

Plan pracy Zespołu do spraw Promocji Zdrowia w roku szkolnym 2018/19

STAŁE ZADANIA, KTÓRE REALIZUJE NASZA SZKOŁA W RAMACH PROMOCJI ZDROWIA

	ZADANIA	OPIS DZIAŁAŃ I ZAŁOŻENIA PROGRAMU	ODBIORCY I ODPOWIEDZIALNI ZA REALIZACJĘ	TERMIN REALIZACJI
1.	Udział uczniów klas 1-5 w programie „Mleko w szkole”.	W ramach programu uczniowie otrzymują bezpłatne mleko białe i przetwory mleczne trzy/cztery razy w tygodniu.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie klas 1-5 • Dyrektor i wychowawcy klas 0-3 	Cały rok szkolny
2.	Udział uczniów klas 1-5 w programie „Owoce i warzywa w szkole”.	Uczniowie otrzymują bezpłatne, gotowe do spożycia porcje owoców i warzyw, które spożywają w czasie przerw. Poza tym uczestniczą w specjalnych zajęciach dotyczących zdrowego odżywiania. Celem programu jest trwała zmiana nawyków żywieniowych u dzieci oraz propagowanie zdrowego trybu życia.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie klas 1-5 • Dyrektor i wychowawcy klas 1-3 	Cały rok szkolny
3.	Udział uczniów klas 1-8 we fluoryzacji zębów.	W ramach programu profilaktycznego prowadzona jest nauka prawidłowego sposobu szczotkowania zębów, wyrabianie nawyków dbania o uzębienie oraz nadzorowane mycie zębów środkiem fluorkowym 6 razy w roku.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie klas 1-8 • Pielęgniarki szkolne 	6 razy w roku szkolnym
4.	Zapoznanie uczniów z zasadami zdrowego odżywiania w ramach lekcji wychowawczych, przyrody, techniki oraz bloków tematycznych w klasach 0-3	W ramach różnego rodzaju zajęć uczniowie poznają zasady zdrowego, higienicznego stylu życia. Celem zajęć jest rozpowszechnianie wiedzy na temat zdrowia, racjonalnego odżywiania i potrzeby aktywności oraz stosowanie zasad kulturalnego zachowania podczas spożywania posiłków.	<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy uczniowie • Wszyscy wychowawcy, nauczyciele przyrody, techniki 	Cały rok szkolny
5.	Zapewnienie uczniom drugiego etapu edukacyjnego możliwości nauki pływania i doskonalenia techniki pływania.	W ramach zajęć wychowania fizycznego nasi uczniowie realizują 2 godziny na basenie „Wodnik” w Grodzisku Mazowieckim. Celem zajęć jest nauka i doskonalenie techniki pływania.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie drugiego etapu edukacji • Nauczyciele wychowania fizycznego 	Cały rok szkolny
6.	Udział w Grodzkiej Olimpiadzie Sportowej.	Olimpiada międzyszkolna to możliwość zaprezentowania swoich umiejętności sportowych w pływaniu, piłce nożnej, koszykówce.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie drugiego etapu edukacyjnego • Nauczyciele wychowania fizycznego 	Cały rok szkolny
7.	Udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.	Dodatkowe zajęcia sportowe umożliwiają uczniom zwiększenie aktywności własnej, rozwijanie swoich zainteresowań, pasji i talentów. Celem zajęć jest wyrabianie nawyku	<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy chętni uczniowie 	Cały rok szkolny

