

Rok szkolny 2022/2023

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W ROKU SZKOLNYM 2022/2023

Hasło: Bo ciągłe klikanie to czasu marnowanie!

Problem priorytetowy: Spadek zainteresowania uczniów aktywnością fizyczną spowodowany nieumiejętnym planowaniem swojego czasu i nadmiernym skupieniem uwagi na multimedialach.

Cel główny: Zachęcić całą społeczność szkolną do rozwijania i pielęgnowania aktywności fizycznej.

Cele szczegółowe:

- Przekazanie społeczności szkolnej wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka.
- Zapoznanie z negatywnymi skutkami braku aktywności fizycznej i nadmiernym skupieniem uwagi na multimedialach.
- Dostarczenie wzorców i możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego.
- Kształtowanie umiejętności korzystania z różnych form aktywności fizycznej.
- Propagowanie aktywnych sposobów spędzania czasu wolnego, sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań życia codziennego.
- Upowszechnianie wiedzy na temat szkoły promującej zdrowie oraz informacji na temat form szkolnej i pozaszkolnej edukacji związanej z promocją zdrowia.
- Kształtowanie umiejętności dobrego gospodarowania swoim czasem uwzględniającej aktywność fizyczną.
- Zdobycie wiedzy, dającej możliwość wykorzystania jej w życiu codziennym.

Kryterium sukcesu:

- Aktywny udział uczniów w zajęciach ruchowych, wycieczkach pieszych i rowerowych, wycieczkach krajoznawczych, aktywne spędzanie czasu wolnego.
- Zmniejszenie przypadków niedozwolonego korzystania z telefonów komórkowych podczas lekcji i przerw szkolnych.

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel:

- Informacje i fotorelacje na stronie internetowej szkoły i szkolnym facebooku z wykonanych działań.
- Wystawy prac uczniowskich, wystawy tematyczne.
- Analiza ankiet.
- Okresowa obserwacja (arkusze obserwacyjne).

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Zapoznanie uczniów z rolą aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka oraz z negatywnymi skutkami braku tej aktywności.	Prace plastyczne odzwierciedlające zrozumienie problemu.	Warsztaty dla uczniów - „Bo klikanie to czasu marnowanie”. Przygotowanie gazetek tematycznych, ulotek.	cała społeczność szkolna		Fotorelacja - informacje na stronie internetowej szkoły.
Promowanie aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie i dobre samopoczucie człowieka.	Udział uczniów w konkursie.	Zorganizowanie konkursu plastycznego „Ja nie klikam tylko skikam”.	uczniowie/koordynator SzPZ	Nagrody dla zwycięzców konkursu.	Informacja na stronie internetowej szkoły, wystawa prac.
Tworzenie w szkole możliwości do aktywnego spędzania czasu.	Udział uczniów w zajęciach.	Organizacja zajęć SKS, wycieczek szkolnych, pieszych i rowerowych, spacerów, zajęć w terenie.	uczniowie/koordynator SzPZ		Informacja na stronie internetowej szkoły
Zwrócenie uwagi całej społeczności szkolnej na problem priorytetowy.	Co najmniej 75% członków społeczności szkolnej pozytywnie oceni przekazane treści.	Kolportaż ulotek dla członków społeczności szkolnej.	rodzice, nauczyciele/koordynator SzPZ	Ulotki i materiały edukacyjne.	Wyniki ankiet
Projekt szkolny: „Tydzień Promocji Zdrowia i Profilaktyki”.	Co najmniej 75% uczniów aktywnie weźmie udział.	Organizacja Tygodnia Promocji Zdrowia i Profilaktyki pod hasłem: „Jesteśmy aktywni, nie pasywni”.	Zespół ds. Promocji zdrowia	Wystawa tematyczna.	Informacja i fotorelacja na stronie internetowej szkoły.
Sportowa integracja społeczności szkolnej.	Wszyscy uczniowie wezmą aktywny udział.	Dzień Dziecka na sportowo - integracyjna impreza sportowo-rekreacyjna.	cała społeczność szkolna		Informacja i fotorelacja na stronie internetowej szkoły.
Organizacja aktywnych przerw w szkole: „Mała przerwa, duża korzyść”.	Co najmniej 30% uczniów oraz co najmniej 10% pracowników uczestniczy w zajęciach.	Zorganizowanie zajęć ruchowych i tanecznych podczas długich przerw dla uczniów i pracowników szkoły.	Zespół ds. Promocji zdrowia	Sprzęt grający.	Udział i zaangażowanie uczestników, okresowa obserwacja (arkusz obserwacyjny).

