**„ŻYJMY ZDROWO”**

**PROGRAM**

**SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

**na lata 2019 - 2021**

Szkoła od wielu lat podejmowała działania promującej zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowiła ważny element programu nauczania i wychowania oraz szkolnego programu profilaktyki. Tematyka zdrowotna w szkole jest podstawowym prawem każdego dziecka. Dba­łość o zdrowie uczniów, to jedno z zasadniczych zadań szkoły dążącej do pełnego i wszech­stronnego rozwoju swoich wychowanków. W ubiegłych latach realizowaliśmy na wszystkich poziomach ścieżkę prozdrowotną. Chętnie braliśmy aktywny udział w rządowych, unijnych i ogólnopolskich programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Zdobyliśmy już wiele certyfikatów w zakresie promocji zdrowia, bezpieczeństwa i aktywności fizycznej. Działania te łączą nas z ideą szkół promujących zdrowie, dlatego postanowiliśmy się do nich przyłączyć. Zadania, których podjęła się nasza szkoła, wynikały z wnikliwej diagnozy środowiska. Na podstawie analizy dokumentacji i bezpośrednich obserwacji codziennego życia szkolnego zauważyliśmy zachowania, które należy zmienić. Staraliśmy się wdrażać właściwe nawyki odżywiania się wśród uczniów, nauczycieli   
i społeczności lokalnej, zachowania w toaletach, zachęcać do aktywnego wypoczynku w czasie wolnym, zapobiegać wadom postawy u dzieci, wpajać prawidłowe zasady zachowania i propagować działania profilaktyczne. Poprzez różne działania prozdrowotne możemy pochwalić się tytułami:

* Bezpieczna Szkoła- Bezpieczny Uczeń
* Szkoła w Ruchu
* WF z klasą
* Szkoła bez przemocy
* Szkoła z klasą
* Uczniowie z klasą
* Nauczyciele z klasą
* Akademia Misia Ratownika
* Promujemy Sport

W sprawozdaniu końcowym zawarliśmy mocne i słabe strony placówki. Zostały sformułowane wnioski i rekomendacje. W dalszym ciągu będziemy podejmować działania i zachęcać uczniów do właściwych wyborów i działań prozdrowotnych na terenie szkoły i poza szkołą:

* W dalszym ciągu dbać o czystość i porządek na terenie szkoły,   
  a w szczególności w sanitariatach szkolnych.
* Wykorzystywać potencjał chętnych rodziców w organizowaniu imprez   
  i przeprowadzaniu niektórych zajęć z edukacji prozdrowotnej.
* Zwracać uwagę uczniów na konieczność szacunku i kulturalnego zachowania uczniów wobec wszystkich pracowników szkoły.

Po przepracowaniu trzech lat i zrealizowaniu zadań wynikających z programu ubiegania się o tytuł Szkoły Promującej Zdrowie we wrześniu 2018 roku szkoła otrzymała **Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie.**

Pragniemy kontynuować działania prozdrowotne w placówce, uczyć uczniów jak zdrowo żyć. Naszym celem jest uzyskanie Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie.

