

# Plan działań z zakresu Szkoły Promującej Zdrowie

Rok szkolny 2023/2024

Szkoła Podstawowa w Opinogórze Górnej

## PROMOCJA RACJONALNEGO ODŻYWIANIA, AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ I HIGIENY

<b>Zadania</b>	<b>Sposób realizacji</b>	<b>Termin</b>	<b>Osoba odpowiedzialna</b>	<b>Sposób ewaluacji</b>
1.Promowanie zdrowego stylu życia, idea Szkoły Promującej Zdrowie.	- Zaprezentowanie planu działań z zakresu promocji zdrowia Radzie Pedagogicznej, pracownikom szkoły, uczniom i rodzicom.	Wrzesień 2023r.	Koordinator Szkoły Promującej Zdrowie Anna Ozdarska	Notatka w protokole z posiedzenia Rady Pedagogicznej.

2. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.	- Owocowo – warzywne poniedziałki w klasach I – III	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas I - III	Informacja na stronę internetową szkoły, zdjęcia.
	- Program dla szkół: mleko w klasach I – V, owoce i warzywa klasy I – III.	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas I – V	Informacja na stronę internetową szkoły.
	- Gazetka – „Wartości odżywcze owoców i warzyw - kl VIa.	Październik 2023r.	Anna Szymańska	Informacja na stronę internetową szkoły.
	- Projekt – Promocja naturalnych soków owocowo – warzywnych – kl II a i II b	Październik 2023r.	Anna Ozdarska Alina Tomkalska	Informacja na stronę internetową szkoły.
	- Projekt – Zdrowe śniadanko – kl III a i III b	Marzec 2024r.	Jolanta Górńska Wioletta Kijewska	Informacja na stronę internetową szkoły.
	- Projekt – Kolorowa sałatka owocowa – kl I a i I b	Kwiecień 2024r.	Aneta Chilarzewska Wioleta Grabowska	Informacja na stronę internetową szkoły.
	- „Drugie śniadanie warunkiem dobrego myślenia” – artykuł do gazetki „Mikser”.	Październik 2023r.	Mariola Chojnowska	Informacja na stronę internetową szkoły.
	- Pogadanki na temat wartości odżywczych mleka, warzyw i owoców.	Cały rok szkolny	Wychowawcy oddziałów przedszkolnych i klas I - VIII	Informacja na stronę internetową szkoły.
	- Wykonanie gazetki ściennej „Wartości odżywcze mleka”.	Listopad 2023r.	Ewelina Zamielska	Informacja na stronę internetową szkoły.
	- Wykonanie gazetki ściennej – „Pokarmowe śmieci tuczą dzieci”.	Luty 2024r.	Dorota Franckiewicz	Informacja na stronę internetową szkoły.
		Cały rok	Wychowawcy klas IV - VIII	Informacja na stronę

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ułożenie właściwego jadłospisu dla dzieci i młodzieży w wieku 10 – 14 lat.</li> <li>- Prawidłowe odżywianie dla dzieci i młodzieży – artykuł do gazetki „Mikser”.</li> <li>- Układanie rymowanek o owocach, warzywach i mleku – kl. VII a</li> <li>- Wykonanie plakatu – 12 zasad zdrowego odżywiania według Instytutu Matki i Dziecka – kl VIII</li> </ul>	<p>Styczeń 2024r.</p> <p>Grudzień 2023r.</p> <p>Listopad 2023r.</p>	<p>Beata Chwaszczewska</p> <p>Beata Kołakowska-Nowacka</p> <p>Agnieszka Młodzianowska</p>	<p>internetową szkoły.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły.</p>
3.Kształtowanie nawyków higieniczno – zdrowotnych.	- Higiena osobista, zwłaszcza w okresie dojrzewania – kl IV -VIII	Cały rok	Elżbieta Grzejda	Informacja na stronę internetową szkoły.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profilaktyka chorób brudnych rąk – prezentacja – kl. IV - VIII</li> <li>- „Czysty przedszkolak” – utrwalenie zasad higieny osobistej</li> <li>- „Czysty uczeń” – utrwalenie zasad higieny osobistej</li> </ul>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Elżbieta Grzejda</p> <p>Wychowawcy oddziałów przedszkolnych</p> <p>Wychowawcy klas I - III</p>	<p>Informacja na stronę internetową szkoły.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły.</p>
4. Wskazywanie i organizowanie wartościowych form spędzania czasu wolnego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piesza Pielgrzymka do Rostkowa</li> <li>- „Rozgrywki umysłowe” – wykorzystanie gier planszowych</li> <li>- Wycieczki krajoznawcze</li> <li>- „Sposób na nudę” – artykuł do gazetki „Mikser”.</li> </ul>	<p>Wrzesień 2023r.</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Kwiecień 2024r.</p>	<p>Edyta Losz - Rutkowska, Małgorzata Szlaska</p> <p>Joanna Zbrzezna Alina Tomkalska Wioleta Grabowska Wioletta Kijewska</p> <p>Wszyscy wychowawcy</p> <p>Joanna Jabłońska</p>	<p>Informacja na stronę internetową szkoły.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły.</p>
5. Zapobieganie wadom postawy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentacja filmu instruktażowego dotyczącego prawidłowej postawy dziecka podczas pracy i nauki oraz ćwiczenia praktyczne w klasach I a i I b</li> <li>- Elementy gimnastyki korekcyjnej na zajęciach w-f w klasach IV – VIII.</li> </ul>	<p>Wrzesień 2023r.</p> <p>Marzec 2024r.</p>	<p>Aneta Chilarzewska Wioleta Grabowska</p> <p>Robert Miklaszewski Paweł Cejmer</p>	<p>Informacja na stronę internetową, zdjęcia.</p> <p>Informacja na stronę internetową, zdjęcia.</p>

