

**PLAN PROMOCJI ZDROWIA**  
**SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 W RZESZOWIE**  
**W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

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 Szkoły
4. Iwona Malinka – nauczyciel świetlicy,
5. Chmaj Danuta – nauczyciel wychowania fizycznego,
6. Pielęgniarka szkolna.
7. Anna Wcisło- 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 i kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i prozdrowotnych u uczniów i pracowników szkoły.***

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 .
3. Zmniejszenie ilości dzieci z wadami postawy - kontynuacja działań z roku poprzedniego.
4. Kontynuacja działań zmierzających do do uzyskania Krajowego certyfikatu Szkół Promujących Zdrowie

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	TERMIN	ODPOWIE- DZIALNY	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) Wyjazd do Parku Wodnego w Krakowie  5) Organizacja rozgrywek	Cały rok  IX 2023, IV 2024  III 2024  X 2023, IV 2024	P. Szetela  P. Szetela, D. Chmaj  P. Szetela  P. Szetela	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 aktywnie uczestniczą w zajęciach organizowanych przez szkołę, w sposób czynny spędzają wolny czas

	<p>sportowych i zabaw w ramach „Dnia otwartej szkoły”.</p> <p>6) Organizacja zimowiska w okresie ferii zimowych oraz obozu letniego w czasie wakacji.</p> <p>7) Organizacja bloku gier, zabaw dla uczniów szkoły oraz społeczności osiedlowej z okazji Pikniku Osiedlowego</p> <p>8) Organizacja pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno-sportowych.</p>	<p>I 2024,</p> <p>I 2024 VII 2024</p> <p>VI 2024</p> <p>Cały rok</p>	<p>Nauczyciele wf</p> <p>P. Szetela</p> <p>Nauczyciele, personel szkoły</p> <p>Nauczyciele wf, Dyrektor szkoły</p>	<p>Uczniowie realizują swoje sportowe pasje poprzez współzawodnictwo sportowe, uczą się zasad fair play</p> <p>Uczniowie mają możliwość czynnego spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu zimą.</p> <p>Integracja całych rodzin i osiedla wokół czynnego odpoczynku.</p> <p>Duża ilość społeczności szkolnej uczestniczy w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych i charakterze sportowym.</p>
--	---	--	--	---

***Propagowanie zdrowego i sportowego stylu życia - kontynuacja działań z roku poprzedniego.***

1. Upowszechnić wśród dzieci i rodziców modę na sport.	1) Zorganizowanie zajęć pozalekcyjnych (SKS).	IX 2023	Nauczyciele wf, Dyrektor	Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport.
	2) Zorganizowanie planu sportowego współzawodnictwa szkolnego i międzyszkolnego.	IX 2023	Nauczyciele wf	Uczniowie sprawdzają swoje umiejętności na forum międzyszkolnym.

	3) Realizowanie Edukacji Zdrowotnej podczas zajęć wych. fizycznego zgodnie z programem nauczania	Cały rok	Nauczyciele wf	Wyposażenie uczniów w wiedze o prozdrowotnych aspektach życia
	4) Propagowanie informacji na tablicy o tematyce sportowej.	Cały rok	Nauczyciele wf	Uczniowie mają dostęp do informacji ze sportowego życia szkoły.
	5) Zorganizowanie i przeprowadzenie Szkolnych Rozgrywek w piłce siatkowej i koszykówce chłopców i dziewcząt.	II półrocze	Nauczyciele wf	Uczniowie realizują swoje sportowe pasje jako reprezentanci swoich klas.
	6) Zorganizowanie Sportowej Olimpiady dla Przedszkolaków „Baw się razem z nami” – 4 edycja.	I 2024	p. D. Chmaj P. Szetela	Uczniowie sprawdzają swoje umiejętności na forum międzyszkolnym.
	7) Propagowanie aktywności fizycznej w zajęciach świetlicowych.	Cały rok	Nauczyciele świetlicy	Uczniowie mają dostęp do informacji ze sportowego życia świetlicy.
	8) Zapewnianie uczniom możliwości rozwijania zainteresowań sportowych przez udział w zajęciach z Ministerialnego Ogólnopolskiego Programu upowszechniającym sport wśród dzieci i młodzieży -Szkolny Klub Sportowy	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>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Nauczyciele wf</p> <p>Nauczyciele wf</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><b><i>Zmniejszenie ilości dzieci z wadami postawy - kontynuacja działań z roku poprzedniego.</i></b></p>			
<p>1. Otoczyć szczególną opieką uczniów z wadami</p>	<p>1) Realizacja Programu Profilaktyki Przeciwalkoholowej zwiększającego aktywność fizyczną i kształtujący</p>	<p>Cały rok</p>	<p>Dyrektor, Nauczyciele wf</p>	<p>Uczniowie mają możliwość korygowania wad postawy.</p>

