

PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 40

IM. LUBELSKIEGO LIPCA W LUBLINIE

rok szkolny 2023/ 2024

„Żyj zdrowo!”

Autorzy:

Jolanta Gęca- szkolny koordynator ZESPOŁU d.s. PROMOCJI ZDROWIA

SZKOLNY ZESPÓŁ d. s. PROMOCJI ZDROWIA:

Katarzyna Łozińska – Martysz

pielęgniarka szkolna Grażyna Bąk

W roku szkolnym 2023/2024 jako SzPZ, dążymy do poprawy jakości i skuteczności działań edukacji zdrowotnej. Edukacja zdrowotna jest powiązana ze szkolnym programem wychowawczo – profilaktycznym, który obejmuje zagadnienia również uwzględnione w podstawie programowej różnych przedmiotów. Dotyczy to rozwijania umiejętności życiowych (osobistych i społecznych) stanowiących fundament profilaktyki wszystkich zachowań ryzykownych.

Szkoła Promująca Zdrowie tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

Na podstawie obserwacji bezpośredniej zachowań uczniów, wywiadów z nauczycielami, rodzicami i pracownikami niepedagogicznymi szkoły, wyłoniliśmy problem priorytetowy na ten rok szkolny: „Biegam, skaczę, w piłkę gram i o sprawność fizyczną dbam - aktywny sposób spędzania czasu wolnego” stworzenie warunków i podejmowanie działań, które sprzyjają dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej poprzez aktywność fizyczną.

CEL GŁÓWNY:

Kształtowanie motywacji wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowanie inicjatyw na rzecz zdrowia i higieny oraz bezpieczeństwa własnego i innych.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Kształtowanie dobrych relacji między społecznością szkolną oraz społecznością lokalną.
- Kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie oraz uwrażliwianie na potrzeby innych.
- Nabywanie przez uczniów prozdrowotnych nawyków żywieniowych.
- Przestrzeganie zasad właściwego zachowania w szkole i poza nią.
- Wdrażanie uczniów do spędzania czasu wolnego w sposób aktywny i bezpieczny oraz działań na rzecz zdrowia własnego i innych.
- Umożliwienie uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego, społecznego oraz wzmacnianie ich poczucia własnej wartości.
- Wyposażanie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania właściwych wyborów.
- Włączanie do działań szkoły rodziców i specjalistów oraz pozyskiwanie partnerów, którzy wesprą prozdrowotną działalność szkoły.

OCZEKIWANE EFEKTY PODJĘTYCH DZIAŁAŃ

- wzrost świadomości uczniów, rodziców i pracowników szkoły nt. właściwego odżywiania;
- zmiany nawyków żywieniowych uczniów i pozostałej społeczności szkolnej oraz środowiska;
- wzrost świadomości uczniów, rodziców i nauczycieli nt. wartości aktywności ruchowej w życiu każdego człowieka;
- wzrost liczby dzieci i dorosłych uprawiających w wolnym czasie różne formy aktywności ruchowej;
- motywacji uczniów do ćwiczeń, własnego usprawniania się,
- popularność festynów sportowo – rekreacyjnych;
- wzrost aktywności w czasie wolnym od nauki i pracy;
- w szkole panuje rodzinny, przyjazny klimat sprzyjający zdrowiu i dobremu samopoczuciu;
- uczniowie i rodzice chętnie uczestniczą w formach integracyjnych życia szkolnego;
- wzrost świadomości ekologicznej społeczności szkolnej;
- uczniowie chętnie podejmują działania ekologiczne, np. poprzez zbiórkę surowców wtórnych;
- wzrost wiedzy uczniów na temat sposobów ochrony przyrody;
- wzrost świadomości uczniów i rodziców nt. zachowań bezpiecznych;
- wzrost umiejętności uczniów i pracowników szkoły w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej;
- zmniejszenie się ilości wypadków w szkole

Nasze działania:

- ✓ Zapoznanie z zasadami BHP.
- ✓ Zaznajomienie z zasadami ewakuacji z budynku szkoły.
- ✓ Zapoznanie z aktualnymi procedurami bezpieczeństwa w czasie epidemii covid -19 obowiązującymi w naszej szkole .

