

**Plan Pracy Szkoły Podstawowej  
im. Królowej Jadwigi w Wielbarku  
w ramach Szkoły Promującej Zdrowie  
w roku szkolnym 2019/2020**

*„Zdrowie naszym największym dobrem”.*

## **PROBLEM PRIORYTETOWY: Potrafimy dbać o kluczowe aspekty naszego zdrowia.**

### **CEL GŁÓWNY: Kształtowanie holistycznego podejścia do zdrowia.**

#### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w zakresie zdrowego stylu życia.
- Kształtowanie zdrowych nawyków w zakresie żywienia, dbania o higienę, unikania nałogów.
- Promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej.

#### **KRYTERIUM SUKCESU:**

Szkoła Promująca Zdrowie poprzez działania zawarte w planie pracy na rok szkolny 2019/2020 kształtuje zdrowy styl życia, a ponad 50 % uczniów i rodziców ocenia pozytywnie prowadzone działania.

#### **ADRESACI:**

Uczniowie, rodzice i nauczyciele.

#### **EWALUACJA:**

Miernikiem efektywności zaplanowanych działań są:

1. Test diagnozy dla uczniów, nauczycieli i rodziców (wrzesień/październik 2019).
2. Test ewaluacyjny dla uczniów, nauczycieli i rodziców (maj 2020).

## Zdrowie fizyczne i higiena osobista.

<b>Zadania Termin wykonania</b>	<b>Metody realizacji</b>	<b>Wykonawcy</b>	<b>Monitorowanie</b>	<b>Potwierdzenie</b>
<b>1. Zapoznanie społeczności szkolnej z priorytetem SzPZ w roku szkolnym 2019/2020. <u>(wrzesień)</u></b>	Przedstawienie na RP i podczas zebrań z rodzicami oraz na godzinach wychowawczych harmonogramu działań. Przedstawienie na zebraniu z rodzicami koncepcji i strategii SzPZ.	Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1- 8 .	Zespół SzPZ	Informacja o realizacji zadania.
<b>2. Test efektywności dotychczasowych działań. <u>(wrzesień)</u></b>	Ankietowanie rodziców, uczniów i nauczycieli	Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1- 8 .	Zespół SzPZ	Wyniki ankiet
<b>3. II Bieg po Zdrowie <u>(październik)</u></b>	Zorganizowanie wspólnego biegu dla uczniów, rodziców i nauczycieli.  Co daje ruch? – tematyka godzin wychowawczych.	Zespół SzPZ Uczniowie i rodzice  Wychowawcy klas	Zespół SzPZ	Zdjęcia, informacja na Instagramie  Zapisy w dzienniku.

<b>4. KAMPANIA- Choroby brudnych rąk</b>  <u>(wrzesień /październik)</u>	<p>Hasła i piktogramy w łazienkach i na korytarzach namawiające do mycia rąk (cały rok mydło i papier w łazienkach).</p> <p>15 października Światowy Dzień Mycia Rąk – przygotowanie plakatów. Przedstawienie dla klas 1-3.</p> <p>Pogadanki prowadzone przez pielęgniarkę „Choroby brudnych rąk”.</p>	<p>Zespół SzPZ</p> <p>Wychowawcy klas Klasa 3B</p> <p>Pielęgniarka Szkolna</p>	<p>Zespół SzPZ Dyrektor</p> <p>Zespół SzPZ</p>	<p>Zdjęcia,</p> <p>Zdjęcia, informacje Zdjęcia</p> <p>Zapisy w dzienniku</p>
<b>5. Marsz po zdrowie</b> <u>(kwiecień, maj)</u>	<p>Wspólny spacer na trasie 5 i 15 km promujący miejsca odpowiednie do wypoczynku.</p>	<p>Zespół SzPZ Uczniowie, rodzice</p>	<p>Zespół SzPZ</p>	<p>Zdjęcia, informacje</p>