Działania długofalowe realizowane w zakresie szkoły promującej zdrowie:

1. Profilaktyka chorób wirusowych w tym koronawirusa SARS CoV - 2 - poprzez wprowadzanie i utrwalanie właściwych zasad higieny - realizowane na lekcjach wychowawczych i przedmiotowych, tematyczne gazetki szkolne, tablice informacyjne w klasach i na

- korytarzach szkolnych, procedury korzystania z pracowni szkolnych, szatni, stołówki, biblioteki.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia i dobrych nawyków żywieniowych - realizacja programu „Trzymaj Formę”.
 3. Wzbogacanie diety w warzywa, owoce oraz mleko i produkty mleczne - realizacja programów: „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”.
 4. Bezpieczeństwo w sieci - „Dzień bezpiecznego Internetu”.
 5. Profilaktyka chorób zakaźnych - udział w akcji „Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych” zorganizowanej przez Ministerstwo Edukacji i Nauki wspólnie z Głównym Inspektoratem Sanitarnym.
 6. Mobilizowanie uczniów do korzystania ze spacerów i przebywania na świeżym powietrzu - spacer krajobrazowy organizowany z okazji „Dnia Drzewa i Krajobrazu” połączony z tematyką proekologiczną i rolą krajobrazów i ich wpływie na zdrowie i samopoczucie człowieka.
 7. Wspieranie i integrowanie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w środowisku szkolnym - udział w konkursie „Szkoła wspierająca uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi”.
 8. Dbanie o zdrowie psychiczne poprzez rozbudzanie empatii - szeroka działalność wolontariatu.
 9. Profilaktyka uzależnień.
 10. Promocja sportu i wiedzy o sporcie - udział w Wielkim Teście „Sportowcy dla Niepodległej” na platformie quizizz.com., zajęcia SKS.
 11. Działania proekologiczne - zbiórka baterii, elektrośmieci i nakrętek plastikowych.

Zespół ds. Promocji Zdrowia

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

W ROKU SZKOLNYM 2022/2023

Hasło: Bo ciągle klikanie to czasu marnowanie!

Problem priorytetowy: Spadek zainteresowania uczniów aktywnością fizyczną spowodowany nieumiejętnym planowaniem swojego czasu i nadmiernym skupieniem uwagi na multimedialach.

Cel główny: Zachęcić całą społeczność szkolną do rozwijania i pielęgnowania aktywności fizycznej.

Cele szczegółowe:

- Przekazanie społeczności szkolnej wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka.
- Zapoznanie z negatywnymi skutkami braku aktywności fizycznej i nadmiernym skupieniem uwagi na multimedialach.
- Dostarczenie wzorców i możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego. Kształtowanie umiejętności korzystania z różnych form aktywności fizycznej.
- Propagowanie aktywnych sposobów spędzania czasu wolnego, sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań życia codziennego.
- Kształtowanie umiejętności dobrego gospodarowania swoim czasem uwzględniającej aktywność fizyczną.
- Zdobywanie wiedzy, dającej możliwość wykorzystania jej w życiu codziennym.
- Upowszechnianie wiedzy na temat szkoły promującej zdrowie oraz informacji na temat form szkolnej i pozaszkolnej edukacji związanej z promocją zdrowia.

Kryterium sukcesu:

- Aktywny udział uczniów w zajęciach ruchowych, wycieczkach pieszych i rowerowych, wycieczkach krajoznawczych, aktywne spędzanie czasu wolnego.
- Zmniejszenie przypadków niedozwolonego korzystania z telefonów podczas lekcji i przerw szkolnych.

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel:

- Informacje i fotorelacje na stronie internetowej szkoły i szkolnym facebooku z wykonanych działań.
- Wystawy prac uczniowskich, wystawy tematyczne.

Realizacja działań szkoły promującej zdrowie w celu wyeliminowania problemu priorytetowego obejmowała:

1. Zapoznanie uczniów z rolą aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka oraz z negatywnymi skutkami braku tej aktywności.

Warsztaty dla uczniów w ramach lekcji biologii poświęcone roli aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. Organizacja konkursu plastycznego „Ja nie klikam, tylko skikam” - rola aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka, aktywny etyl życia jako sposób na nadmierne korzystanie z multimediów, korzyści z aktywnego wypoczynku.

