warzyw ile zechcesz, będziesz szczęśliwszy, bo jedną z największych przyjemności w życiu jest jedzenie, a warzywa i owoce to nieskończona kombinacje smaków i zapachów.

Warsztaty kulinarne” Moja Rodzina je zdrowo, kolorowo” Każdy uczeń ma zachęcić i wspólnie z członkami rodziny przygotować sałatkę, surówkę, sok owocowy lub owocowo - warzywny i zadbać o to, aby w tym dniu w jadłospisie rodziny pojawiło się dużo warzyw i owoców.

Zdjęcia i przepisy zostaną umieszczone na stronie internetowej.

Konkurs plastyczny (kl.I-III), prezentacja (kl.IV-VIII) „Jedz zdrowo, kolorowo” – prace prezentowane będą na stronie internetowej. Przewidziane nagrody!

STYCZEŃ

23 stycznia Dzień bez opakowań foliowych. Podejmij wyzwanie: „Postaraj się zrezygnować z proponowanej foliówki nie tylko dzisiaj, ale zawsze, kiedy masz możliwość”. Noś ze sobą wielorazową torbę – zakupy robimy prawie codziennie, zwłaszcza jeśli staramy się na bieżąco kupować świeże produkty w małych ilościach. Jeśli jeszcze nie masz, wykonaj własnoręczną

wielorazową torbę na zakupy. Warto obdarować swoim dziełem również bliską osobę, którą taki prezent może przekonać do porzucenia nawyku brania foliówek. Klasy 1-3 wykonują plakaty umieszczone na stronie internetowej.

LUTY

11 lutego Dzień Bezpiecznego Internetu (DBI) DBI ma na celu przede wszystkim inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów Internetowych, zaznajomienie rodziców, nauczycieli i wychowawców z problematyką bezpieczeństwa on-line oraz promocję pozytywnego wykorzystywania Internetu.

Konkurs na najciekawszą pracę przedstawiającą Piramidę Zdrowia. Mogą to być plakaty, przestrzenne modele piramidy, foldery reklamujące aktualnie obowiązującą piramidę zdrowego żywienia i aktywności ruchowej (dwie kat. wiekowe: kl. I-III i kl. IV-VIII)

MARZEC

3 marca Światowy Dzień Dzikiej Przyrody.

Pamiętamy o naszych skrzydlatych przyjaciółach! Akcja „Dokarmiamy ptaki przed naszą szkołą”.

22 marzec Światowy Dzień Wody. Uczniowie w tym dniu przychodzą ubrani na niebiesko. Tego dnia wszyscy piją wodę niegazowaną. Woda to jeden z najważniejszych składników pokarmowych potrzebnych do życia. Akcja ta ma uświadomić dzieciom, jak ważne jest spożywanie wody dla życia ludzi. Woda wspiera pamięć i koncentrację, poprawia kondycję skóry, stymuluje pracę serca i dodaje energii. Dzień Wody to dobry moment, by przypomnieć, jak wielką rolę odgrywa woda, że trzeba ją szanować i jak wielkie zagrożenie niesie ze sobą spadek jej zasobów.

Zajęcia lekcyjne oraz konkurs plastyczny na temat: Jak woda wpływa na twoje zdrowie? (w dwóch kategoriach wiekowych kl.I-III i kl.I-VIII).

KWIECIEŃ

Dzień żółtych owoców i warzyw. Uczniowie klas IV - VIII konkurs na sałatkę w żółtym kolorze. Wykonanie w domu, zdjęcie z przepisem wysłane na Teams. Uczniowie wszystkich klas przychodzą ubrani na żółto, poznają walory żółtych owoców i warzyw.

Klasy I-III wykonują prace plastyczne dowolną techniką: „Owoce i warzywa w kolorze słońca”.

22 kwietnia Recykling się opłaca” - akcja związana z Światowym Dniem Ziemi.

Tydzień Edukacji Ekologicznej pod hasłem „ Segregujesz odpady- świat ratujesz! (audycja przez radiowęzeł).

MAJ

Maj - „Stop niezdrowej żywności – zdrowa przekąska „. Czy wiesz, co jesz? – czytamy etykiety. Ważne informacje dotyczące składu, daty ważności, wartości odżywczej produktu oraz identyfikacja szkodliwych dodatków do żywności. Zanim sięgniesz po batonika przeczytaj etykietę. Pamiętaj – olej palmowy jest rakotwórczy. Wymyśl hasło zachęcające do czytania etykiet i unikania produktów ze szkodliwymi E- dodatkami. Oto kilka z nich: „Czytaj etykiety! Im więcej wiesz, tym zdrowiej jesz!”, „Nie jedz E, bo jest złe!”, „Złe jest E”. Najzabawniejsze hasło zostanie umieszczone na stronie internetowej i nagrodzone (kl.IV-VIII).

Dodanie porcji warzyw do posiłku czy spożycie owocu jako przekąski wcale nie jest trudne. Zwłaszcza, że porcję bardzo łatwo można samemu dla siebie określić przy użyciu dłoni – jedna garść to jedna porcja.

Dzień zielonych owoców. Uczniowie klas IV-VIII konkurs na sałatkę w zielonym kolorze. Wykonanie w domu, zdjęcie z przepisem wysłane na Teams. Uczniowie przychodzą ubrani na zielono. Klasy I-III wykonują w domu zielone stworki z warzyw i owoców, przesyłają zdjęcia na Teams.

W maju konkurs fotograficzny „Moja kondycja na medal”, promowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego (kl.I-VIII). Zdjęcia przesyłamy na Teams.

31 maja Światowy dzień bez tytoniu. „Nie daj się wciągnąć” konkurs na plakat o szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów (kl. IV-VIII)

3 czerwca Światowy dzień roweru.

Światowy Dzień Roweru obchodzony jest od 2018 roku. Ideą tego dnia jest promowanie roweru jako niezawodnego i ekologicznego środka transportu. Wspólne wycieczki rowerowe z rodziną czy ze znajomymi, to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu. Aby korzystanie z jednośladów było przyjemnością, należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa i odpowiednim wyposażeniu. W tym tygodniu wyzwaniem jest zorganizowanie wspólnie z rodziną dnia aktywności fizycznej. Dowodem na realizację zadań są zdjęcia z rodzinnej przejażdżki przesyłane na Teams

(kl. I-VIII).

Szkolna książka kucharska – podsumowanie konkursu dla mistrzyni/ mistrza kuchni

(największa ilość przysłanych autorskich przepisów).