

**PLAN PROMOCJI ZDROWIA**  
**SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 W RZESZOWIE**  
**W ROKU SZKOLNYM 2021/2022**

SKŁAD SZKOLNEGO ZESPOŁU PROMOCJI ZDROWIA:

1. Szetela Piotr – szkolny koordynator promocji zdrowia,
2. Jacek Kuć – z-ca szkolnego koordynatora promocji zdrowia
3. Małgorzata Matias -Z-ca Dyrektora
4. Iwona Malinka – nauczyciel świetlicy,
5. Chmaj Danuta –nauczyciel wychowania fizycznego,
6. Jolanta Nowicka – nauczyciel plastyki,
7. Pielęgniarka szkolna.
8. Baran Magdalena - nauczyciel
9. Paweł Międlar- przedstawiciel Rady Rodziców.

ZASADY PROWADZENIA DZIAŁALNOŚCI:

1. W realizację planu promocji zdrowia angażuje się cała społeczność szkolna: uczniowie, nauczyciele, rodzice.
2. Spotkania zespołu organizuje szkolny koordynator promocji zdrowia.
3. Zespół informuje o swojej działalności poprzez:
  - a) ogłoszenia poprzez radiowęzeł,
  - b) redagowanie strony w szkolnej gazetce,
  - c) informacje na tablicy ściennej „Żyjmy zdrowo i aktywnie”.
1. Zespół prowadzi kronikę swej działalności.
2. Zespół współpracuje z organizacjami i instytucjami zajmującymi się promocją zdrowia.

CEL PRIORYTETOWY:

***Propagowanie zdrowego i sportowego stylu życia***

KONTYNUACJA DZIAŁAŃ Z ROKU POPRZEDNIEGO:

1. Zwiększenie aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży poprzez propagowanie aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu.
2. Propagowanie zdrowego i sportowego stylu życia - kontynuacja .
  1. Zmniejszenie ilości dzieci z wadami postawy - kontynuacja działań z roku poprzedniego.
1. Podjęcie działań zmierzających do wprowadzenia szkoły do Krajowej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	TERMIN	ODPOWIEDZIALNY	KRYTERIUM SUKCESU
<i>Zwiększenie aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży poprzez propagowanie aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu</i>				
1. Upowszechnić wśród dzieci i rodziców zdrowy i aktywny styl życia.	1) Zorganizowanie zajęć nauki pływania na basenie.  2) Udział w ogólnopolskiej akcji Beactive - zorganizowanie rajdów górskich lub rowerowych (2 i 1- dniowych).  3) Zorganizowanie wyjazdu sportowo-rekreacyjnego do Dębicy na lodowisko i basen  4) Organizacja rozgrywek sportowych i zabaw w ramach „Dnia otwartej szkoły”.  5) Organizacja	Cały rok  IX 2021, IV 2022  III 2022  I 2022,	P. Szetela  P. Szetela, K. Siuta, D. Chmaj  P. Szetela  Nauczyciele wf	Dzieci poznają zasady bezpiecznego zachowania się w wodzie, zdobędą umiejętności pływackie.  Uczestnicy znają zasady poruszania się na szlakach turystycznych, w obszarach chronionych, samodzielnie orientują mapę.  Uczniowie aktywnie uczestniczą w zajęciach organizowanych przez szkołę, w sposób czynny spędzają wolny czas.  Uczniowie realizują swoje sportowe pasje poprzez współzawodnictwo sportowe, uczą się zasad fair play

	zimowiska w okresie ferii zimowych oraz obozu letniego w czasie wakacji.	II 2022 VII 2022	P. Szetela	Uczniowie mają możliwość czynnego spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu zimą.
	6) Organizacja bloku gier, zabaw dla uczniów szkoły oraz społeczności osiedlowej z okazji Dnia Dziecka.	VI 2022	Nauczyciele, personel szkoły	Integracja całych rodzin i osiedla wokół czynnego odpoczynku.
	7) Organizacja pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno-sportowych.	Cały rok	Nauczyciele wf, Dyrektor szkoły	Duża ilość społeczności szkolnej uczestniczy w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych i charakterze sportowym.

## ***Propagowanie zdrowego i sportowego stylu życia***

1. Upowszechnić wśród dzieci i rodziców modę na sport.	1) Zorganizowanie zajęć pozalekcyjnych (SKS).	IX 2021	Nauczyciele wf, Dyrektor	Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport.
	2) Zorganizowanie planu sportowego współzawodnictwa szkolnego i międzyszkolnego.	IX 2021	Nauczyciele wf	Uczniowie sprawdzają swoje umiejętności na forum międzyszkolnym.