- ✓ Spotkania i zajęcia praktyczne z przedstawicielem Policji „Bezpieczna droga do szkoły”, „Bezpieczne ferie i wakacje”, „Ratujemy i uczymy ratować” – lekcje w klasach III na temat podstawowych umiejętności udzielania pierwszej pomocy.
- ✓ Ruch i zdrowe żywienie w szkole.
- ✓ Przeciwdziałanie otyłości dzieci i młodzieży- udział w ogólnopolskiej akcji „Jedz z głową” oraz „Śniadanie daje moc” w klasach 1-8, którego celem jest zwiększanie świadomości nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka oraz przyczynianie się do obniżania poziomu niedożywienia dzieci w Polsce – poprzez edukację oraz promocję prawidłowego żywienia.
- ✓ Pełnowartościowe obiady na stołówce szkolnej.
- ✓ Unijny program dla szkół jako kontynuacja programów „Owoce i warzywa w szkole”, „Mleko w szkole”
- ✓ Uczestnictwo w pozalekcyjnych, dodatkowych zajęciach sportowych na terenie szkoły
 - ✓ Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez organizację dodatkowych zajęć sportowych, masowych imprez sportowych z udziałem nie tylko uczniów, ale również ich rodzin, uczestnictwo w zawodach sportowych na różnych szczeblach, rajdach i wycieczkach.
 - ✓ Zachęcanie uczniów do wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej: Program profilaktyki p/alkoholowej” - pozalekcyjne zajęcia sportowe podniesienie sprawności fizycznej dzieci biorących udział w programie, a także upowszechnienie wzorów aktywnego spędzania czasu wolnego i rozwijanie sportowych zainteresowań uczniów
 - ✓ Zajęcia rekreacyjno-zdrowotne dla klas drugich i trzecich.
 - ✓ Lekkoatletyka dla każdego.
 - ✓ Promowanie aktywności fizycznej uczniów – Sportowiec Roku.
 - ✓ Zawody szkolne: Mam Talent, Mistrzostwa Szkoły w Tenisie Stołowym, Gimnastyce.
 - ✓ Hartowanie poprzez zajęcia sportowe na świeżym powietrzu przez cały rok.

- ✓ Coroczny Festyn sportowo-rekreacyjny połączony z Rajdem Rowerowym.
- ✓ Udział uczniów w zawodach sportowych, turniejach międzyszkolnych.
- ✓ Pedagogizacja rodziców i dzieci w zakresie zdrowego odżywiania (m.in. materiały umieszczane na stronie internetowej szkoły (w zakładce Szkoła Promująca Zdrowie).
- ✓ Kontynuacja realizacji programu propagowanego przez Państwową Inspekcję Sanitarną „Trzymaj formę”- realizacja w klasach 4-8.
Cel, to poszerzenie wiedzy na temat zasad zdrowego żywienia i zbilansowanej diety, negatywnych skutków złego odżywiania, nabycie umiejętności korzystania z informacji umieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych, propagowanie zasad zdrowego stylu życia w szkole i środowisku pozaszkolnym. Uczniowie wykonują plakaty, tworzą przepisy na zdrowe śniadanie, przygotowują zdrowe kanapki, poznają znaczenia znaków używanych na etykietach produktów spożywczych.

Klimat społeczny szkoły

- ✓ Uświadomienie uczniom istnienia różnego rodzaju dysfunkcji wśród ludzi.
- ✓ Akceptacja siebie i innych.
- ✓ Przeciwdziałanie agresji i przemocy.
- ✓ Propagowanie właściwych zachowań prospołecznych.
- ✓ Wychowanie do wrażliwości na prawdę i dobro.
- ✓ Kształtowanie właściwych postaw szlachetności, zaangażowania społecznego i dbałości o zdrowie.

Profilaktyka uzależnień

- ✓ Ukazywanie negatywnego wpływu przemocy i wulgaryzmów w środkach przekazu, grach komputerowych, mediach społecznościowych na postawy społeczne uczniów

- ✓ Bezpieczeństwo w sieci, bezpieczne i celowe wykorzystanie technologii informacyjno- komunikacyjnych.
- ✓ Dzień Bezpiecznego Internetu (DBI).
- ✓ Dziękuję, nie palę.
- ✓ Profilaktyka uzależnień w szkole - prowadzenie działań informacyjnych dotyczących zagrożeń związanych z sięganiem po środki uzależniające.
- ✓ Kształtowanie postaw asertywnych.

Wzmocnienie edukacji ekologicznej w szkole

- ✓ Rozwijanie postawy odpowiedzialności za środowisko naturalne.
- ✓ Akcje ekologiczne: „Sprzątanie Świata”, „Dzień Ziemi”, „Dzień wody”, „Godzina dla Ziemi”, „Z ekologią na TY”.
- ✓ Akcje proekologiczne na rzecz ochrony bioróżnorodności dzikich zwierząt.

Zadania na poszczególne miesiące:

Wrzesień

- ✓ Moja bezpieczna droga do szkoły.
- ✓ Dbam o bezpieczeństwo w szkole.
- ✓ 27 września Światowy Dzień Turystyki- promowanie właściwego sposobu spędzania czasu wolnego.

Październik

- ✓ 6 października Światowy Dzień Uśmiechu.
- ✓ 10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, czyli: „Jak łagodzić stres w pogoni za dobrymi ocenami?”
„Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?”- Techniki relaksacji, ćwiczenia oddechowe.