2. Projekt szkolny: „Tydzień Promocji Zdrowia i Profilaktyki” – hasło „Jesteśmy aktywni, nie pasywni”

Nasz szkolny tydzień zdrowia zbiegł się z 75 rocznicą utworzenia Światowej Organizacji Zdrowia. Z tej okazji uczniowie klasy VIII poprowadzili audycję radiową poświęconą organizacji WHO. Klasa V zaś w ramach programu "Trzymaj Formę" wykonała wspólny plakat przedstawiający prawidłowy sposób żywienia z uwzględnieniem proporcji pomiędzy poszczególnymi grupami produktów żywnościowych. Z kolei uczniowie klasy VI przygotowali kącik tematyczny na temat roli aktywności fizycznej oraz negatywnych skutków biernego stylu życia czy nadmiernego korzystania z multimediów w czasie wolnym. Ponadto na sali gimnastycznej odbywały się aktywne przerwy pod hasłem "Mała przerwa, duża korzyść". Zabawy ruchowe przy muzyce przygotowały i poprowadziły uczennice klasy VIII.

3. Tworzenie w szkole możliwości aktywnego spędzania czasu

Promowanie aktywności fizycznej i czynnego sposobu spędzania czasu wolnego – wycieczki rowerowe na Kaczaki oraz do Nowej Dęby przez ścieżkę edukacyjną Rozalin; wycieczka do kręgielni; wyjazd na lodowisko; spacer krajobrazowy zorganizowany z okazji „Dnia Drzewa i Krajobrazu” połączony z tematyką proekologiczną i rolą krajobrazów w przyrodzie i ich wpływem na zdrowie człowieka; konkurencje i rozgrywki sportowe podczas obchodów Dnia Dziecka; Światowy Dzień biegania w przedszkoluzajęcia wychowania fizycznego i zajęcia SKS.

4. Sportowa integracja społeczności szkolnej.

Promocja sportu i wiedzy o sporcie – udział w Gminnym Turnieju Piłki Nożnej zorganizowanym w Szkole Podstawowej w Dąbrowicy; świętowanie Międzynarodowego Dnia Sportu – mini rozgrywki sportowe na długich przerwach; zorganizowanie „V biegu dla Niepodległej”; Udział w Gminnym Turnieju Sportowym o Puchar Burmistrza M. i Gm. Baranów Sandomierski; udział w turnieju sportowym pod nazwą „ Z podwórka na stadion o puchar Tymbarku”, udział w II edycji konkursu „Pho3nix Active School” pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki i Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

Zrealizowane działania z zakresu promocji zdrowia:

1. Propagowanie zdrowego stylu życia i dobrych nawyków żywieniowych - wprowadzanie warzyw i owoców w diecie, realizacja programu „Trzymaj formę”, udział w programie „Jeż - Edu - Żywienie”.
2. Wzbogacanie diety w warzywa, owoce oraz mleko i produkty mleczne - realizacja programów: „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”.
3. Profilaktyka chorób zakaźnych w tym koronawirusa SARS CoV -2 - Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych - utrwalanie właściwych zasad higieny, tematyczne gazetki szkolne, tablice informacyjne w klasach i na korytarzach szkolnych realizowanie procedur korzystania z pracowni szkolnych, szatni, stołówki, biblioteki.
4. Ułatwianie uczniom adaptacji do nowych warunków szkolnych - realizacja projektu Podkarpackiego Kuratora Oświaty SP! Serce i Pomoc – adaptacja uczniów klasy III podczas przejścia do klasy IV.
5. Tworzenie w szkole przyjaznej atmosfery i integrowanie społeczności uczniowskiej -zorganizowanie dni tematycznych w szkole przez Samorząd Uczniowski - Dzień Kropki, Dzień Uśmiechu, Dzień szelki, Dzień Moro, Dzień Pluszowego Misia, Wróżby Andrzejkowe, Mikołajki, Dzień Chłopaka - Dzień Krawata, Tydzień Postaci z Bajek, Dzień Śmiesznej Fryzury, Dzień kundelka; organizacja balu karnawałowego, szkolny kalendarz adwentowy, świąteczny seans filmowy „Rodzina Clausów”, spotkania wigilijne w klasach; pieczenie pierników we współpracy ze Spółdzielnią Socjalną „Wiejska Pyza”; wycieczka integracyjna do kina w Mielcu na film „Tedi i szmaragdowa tablica”; wycieczka do Teatru im. Hansa Christiana Andersena w Lublinie, wycieczka do Muzeum Bombki Choinkowej w Nowej Dębie; wycieczka na spektakl „Sposób na szkołę” do Nowej Dęby; piknik szkolny z okazji narodowego czytania.
6. Dbanie o zdrowie psychiczne poprzez rozbudzenie empatii - szeroka działalność wolontariatu - zbiórka odzieży, maskotek dla Bartoszka, zbiórka żywności „Dar Serca” dla Hospicjum Ojca Pio w Tarnobrzegu, zbiórka karmy dla zwierząt dla schroniska w Machowie, zbiórka żywności i artykułów chemicznych - Polakom dla Ukrainy; udział w ogólnopolskiej akcji „Szkoła Wrażliwych Serc” - pomoc dla głodujących dzieci.
7. Kształtowanie równowagi pomiędzy korzystaniem z technologii a tworzeniem relacji poza przestrzenią Internetu - zorganizowanie „Tygodnia dbania o relacje” w ramach ogólnopolskiego programu Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo - udział w Międzynarodowym Dniu Praw Dziecka, ściana dobrych myśli, wystawa prac plastycznych „Zresetuj swój mózg, czyli jak spędzić czas bez telefonu”, akcja integracja - przerwy taneczne z „belgijką”, poczta życzliwości.
8. Działania proekologiczne - zbiórka baterii, elektrośmieci i nakrętek plastikowych, udział w akcji „Sprzątanie świata”, zbiórka elektroodpadów, obchody Dnia Ziemi.