**NASZ PROGRAM ZDROWEGO ŻYWIENIA**

W naszej szkole wszyscy nauczyciele uczą dzieci zdrowego odżywiania się. Jest to zapisane w Szkolnym Programie Profilaktyczno - Wychowawczym. SP 1 należy do Sieci Szkół Promujących Zdrowie od 2018 roku. Już kilka lat temu rada pedagogiczna uznała za niezgodne z naszymi zasadami oferowanie niezdrowego jedzenia w sklepiku szkolnym. Została ustalona lista produktów sprzedawanych dla uczniów. Zamiast tłustych chipsów ziemniaczanych można nabyć z suszonych owoców, zamiast coli – wodę mineralną i soki, ponadto wyroby z różnego rodzaju płatków zbożowych   
z owocami i miodem. Mamy też kanapki z wędliną, serami i warzywami. Sklepik oferujący takie produkty służy promocji zdrowia. Poza tym nasze dzieci piją mleko   
i jogurty. Jedzą na drugie śniadanie owoce i warzywa. Do dyspozycji maja szkolna stołówkę. W szkole każdy nauczyciel prowadzi edukację zdrowotną na swoich lekcjach wychowawczych według własnego programu wychowawczego. Uwzględnia założenia programu profilaktyczno - wychowawczego szkoły. Teoria na temat wychowania zdrowotnego, którą poznają nasze dzieci jest bardzo ważna, ale najważniejsze jest zastosowanie jej w praktyce. Dlatego często uczniowie robią sałatki warzywne i owocowe. Dzieci przynoszą warzywa i owoce, pomagają w przygotowaniu sałatek i koktajli. Pozwalamy sobie na coś słodkiego i np. na klasową Wigilię czy andrzejki rodzice pieką pyszne ciasta. Uczniowie, szczególnie klasy młodsze bardzo lubią, kiedy robione jest zdrowe jedzenie. Robione są zdjęcia, prezentacje, powstają prace plastyczne.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **moduł** | **zadanie** | **Sposób realizacji** | **terminy** | **odpowiedzialni** |
| BEZPIECZEŃSTWO | Zagrożenia jakie niesie korzystanie z komputera i Internetu – bezpieczeństwo w sieci. | * „Bezpieczeństwo w sieci”- zajęcia w klasach IV-VIII * cyberprzemoc * stalking * Jak wykorzystać współczesne technologie dla rozwoju osobistego – debata klasy VI - VIII | 2019 -2021  2020 | J. Luciszewska  A. Mielcarek |
| Jestem bezpieczny – dbam o swoje bezpieczeństwo w domu, w drodze do szkoły i miejscach użyteczności publicznej | * Bezpieczna droga do i ze szkoły - pogadanka * Korzystanie ze środków komunikacji publicznej - zajęcia w klasach I-V * Udział w programie ,,Odblaskowa klasa” * Spotkanie z ratownikiem wodnym * Spotkanie z policjantem z PKP * Spotkanie ze strażakiem z PKSP * Kurs - Karta rowerowa * Realizacja programu ”Ratujemy I Uczymy Ratować” – pokaz udzielania pierwszej pomocy * Moje bezpieczne osiedle - makieta * Bezpieczeństwo podczas ferii i wakacji | 2019 -2021 | wychowawcy  n-le w - f  pedagog  n-le techniki  n-l edb  n-le techniki  wychowawcy n-le w-f |
| Zachowanie się podczas zagrożenia | * Alarm przeciwpożarowy * Alarm - wtargnięcie napastnika * Ćwiczenia ewakuacyjne podczas różnych wydarzeń szkolnych | IX  V  2019 -2021 | Dyrektor  Koordynator bhp |
| ZACHOWANIA PROEKOLOGICZNE | „Czysta Ziemia – Czysta Planeta” | * Akcja „Sprzątanie Świata” * Dzień Ziemi * Światowy Dzień Wody * Światowy Dzień Zdrowia * Dbamy o zieleń wokół naszej szkoły * Realizacja podstawy programowej * Zakładanie „ogródków” w salach * Zbiórka elektrośmieci * Projekty edukacyjne o tematyce ekologicznej | 2019 -2021 | Wychowawcy  N – l  przyrody i biologii  wychowawcy I – III  opiekun wolontariatu  nauczyciele |
| BUDOWANIE WŁASNEJ WARTOŚCI | Organizowanie pomocy w trudnych sytuacjach; wrażliwość na potrzeby innych. | * Organizacja Szlachetnej Paczki * Pomoc dzieciom z ośrodka * Zbiórka karmy dla zwierząt * Pomoc dla domu dziecka | 2019 -2021 | M. Kwiecińska  M. Drzewiecka |
| Integracja uczniów z uczniami.  Integracja uczniów z nauczycielami. Komunikacja interpersonalna.  Integracja pracowników szkoły. | * Wycieczki klasowe i międzyklasowe * Realizacja projektu edukacyjnego ,,Będę czwartoklasistą” * „Dzień otwarty” dla pierwszaków * Szkolne zabawy i dyskoteki; klasy 1 – 3; klasy 4- 6; klasy 7 - 8 * Wspólne wyjazdy pracowników * Spotkania integracyjne | 2019 -2021  wg terminarza | Wychowawcy  Pedagog  SU  Dyrektor |
