**Plan pracy zespołu**

**PROMOCJI ZDROWIA I ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA**

**rok szkolny 2023/2024**

Szkoła Podstawowa Nr 114 z Oddziałami Integracyjnymi

im. Jędrzeja Cierniaka w Warszawie

***Moje zdrowie w moich rękach***

1. **Adresaci i realizatorzy planu zespołu promocji zdrowia**
2. Zespół w składzie:
* Agnieszka Domieniuk
* mgr Anna Dubczyńska
* mgr Bożena Kalata- Grula
* mgr Grzegorz Kozłowski
* mgr Sylwester Kuśmierz
* mgr Martyna Młynarska- przewodnicząca zespołu
* mgr Katarzyna Zajda
* mgr Krzysztof Protazy
* mgr Agnieszka Zubczewska
* mgr Kamil Haraburda
* mgr Karolina Jędrysiak
* mgr Urszula Sasimowska
* mgr Aleksandra Konopka
* mgr Angelika Palenga

Adresatem działań powołanego zespołu są głównie do uczniowie naszej szkoły, a także rodziny, nauczyciele. Realizacja planu wymaga współdziałania wielu podmiotów:

1. W szkole to zespół do spraw promocji zdrowia, nauczyciele, wychowawcy, pedagog, psycholog, dyrekcja, rodzice, samorządy uczniowskie, pielęgniarka szkolna a także pracownicy obsługi.

# instytucje oraz przedstawiciele społeczności szkolnej i lokalnej Targówka: Urzędem Dzielnicy Targówek, SZPZLO Warszawa – Targówek, strażą miejską i policją, pielęgniarką szkolną, radą rodziców, dietetykiem, psychologiem, pedagogiem, samorządami szkolnymi.

# Cele pracy zespołu

# Cel główny: Profilaktyka i promocja zdrowia oraz upowszechnianie zachowań prozdrowotnych, przez działania edukacyjne wśród uczniów szkoły

Cele szczegółowe:

* dbanie o bezpieczeństwo własne i innych w drodze do szkoły, w szkole i poza nią.
* przybliżenie tematu prawidłowego żywienia, znaczenia dobrych przyzwyczajeń, umiejętności wyboru zdrowych produktów i kultury spożywania posiłków
* zapobieganie uzależnieniom od Internetu i komputera
* uświadomienie niebezpieczeństw w sieci
* ukazanie wpływu hałasu na zdrowie ludzkie
* wdrażanie zachowań związanych z higieną osobistą

# Metody działania

Zamierzone cele realizowane będą podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych przez nauczycieli, pracowników szkoły i instytucje współdziałające przy wykorzystaniu zarówno metod pasywnych (pogadanki, wykłady, rozmowy, itp.) oraz aktywnych (warsztaty, konkursy, drama, itp.).

# Ewaluacja

Prowadzone działania będą na bieżąco odnotowywane w dziennikach lekcyjnych, protokołach rad pedagogicznych., protokołach spotkań zespołu. Informacje o działaniach pojawią się również w formie sprawozdań.