		<p>dbania o swoje ciało, zdrowie i sprawność fizyczną. Nauczyciele wychowania fizycznego proponują zajęcia z koszykówki. W szkole realizowane są bezpłatne zajęcia z korektywy realizowane przez Fundację 5 Element. Uczniowie uczestniczą również w zajęciach organizowanych przez firmy zewnętrzne w pobliskiej Hali Sportowej - mogą trenować judo, piłkę nożną, siatkówkę, wrotkarstwo i łyżwiarstwo szybkie oraz szachy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciele wychowania fizycznego • Trenerzy z klubów sportowych 	
8.	Udział uczniów drugiego etapu edukacyjnego w programie „Trzymaj formę!”.	W ramach programu uczniowie uczestniczą w różnego rodzaju zajęciach edukacyjnych i akcjach promujących zdrowy styl życia.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie drugiego etapu edukacyjnego • Nauczyciele przyrody 	Cały rok szkolny
9.	Udział uczniów klas 1 i 2 w lekcji o bezpieczeństwie.	W ramach spotkania klasy 1 spotykają się z przedstawicielami Policji, Straży Pożarnej, by poznać podstawowe zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym, nabywają wiedzę i umiejętności dotyczące zachowania ostrożności wobec osób obcych i nieznanymi zwierząt. Uczniowie oglądają pokaz akcji ratunkowej oraz otrzymują pamiątkowe odblaski.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie klas 1-2 • Dyrektor i wychowawcy klas 1-2 	X, XI 2 semestr
10.	Udział klas 2-3 w programie „Ratujemy i uczymy ratować”.	W ramach programu uczniowie poznają schemat udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Uczą się rozpoznawać niebezpieczne sytuacje, sprawdzać przytomność i oddech u osoby poszkodowanej. Ćwiczą wzywanie pomocy i utrwalają numery alarmowe. Próbują RKO na manekinach. Celem programu jest wykształcenie gotowości do udzielania pierwszej pomocy wśród najmłodszych. Program jest realizowany w ramach działalności WOŚP.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie klas 2-3 • Przeszkoleni nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej 	XI, III
11.	Udział w corocznym biciu rekordu w jednoczesnym udzielaniu pierwszej pomocy w ramach Światowego Dnia Przywracania Czynności Serca 16 X.	W ramach akcji przeszkoleni z pierwszej pomocy uczniowie wraz z nauczycielami i zaproszonymi gośćmi uczestniczą w 30 minutowym biciu rekordu w prowadzeniu RKO. Głównym organizatorem akcji jest WOŚP.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie klas 3-8 • Dyrektor i nauczyciele pierwszej pomocy w szkole 	16 X
12.	Udział w zajęciach z pierwszej pomocy przedmedycznej dla klas 4-5.	Uczniowie przygotowując się do zdobycia Karty Rowerowej przechodzą kurs pierwszej pomocy przedmedycznej. Oprócz tego uczą się opatrywać rany.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie klas 4-5 • Nauczyciele techniki 	2 semestr
13.	Udział w profilaktycznym badaniu wad wzroku i wad postawy.	Celem badania jest wychwycenie wad wzroku i wad postawy u uczniów z klas 0-1,3 i 5. Podczas indywidualnego badania uczniowie instruowani są jak dbać o wzrok, właściwą postawę ciała. Rodzice zaś są informowani o wykrytych problemach.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie klas 0,1,3 i 5 • Pielęgniarki szkolne 	I, III
14.	Dostosowanie wysokości ławek do wzrostu uczniów.	Na początku każdego roku szkolnego wychowawcy dostosowują wysokość ławek do wzrostu uczniów. Dbają również, by dzieci z zaleceniami lekarskimi zajmowały w klasie właściwe miejsce. Celem akcji jest nauka dzieci nawyku przyjmowania prawidłowej postawy siedzącej w czasie zajęć lub odrabiania lekcji.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie klas 0-3 • Wychowawczynie klas 0-3 	IX
15.	Udział w akcjach promujących	Klasy 1 uczestniczą w programie „Klub Bezpiecznego Puchatka”, poznają zasady	<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy uczniowie 	IX-XII