- ✓ 24 października Światowy Dzień Walki z Otyłością.
- ✓ **Od 16 - 20 października - Tydzień owocowo – warzywny:** czyli zrób pyszną sałatkę owocową i zjedz w szkole jako zdrową przekąskę. W weekend wybierz się na wycieczkę rowerową z rodziną, przyjaciółmi. Pamiętaj, że bogata w warzywa i owoce oraz aktywne spędzanie wolnego czasu, to podstawa zmian gwarantujących utrzymanie szczupłej sylwetki, a co za tym idzie zdrowia.
- ✓ Konkurs na najciekawszą pracę przedstawiającą Piramidę Zdrowia (mogą to być plakaty, przestrzenne modele piramidy, foldery).
- ✓ Spotkania kulinarne z dietetykiem.

Listopad

- ✓ 8 listopada Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania.
- ✓ Uczniowie klas 1-8 włączają się do obchodów tego dnia poprzez akcję "Śniadanie Daje Moc". Przypominamy 12 zasad zdrowego żywienia, wspólnie spożywamy drugie śniadanie, przyniesione z domu lub samodzielnie przygotowane na zajęciach. Są to kolorowe kanapki, sałatki oraz soki owocowo - warzywne.
- ✓ Konkurs szkolny na najlepszy przepis „Smaczne i zdrowe sałatki”.
- ✓ 21 listopada Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień - w tym dniu każdy stara się zrobić przynajmniej choćby jeden dobry uczynek. Wszyscy starają się być dla siebie życzliwi, obdarowują się miłymi słowami, gestami, uśmiechem.

Grudzień

- ✓ Warsztaty kulinarne " Moja Rodzina je zdrowo, kolorowo"- każdy uczeń ma za zadanie zachęcić i wspólnie z członkami rodziny przygotować sałatkę, surówkę, sok owocowy lub owocowo - warzywny i dbać, by w tym dniu, w jadłospisie rodziny pojawiło się dużo warzyw i owoców.
- ✓ Wystawa klasowa „Jedz zdrowo, kolorowo- drugie śniadanie dla NIEJADKA” - zdjęcia i przepisy umieszczone na stronie internetowej SP nr 40 w Lublinie.

Styczeń

- ✓ „Sałatkowy karnawał na talerzu” – poradnik kulinarny, promocja zdrowego odżywiania.
- ✓ Przygotowanie sałatek na klasowe przyjęcia karnawałowe.
- ✓ 23 stycznia Dzień bez opakowań foliowych.- Podejmij wyzwanie: Rezygnuj z proponowanej foliówki nie tylko dzisiaj, ale zawsze kiedy mam możliwość. Noszę ze sobą wielorazową torbę na zakupy - najchętniej własnoręcznie wykonaną. Obdarowując swoim dziełem również bliską osobę, zachcę do porzucenia nawyku korzystania z foliówek.

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.
- ✓ Społeczność szkolna w świadomy sposób przygotowuje się do aktywnych, zdrowych i bezpiecznych ferii zimowych.

Marzec

- ✓ 3 marca Światowy Dzień Dzikiej Przyrody- pamiętamy o naszych skrzydlatych przyjaciółach! Dokarmiamy ptaki przed naszą szkołą.
- ✓ Powitanie wiosny na sportowo.

Kwiecień

- ✓ Kwiecień miesiącem owoców i warzyw.
- ✓ Konkurs na sałatkę kl. 4-8 - 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 kombinacja smaków i zapachów.

- ✓ 4 kwietnia Dzień Marchewki
- ✓ Konkurs dla klas młodszych „Marchewkowe cudaki” (prace przestrzenne).
- ✓ 7 kwietnia Światowy Dzień Zdrowia. Motto przewodnie to Jan Kochanowski "Na zdrowie".
- ✓ 22 kwietnia Recykling się opłaca - akcja związana z Światowym Dniem Ziemi.
- ✓ **Tydzień Edukacji Ekologicznej pod hasłem „ Segregujesz odpady- świat ratujesz!**
- ✓ Recyklingowa moda – konkurs na najciekawszy projekt stroju z materiałów ekologicznych.

Maj

- ✓ Świadomi konsumenci – o czym informują nas etykiety na produktach spożywczych.
- ✓ Konkurs dla uczniów kl.4-8: „Czy wiesz, co jesz? 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.
- ✓ Majowy konkurs fotograficzny „Moja kondycja na medal” kl.1-8- promowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego.
- ✓ 31 maja Światowy dzień bez tytoniu.
- ✓ Konkurs dla klas 4-8 na plakat o szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów „Nie daj sięwciągnąć”.

Czerwiec

- ✓ 3 czerwca Światowy dzień roweru- realizacja podczas RAJDU ROWEROWEGO

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.

- ✓ 9 czerwca Dzień przyjaciela- czyli akcja „Miła niespodzianka dla przyjaciela”.
- ✓ Szkolny Dzień Sportu.

UWAGI:

REALIZACJA POSZCZEGÓLNYCH ZADAŃ WYNIKAJĄCYCH Z PROGRAMU PROFILAKTYCZNO – WYCHOWAWCZEGO SZKOŁY W ROKU SZKOLNYM 2023/2024.