1. **Plan działań**

|  |
| --- |
| **I W drodze do szkoły i w szkole** |
| ***Zadania i sposób realizacji*** | ***Kogo dotyczy?*** | ***Odpowiedzialni*** | ***Termin realizacji*** |
| **Akcja „Lekki tornister”*** akcja ważenia plecaków
* rozmowy z uczniami i rodzicami o doborze, noszeniu i kontroli zawartości
 | kl. I - VIIIuczniowie, rodzice | K. Haraburda, G.Kozłowskiwychowawcy | cały rok szkolny |
| **Nasze regulaminy*** Poznanie/przypominanie zasad zgodnego bycia razem – zapoznanie uczniów ze Statutem
* Przypominanie haseł programu „STOP przemocy”
* Zapoznanie z obowiązującymi regulaminami: procedurami wejść i przebywania rodziców w szkole, bezpieczeństwa w SP114, korzystania z telefonów komórkowych na terenie szkoły, pracowni komputerowej,
* „Bezpieczna droga do szkoły” – Ćwiczenia przechodzenia przez ulicę pod czujnym okiem Policjanta
 | rodzice, uczniowie, personelkl. II | Samorządy szkolne wszyscy nauczyciele, świetlica, pedagog szkolny, psycholog, pedagog specjalnywychowawcy klaswychowawcy klas I-III | IX/X 2023cały rokIX 2023IX 2023 |
| Akcje Straży Miejskiej:Akcja „Wiem, pomagam, ratuje” Akcja „Zasady dobrej zabawy”Akcja „Spotkanie z nieznajomym”Akcja Rowerowy ruch drogowy”Akcja „Komunikacja bez przemocy”„Bezpieczeństwo na drodze naszych dzieci”Blok tematyczny- „Bezpieczna droga do szkoły” | kl. VIIgr. przedszkolna kl. Ikl. IVkl. Vkl. IIuczniowie świetlicy | Zespół Pomocy Psychologiczno- pedagogiczny , Straż Miejskaświetlica | cały rok szkolnyIX/X 2023 |
| Przygotowanie informacji na tablicę I i II piętra:* Gazetki promujące zdrowy styl życia, zdrowe odżywianie.
* Gazetki promujące kampanie antytytoniową.
* Gazetki informujące o niebezpieczeństwach związanych z piciem napojów energetycznych.
* Gazetki związane z uzależnieniem od telefonu komórkowego.
* Gazetka informacyjna – „Bezpiecznie ferie”, Bezpieczne wakacje”
* Gazetka dotycząca Pierwszej Pomocy Przedmedycznej
 | Uczniowie klas I-VIII | Zespół WFA. DomieniukU. SasimowskaA. Konopka  | Cały rok szkolny w zależności od potrzeb |
| Apele Małego Samorządu: „Bezpieczne ferie zimowe”, „Bezpieczne wakacje”, „Dzień Służby Zdrowia” | Uczniowie klas I-III | Samorząd Uczniowski | I i VI 2023/24 |
| Konkursy:* „Pierwsza pomoc przedmedyczna”
 | Kl. I-III | A. Dubczyńska, A. Domieniuk,M. Młynarska, B. Kalata- Grula | I 2023 |
| II Dobrostan w uczniu |
|  „Światowy dzień mycia rąk”, „Higiena mycia rąk”- pogadanki na świetlicy szkolnej dotyczące higieny | Wszyscy pracownicy i uczniowie szkoły | Pracownicy szkoły, nauczyciele świetlica | październik 2023Cały rok szkolny |
| Dbamy o ciszę* Zabawy wyciszające
* sygnalizacja świetlna, wskazująca natężenie hałasu
* Program profilaktyki słuchu
 | kl. I-IIIkl. I-Vkl. I-VIII | wychowawcy klas, świetlicaobsługa techniczna, pielęgniarka szkolna | cały rokcały rokwg terminarza  |
| Wiem, co jem* Monitorowanie przez dzieci przynoszenia do szkoły II śniadania

I etap : „Mam śniadanie”II etap: „Jem zdrowo”* Przygotowanie informacji na tablicę w stołówce szkolnej
* Dzień Dobrego Jedzenia
* Konkurs żywieniowy:

„Kolorowa kanapka”* Udział w akcjach:

„Mleko W szkole”’„Owoce i warzywa w szkole”* Owoce i warzywa na stołówce szkolnej
* Program „Wiem, co jem”- warsztaty dla klas drugich
* Wspólne spożywanie śniadań
* Dekoracje na świetlicy szkolnej promujące zdrowe odżywianie
* „Ruch to zdrowie, każdy Ci to powie!”- cykliczne zajęcia z animacjami ruchowym
* Promowanie korzystania ze źródełka- instrukcje, pogadanki
* Słodkie piątki – przynosimy słodycze tylko w ten dzień
* Warsztaty „ Szanuje nie marnuje” kampania Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy
* Lekcja WF-u na świeżym powietrzu- hartowanie organizmu
* Zdrowe piątki- przynoszenie do szkoły zdrowego II-go śniadania
* Kiermasz ze zdrowymi przekąskami
* Śniadanie na świeżym powietrzu
* Dzielnicowe Dni Dobrego Jedzenia
 | kl. I-VIIIuczniowieuczniowie świetlicyuczniowie świetlicykl. I-Vkl. I-Vuczniowie korzystający ze stołówkikl. IIuczniowieuczniowie świetlicyuczniowie świetlicyuczniowiekl. IIkl. VIIIkl. IIkl. I-IIIkl. I-VIIIkl. I-VIIIuczniowie | nauczyciele, G. Kozłowski, K. HaraburdaZespół Promocji Zdrowianauczyciele świetlicynauczyciele świetlicykierownik administracyjny, personel, wychowawcyfirma cateringowaA. Konopka, wychowawcy klas drugichnauczycielenauczyciele świetlicy nauczyciele świetlicynauczyciele świetlicyU. Sasimowska, wychowawca R. MakowskiI.GacA.Konopka, wychowawcy I-IIIZespół Promocji Zdrowia, wychowawcy klasZespół Promocji Zdrowia, nauczycieleZespół Promocji Zdrowia | cały rokI etap: XII etap: VIrok 2023/24XI 2023r.XI 2023r.cały rok cały rokcały rokcały rok szkolnycały rok szkolnycały rok szkolnycały rok szkolnycały rok szkolnyII półrocze 2024cały rok szkolnycały rok szkolnycały rok szkolnyV-VI 2024r. październik 2023 |
| Moje ciało i mój umysł* Akcja „Mam na Ciebie oko”
* program wczesnego wykrywania wad wzroku i zeza
* program ortopedyczny- spotkanie z rehabilitantem
* spotkanie z dietetykiem dotyczące zdrowego stylu życia
* badanie słuchu
* profilaktyka higieny jamy ustnej
* spotkanie z położną
* Warsztaty organizowane przez firmę cateringową SEBEX
* Warsztaty z brafittingu, profilaktyka raka piersi

**Realizacja programów antynikotynowych**a) Program antytytoniowy dla klas starszychb)”Czyste powietrze, wokół nas”**Realizacja projektu „Czyste głowy” (profilaktyka wszawicy)****Akcje sportowe:*** Bieg im. Ludwika Hendzla
* marsze i biegi przełajowe związane z Dnie Niepodległości
* realizacja akcji „Polska biega”,rozgrywki sportowe o puchar dyrektora szkoły ligi mistrzów - sportowe współzawodnictwo międzyklasowe
* Europejski Tydzień Sportu Szkolny Turniej Wiedzy Olimpijskiej
* Mistrzostwa dzielnicy Targówek w piłce nożnej w kategorii dzieci i młodzieżyOrganizacja Dnia Sportu
* Rowerowy maj
* Realizacja założeń programu „Trzymaj formę”

**Twórczy recykling- tworzenie zabawek z produktów z recyklingu****Śmiech to zdrowie!- Dzień światęcznego swetra****Działania promujące zdrowie oddziale przedszkolnym:**Światowy Dzień Pierwszej Pomocy Dzień JabłkaDzień Dawcy SzpikuŚwiatowy Dzień Mycia RąkŚwiatowy Dzień Warzyw i OwocówEuropejski Dzień Zdrowego Jedzenia i GotowaniaDzień marchewkiŚwiatowy Dzień ZdrowiaDzień Walki z Cukrzycą**Więcej wiem, mniej choruję** - Program edukacyjny Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w m.st. Warszawie przeznaczony dla dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych. Dotyczy profilaktyki chorób zakaźnych | kl.I-III, gr. przedszkolnakl. IIkl. IVkl. IIIkl. I, k. VIIIwybrane klasydziewczynki, kl. VIII, kl. VIIwybrane klasywybrane klasykl. IV-VIIIoddział przedszkolnywybrane klasykl. IV-VIIIoddział przedszkolnyuczniowie oddziału przedszkolnego | A. Dubczyńska,pielegniarkapielęgniarkapielęgniarkapielęgniarkapielęgniarkapielęgniarkapielęgniarkap. Karolina SarotaK. JędrysiakM. Młynarska, A. Dubczyńska, B. Kalata-GrulapielęgniarkaZespół WF M. MłynarskaA. DubczyńskaB. Klata- GrulaB. Kalata-Grula. A Dubczyńska, M.MłynarskaA. ZubczewskaA. Zubczewska | X 2023wg terminarzawg terminarzawg terminarzawg terminarzawg terminarzaV/VI 2023r.wg terminarzawg. terminarzaII półrocze 2024II półroczewg terminarzacały rok szkolnyII półrocze 2024grudzień 2023cały rok szkolnycały rok szkolny |

Opracowała: Martyna Młynarska