	bezpieczeństwo w sieci.	bezpieczeństwa na drodze, w życiu codziennym, w sieci oraz zdają test bezpieczeństwa on-line. Klasy 1-3 uczestniczą w programie on-line „Owce w sieci”, gdzie za pomocą krótkich filmików poznają jak działa Internet i jakie niebezpieczeństwa na dzieci czyhają. Uczniowie drugiego etapu edukacyjnego obchodzą Dzień Bezpiecznego Internetu organizowany przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę odpowiedzialną za realizację programu "Safer Internet" w Polsce. Celem akcji jest uświadomienie zagrożeń podczas korzystania z sieci.	<ul style="list-style-type: none"> • nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej • nauczyciele informatyki 	cały rok szkolny II
16.	Udział w „Tygodniu Świadomości Dysleksji”	Poprzez gazetki informacyjne chcemy przekazać uczniom i ich rodzicom informacje dotyczące trudności edukacyjnych i sposoby pracy, by je pokonać. Prezentujemy ciekawe artykuły i adresy stron internetowych z pomocami edukacyjnymi. Celem głównym jest uświadomienie problemu dysleksji, dysgrafii, dysortografii, dyskalkulii, jak również pokazanie, jak radzą sobie inni.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie i rodzice • Terapeuci pedagogiczni 	X
17.	Realizacja programów profilaktyczno - wychowawczych w szkole.	Uczniowie pierwszego etapu edukacyjnego uczestniczą w programie „Przyjaciele Zippiego”. Jest to międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego dla dzieci w wieku 5-8 lat, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne u małych dzieci. Uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonali relacje dzieci z innymi ludźmi. Nie koncentruje się on na dzieciach z konkretnymi problemami czy trudnościami, ale promuje zdrowie emocjonalne wszystkich małych dzieci. Uczniowie drugiego etapu edukacyjnego uczestniczą w programie „Strażnicy Uśmiechu” uczący jak radzić sobie z trudnościami w życiu, jak poprawić klimat w szkole i przeciwdziałać agresji.	<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy uczniowie • Przeszkoleni nauczyciele 	Cały rok szkolny
18.	Udział w apelach dotyczących bezpieczeństwa.	Apel i prezentacja multimedialna dla klas 1-3 dotycząca bezpiecznego wypoczynku w czasie ferii zimowych i wakacji. Celem akcji jest pokazanie niebezpieczeństw jakie mogą spotkać uczniów, gdy zostają sami w domu oraz przekazywanie prawidłowych wzorców zachowań.	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie klas 1-3 • Wicedyrektor 	I/II VI
19.	Udział w akcji „Śniadanie daje moc”.	Z okazji Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania – 8 listopada – obchodzimy dzień Śniadanie daje moc. W tym dniu organizujemy wspólne drugie śniadanie. Celem projektu jest dawanie szansy dzieciom wspólnego przygotowania zdrowego posiłku, poznanie nowych smaków i przekonanie się, że bez śniadania nie ma nauczania.	<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy uczniowie • Wychowawcy 	8 XI
20.	Turniej „Jedynek siatkarskich”	W turnieju mają okazję rywalizować między sobą uczniowie wszystkich szkół grodzkich. Promuje on aktywny sposób spędzania wolnego czasu i zasady zdrowej rywalizacji sportowej.	<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy chętni uczniowie • A. Szmaus oraz klub Sparta Grodzisk 	XI/XII
21.	Szachowe przerwy.	Możliwość gry w szachy w bibliotece szkolnej w czasie przerw. Celem zabawy jest miło	<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy chętni 	Cały rok

	spędzony czas w ciszy, poznanie zasad gry i ćwiczenie pod okiem instruktora, a także przygotowanie do szkolnych zawodów w grze w szachy.	uczniowie • T. Zembrzycka	szkolny
--	--	------------------------------	---------

Zadania dodatkowe oprócz tych, które na stałe realizuje nasza szkoła w ramach promocji zdrowia.

Rok szkolny 2018/19 pod hasłem „Bezpieczeństwo i aktywny styl życia”.

Problem priorytetowy do rozwiązania

- Grupa licząca 8% nie czuje się bezpiecznie w szkole.
- Połowa ankietowanych, chociaż raz, doświadczyła dręczenia przez innych uczniów.
- 21 % dzieci przyznało się, że co najmniej raz stosowało przemoc wobec innych.
- 9% ankietowanych uczniów stwierdziło, że podczas jazdy samochodem nie zapina pasów.
- Tylko 17% ankietowanych dzieci w czasie wolnym uprawia sport, około 30% spędza ten czas przed komputerem, telefonem lub telewizorem.

Krótki opis problemu priorytetowego

Jak dobrze wiemy bezpieczeństwo to ważny temat i ciągle należy przypominać uczniom zasady bezpieczeństwa. W naszej szkole uczy się bardzo duża liczba dzieci, stąd dochodzi czasem do sytuacji niebezpiecznych, ze względu na tłok, czy pośpiech. Uczniowie informują nauczycieli o sytuacjach niebezpiecznych, reagują na przejawy agresji, jednak niestety musimy popracować nad kontaktami rówieśniczymi, by przeciwdziałać wykluczeniu i przemocy. Jest spora grupa dzieci, która stwierdziła, że nie zapina pasów czasie jazdy samochodem. Problemem jest także mała aktywność w czasie wolnego czasu. Duża ilość uczniów przyznaje się, że ten czas spędza przed komputerem, telefonem lub grą elektroniczną.

Uzasadnienie wyboru priorytetu

Naszym zadaniem będzie poprawa poczucia bezpieczeństwa w szkole i uświadomienie jak bezpiecznie i aktywnie spędzać czas. Chcemy poprzez programy socjoterapeutyczne i profilaktyczne, spotkania z pedagogiem szkolnym i innymi specjalistami pokazywać prawidłowe wzorce zachowań. Poprzez warsztaty i pogadanki pragniemy poprawiać relacje w klasach, pokazywać jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Ze względu na zmniejszenie aktywności fizycznej, która jest spowodowana nagminnym używaniem przez dzieci telefonów, komputerów i gier elektronicznych zamierzamy podjąć próby uaktywnienia uczniów i pokazania, że w czasie wolnym warto wyjść na dwór, pobyć z przyjaciółmi, poruszać się, zamiast biernego spędzania czasu. Poprzez pedagogizację rodziców chcemy włączyć opiekunów naszych uczniów w pracę nad poniższymi zadaniami.

