

Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Bogdańcu  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bogdańcu



# PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE na lata 2021 - 2023



Bogdaniec 2021

## WSTĘP

Zdrowie jest wartością nadrzędną w życiu każdego człowieka. Niezmiernie ważna jest profilaktyka i kształtowanie prawidłowych, prozdrowotnych postaw wśród ludzi od najmłodszych lat. Stałe podnoszenie świadomości odpowiedzialności za swoje zdrowie to jeden z priorytetów jakie stawia program Szkół Promujących Zdrowie. Przynależność do Lubuskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie i docenienie dotychczasowych działań na rzecz zdrowia Wojewódzkim Certyfikatem zobowiązują nas do bardziej wyężonej pracy na tej płaszczyźnie. Szkoła Promująca Zdrowie dąży do osiągnięcia celów i realizacji zadań określonych w podstawach programowych kształcenia ogólnego ponadto:

- 1) pomaga członkom społeczności szkolnej zrozumieć i zaakceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie;
- 2) zarządza projektami promocji zdrowia, w sposób sprzyjający: uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej, w tym rodziców i przedstawicieli społeczności lokalnej oraz skuteczności i długofalowości działań;
- 3) prowadzi edukację zdrowotną uczniów oraz pracowników i dąży do zwiększenia jej skuteczności;
- 4) tworzy klimat społeczny sprzyjający:
  - a) zdrowiu i rozwojowi uczniów oraz pracowników,
  - b) osiąganiu przez wszystkich sukcesów i wspierający ich poczucie własnej wartości,
  - c) uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, w tym rodziców oraz osób ze społeczności lokalnej.
- 5) tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu uczniów i pracowników.

Szkoła Promująca Zdrowie tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej i podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz zdrowia.

Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Bogdańcu  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bogdańcu  
PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
na lata 2021-2023

**Uzyskanie Wojewódzkiego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie przyniosło placówce następujące korzyści:**

- zwiększenie prestiżu naszej szkoły;
- dało satysfakcję dla całej społeczności szkolnej oraz motywację do dalszego działania;
- umożliwiło wymianę doświadczeń i współpracę między szkołami;
- upowszechniło koncepcję szkoły promującej zdrowie w naszej gminie.

W ramach realizacji projektu Zespół do spraw promocji zdrowia (ZSPZ) opracował trzyletni plan działań. Wszystkie działania związane z promocją zdrowia zostały ujęte w Szkolnym Programie Profilaktyki. W celu rozpowszechnienia projektu zachęcamy nauczycieli, uczniów, pracowników szkoły oraz rodziców do aktywnego włączenia się w jego realizację, pomoc w przeprowadzaniu różnorodnych pomysłów i działań tak, aby program Promocji Zdrowia był naszym wspólnym przedsięwzięciem.

**I CEL:**

Stałe zwiększanie świadomości uczniów, nauczycieli i rodziców w zakresie zdrowego odżywiania i jego wpływu na zdrowie i życie człowieka.  
Polepszenie klimatu społecznego szkoły.

**2. KRYTERIUM SUKCESU:**

- 60% uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły i rodziców będzie zadowolonych z poziomu edukacji zdrowotnej i programu profilaktyki realizowanych w naszej szkole.
- Wzrost zaangażowania rodziców w działalność profilaktyczną szkoły.

### **3. SPOSÓB SPRAWDZENIA CZY OSIĄGNIĘTO CEL (SUKCES):**

#### **A) CO WSKAŻE, ŻE OSIĄGNIĘTO CEL?**

- Ankiety wypełniane przez rodziców, uczniów i nauczycieli oraz pracowników szkoły.

#### **B) JAK SPRAWDZIMY, CZY OSIĄGNIĘTO CEL?**

- Analiza wypełnionych ankiet,
- Rozmowy z rodzicami, uczniami i nauczycielami.

#### **C) KTO I KIEDY SPRAWDZI, CZY OSIĄGNIĘTO CEL?**

- Osoba odpowiedzialna za każde zadanie na zakończenie roku szkolnego/trzyletniego okresu.

## **II. ZADANIA**

### **A) ZADANIA PRIORYTETOWE DO REALIZACJI:**

- kształtowanie świadomości zdrowotnej oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i innych;
- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych;
- wskazanie wpływu diety na prawidłowe funkcjonowanie organizmu;
- polepszenie klimatu społecznego szkoły (zapewnienie bezpieczeństwa i pogłębienie więzi społecznych między uczniami, nauczycielami i rodzicami).

Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Bogdańcu  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bogdańcu  
PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
na lata 2021-2023

<b>ZDROWE ODŻYWIANIE PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA POPRAWA KLIMATU SPOŁECZNEGO SZKOŁY</b>							
<b>Lp</b>	<b>TERMIN</b>	<b>RODZAJ PRZEDSIĘWZIĘCIA</b>	<b>OPIS DZIAŁANIA</b>	<b>ADRESACI</b>	<b>OSOBA ODPOWIEDZIALNA</b>	<b>ŚRODKI/ZASOBY</b>	<b>FORMA SPRAWDZENIA REALIZACJI</b>
<b>1.</b>	Wrzesień 2021 2022	Kampania informacyjna	Przedstawienie na Radzie Pedagogicznej Sprawozdania z realizacji Planu działań Szkoły Promującej Zdrowie. Określenie na podstawie analizy ankiet z czerwca 2018 priorytetów pracy na nowy rok szkolny.	Nauczyciele	ZSPZ	środki własne	Protokół z Rady Pedagogicznej
		Tydzień z owocami i warzywami w świetlicy szkolnej	Propagowanie zdrowej, zróżnicowanej i bogatej w owoce i warzywa diety. Gry, zabawy, prace plastyczne owocowo-warzywne.	Oddziały przedszkolne klasy I-VIII	Wychowawcy świetlicy	środki własne	Wpis w dzienniku strona WWW
		Dzień ważenia tornistrów	Przypominanie o potrzebie weryfikacji zawartości plecaka w danym dniu lekcyjnym. Umożliwienie dzieciom pozostawiania w szkole części wyposażenia plecaka/tornistra.	Klasa I	Pielęgniarka Anna Wójcik	środki własne	Dokumentacja pielęgniarki
<b>2.</b>	Październik 2021 2022	Plan działań na lata 2018-2021	Opracowanie planu działań na lata 2018-2021.	Wszyscy	ZSPZ	środki własne	Plan działań na lata 2018-2021
		Ogólnopolski Marsz Nordic Walking im. prof. Zbigniewa Religi	Współpraca szkoły ze środowiskiem lokalnym. Udział uczniów, nauczycieli i rodziców oraz mieszkańców wsi.	Uczniowie rodzice mieszkańcy gminy	Adriana Szklarz Urząd Gminy Bogdaniec	Środki organizatora	Fotorelacja strona WWW
		Prelekcja dla rodziców pn. Zdrowi Rodzice - Zdrowy Uczeń	Pogadanka na temat sposobu odżywiania, zapoznanie rodziców z programami realizowanymi w szkole Zapoznanie rodziców z priorytetami pracy na nowy rok szkolny, przedstawienie programu na bieżący rok szkolny.	Rodzice	Dyrektor Wychowawcy Pielęgniarka	środki własne	Protokół ze spotkania z rodzicami

Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Bogdańcu  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bogdańcu  
PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
na lata 2021-2023

		Kampania informacyjna	Zagospodarowanie gazetki szkolnej z aktualnymi działaniami.	Uczniowie	ZSPZ	środki własne	Gazetka ścienna, fotorelacja
		Tydzień Kodowania	Przeprowadzenie warsztatów zwiększających świadomość uczniów dotyczącą korzystania z Internetu i nowoczesnych technologii, nauka programowania.	Chętni uczniowie	nauczyciele informatyki	Środki organizatora	Fotorelacja i wpis na stronie szkoły/ stronie organizatora
		Profilaktyka chorób nowotworowych	Zapoznanie uczniów, w jaki sposób zapobiegać nowotworom lub zmniejszyć ryzyko ich występowania.	Uczniowie klas IV-VIII	Ewelina Stodolska-Wysmyk	Środki własne	Wpis do dziennika
		Polsko-niemiecki turniej sportowy	Propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, przełamywanie barier językowych.	Uczniowie	n-le wychowania fizycznego	Środki własne sponsorzy	Fotorelacja i wpis na stronie szkoły
		Turniej Tenisa Stołowego	Organizacja Powiatowego Jesiennego Turnieju Tenisa Stołowego pod patronatem Starosty gorzowskiego i Wójta Gminy Bogdaniec.	Wszyscy	Dariusz Drozd n-le wychowania fizycznego	Środki organizatora	Fotorelacja na stronie szkoły
3.	Listopad 2021 2022	Kampania informacyjna	Zapoznanie z Planem działań Szkoły Promującej Zdrowie na bieżący rok szkolny.	Uczniowie, rodzice, nauczyciele	ZSPZ, Dyrektor	środki własne	Strona internetowa szkoły
		Spotkania z pielęgniarką nt Zdrowo się odżywiam	Pogadanka na temat zdrowego odżywiania, urozmaiconej diety. Konkurs na najzdrowszą śniadaniówkę.	Oddziały przedszkolne klasy I-III	Pielęgniarka	środki własne	Wpisy do dziennika, fotorelacja
		Dzień Pluszowego Misia	Impreza integrująca najmłodsze dzieci z oddziałów przedszkolnych w szkole i przedszkola w Bogdańcu	Oddziały przedszkolne i dzieci z przedszkola w Bogdańcu	Nauczyciele przedszkola	Środki własne	Fotorelacja i wpis na stronie szkoły
		Ogólnopolska akcja Śniadanie daje moc	Zwiększanie świadomości nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka, przyczynianie się do obniżania poziomu niedożywienia dzieci w Polsce – poprzez edukację oraz promocję prawidłowego żywienia, pogadanka, wspólne przygotowanie zdrowego śniadania.	Oddziały przedszkolne klasy I-III	Wychowawcy	środki własne	Fotorelacja, wpisy do dziennika, sprawozdanie

Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Bogdańcu  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bogdańcu  
PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
na lata 2021-2023

4.	Grudzień 2021 2022	Owoce i warzywa w szkole	Przygotowanie surówek owocowych, sałatek warzywnych.	Oddziały przedszkolne klasy I-III	Wychowawcy	materiały organizatora	Wpisy do dziennika, fotorelacja
		Mikołajkowy Turniej Przyrodniczo-Sportowy	Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.	Wszyscy uczniowie	n-le wychowania fizycznego, n-l biologii, przyrody, geografii	Środki własne	Fotorelacja na stronie szkoły
		Gałązka Świerku	Warsztaty polsko-niemieckie i spotkanie oplatkowe dla społeczności lokalnej, prezentacja jasełek.	Uczniowie, nauczyciele, rodzice	Dyrektor, Teresa Krycka, Edyta Kiełpińska	Środki własne, sponsorzy	Fotorelacja i wpisy na stronie szkoły/kronice szkolnej
		Dzień walki z wirusem HIV	Pogadanka na temat higienicznego trybu życia, profilaktyka nałogów, prezentacja multimedialna.	Klasy IV-VIII	Ewelina Stodolska-Wysmyk Pielęgniarka	Środki własne materiały promocyjne	Fotorelacja strona WWW
5.	Styczeń 2022 2023	Właściwe żywienie	Właściwe żywienie – spożywanie pieczywa gruboziarnistego – degustacja pełnoziarnistego pieczywa, przygotowanie gazetki tematycznej.	Wszyscy uczniowie	ZSPZ	Środki własne	Gazetka ścienna, fotorelacja
		WOŚP	Organizacja finału w hali sportowej: pokaz pierwszej pomocy, sztuk walki, zespołów tanecznych.	Rodzice uczniowie pracownicy szkoły	Rafał Deptuła, Marek Sokół Sztab Bogdaniec	Środki organizatora, Gmina Bogdaniec	Fotorelacja na stronie szkoły
		Zorganizowanie akcji ZIMA	Zimowy wyjazd rekreacyjno-sportowy do Myśliborza, integracja uczniów, promowanie prawidłowych postaw uczniowskiej, społecznej, itp.	Wszyscy uczniowie	Roman Kuhnert	Wpłaty wnoszą uczestnicy	Fotorelacja
		Promowanie prawidłowych nawyków żywieniowych	Energia z owoców degustacja energetycznych alternatyw (bakalie, koktajle owocowo-warzywne).	Wszyscy	ZSPZ	Środki własne	Wpis na stronie szkoły
6.	Luty 2022 2023	Spotkanie z dietetykiem	Kampania informacyjna promująca zdrowe nawyki żywieniowe.	Uczniowie klas IV-VIII	ZSPZ Dietetyk Dyrektor	Środki własne	Fotorelacja strona WWW
		Zdrowe przekąski na karnawał	Przygotowanie różnorodnych, zdrowych przekąsek jako alternatywy dla słodczy.	Oddziały przedszkolne	Wychowawcy rodzice Dyrektor	Środki własne	Fotorelacja strona WWW

Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Bogdańcu  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bogdańcu  
PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
na lata 2021-2023

		Dzień Bezpiecznego Internetu	Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo dzieci podczas korzystania z Internetu.	Uczniowie rodzice	Nauczyciele informatyki i zajęć komputerowych	Środki własne	Wpisy w dzienniku/ wpisy na stronie szkoły
			Podsumowanie pracy semestralnej w zakresie promocji zdrowia.	Wszyscy	ZSPZ	środki własne	Wpisy na stronie szkoły
7.	Marzec/kwiecień 2022 2023	Tydzień z owocami i warzywami w świetlicy szkolnej	Propagowanie zdrowej, zróżnicowanej i bogatej w owoce i warzywa diety. Gry i zabawy owocowo-warzywne.	Oddziały przedszkolne klasy I-III	Wychowawcy	środki własne	Wpisy w dzienniku, fotorelacja na stronie szkoły
		Ogródki klasowe w doniczkach	Założenie i prowadzenie uprawy ziół w klasowych kącikach przyrodniczych. Wykorzystanie ich do kanapek, sałatek.	Oddziały przedszkolne klasy I-III	Wychowawcy	środki własne	Wpisy w dzienniku
		Szkodliwość napojów alkoholowych	Pogadanka, film, prezentacja multimedialna.	Klasy IV-VIII	Wychowawcy pedagog szkolny	Środki własne	Wpisy w dzienniku fotorelacja strona WWW
8.	Kwiecień 2022 2023	Światowy Dzień Zdrowia	Obchody Światowego Dnia Zdrowia w szkole, zapoznanie uczniów z założeniami organizacji, zapoznanie z hasłem na dany rok: kampania informacyjna, przygotowanie plakatów/prezentacji.	Wszyscy uczniowie	Ewelina Stodolska-Wysmyk ZSPZ	środki własne	Fotorelacja
		Bieg dla Biało-Czerwonej	Promowanie postaw patriotycznych i symboli narodowych poprzez wspólny udział w biegu.	Uczniowie rodzice nauczyciele	Dyrektor Remigiusz Wojczal	Środki własne, sponsorzy	Fotorelacja i wpis na stronie szkoły/ kronice szkolnej
9.	Maj 2022 2023	Dzień Patrona Szkoły	Przygotowanie zdrowego poczęstunku na świeżym powietrzu.	Wszyscy	Wychowawcy	Środki własne	Fotorelacja i wpisy na stronie szkoły/ kronice szkolnej
		Światowy dzień bez papierosa	Kampania informacyjna w szkole dotycząca profilaktyki nikotynowej, spotkanie z ekspertem.	Wszyscy	Wychowawcy ZSPZ	Środki własne	Fotorelacja strona WWW
		Wycieczki klasowe	Integracja i wzmacnianie więzi społecznych poprzez udział w wycieczkach i wyjazdach klasowych.	Uczniowie nauczyciele	Wychowawcy	Środki własne	Fotorelacja i wpisy na stronie szkoły/ kronice szkolnej



Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Bogdańcu  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bogdańcu  
PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

na lata 2021-2023

		Spartakiada Przedszkolaków Gminy Bogdaniec	Promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej wśród najmłodszych dzieci z terenu Gminy Bogdaniec.	Dzieci z oddziałów przedszkolnych i przedszkoli z terenu gminy	Dyrektor, Nauczyciele przedszkola	Środki własne, sponsorzy	Fotorelacja i wpis na stronie szkoły
10.	Czerwiec 2022 2023	Dzień Dziecka- Dzień Sportu	Pogłębianie więzi społecznych między uczniami i nauczycielami na sportowo. Zdrowa rywalizacja.	Uczniowie, rodzice, pracownicy szkoły	Dyrekcja, nauczyciele w-f, Wychowawcy	Zakup dyplomów i owoców.	Zdjęcia, opis na stronie WWW
		Wakacje	Zorganizowanie spotkania dotyczącego bezpieczeństwa w czasie wypoczynku letniego.	Wszyscy	Dyrektor ZSPZ	Środki własne	Fotorelacja prezentacja
		Ewaluacja programu	Przygotowanie i przeprowadzenie ankiety w celu ewaluacji programu.	Uczniowie, rodzice, pracownicy szkoły	ZSPZ	Środki własne	Ankieta
		Podsumowanie rocznej pracy	Przedstawienie sprawozdania z realizacji programu i ewaluacji na Radzie Pedagogicznej.	Nauczyciele	ZSPZ	Środki własne	Protokół z posiedzenia Rady Pedagogicznej
11.	3x tydzień	Programdla szkół	Program propagujący zdrowy nawyk picia mleka.	Oddziały przedszkolne klasy I-III	Wychowawcy	materiały organizatora, bezpłatny program	Dokumentacja szkolna
12.	Codziennie	Zdrowa przerwa śniadaniowa	Spożywanie zdrowego drugiego śniadania.	Uczniowie klas I- VIII	Wychowawcy	środki własne	Obserwacja
13.	Cały rok	Zdrowe przekąski w szkolnym sklepiku	Zakup zdrowych produktów, przekąsek w sklepiku szkolnym.	Wszyscy	Dyrektor	Środki własne	obserwacja
14.	Cały rok	Zajęcia sportowe rozwijające uzdolnienia, zainteresowania	Integracja uczniów poprzez sport, promowanie aktywnego stylu życia.	Uczniowie klasy IV-VIII	Nauczyciele wychowania fizycznego	środki własne	Sprawozdanie n-la

Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Bogdańcu  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bogdańcu  
PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
na lata 2021-2023

15.	Cały rok	Turnieje	Turnieje szachowe, warcabowe, gry planszowe i gry strategiczne.	Wszyscy uczniowie	Wychowawcy świetlicy	środki własne	Wpisy w dzienniku, sprawozdanie
16.	Cały rok	Rodzinne spotkania z tenisem stołowym	Popołudniowe zajęcia z tenisa stołowego dla uczniów i ich rodzin.	Uczniowie Rodzice	Dariusz Drozd	środki własne	Sprawozdanie n-la
17.	Cały rok	Szkolne Koło Wolontariatu	Organizacja i przeprowadzenie zbiórki żywności dla potrzebujących, zbiórki żywności dla schroniska, pomocy koleżeńskiej, zbiórki nakrętek, akcji charytatywnych.	Wszyscy	Monika Wiącek Edyta Kiełpińska	Środki własne sponsorzy	Sprawozdanie z działalności koła
18.	Cały rok	Trzymaj Formę	Udział uczniów w całorocznym programie ogólnopolskim „Trzymaj Formę” mającym na celu promowanie zdrowego trybu życia.	Wszyscy uczniowie	Joanna Pawęska	materiały organizatora	Sprawozdanie, fotorelacja, wpisy na stronę szkoły
19.	Cały rok	Zorganizowanie Tanecznej przerwy	Zespół taneczny TWIST 1 x w tygodniu prowadzi taneczną przerwę w hali sportowej szkoły.	Wszyscy uczniowie	Zespół TWIST	Środki własne	Sprawozdanie, fotorelacja, wpisy na stronę szkoły
20.	Cały rok	Trzy koła	Projekt realizowany na lekcji wychowawczej raz w miesiącu.	Klasy IV-VIII	Wychowawcy klas	Środki własne	Sprawozdanie, fotorelacja, wpisy na stronę szkoły
21.	Cały rok	Zasady zdrowego żywienia	Tematyka realizowana na lekcjach przyrody, biologii i lekcji wychowawczej. Komponowanie zdrowych posiłków, zasady zdrowego odżywiania.	Klasy IV-VIII	Wychowawcy, n-l biologii, przyrody	Środki własne	wpisy w dzienniku
22.	Cały rok	Krew ratuje życie	Przeprowadzenie lekcji biologii dotyczących propagowania honorowego krwiodawstwa w Polsce.	Klasy VII-VIII	Ewelina Stodolska-Wysmyk	Środki zapewnia organizator	Fotorelacja na stronie szkoły szkoły
23.	Cały rok	Promowanie sprzedaży zdrowej żywności	Dobór produktów spożywczych w sklepiku szkolnym. Sprzedaż przez uczniów naleśników z owocami i szaszłyków owocowo-warzywnych.	Wszyscy	Edyta Kiełpińska	Produkty własne	Fotorelacja sprawozdanie

Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Bogdańcu  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bogdańcu  
PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
na lata 2021-2023

Zespół ds promocji zdrowia:

Anna Rutkowska-Szabla, Ewelina Stodolska-Wysmyk, Joanna Pawęska, Jadwiga Sobolewska

.....  
Dyrektor

Ewaluacja na rok szkolny 2022/2023.....