	<p>- Utrwalenie zasad prawidłowej postawy w klasach II i III.</p> <p>- Elementy gimnastyki korekcyjnej – kl III a</p>	<p>Wrzesień 2023r.</p> <p>Cały rok</p>	<p>Anna Ozdarska Alina Tomkalska Wioletta Kijewska Jolanta Górską</p> <p>Jolanta Górską</p>	<p>Informacja na stronę internetową, zdjęcia.</p> <p>Informacja na stronę internetową, zdjęcia.</p>
<p>6. Aktywność fizyczna w rozwoju i funkcjonowaniu młodego człowieka.</p>	<p>- „W zdrowym ciele zdrowy duch” - wykonanie plakatów promujących aktywność fizyczną w kl VIII.</p> <p>- „W zdrowym ciele, zdrowy duch, wie to każdy mały zuch” – udział w projekcie edukacyjnym.</p> <p>- Pedagogizacja rodziców na temat: „Rola aktywności fizycznej w rozwoju młodego człowieka”.</p> <p>- Wyjścia w plener , spacer po parku i najbliższej okolicy zabawy na placu i sali zabaw.</p>	<p>Kwiecień 2024r.</p> <p>Cały rok</p> <p>Listopad 2023r.</p> <p>Cały rok</p>	<p>Agnieszka Wilińska</p> <p>Wychowawcy oddziałów przedszkolnych</p> <p>Paweł Cejmer Robert Miklaszewski</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p>	<p>Informacja na stronę internetową szkoły, zdjęcia.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły, zdjęcia.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły, zdjęcia.</p>
<p>7. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – współczesne zagrożenia.</p>	<p>- „Dobre rady – jak rozładować złe emocje i stres” - artykuł do gazety lokalnej.</p> <p>- „Dobrze ze złością. Jak wspierać dzieci i młodzież w</p>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Psycholog</p> <p>Wychowawcy kl. IV - VIII</p>	<p>Informacja na stronę internetową szkoły, zdjęcia.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły, zdjęcia.</p>

	<p>konstruktywnym radzeniu sobie ze złością” – pogadanka na lekcji wychowawczej w kl. IV – VIII.</p> <p>- „Sposoby na pokonanie złości” – zajęcia w klasach I – III. Praca plastyczna – Jak wyobrażam sobie złość ?</p> <p>- Kim jestem w internecie? Odpowiedzialność za zamieszczane w sieci informacje.</p>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Wychowawcy klas I-III</p> <p>Wychowawcy klas IV - VIII</p>	<p>Informacja na stronę internetową szkoły, zdjęcia.</p> <p>Informacja na stronę internetową szkoły, zdjęcia.</p>
<p>8. Ewaluacja i roczne sprawozdanie z planu działań z zakresu promocji zdrowia.</p>	<p>- Przygotowanie, przeprowadzenie i analiza ankiet (klimat, racjonalne odżywianie, higiena zdrowia psychicznego, propozycje tematyki dotyczącej promocji zdrowia).</p> <p>- Opracowanie sprawozdania.</p>	<p>Maj 2024r.</p> <p>Czerwiec 2024r.</p>	<p>Wioleta Grabowska Aneta Chilarzewska Aleksandra Pawłowska Paulina Kacprzak Anna Szymańska</p> <p>Anna Ozdarska</p>	<p>Arkusze i analiza ankiet dla uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych.</p> <p>Sprawozdanie</p>

Opracował zespół:

Anna Ozdarska

Anna Szymańska

Wioleta Grabowska

Aneta Chilarzewska

Aleksandra Pawłowska

Paulina Kacprzak