- Cel :
1. Podniesienie świadomości na temat skutków biernego spędzania czasu, zwłaszcza przed komputerem, telefonem....
 2. Propagowanie aktywności fizycznej.
 3. Poprawa relacji w klasach, gdzie odnotowano problemy wychowawcze.

- Kryteria sukcesu:
1. Zmniejszenie liczby ankietowanych do 25%, która doświadczyła choć raz przemocy w szkole.
 2. 35% uczniów przyzna, że czas wolny spędza aktywnie.

Termin realizacji	Zadanie	Wykonawcy
Cały rok szkolny	<ul style="list-style-type: none"> - klasowe „aktywne” wycieczki po zdrowie - klasowe spotkania ze sportowcami - wspólne spożywanie drugiego śniadania w klasach 0-3 - aktywne długie przerwy dla dzieci uczęszczających do świetlicy szkolnej - aktywne długie przerwy na terenie przedszkolnym i korytarzu II piętra - Strefa Cisy w bibliotece szkolnej w czasie przerw - realizacja Programu „Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej” - realizacja programów Unplugget i Domowi Detektywi - realizacja programów, kampanii i akcji propagowanych przez MEN, Sanepid, Fundację Dajemy Dzieciom Siłę - akcje charytatywne „Grodzisk buduje szkołę w Afryce” - Szkolna księga sportowych zabaw” - realizacja programów” Porcja pozytywnej energii, Szkoła na widelcu, - warsztaty kulinarne w LO - program „Magiczne kryształki” w świetlicy szkolnej - realizacja projektu badawczego CNK „Radon” 	<ul style="list-style-type: none"> - wychowawcy - wychowawcy - wychowawcy - wychowawcy świetlicy - wychowawcy 1-3 dyżurujący na korytarzu - Nauczyciele bibliotekarze - przeszkoleni wychowawcy - E. Milczarek - chętni wychowawcy - chętni uczniowie, nauczyciele i rodzice - każda klasa - chętni nauczyciele - chętni wychowawcy z uczniami - D. Rafalska - nauczyciele przyrody w klasach 6a,6d, 6 f
IX 2018	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawienie oferty zajęć sportowych Fitness Klubu Mrs Sporty dla nauczycieli szkoły - „Aktywni nauczyciele” spotkanie w stajni w Grzmiącej - „Aktywni nauczyciele” -wyprawa rowerowa - „Aktywni nauczyciele” – nordic walking z Klubem Biegi Grodzisk Mazowiecki - pokaz judo dla dzieci - pokazy taneczne dla dzieci - pokazy gry w squash -a - realizacja programu wczesnego wykrywania wad rozwojowych i rehabilitacji w zakresie chorób kręgosłupa i otyłości wśród dzieci z klas I-VI z powiatu grodzkiego 	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawiciel Mrs Sporty - chętni nauczyciele - chętni nauczyciele - chętni nauczyciele - Klub Piranie Grodzisk Maz. - Klub Flesz - Strefa Ruchu Książenice - lekarze, dietetycy i rehabilitanci projektu unijnego

