

Plan pracy zespołu do spraw promocji zdrowia

Edukacja zdrowotna to proces kształtowania u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia zdrowego środowiska. Daje ona uczniom możliwość nabycia umiejętności, wiedzy i postaw, które są niezbędne do odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym, pomaga odkrywać jakie wybory służą rozwojowi i lepszej jakości życia, pomaga zrozumieć siebie i innych, pomaga budować obraz świata, który jest najbliższy codziennym doświadczeniom, uczy odpowiedzialności, jest pierwszym stopniem profilaktyki różnych zagrożeń i zachowań problemowych. Jest procesem, który trwa przez całe życie i dotyczy wszystkich ludzi - nieodłączny element promocji zdrowia. Pozwala odkryć jakie wybory służą zdrowiu, zapewnia warunki, aby możliwe było dokonywanie „zdrowych” wyborów.

Zarówno w **edukacji zdrowotnej**, jak i **promocji zdrowia** najistotniejszy jest aktywny, podmiotowy udział wszystkich grup społeczności szkolnej. Zdrowie wpływa na pozytywne osiągnięcia dzieci i młodzieży. Jednym z wielu zadań szkoły jest dbanie o zdrowie społeczności szkolnej. Nasza szkoła od kilku lat podejmuje zadania i działania mające na celu upowszechnianie zdrowego stylu życia.

Adresaci programu: uczniowie, nauczyciele, rodzice i wszyscy pracownicy szkoły

Czas realizacji: rok szkolny 2023 - 2024

Obszary działań:

- 1) aktywność ruchowa
- 2) bezpieczeństwo w szkole i środowisku
- 3) prawidłowe odżywianie
- 4) profilaktyka
- 5) higiena osobista oraz nauki i pracy

Wszystkie działania związane z promocją zdrowia zostały ujęte w szkolnym programie wychowawczo - profilaktycznym.

Obszar	Zadania/treści	Sposób realizacji
Aktywność	1. Rozwijanie i pielęgnowanie sprawności fizycznej	Udział w zawodach sportowych według kalendarza imprez. Organizacja pozalekcyjnych zajęć sportowych. Organizacja wyjazdów na basen. Wycieczki klasowe. Taneczne przerwy. Ćwiczenia śródlekcyjne w formie zabaw ruchowych. Udział klas I-III w Spartakiadzie gminnej „Baw się razem z nami”.
Bezpieczeństwo	2. Uświadomienie, przypomnienie społeczności szkolnej, że bezpieczeństwo jest priorytetem	Spotkania z przedstawicielami ochotniczej straży pożarnej, policji, ratownikiem medycznym. Realizacja programu „Akademia Bezpiecznego Puchatka” w klasie I. Stały monitoring sytuacji wychowawczej uczniów-identyfikowanie zagrożeń. Warsztaty edukacyjne dla uczniów dotyczące pomocy przedmedycznej. Prelekcje nt. bezpieczeństwa podczas ferii zimowych, wakacji. Nabywanie umiejętności zachowania się w czasie ogłaszania alarmu w szkole. Zorganizowanie i przeprowadzenie egzaminu na kartę rowerową.
Prawidłowe odżywianie	1. Wskazywanie społeczności szkolnej	Zajęcia z wychowawcą na temat prawidłowego

	<p>prawidłowych nawyków żywieniowych oraz uświadomienie jakie zagrożenia są związane z nieprawidłowymi zachowaniami względem własnego zdrowia</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Dbłość o kulturę spożywania posiłków. 3. Promowanie zdrowego stylu życia. 4. Ekologia-wpływ środowiska na nasze zdrowie. 	<p>odżywiania, prelekcje na lekcjach wychowania do życia w rodzinie, biologii na temat prawidłowego stylu życia.</p> <p>Udział w konkursach, akcjach związanych z tematyką odżywiania i prawidłowego stylu życia.</p> <p>Udział w programach edukacyjnych poświęconych żywieniu i aktywności fizycznej: „Program dla szkół” (owoce, warzywa, produkty mleczne).</p> <p>Udział w akcji „Śniadanie daje moc”.</p> <p>Realizacja ogólnopolskiego programu edukacji żywieniowej uczniów „Junior-Edu-Żywnienie”.</p> <p>Przygotowanie gazetek poświęconych edukacji promującej zdrowie.</p>
<p>Profilaktyka zdrowotna</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Działania mające na celu zapobieganie chorobom. 2. Utrwalenie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia. 3. Zapobieganie chorobom poprzez kontrolowanie czynników ryzyka. 	<p>Bilans zdrowia wykonany przez pielęgniarkę szkolną.</p> <p>Diagnoza sprawności fizycznej poprzez wybrane testy.</p> <p>Programy profilaktyczne realizowane w szkole: „Radosny uśmiech, radosna przyszłość”, „Nie pal przy mnie proszę”.</p> <p>Projekcja filmów i prezentacji o zdrowym stylu życia.</p> <p>Udział w kampaniach poświęconych zagrożeniom tj. palenie papierosów, narkotyki, dopalacze, alkohol itp.</p> <p>Radzenie sobie z krytyką, presją, stresem, negatywnymi emocjami.</p> <p>Rozwijanie pozytywnego myślenia o sobie samym, wiary w siebie.</p>

		Współpraca z CUS, PPP w Dębicy w zakresie udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom szczególnie w obszarze zagrożeń w zakresie problemów i ochrony zdrowia psychicznego uczniów.
Higiena osobista oraz nauki i pracy	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dążenie do uzyskania jak najlepszego samopoczucia i zdrowia osiągalnego dla człowieka w najkorzystniejszych dla niego warunkach. 2. Utrzymanie i wzmocnienie zdrowia oraz rozwijanie pełnej sprawności i aktywności fizycznej, psychicznej i umysłowej organizmu człowieka w każdym wieku. 	<p>Prelekcje na lekcjach wychowawczych, biologii, wychowania do życia w rodzinie, wychowania fizycznego na temat higieny osobistej.</p> <p>Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.</p> <p>Fluoryzacja zębów.</p> <p>Kształtowanie nawyku mycia rąk przed posiłkami i po pobycie w toalecie.</p> <p>Zasady właściwego doboru stroju w różnych porach roku.</p> <p>Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Dębicy.</p>

