

**Plan pracy Publicznej Szkoły Podstawowej nr 16 w Zespole
Szkolno-Przedszkolnym nr 2 im. Zofii Nałkowskiej w Opolu**

Przewidziany do realizacji w roku szkolnym 2019/2022

Hasło na rok 2019/2022

„NASZA SZKOŁA NASZYM DOMEM”

PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE NA ROK SZKOLNY 2019/2022

CZEŚĆ WSTĘPNA:

PROBLEM PRIORYTETOWY : Propagowanie zdrowego stylu życia i zasad prawidłowego odżywiania się ; stworzenie warunków i podejmowanie działań, które sprzyjają dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej, kształtują postawy zdrowego stylu życia jej członków oraz uświadamiają poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Uczniowie mają wyraźne problemy z organizacją wolnego czasu, spędzają go głównie przy komputerze lub przed telewizorem. Pomimo, że starają się być aktywni fizycznie i starają zdrowo się odżywiać, to jednak bardzo dużo czasu pochłaniają im media elektroniczne. Jest to bardzo niepokojące, ponieważ w wieku dziecięcym aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem determinującym wszechstronny rozwój organizmu i kształtującym prawidłową postawę ciała. Ponadto wirtualny świat ogranicza relacje interpersonalne. Anonimowość w sieci sprawia, że coraz częściej brakuje takich wartości moralnych jak: szczerowość, otwartość, zaufanie oraz empatia na drugiego człowieka. Uczniowie słabo sobie radzą sobie z negatywnymi emocjami. Brakuje im umiejętności asertywnego zachowania. Wreszcie bardzo ważne jest, by wyraźnie podzielić odpowiedzialność za osiągnięcie zmian w procesie wychowania pomiędzy rodziców i samych uczniów. Szkoła i nauczyciele mają być tylko partnerami i wsparciem w procesie wychowania.

Uczniowie zwracają również uwagę na fakt, że przeszkadza im hałas. Hałas działa destrukcyjnie, potęguje agresję i przemoc. Należy zatem zwiększyć świadomość uczniów na temat właściwego spędzania czasu po lekcjach, zapoznać uczniów ze szkodliwością przebywania w hałasie oraz motywować do cichego zachowywania się na lekcji oraz podczas przerw.

Duża grupa uczniów dokonuje niewłaściwych wyborów produktów spożywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Uczniowie w ramach drugiego śniadania często przynoszą z domu słodczyce, bądź zaopatrują się w sklepie, w drodze do szkoły w niezdrowe produkty. W trakcie spożywania obiadu zauważono, że dzieci oddają nietknięte surówki, zupy warzywne, a dodawane do posiłku owoce nie zawsze są zjadane. Zatem konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywne spędzanie czasu wolnego.

CELE PROGRAMU :

- upowszechnianie wiedzy na temat szkoły promującej zdrowie oraz informacji na temat form szkolnej i pozaszkolnej edukacji związanej z promocją zdrowia,
- zwiększenie skuteczności edukacji zdrowotnej oraz działań w zakresie promocji zdrowia, -
- rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych, sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań życia codziennego,
- poprawa sposobu odżywiania,
- zwiększenie aktywności fizycznej poprzez sport i rekreację,

- promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie występowaniu zaburzeń psychogennych.

KRYTERIUM SUKCESU :

1. Wzrost świadomości potrzeby dbania o zdrowie swoje i innych.
2. Poprawa relacji międzyludzkich, bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego uczniów.
3. Poprawa umiejętności współpracy, rozwiązywania konfliktów, podejmowania decyzji, negocjowania oraz radzenia sobie ze stresem.
4. Wzbogacenie form współpracy z uczniami, rodzicami, nauczycielami i społecznością lokalną.
5. Umiejętność planowania zdrowego stylu życia i podejmowania skutecznych działań w tym zakresie.
6. Sukcesy szkoły w różnych dziedzinach, także w działaniach prozdrowotnych.
7. Wzrost zaangażowania środowiska lokalnego w kształtowanie kultury zdrowotnej.
8. Pozytywna ocena programu przez uczniów, nauczycieli i rodziców.

ADRESACI : Uczniowie, rodzice, nauczyciele i inni pracownicy szkoły.

