

PLAN PROMOCJI ZDROWIA
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 W RZESZOWIE
W ROKU SZKOLNYM 2022/2023

SKŁAD SZKOLNEGO ZESPOŁU PROMOCJI ZDROWIA:

1. Piotr Szetela– Szkolny Koordynator Promocji Zdrowia.
2. Jacek Kuć – z-ca Szkolnego Koordynatora Promocji Zdrowia.
3. Małgorzata Matias – z-ca dyr. szkoły, członek zespołu.
4. Iwona Malinka – nauczyciel świetlicy, członek zespołu.
5. Danuta Chmaj –nauczyciel wychowania fizycznego, członek zespołu.
6. Pielęgniarka szkolna – członek zespołu.
7. Anna Wcisło – przedstawiciel Rady Rodziców, członek zespołu.

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”.
4. Zespół prowadzi kronikę swej działalności.
5. 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. Podjęcie działań zmierzających do wprowadzenia szkoły do Krajowej Sieci 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.	Cały rok	P. Szetela	Dzieci poznają zasady bezpiecznego zachowania się w wodzie, zdobędą umiejętności pływackie.
	2) Udział w ogólnopolskiej akcji Beactive - zorganizowanie rajdów górskich lub rowerowych (2 i 1-dniowych).	IX 2022, IV 2023	P. Szetela, D. Chmaj	Uczestnicy znają zasady poruszania się na szlakach turystycznych, w obszarach chronionych, samodzielnie orientują mapę.
	3) Zorganizowanie wyjazdu sportowo-rekreacyjnego do Dębicy na lodowisko i basen	III 2023	P. Szetela	Uczniowie aktywnie uczestniczą w zajęciach organizowanych przez szkołę, w sposób czynny spędzają wolny czas.
	4) Organizacja rozgrywek sportowych i zabaw w ramach „Dnia otwartej szkoły”.	I 2023,	Nauczyciele wf	Uczniowie realizują swoje sportowe pasje poprzez współzawodnictwo sportowe, uczą się zasad fair play
	5) Organizacja zimowiska w	I 2023	P. Szetela	Uczniowie mają możliwość

	okresie ferii zimowych oraz obozu letniego w czasie wakacji.	VII 2023		czynnego spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu zimą.
	6) Organizacja bloku gier, zabaw dla uczniów szkoły oraz społeczności osiedlowej z okazji Pikniku Osiedlowego	IX 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 - kontynuacja działań z roku poprzedniego.

1. Upowszechnić wśród dzieci i rodziców modę na sport.	1) Zorganizowanie zajęć pozalekcyjnych (SKS).	IX 2022	Nauczyciele wf, Dyrektor	Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport.
	2) Zorganizowanie planu sportowego współzawodnictwa szkolnego i międzyszkolnego.	IX 2022	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 wiedzę 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 2023	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.
	9) Udział w Szkolnym Programie	Cały rok	Nauczyciele	Dzieci mają możliwość spędzania

	Profilaktyki p/alkoholowej (tenis stołowy, gry zespołowe, gimnastyka). 10) Udział w akcji profilaktyczno-edukacyjnej “Dziel się uśmiechem”. 11) Propagowanie i wdrażanie praktyczne wiedzy o hartowaniu organizmu i roli całorocznej aktywności na świeżym powietrzu w zachowaniu zdrowia.	Cały rok Cały rok	wf Nauczyciele wf Wszyscy nauczyciele	czasu wolnego uprawiając sport. Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport. Uczniowie znają i zasady hartowania organizmu podczas wszystkich pór roku.
--	---	---------------------------------	--	---

Zmniejszenie ilości dzieci z wadami postawy - kontynuacja działań z roku poprzedniego.

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
<i>Propagowanie i kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i prozdrowotnych u uczniów i pracowników szkoły.</i>				
1. Realizacja programu: <i>„Owoce i warzywa w szkole”.</i>	1. Zorganizowanie warsztatów kulinarnych połączonych z degustacją sposobem przekazywania wiedzy o zdrowym odżywianiu podczas Dnia Otwartej Szkoły.	I 2023	Nauczyciele, Dyrekcja	Uczniowie, rodzice, nauczyciele mają możliwość poznania nowych przepisów wykorzystują zdrowe produkty żywnościowe.
	2. 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:	IX 2022	Dyrektor,	Propagowanie wiedzy o zdrowych

	„Owoce w Szkole”, „Mleko w szkole”.		administracja	właściwościach warzyw.
	8. Wiem, co jem – zdrowie na talerzu. Rola aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia. Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych- realizacja programu Trzymaj formę.	Cały rok	Nauczyciele wf, wychowawcy	Propagowanie wiedzy o zdrowym trybie życia.
	9. Program „Bieg po zdrowie” – (klasy 4a i 4b).	Cały rok	Nauczyciele wf	Propagowanie wiedzy o zdrowym trybie życia.
	10. Uświadamianie dzieciom korzyści płynących z aktywnego wypoczynku i kształtowanie zdrowych nawyków dotyczących spędzania czasu wolnego – innowacja pedagogiczna nauczycieli wychowania fizycznego „Chodź na trzepak”.	Cały rok	Nauczyciele wf, wychowawcy	Propagowanie wiedzy o zdrowym trybie życia.
	11. 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. 2022

Opracował: Piotr Szetela z Zespołem