	<p>3) Realizowanie Edukacji Zdrowotnej podczas zajęć wych. fizycznego zgodnie z programem nauczania</p>	Cały rok	Nauczyciele wf	Wyposażenie uczniów w wiedze o prozdrowotnych aspektach życia
	<p>4) Propagowanie informacji na tablicy o tematyce sportowej.</p>	Cały rok	Nauczyciele wf	Uczniowie mają dostęp do informacji ze sportowego życia szkoły.
	<p>5) Zorganizowanie i przeprowadzenie Szkolnych Rozgrywek w piłce siatkowej i koszykówce chłopców i dziewcząt.</p>	II półrocze	Nauczyciele wf	Uczniowie realizują swoje sportowe pasje jako reprezentanci swoich klas.
	<p>6) Zorganizowanie Sportowej Olimpiady dla Przedszkolaków „Baw się razem z nami” – 3 edycja.</p>	I 2022	p. D. Chmaj	Uczniowie sprawdzają swoje umiejętności na forum międzyszkolnym.
	<p>7) Propagowanie aktywności fizycznej w zajęciach świetlicowych.</p>	Cały rok	Nauczyciele świetlicy	Uczniowie mają dostęp do informacji ze sportowego życia świetlicy.
	<p>8) Zapewnianie uczniom możliwości rozwijania zainteresowań sportowych przez udział w zajęciach z Ministerialnego Ogólnopolskiego Programu upowszechniającym sport wśród dzieci i młodzieży -Szkolny Klub Sportowy</p>	Cały rok	Nauczyciele wf	Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport.

	<p>9) Udział w Szkolnym Programie Profilaktyki p/alkoholowej (tenis stołowy, gry zespołowe, gimnastyka).</p> <p>10) Udział w akcji profilaktyczno-edukacyjnej "Dziel się uśmiechem".</p> <p>11) Propagowanie i wdrażanie praktycznej wiedzy o hartowaniu organizmu i roli całorocznej aktywności na świeżym powietrzu w zachowaniu zdrowia.</p> <p>12) Codzienne wdrażanie w życie i przestrzeganie zasad higieny i dystansu społecznego podczas trwania epidemii koronawirusa.</p>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Nauczyciele wf</p> <p>Nauczyciele wf</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p>	<p>Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport.</p> <p>Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport.</p> <p>Uczniowie znają i zasady hartowania organizmu podczas wszystkich pór roku.</p> <p>Uczniowie znają i przestrzegają zasad higieny i dystansu społecznego podczas epidemii.</p>
	<p><b><i>Zmniejszenie ilości dzieci z wadami postawy - kontynuacja działań z roku poprzedniego.</i></b></p>			

1. Otoczyć szczególną opieką uczniów z wadami postawy.	1) Realizacja Programu Profilaktyki Przeciwalkoholowej zwiększającego aktywność fizyczną i kształtujący prawidłową postawę ciała dla uczniów klas I-III.	Cały rok	Dyrektor, Nauczyciele wf	Uczniowie mają możliwość korygowania wad postawy.
	2) Rozpowszechnienie wiedzy na temat wad postawy i sposobom ich zapobiegania (plakaty, gazetki).	Cały rok	Wszyscy nauczyciele	Wykształcenie wśród uczniów nawyku przyjmowanie prawidłowej postawy ciała w czasie siedzenia.
	3) Systematyczne i codzienne zwracanie uwagi na prawidłowe siedzenie dzieci w czasie lekcji i podczas posiłku.	Cały rok	Wszyscy nauczyciele, nauczyciele świetlicy	Wykształcenie wśród uczniów nawyku przyjmowanie prawidłowej postawy ciała w czasie siedzenia

***Propagowanie i kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i prozdrowotnych u uczniów i pracowników szkoły. Kontynuacja działań z roku poprzedniego.***

1. Realizacja programu: „ <b>Owoce i warzywa w szkole</b> ”	1. Prowadzenie kroniki na temat aspektów zdrowego życia i odżywiania.	Cały rok	J. Nowicka	Środowisko szkolne w sposób przystępny i ciekawy zostanie zaznajomiony z tą tematyką.
	2. Zorganizowanie warsztatów kulinarnych połączonych z degustacją sposobem przekazywania wiedzy o zdrowym odżywianiu podczas	II 2021	Nauczyciele, Dyrekcja	Uczniowie, rodzice, nauczyciele mają możliwość poznania nowych przepisów wykorzystując zdrowe produkty żywnościowe.

	Dnia Otwartej Szkoły.			
	3. Dzień Warzyw i Dzień Owoców.	I półrocze, II półrocze	Nauczyciele, wychowawcy	Uczniowie intensywnie angażują się w realizację programu.
	5 Nauka przyrządzania prostych posiłków ze zdrowych i ekologicznych produktów.	Cały rok	Wychowawcy, nauczyciele	Uczniowie w praktyczny sposób stosują wiedzę o zasadach zdrowego odżywiania.
	6 Dostosowywanie jadłospisu do zasad zdrowego żywienia.	Cały rok	Dyrektor, Pracownicy kuchni	Uczniowie i pracownicy szkoły odżywiają się zdrowo.
	7 Realizacja programów: „Owoce w Szkole”, „Mleko w szkole”.	Cały rok	IX 2021	Propagowanie wiedzy o zdrowych właściwościach warzyw.
	8 Gry dydaktyczne o tematyce zdrowotnej na lekcjach (krzyżówki, rebusy, gry planszowe).	Cały rok	Nauczyciele świetlicy, nauczyciele nauczania początkowego	Dzieci znają wartości odżywcze produktów żywnościowych, potrafią odpowiedzialnie korzystać z oferty handlowej, wybierają ruch zamiast komputera.

*Podjęcie działań zmierzających do wprowadzenia szkoły do Krajowej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.*

Rzeszów 6. 09. 2021

Opracował: Piotr Szetela z Zespołem