SPOSOBY REALIZACJI ZAŁOŻONYCH CELÓW :

1. Organizowanie spotkań ze specjalistami
2. Prowadzenie zajęć dla uczniów dotyczących problematyki prozdrowotnej.
3. Przeprowadzenie pogadanek i rozmów w ramach godzin wychowawczych.
4. Organizowanie w szkole imprez tematycznych (np. festyny, kiermasze, happeningi, konkursy, apele, przedstawienia itp.).
5. Promowanie zdrowego stylu życia psychicznego i fizycznego w ramach zajęć lekcyjnych (np. wychowania fizycznego, biologii, wychowania do życia w rodzinie, zajęć zintegrowanych oraz kół zainteresowań).
6. Organizowanie warsztatów i szkoleń dla uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły oraz dla rodziców.
7. Planowanie i organizacja zajęć dotyczących czasu wolnego.
8. Udzielanie dzieciom i ich rodzicom/opiekunom informacji o dostępnych formach porad i konsultacji przez specjalistów oraz przez pedagoga szkolnego, wychowawców i nauczycieli.
9. Organizowanie problematycznych i tematycznych spotkań wychowawczych z rodzicami.
10. Rozwiązywanie zagadnień związanych z seksualnością człowieka w ramach wychowania do życia w rodzinie.
11. Przygotowanie do świadomego korzystania ze środków multimedialnych w ramach lekcji technologii komputerowej.
12. Gromadzenie przez bibliotekę szkolną materiałów niezbędnych do realizacji programu. 13.

Stworzenie przyjaznego klimatu poprzez dobrą komunikację, osobowe relacje między nauczycielami i uczniami, udzielanie emocjonalnego wsparcia uczniom szczególnie w trudnych dla nich sytuacjach.

EWALUACJA :

Program podlega ewaluacji, czyli sprawdzeniu stopnia realizacji założonych celów i działań.

Informacje do ewaluacji pozyskiwane będą w następujący sposób:

- Analiza sprawozdań z poszczególnych działań, przeprowadzanych projektów, dokumentacji prowadzonej przez nauczycieli oraz sprawozdań z realizacji zadań wynikających z realizacji programu promocji zdrowia,
- Gromadzenie dokumentacji w postaci scenariuszy, zdjęć, wytworów uczniów, testów, wyników konkursów, sprawdzianów,
- Opracowanie i analiza ankiet i testów oceniających skuteczność programu,
- Obserwacja oczekiwanych zmian w postawach, wiedzy i zachowaniu uczniów.

Dokumentacja programu :

- protokoły zebrań zespołu ds. promocji zdrowia,
- zapisy w dziennikach lekcyjnych,
- przygotowane informacje, ulotki, plansze, zdjęcia, prace dzieci,
- sprawozdanie roczne z realizacji programu.

Narzędzia do ewaluacji będą skierowane do :

- uczniów
- nauczycieli i pozostałych pracowników szkoły,
- rodziców i opiekunów uczniów.

Ewaluacja będzie przeprowadzona przez szkolny Zespół Szkoły Promującej Zdrowie

Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawcy
WRZESIEŃ Zapoznanie Rady Pedagogicznej z problemem priorytetowym w roku szkolnym 2019/2020	Zaangażowanie w działania zmierzające do osiągnięcia wspólnego celu, jakim jest stworzenie warunków które sprzyjają dobremu samopoczuciu i podejmowanie działań sprzyjających umacnianiu zdrowia	Zapoznanie Rady Pedagogicznej z problemem priorytetowym: „Nasza Szkoła naszym domem” i proponowanymi formami realizacji. Uzyskanie akceptacji Rady Pedagogicznej oraz zaproszenie wszystkich pracowników do współpracy.	Nauczyciele zespołu ds. promocji zdrowia
Włączenie uczniów i rodziców do realizacji problemu	Uczniowie i rodzice znają plan pracy oraz problem priorytetowy SzPZ na rok szkolny 2019/2022	Przedstawienie planu pracy SzPZ na rok szkolny 2019/2020 rodzicom podczas zebrań oraz uczniom. Informacja na	Nauczyciele, wychowawcy klas