	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawienie ekologiczne dla klas 2-3 „Wywrócona bajka o Kapturku” - lekcja o bezpieczeństwie „Florka w sieci” dla klas 2-3 	<ul style="list-style-type: none"> - Teatr Kultureska - funkcjonariusze Straży Miejskiej , Teatr na Straży
X 2018	<ul style="list-style-type: none"> - akcja „Adoptuj pszczołę” - zbiórki kasztanów i żołędzi - akcja „Piórniki dla Afryki” - Dobre rady dla rodziców I część – dysleksja i co dalej - Przesiewowe badania słuchu dla klas 1 - spotkanie z policjantem – bezpieczni w drodze do szkoły 	<ul style="list-style-type: none"> - E. Barczyńska i A. Sępińska-Adamska z klasą 4H - K. Zduńczyk i E. Bałagulska, M. Sadowska - K. Zduńczyk, E. Bałagulska - E. Bałagulska i E. Barczyńska - IPS Kajetany - Komenda Policji, K. Zduńczyk
XI 2018	<ul style="list-style-type: none"> - warsztaty dla uczniów – wolontariuszy – „Zabawy i pląsy dla najmłodszych” - Dobre rady dla rodziców II część – zdrowa dieta ucznia - warsztaty dla rodziców i dzieci – metoda Weroniki Sherborne - szkolenie dla nauczycieli „Porozumienie i współpraca” - warsztaty dla nauczycieli przygotowujące do realizacji programu „Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej” 	<ul style="list-style-type: none"> - E. Milczarek , E. Barczyńska - E. Bałagulska i E. Barczyńska - E. Barczyńska i A. Włoczkowska - GWO, M. Sadowska - E. Milczarek
XII 2018	<ul style="list-style-type: none"> - Dobre rady dla rodziców III część – Środki odurzające - gazetka informacyjna „Środki szkodliwe dla zdrowia” - Szkolny Tydzień Życzliwości - Turniej sportowy – mecz nauczyciele kontra uczniowie 	<ul style="list-style-type: none"> - zespół - zespół - E. Milczarek i zespół - chętni uczniowie i nauczyciele
I 2018	<ul style="list-style-type: none"> - Bal karnawałowy pt. „Just dance” – grupowe układy taneczne do znanych i lubianych utworów - Przegląd teatralny „Aktywnie, więc zdrowo” – prezentacja układu ruchowego, tanecznego przez każdą klasę 0-3 - Dobre rady dla rodziców IV część – Skutki nadmiernego korzystania z urządzeń telekomunikacyjnych - szkolenie dla nauczycieli „Sztuka komunikacji w szkole” - Skrzynka prawdy 	<ul style="list-style-type: none"> - K. Zduńczyk - wychowawcy - zespół - GWO, M. Sadowska - wszyscy uczniowie i nauczyciele

II 2018	<ul style="list-style-type: none"> - warsztaty „Bezpieczeństwo w sieci” - obchody Dnia Bezpiecznego Internetu - gazetka informacyjna dotycząca bezpiecznego korzystania z Internetu - ulotki o bezpiecznym Internecie - spotkania z funkcjonariuszami policji - Dobre rady dla rodziców V część – Moje dziecko bezpieczne w sieci. - zimowy Turniej sportowy 	<ul style="list-style-type: none"> - wychowawcy z uczniami - nauczyciele informatyki - zespół - I. Urbańska - zespół - zespół - Sparta Grodzisk
III 2018	<ul style="list-style-type: none"> - Konkurs plastyczny „Chcemy być bezpieczni w drodze” - gazetki klasowe „Wszyscy jesteśmy mistrzami” - Dobre rady dla rodziców VI – Moje dziecko bezpieczne w drodze. - Bezpieczni na drodze – gazetka informacyjna - Quiz o bezpieczeństwie 	<ul style="list-style-type: none"> - E. Bałagulska, A. Sępińska-Adamska - wychowawcy - zespół - A. Kubańska - M. Zagajewska, A. Stróżewska
IV 2018	<ul style="list-style-type: none"> - „Szkolna księga sportowych zabaw” – prezentacja ulubionych zabaw i gier sportowych - Konkurs fotograficzny „Moja sportowa rodzina” - obchody Światowego Dnia Zdrowia – scenki o bezpieczeństwie - Dobre rady dla rodziców VII – Jak dbać o zdrowie 	<ul style="list-style-type: none"> - wychowawcy z uczniami - I. Sobaniec, I. Urbańska, D. Rafalska - B. Nowak- Jakoniuk - zespół
V 2018	<ul style="list-style-type: none"> - wystawa plakatów „Moja sportowa rodzina” dla kl.4-8 - wystawa prac plastycznych w świetlicy „Aktywnie po zdrowie” - Szkolna Olimpiada Sportowa - Akcja rodzinna „Rowerem na piknik rodzinny” - Gra szkolna „Co wiemy o zdrowiu” - Dobre rady dla rodziców VIII - żeglarska majówka dla nauczycieli 	<ul style="list-style-type: none"> - A. Szmaus, E. Bałagulska, A Sępińska- Adamska - E. Kania, D. Rafalska - nauczyciele wychowania fizycznego/edukacji wczesnoszkolnej - zespół - E. Barczyńska i zespół - zespół - E. Milczarek
VI 2018	<ul style="list-style-type: none"> - Festyn Rodzinny z okazji Dnia Dziecka – sportowe potyczki rodzinne - Rajd rowerowy dla chętnych uczniów posiadających kartę rowerową - roczne sprawozdanie z pracy zespołu 	<ul style="list-style-type: none"> - dyrektor i Rada Rodziców - A. Kubańska - E. Barczyńska