<p><b>6. Sportowe przerwy</b></p> <p><b><u>(cały rok)</u></b></p>	<p>Przygotowywanie układów przez zespoły Cheerliderek (prezentacja na zawodach sportowych, Dniu Języków Obcych, Dniach Talentów). Gimnastyka w świetlicy, i na korytarzu. Udostępnienie boiska wielofunkcyjnego rotacyjnie dla poszczególnych klas.</p>	<p>Zespół SzPZ Uczniowie Wychowawcy</p> <p>Opiekun świetlicy. A. Kwiatkowska nauczyciele dyżurni</p>	<p>Zespół SzPZ</p> <p>Dyrektor,</p>	<p>Zdjęcia, informacje</p>
<p><b>7. Nasi absolwenci</b></p> <p><b>Ich kariera sportowa</b></p> <p><b>( po umówieniu)</b></p>	<p>Spotkanie ze sportowcem lub osobą zajmującą się sportem.</p>	<p>Zespół SzPZ</p>	<p>Zespół SzPZ</p>	<p>Zdjęcia, informacje</p>

**Zdrowie psychiczne. Unikanie nałogów.**

<p><b>Zadania</b></p> <p><b>Termin wykonania</b></p>	<p><b>Metody realizacji</b></p>	<p><b>Wykonawcy</b></p>	<p><b>Monitorowanie</b></p>	<p><b>Potwierdzenie</b></p>
<p><b>1. Dzień Kropki</b></p> <p><b>(wrzesień)</b></p>	<p>Całodniowe, różnorodne zajęcia poświęcone zdrowiu psychicznemu i kreatywności.</p>	<p>Uczniowie i nauczyciele klas 1-3</p>	<p>Dyrektor</p>	<p>Zdjęcia</p>

<p><b>2. Dzień zdrowia psychicznego 10 X . Tydzień życzliwości. (październik/ listopad)</b></p>	<p>Problematyka depresji – gazetka.</p> <p>Znaki zakazu i nakazu rozmieszczone w szkole - „Dobre rady”.- na depresję i złe samopoczucie.</p> <p>Jak zadbać o swoją kondycję psychiczną? – tematyka godzin wychowawczych.</p>	<p>Zespół SzPZ</p> <p>Uczniowie klas 4-8</p> <p>Wychowawcy</p>	<p>Zespół SzPZ</p> <p>Dyrektor</p>	<p>Zdjęcia,</p> <p>Informacje, zapisy w dzienniku</p>
<p><b>3. „Przyjaciele Zippiego” (Cały rok)</b></p>	<p>Realizacja całorocznego programu zdrowia psychicznego w klasach 1-3.</p>	<p>Uczniowie i wychowawcy</p>	<p>Dyrektor</p>	<p>Informacje, zapisy w dzienniku</p> <p>Zdjęcia</p>
<p><b>4. Światowy dzień autyzmu ( 2 kwietnia)</b></p>	<p>Niebieski ubiór i znaczki uczniów i nauczycieli.</p> <p>Spotkanie i pogadanka z pedagogiem szkolnym dla uczniów klas 4-8.</p>	<p>Uczniowie, nauczyciele, Pedagog</p>	<p>Zespół SzPZ</p>	<p>Zdjęcia,</p>
<p><b>5. Działania charytatywne ( grudzień, styczeń)</b></p>	<p>Zbiórka karmy dla schroniska. WOŚP</p>	<p>Uczniowie Nauczyciele</p>	<p>Zespół SzPZ</p>	<p>Zdjęcia, informacje</p>

<b>6. Spotkanie z kuratorem sądowym (po umówieniu)</b>	Omówienie konsekwencji prawnych stosowania używek.	Psycholog, Pedagog Kurator	Zespół SzPZ	Zdjęcia, informacje
<b>7. Udział w spektaklach profilaktycznych (październik)</b>	Spektakle: „Odnaleźć siebie” „Drugie życie”	Teatr Edukacji i Profilaktyki „Maska”	Zespół SzPZ	Zdjęcia, informacje
<b>8. Dzień talentów (czerwiec)</b>	Wychwycenie i zaprezentowanie talentów uczniów naszej szkoły.	Wychowawcy, nauczyciele	Zespół SzPZ Dyrektor	Zdjęcia, informacje Prace uczniów
<b>9. Nie pal przy mnie, proszę. (cały rok)</b>	Realizacja programu profilaktycznego w klasach 1.	A Kwiatkowska  D. Kensy	Dyrektor	Zdjęcia, informacje