priorytetowego		stronie internetowej.	
Szkolenia (planowanie szkoleń, warsztatów, spotkań ze specjalistami) na tematy, które wynikają z sytuacji wychowawczej w szkole lub są konsekwencją pojawiających się zagrożeń.	Tworzenie klimatu sprzyjającego uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej w zakresie podejmowania działań sprzyjających zdrowiu	Organizowanie warsztatów i szkoleń dla nauczycieli, pracowników szkoły. Organizowanie problematycznych i tematycznych spotkań wychowawczych z rodzicami. Organizowanie spotkań dla uczniów ze specjalistami (np. psychologiem, pedagogiem, pracownikiem policji).	Organizatorzy szkoleń, Specjaliści
PAŹDZIERNIK „ZDROWY POSIŁEK DLA UCZNIŃ”	Ugruntowanie i poszerzenie wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia. Promowanie i wdrażanie zasad zdrowego odżywiania. Szkolna stołówka- dbałość o zdrową, zbilansowaną dietę i estetykę spożywania posiłków.	Przyrządzanie kanapek, sałatek, surówek. Pogadanki, warsztaty na temat zdrowego odżywiania. Przygotowanie ulotek dla rodziców na temat zdrowego odżywiania.	Nauczyciele, wychowawcy, nauczyciel biologii, przyrody, plastyki, nauczyciele w świetlicy
LISTOPAD Bezpieczeństwo w życiu codziennym. Integracja społeczności lokalnej	„Dzień życzliwości”, „Dzień tolerancji” Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w trudnych i stresujących sytuacjach. Umocnienie poczucia własnej wartości wśród uczniów. Zapoznanie uczniów ze szkodliwością przebywania w hałasie. Motywowanie uczniów do cichego zachowywania się na lekcji. Dzień Niepodległości – współpraca z Domem Żłota Jesień- udział chóru Żłoty Liść w akademii przygotowanej przez uczniów.	Pogadanki w klasach : - radzenie sobie z agresją słowną i fizyczną, wyjaśnienie uczniom mechanizmów zachowań agresywnych, sposobów radzenia sobie w takich sytuacjach oraz nauczanie poprawnych relacji z rówieśnikami, współpracy, dobrej komunikacji i dochodzenia do kompromisów. Mechanizmy funkcjonowania w grupie rówieśniczej oraz sposoby radzenia sobie z różnego rodzaju wykluczeniami. Przestrzeganie szkolnych regulaminów oraz wypracowanie wspólnego Kodeksu Zachowania na lekcjach i podczas przerw. Akademia z okazji Dnia Niepodległości -11 listopada. Wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych.	Nauczyciel wychowania do życia w rodzinie, plastyki, biologii, muzyki. Wychowawcy klas Pedagog i psycholog
GRUDZIEŃ	Kierowanie aktywności	„Mikołajki na sportowo”- gry i	Nauczyciele

<p>/STYCZEŃ Zdrowie psychiczne i rozwój społeczny</p>	<p>uczniów również w stronę innych osób: starszych, chorych, niepełnosprawnych, pokrzywdzonych przez los. Wdrożenie uczniów do stosowania w życiu codziennym zasad postępowania, które pozwolą zachować pogodę ducha każdego dnia</p>	<p>zabawy sportowe</p> <p>„Kiermasz bożonarodzeniowy, Jasełka dla społeczności szkolnej, rodziców, dla mniejszości niemieckiej. Kolędowanie w Hospicjum Betania. Przygotowanie upominków dla osób starszych, samotnych, chorych. Udział w akcjach charytatywnych np. Boże narodzenie z PCK – zbiórka żywności dla potrzebujących</p>	<p>wychowania fizycznego</p> <p>Nauczyciele religii, muzyki, plastyki, języka niemieckiego, nauczyciele świetlicy. Nauczyciel biologii-opiekun szkolnego koła PCK</p>
<p>LUTY Zagrożenia cywilizacyjne a zdrowie człowieka</p>	<p>Dzień Bezpiecznego Internetu - Uświadomienie skutków uzależnień od gier komputerowych, internetu, oglądania telewizji, korzystania z telefonów komórkowych.</p>	<p>Gazetka tematyczna w holu szkoły. Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu: - Przeprowadzenie zajęć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu z wykorzystaniem filmów edukacyjnych i materiałów multimedialnych Akcja informacyjna na temat bezpieczeństwa w Internecie (gazetki ściennie w pracowni komputerowej i na korytarzu, notatka na stronie internetowej szkoły). Opublikowanie na stronie internetowej szkoły linków do ciekawych i bezpiecznych stron o charakterze edukacyjnym i zabawowym</p>	<p>Nauczyciel informatyki, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej</p>
<p>MARZEC Radosny uśmiech, przyjazna szkoła. Zdrowo i kolorowo</p>	<p>Dostarczenie pozytywnych doświadczeń w formie zabaw, w których wysiłek nie jest dużym obciążeniem dla organizmu, a radość i satysfakcja – ogromna.</p>	<p>Wiosenne Uciechy - Udział w grach sportowych i zawodach, zorganizowanych w tym dniu na boiskach i w sali gimnastycznej – rywalizacja klas. Zdrowe śniadanie – wykonanie przez każdą klasę zdrowych, kolorowych kanapek. Zdrowy, kolorowy Tydzień.</p>	<p>Nauczyciele wychowania fizycznego. Wychowawcy klas.</p>
<p>KWIECIEŃ Kwiecień miesiącem zdrowia</p>	<p>7 kwietnia Światowym Dniem Zdrowia. Kształtowanie u uczniów świadomości zdrowotnej i postawy odpowiedzialności za</p>	<p>Wykonanie gazetki pod hasłem przewodnim ogłoszonym przez WHO na rok 2020. Przeprowadzenie lekcji</p>	<p>Nauczyciel biologii, przyrody wychowawcy klas, nauczyciele świetlicy, nauczyciel wdz</p>