Podsumowanie

Działając w ramach szkoły promującej zdrowie w roku 2022/2023 poruszyliśmy istotne zagadnienie – aktywność fizyczna. Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego ciała i umysłu. Staraliśmy się zachęcić dzieci i młodzież do ruchu, takiego prostego, codziennego. Zwykłego spaceru, przejażdżki na rowerze czy tańca do ulubionej piosenki. Podjęte działania spotkały się z pozytywnym odbiorem napawającym optymizmem.

szkolny koordynator SzPZ

Magdalena Pluta-Ślusarz

Regulamin szkolnego konkursu plastycznego „Ja nie klikam, tylko skikam”

- działania w ramach Szkoły Promującej Zdrowie

1. 1. Cele konkursu

- popularyzacja wiedzy i zwiększenie świadomości uczestników konkursu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka
- poznanie negatywnych skutków nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych, komputerów, gier komputerowych itp.
- poznanie sposobów na radzenie sobie z uzależnieniem od mediów
- propagowanie aktywnego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu jako sposobu na nadmierne korzystanie z multimedii
- rozwijanie zainteresowań dzieci i młodzieży tematyką prozdrowotną
- rozwijanie zdolności twórczych i manualnych

1. 2. Organizator konkursu

- Zespół Szkolno-Przedszkolny w Ślężakach – odpowiedzialny szkolny koordynator programu „Trzymaj formę” i Szkoły Promującej Zdrowie – p. Magdalena Pluta-Ślusarz

1. 3. Adresaci i uczestnicy konkursu

- uczniowie klas I - VIII

1. 4. Terminarz konkursu

- podpisane na odwrocie prace plastyczne należy składać do 21 kwietnia 2023r. do pokoju nauczycielskiego

1. 5. Przebieg konkursu

- konkurs odbywa się w dwóch kategoriach wiekowych
 - uczniowie klas I-III
 - uczniowie klas IV-VIII
- uczniowie wykonują pracę plastyczną dowolną techniką (może być praca płaska w formacie przynajmniej A3 lub praca przestrzenna)
- trzy najlepsze prace w każdej kategorii wiekowej zostaną nagrodzone
- prace zostaną zaprezentowane na gazetce szkolnej oraz w formie zdjęć na stronie internetowej szkoły i szkolnym facebooku

1. 6. Tematyka pracy plastycznej

- wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka
- aktywny styl życia jako sposób na nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych, komputerów, internetu, gier komputerowych
- korzyści płynące z aktywnego wypoczynku
- negatywne skutki uzależnień od multimedii

1. 7. Kryteria oceny prac

- zgodność z tematyką
 - pomysłowość
-

- samodzielność wykonania pracy
- estetyka i wkład pracy

1. 8. Nagrody

- laureaci I, II i III miejsca otrzymają nagrody rzeczowe oraz dyplomy
- organizator zastrzega sobie prawo do zmiany przydziału nagród

szkolny koordynator programu „Trzymaj formę”

Magdalena Pluta-Ślusarz

Zespół ds. Promocji Zdrowia