### Właściwe nawyki żywieniowe.

<b>Zadania Termin wykonania</b>	<b>Metody realizacji</b>	<b>Wykonawcy</b>	<b>Monitorowanie</b>	<b>Potwierdzenie</b>
<b>1. Profilaktyka cukrzycy</b>	Tematyka godzin wychowawczych. Pedagogizacja rodziców – prezentacja.	Wychowawcy		

<p><b>(listopad)</b></p>	<p>Przedstawienie teatralne dla klas 1-3 „Baśń dla małych łakomczuchów-Tajemnica zdrowych brzuchów”.</p> <p>Określanie ilości cukru w produktach</p>	<p>Uzgodnia psycholog Teatr Edukacji i Profilaktyki „Maska”</p> <p>Nauczyciele klas 1-3</p>	<p>Zespół SzPZ</p>	<p>Zdjęcia, informacje</p>
<p><b>2. Dzień chleba</b> <b><u>(luty)</u></b></p>	<p>Czytanie legend, baśni, opowiadań o chlebie.</p> <p>Spotkanie z piekarzem.</p> <p>Chleb glutenowy i bezglutenowy – rodzaje chleba. – spotkanie z dietetykiem.</p> <p>Wycieczka do piekarni</p> <p>Pieczenie i degustacja chleba.</p>	<p>Wychowawcy, nauczyciele j. polskiego</p> <p>Zespół SzPZ</p> <p>Uczniowie</p> <p>Rodzice i uczniowie</p>	<p>Zespół SzPZ</p>	<p>Zdjęcia, informacje</p>



<p><b>3. Stop energetykom</b> ( marzec)</p>	<p>Kampania – ulotki. Dla dzieci i rodziców przepisy na zdrowe energetyki ( na wywiadówce ).</p>	<p>Wychowawcy 4-8 Uczniowie</p>	<p>Zespół SzPZ</p>	<p>Ulotki Zdjęcia,</p>
<p><b>4. Promowanie zdrowych potraw.</b> (cały rok)</p>	<p>Przepisy na potrawy po angielsku.  Wystawa książek i czasopism przedstawiających zdrowe potrawy w bibliotece szkolnej i na korytarzu w klasach 1-3 ( przygotowanie zdrowych przepisów przez każdą klasę),. Wymiana prostych przepisów.  Zdrowe śniadanie w kształcie kropki. (wrzesień) Książka kucharska- przepisy na proste zdrowe śniadania – tematyka godzin wychowawczych Zdrowe przekąski podczas imprez i uroczystości klasowych.</p>	<p>Uczniowie, n-le j. angielskiego  N-1 biblioteki Nauczyciele 1-3  Uczniowie 1-3  Uczniowie, wychowawcy</p>	<p>Zespół SzPZ</p>	<p>Zdjęcia, informacje</p>

<p><b>5. Wiosenny piknik na trawie</b></p> <p>(maj)</p>	<p>Przygotowanie przekąsek ( w domu), które będą zjedzone podczas wspólnego pikniku na boisku szkolnym.</p>	<p>Uczniowie Nauczyciele Wychowawcy</p>	<p>Zespół SzPZ</p>	<p>Zdjęcia, informacje</p>
---	---	---	--------------------	--------------------------------

Opracował szkolny zespół ds. PZ

REALIZACJA PROGRAMÓW I AKCJI - cały rok:

- Program UE „Owoce i warzywa w szkole”
- Program ARR „Mleko w szkole”
- Fundacja Uniwersytet Dzieci „Jak odczytywać emocje „
- Program dofinansowany przez zakład IKEA INDUSTRY „Czyste powietrze to nasz skarb”
- Program profilaktyczny „Nie pal przy mnie proszę”