	zdrowie swoje i innych. Szkoła promująca zdrowie prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników oraz dąży do zwiększenia jej jakości i skuteczności	wychowawczej pod hasłem przewodnim WHO 2020 r. Konkurs wiedzy o zdrowiu.	
MAJ Planowanie i organizacja zajęć dotyczących czasu wolnego	Zachęcenie do bezpiecznego i aktywnego wypoczynku. Organizacja wyjazdów, wycieczek i innych form turystyki. Zebranie wyników całorocznej pracy i ich ewaluacja	Przeprowadzenie zajęć nt. "Nasze zdrowie, a tryb życia" (formy wypoczynku biernego i czynnego, rola snu dla organizmu.) Organizowanie imprez o charakterze sportowo-rekreacyjnym z udziałem rodziców i uczniów. Organizowanie wycieczek szkolnych. Ankieta ewaluacyjna	Nauczyciel przyrody, biologii, wychowawcy klas zespół ds. promocji zdrowia
CZERWIEC Podsumowanie rocznej pracy - ewaluacja	Dzień Dziecka, festyn rodzinny. Raport z rocznej działalności szkoły.	Turniej klas (zdrowie, życzliwość, bezpieczeństwo) Festyn rodzinny – zabawy i gry sportowe, występy artystyczne dzieci. Przygotowanie zdrowych sałatek, kanapek, przekąsek i wypieków przez poszczególne klasy. Przygotowanie raportu.	Cała społeczność szkolna. Zespół ds. promocji zdrowia.

Stałe zadania Szkoły Promującej Zdrowie podejmowane w związku z edukacją zdrowotną:

1. Propagowanie zdrowego stylu życia.
2. Realizowanie programów prozdrowotnych.
3. Rozwijanie umiejętności i zdolności ruchowych poprzez udział w zawodach międzyszkolnych, wojewódzkich, ogólnopolskich.
4. Aktywność, ruch i wypoczynek - nauka i doskonalenie pływania. Zajęcia na bezpiecznej, nowoczesnej pływalni, w ramach lekcji wychowania fizycznego.
5. Działania profilaktyczne – zgodnie z programem profilaktycznym szkoły – edukacja dzieci i rodziców.
6. Kształtowanie pozytywnego i odpowiedzialnego stosunku do środowiska naturalnego – segregacja odpadów na terenie szkoły połączona z edukacją w tym zakresie, Dzień Ziemi,

Sprzątanie Świata.

7. Kształtowanie właściwego klimatu szkoły – zgodnie z harmonogramem imprez szkolnych - -

Pasowanie pierwszoklasistów,

- Jasełka i spotkania opłatkowe w klasach,
- Kiermasz bożonarodzeniowy oraz wielkanocny,
- Obchody pierwszego dnia wiosny,
 - Dzień Patrona,
- Festyn rodzinny,
- Dzień Dziecka.

8. Stworzenie bezpiecznych warunków pracy i nauki w szkole. Bezpieczeństwo poza szkołą.

- apele porządkowe (bezpieczne ferie, wakacje) – współpraca ze strażą Miejską, Policją, Strażą Pożarną,
- szerzenie informacji z zakresu bezpieczeństwa w ruchu drogowym,
- bezpieczeństwo i ratownictwo medyczne - pierwsza pomoc przedmedyczna, lekcje z pierwszej pomocy.
- apteczka pierwszej pomocy we wszystkich klasach.

9. Umożliwienie dzieciom skorzystania z odpłatnych badań wzroku, słuchu, postawy ciała wykonywanych przez firmy zewnętrzne.

10. Pielęgniarka szkolna.

11. Udział w ogólnopolskich programach „Mleko w szkole”, „Owoce w szkole”

12. Szkolna stołówka – dbałość o zdrową, zbilansowaną dietę i estetykę spożywania posiłków.

13. Udział w akcjach i projektach – walka z hałasem, profilaktyka uzależnień : „ Nie pal przy mnie proszę”, „Znajdź właściwe rozwiązanie”, „Trzymaj formę”.

Zespół ds. promocji zdrowia