| Jestem asertywny | * Umiem powiedzieć „Nie”- zajęcia z psychologiem * Treningi asertywności * Zajęcia psychoedukacyjne * Zajęcia profilaktyczne; budowa własnego wizerunku; normy i zasady; radzenie sobie ze stresem * Spotkanie z policjantem z PKP * Zasady spotkań z nieznajomymi | 2019 -2021 | psycholog  pedagog |
| Stworzenie alternatywy | * Pomoc koleżeńska * Rozmowy z pedagogiem * Różne możliwości wyjścia z trudnych sytuacji ,,Nie ma drogi bez wyjścia”; przeciwstawianie się zagrożeniom cywilizacyjnym | 2019 -2021 | pedagog |
| Dawanie i budowanie wsparcia | * Rozmowy z wychowawcą i pedagogiem szkolnym * „Jak być dobrym kolegą/koleżanką?”- burza mózgów * Pomoc p-p | 2019 -2021 | J. Bugaj  J. Luciszewska  R. Przybyłowska |
| Osiąganie sukcesów przez uczniów | * Koncentracja i nauka a odżywianie – prelekcja – spotkanie z lekarzem * Kuchnia po angielsku/niemiecku * Promowanie sukcesów uczniów na stronie internetowej naszej szkoły, na stronie urzędu miasta, w prasie lokalnej i na gazetkach szkolnych, * Facebook * Promowanie czytelnictwa wśród uczniów * Wydawanie gazetki szkolnej | 2020  2019 -2021 | n-le języków obcych  L. Domańska  v-ce dyrektor  Ł. Dobrowolski  D. Tadrzyńska  J. Luciszewska  D. Bardońska  A. Mielcarek |
| Okularnicy! – o korzyściach z noszenia okularów . | * Spotkanie z pielęgniarką * Korzyści z wczesnego wykrywania wad wzroku i systematycznego noszenia okularów * Badania przesiewowe | 2020 | Pielęgniarka szkolna |
| ,,Słuch to Twój zmysł” – zagrożenia życia w hałasie. | * Udział w projekcie ,,Słuch to Twój zmysł” - badanie przesiewowe – klasa I, * działania profilaktyczne klasy I – VIII * organizacja „Dnia ciszy”; dzień bez dzwonków * heppening „**Hałas Twój Wróg**” | IX  2019 -2021 | Wicedyrektor  Pielęgniarka szkolna  SU |
| Profilaktyka grypy | * pogadanka ,,Jak ustrzec się przed grypą” * plakaty, ulotki | X – XI  2019 -2021 | Pedagog  Pielęgniarka szkolna |
| Jak mówi przysłowie ,,Śmiech to zdrowie” | * Światowy Dzień Uśmiechu (1. piątek października) * Pogadanka nt. higieny jamy ustnej * Spotkanie ze stomatologiem * Fluoryzacja w klasach I – III | 5 X  2019 -2021 | SU  Pielęgniarka  szkolna |
| Higiena | Dbam o higienę własną. | * Dbamy o higienę osobistą każdego dnia”- zajęcia z wychowawcą * Choroby brudnych rąk * Udział klas we fluoryzacji zębów * Plakatomania! – o bakteriach * Spotkanie z pielęgniarką szkolną * Spotkanie z pracownikiem PSSE w Mławie * Zajęcia z wdż * Edukacja prozdrowotna klasy I – VIII * Działalność Klubu „Wiewiórka” | 2019 -2021 | wychowawcy  pielęgniarka szkolna  n-l wdż  n-l biologii  n-le świetlicy |
| Prawidłowa postawa podczas nauki. | * Dbanie na wszystkich zajęciach o prawidłową postawę w czasie pracy uczniów * Przerwy śródlekcyjne * Pedagogizacje dla rodziców | 2019 -2021  XI 2019 -2021 | nauczyciele  pedagog  wychowawcy |
| Uczę się w sprzyjających warunkach pracy - dbam o wystrój szkoły | * „Szkoła to nasz drugi dom”- dbanie o wystrój klasopracowni; gazetki tematyczne; rośliny w klasach * Dekoracje okolicznościowe * Moje miejsce do nauki w domu ; urządzamy pokój nastolatka - makieta * Pogadanka dla rodziców | 2019 -2021  wg terminarza | Wychowawcy  Pracownicy obsługi  Organizatorzy uroczystości  n-le techniki  pedagog |
| Dojrzewanie | * „ Moje ciało zaczyna się zmieniać”- pogadanki na zajęciach z wychowawcą; wdż * Udział w programie ,,Między nami kobietkami” * Spotkanie z lekarzem klasy VII - VIII | 2019 -2021 | wychowawcy  n-l wdż |
| Prawidłowe korzystanie z toalet | * Zasady korzystania z toalet - pogadanki w klasach I –VIII; * Apele porządkowe * Piktogramy * Dyżury uczniowskie * Dyżury pracowników | 2019 -2021 | Wychowawcy  Dyrektor  Pedagog  SU |
| ,,Ruch to zdrowie” – aktywnie wypoczywam po wysiłku umysłowym. | * „Aktywna przerwa” – różne formy aktywności ruchowej * Wdrożenie innowacji pedagogicznej * Organizacja zawodów sportowych wg szkolnego grafiku * Jak dbać o swoją kondycję fizyczną, jak żyć i zdrowo się odżywiać? * Spotkanie z trenerem/ instruktorem aerobiku - klasy VII - VIII | 2019 -2021  2020 | n-le w-f  wychowawcy |
