**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 - VIII  uczniowie, rodzice | K. Haraburda, G.Kozłowski  wychowawcy | 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, personel  kl. II | Samorządy szkolne  wszyscy nauczyciele, świetlica, pedagog szkolny, psycholog, pedagog specjalny  wychowawcy klas  wychowawcy klas I-III | IX/X 2023  cały rok  IX 2023  IX 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. VII gr. przedszkolna  kl. I  kl. IV  kl. V  kl. II  uczniowie świetlicy | Zespół Pomocy Psychologiczno- pedagogiczny , Straż Miejska  świetlica | cały rok szkolny  IX/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 WF  A. Domieniuk  U. Sasimowska  A. 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 2023  Cały rok szkolny |
| Dbamy o ciszę  * Zabawy wyciszające * sygnalizacja świetlna, wskazująca natężenie hałasu * Program profilaktyki słuchu | kl. I-III  kl. I-V  kl. I-VIII | wychowawcy klas, świetlica obsługa techniczna, pielęgniarka szkolna | cały rok  cały rok  wg 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-VIII uczniowie  uczniowie świetlicy  uczniowie świetlicy  kl. I-V  kl. I-V  uczniowie korzystający ze stołówki  kl. II  uczniowie  uczniowie świetlicy  uczniowie świetlicy  uczniowie  kl. II  kl. VIII  kl. II  kl. I-III  kl. I-VIII  kl. I-VIII  uczniowie | nauczyciele, G. Kozłowski,K. Haraburda Zespół Promocji Zdrowia  nauczyciele świetlicy  nauczyciele świetlicy  kierownik administracyjny, personel, wychowawcy  firma cateringowa  A. Konopka, wychowawcy klas drugich  nauczyciele  nauczyciele świetlicy  nauczyciele świetlicy  nauczyciele świetlicy  U. Sasimowska, wychowawca  R. Makowski  I.Gac  A.Konopka, wychowawcy I-III  Zespół Promocji Zdrowia, wychowawcy klas  Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele  Zespół Promocji Zdrowia | cały rok I etap: X  II etap: VI  rok 2023/24  XI 2023r.  XI 2023r.  cały rok  cały rok  cały rok  cały rok szkolny  cały rok szkolny  cały rok szkolny  cały rok szkolny  cały rok szkolny  II półrocze 2024  cały rok szkolny  cały rok szkolny  cały rok szkolny  V-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 starszych  b)”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 młodzieży Organizacja 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 Jabłka  Dzień Dawcy Szpiku  Światowy Dzień Mycia Rąk  Światowy Dzień Warzyw i Owoców  Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania  Dzień marchewki  Światowy Dzień Zdrowia  Dzień 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. przedszkolna  kl. II  kl. IV  kl. III  kl. I, k. VIII  wybrane klasy  dziewczynki, kl. VIII, kl. VII  wybrane klasy  wybrane klasy  kl. IV-VIII  oddział przedszkolny  wybrane klasy  kl. IV-VIII  oddział przedszkolny  uczniowie oddziału przedszkolnego | A. Dubczyńska,  pielegniarka  pielęgniarka  pielęgniarka  pielęgniarka  pielęgniarka  pielęgniarka  pielęgniarka  p. Karolina Sarota  K. Jędrysiak  M. Młynarska, A. Dubczyńska, B. Kalata-Grula  pielęgniarka  Zespół WF    M. Młynarska  A. Dubczyńska  B. Klata- Grula  B. Kalata-Grula. A Dubczyńska, M.Młynarska  A. Zubczewska  A. Zubczewska | X 2023  wg terminarza  wg terminarza  wg terminarza  wg terminarza  wg terminarza  V/VI 2023r.  wg terminarza  wg. terminarza  II półrocze 2024  II półrocze  wg terminarza  cały rok szkolny  II półrocze 2024  grudzień 2023  cały rok szkolny  cały rok szkolny |

Opracowała: Martyna Młynarska