postawy.	<p>prawidłową postawę ciała dla uczniów klas I-III.</p> <p>2) Rozpowszechnienie wiedzy na temat wad postawy i sposobom ich zapobiegania (plakaty, gazetki).</p>	Cały rok	Wszyscy nauczyciele	Wykształcenie wśród uczniów nawyku przyjmowanie prawidłowej postawy ciała w czasie siedzenia.
	<p>3) Systematyczne i codzienne zwracanie uwagi na prawidłowe siedzenie dzieci w czasie lekcji i podczas posiłku.</p>	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.***

<p>1. Realizacja programu:</p> <p><b><i>„Owoce i warzywa w szkole”.</i></b></p>	<p>1. Zorganizowanie warsztatów kulinarnych połączonych z degustacją sposobem przekazywania wiedzy o zdrowym odżywianiu podczas Dnia Otwartej Szkoły.</p>	I 2024	Nauczyciele, Dyrekcja	Uczniowie, rodzice, nauczyciele mają możliwość poznania nowych przepisów wykorzystuj zdrowe produkty żywnościowe.
	<p>2. Dzień Warzyw i Dzień Owoców.</p>	I półrocze, II półrocze	Nauczyciele, wychowawcy	Uczniowie intensywnie angażują się w realizację programu.
	<p>5 Nauka przyrządzania prostych posiłków ze</p>	Cały rok	Wychowawcy, nauczyciele	Uczniowie w praktyczny sposób stosują wiedzę o zasadach

	<p>zdrowych i ekologicznych produktów.</p> <p>6 Dostosowywanie jadłospisu do zasad zdrowego żywienia.</p> <p>7 Realizacja programów: „Owoce w Szkole”, „Mleko w szkole”.</p> <p>1. Wiem, co jem – zdrowie na talerzu. Rola aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia. Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych- realizacja programu Trzymaj formę.</p> <p>2. Program „Bieg po zdrowie” – (klasy 4a i 4b).</p> <p>3. Uświadamianie dzieciom korzyści płynących z aktywnego wypoczynku i kształtowanie zdrowych nawyków dotyczących spędzania czasu wolnego – innowacja pedagogiczna nauczycieli wychowania</p>	<p>Cały rok</p> <p>X 2023</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Dyrektor, Pracownicy kuchni</p> <p>Dyrektor, administracja</p> <p>Nauczyciele wf, wychowawcy</p> <p>Nauczyciele wf</p> <p>Nauczyciele wf, wychowawcy</p> <p>Nauczyciele</p>	<p>zdrowego odżywiania.</p> <p>Uczniowie i pracownicy szkoły odżywiają się zdrowo.</p> <p>Propagowanie wiedzy o zdrowych właściwościach warzyw.</p> <p>Propagowanie wiedzy o zdrowym trybie życia.</p> <p>Propagowanie wiedzy o zdrowym trybie życia.</p> <p>Propagowanie wiedzy o zdrowym trybie życia.</p> <p>Dzieci znają wartości odżywcze</p>
--	--	---	--	--

	<p>fizycznego „Chodź na trzepak”.</p> <p>4. Gry dydaktyczne o tematyce zdrowotnej na lekcjach (krzyżówki, rebusy, gry planszowe).</p>		<p>światlicy, nauczyciele nauczania początkowego</p>	<p>produktów żywnościowych, potrafią odpowiedzialnie korzystać z oferty handlowej, wybierają ruch zamiast komputera.</p>
--	---	--	--	--

*Kontynuacja działań zmierzających do wprowadzenia szkoły do Krajowej Sieci Szkół Promujących Zdrowie*

Rzeszów 6. 09. 2023

Opracował: Piotr Szetela z Zespołem