| Współpraca i współdziałanie z rodzicami. | * Kiermasz zdrowej żywności * Magia chleba - debata * Dzień Sportu i Rodziny * Zebrania z rodzicami * Dni Otwarte * Pedagogizacje i pogadanki | 2019 -2021  Wg terminarza | Rada rodziców  n-le w-f |
| Realizacja programów profilaktyki | Substancje zagrażające zdrowiu i życiu – alkohol, papierosy, dopalacze, narkotyki | * Ankietowanie klas VI - VIII * Pogadanki tematyczne na godzinach wychowawczych * „Nie! używkom”- instalacja/heppening * Tajemnica zaginionej skarbonki – program profilaktyczny * Alkohol, narkotyki, papierosy – czy jestem bezpieczny ? * Cukierki - program profilaktyczny dla klas III * Dopalacze w środku miasta – program profilaktyczny dla klas VI * Realizacja programów we współpracy z MOPS-em: * Złość * Agresja * Wpływ napojów energetyzujących na człowieka – debata klasy VII – VIII | 2019 -2021 | Dyrektor  Wg planu  n-l plastyki  Pedagog  Wychowawcy |
|  | Jem 2. Śniadanie | * Udział w projekcie ,,Śniadanie daje moc” * Pogadanki nt. roli śniadania * Wspólne przygotowywanie i spożywanie śniadań klasy I – III * Bohater 2. śniadania – tworzymy obrazkową książkę kucharską – klasy I – III * Savoir vivre kulturalnego zachowania się przy stole, estetyka stołu i potraw – scenki dramowe | 8 XI  2019 -2021  2020 | wychowawcy |
| ,,To My – zdrówko!” - Przedstawienie  produktów, które są wartościowe i przyjazne dla naszego zdrowia; zasady kupowania i przechowywania produktów. | * Udział w akcjach ,,Mleko w szkole”, ,,Owoce i warzywa”- program Agencji Rynku Rolnego * Marzec – miesiąc Zdrowia” * Dzień wody * Dzień ziemi * Zielone jabłuszko – dzień * jabłka * Wiosenny tydzień zdrowia * „Szkolny Master Chef”- zaplanowanie i wykonanie zdrowych posiłków * „Zdrowy posiłek” – barwne kolaże - wystawa prac plastycznych * Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia – zajęcia z wychowawcą * Klasowy konkurs na zdrową sałatkę warzywną lub owocową * Prezentacja produktów ekologicznych; spotkanie z producentem * Realizacja projektu edukacyjnego „Zdrowe odżywianie” | 2019 -2021  III 2020 -2021 | Wicedyrektor  n-l plastyki  n-le techniki |
| Są wśród nas – problem dzieci otyłych | * Jem, żeby żyć, a nie żyję żeby jeść- spotkanie z dietetykiem * Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem (otyłość, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia) – jak rozpoznać chorobę i gdzie szukać pomocy? – konserwatorium; pogadanki w klasach / psycholog lub dietetyk/ | 2020  2019 -2021 | Pedagog  wg planu |
| Znaczenie właściwego odżywiania się oraz zagrożenia wynikające ze złego odżywiania | * Szkolenie rady pedagogicznej * Pogadanki na godzinach wychowawczych, na lekcjach przyrody * Spotkanie z pielęgniarką szkolną * Spotkanie z dietetykiem/psychologiem żywienia * Spotkanie pedagogizacyjne dla rodziców * Filmy edukacyjne * Plakat - prace plastyczne klasy IV - VIII | 2019 -2021  Wg terminarza  2020 | Dyrektor  Wychowawcy  Pedagog  n-l plastyki |
|  | Jedz zdrowo i chudnij – zagrożenia związane z niedożywieniem i chorobliwym odchudzaniem | * Odchudzanie z Naturhouse - chudnij zdrowo pod okiem dietetyka - spotkanie dla klas VII – VIII * Realizacja programu ,,Jem zdrowo, bo jem kolorowo * Owocowo-warzywny tydzień – Kolorowy tydzień * Samokontrola wagi ciała | 2019 -2021  wiosna/jesień |  |
| Aktywność fizyczna | Kondycja fizyczna i dbałość o sylwetkę | * Zajęcia z w- f * Zajęcia na basenie klasy 2 – 4 * Pozalekcyjne zajęcia sportowe * Ćwiczenia śródlekcyjne * Wycieczki szkolne * Gimnastyka korekcyjna * Zajęcia pozalekcyjne sportowe * Aerobik – konkurs szkolny * Zajęcia taneczne | 2019 – 2021  Wg terminarza | n-le w-f  n-le przedmiotów  wychowawcy |
| Zdrowo, bo na sportowo | * Rodzinny Turniej sportowy * Dzień Sportu i Rodziny – spotkanie środowiskowe * Konkursy sportowe | III  2020 -2021  VI 2020/2021  Wg terminarza | n-le w-f |