**„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 -20212020 | J. LuciszewskaA. Mielcarek |
| Jestem bezpieczny – dbam o swoje bezpieczeństwo w domu, w drodze do szkołyi 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 | wychowawcyn-le w - fpedagogn-le technikin-l edbn-le technikiwychowawcy n-le w-f |
| Zachowanie się podczas zagrożenia | * Alarm przeciwpożarowy
* Alarm - wtargnięcie napastnika
* Ćwiczenia ewakuacyjne podczas różnych wydarzeń szkolnych
 | IXV2019 -2021 | DyrektorKoordynator 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 – lprzyrody i biologiiwychowawcy I – IIIopiekun wolontariatunauczyciele |
| 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. KwiecińskaM. 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 -2021wg terminarza | WychowawcyPedagogSUDyrektor |
| 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 | psychologpedagog |
| 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. BugajJ. LuciszewskaR. 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
 | 20202019 -2021 | n-le języków obcychL. Domańskav-ce dyrektorŁ. DobrowolskiD. TadrzyńskaJ. LuciszewskaD. BardońskaA. 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 | WicedyrektorPielęgniarka szkolnaSU |
| Profilaktyka grypy | * pogadanka ,,Jak ustrzec się przed grypą”
* plakaty, ulotki
 | X – XI2019 -2021 | PedagogPielęgniarka 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 | SUPielęgniarkaszkolna |
| 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 | wychowawcypielęgniarka szkolnan-l wdżn-l biologiin-le świetlicy |
| Prawidłowa postawa podczas nauki. | * Dbanie na wszystkich zajęciach o prawidłową postawę w czasie pracy uczniów
* Przerwy śródlekcyjne
* Pedagogizacje dla rodziców
 | 2019 -2021XI 2019 -2021 | nauczycielepedagogwychowawcy |
| 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 -2021wg terminarza | WychowawcyPracownicy obsługiOrganizatorzy uroczystościn-le technikipedagog |
| 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 | wychowawcyn-l wdż |
| Prawidłowe korzystanie z toalet | * Zasady korzystania z toalet - pogadanki w klasach I –VIII;
* Apele porządkowe
* Piktogramy
* Dyżury uczniowskie
* Dyżury pracowników
 | 2019 -2021 | WychowawcyDyrektorPedagogSU |
| ,,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 -20212020 | n-le w-fwychowawcy |
| Współpraca i współdziałanie z rodzicami. | * Kiermasz zdrowej żywności
* Magia chleba - debata
* Dzień Sportu i Rodziny
* Zebrania z rodzicami
* Dni Otwarte
* Pedagogizacje i pogadanki
 | 2019 -2021Wg terminarza | Rada rodzicówn-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 | DyrektorWg planun-l plastykiPedagogWychowawcy  |
|  | 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 -20212020 | 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 -2021III 2020 -2021 | Wicedyrektorn-l plastykin-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/
 | 20202019 -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 -2021Wg terminarza2020 | DyrektorWychowawcyPedagogn-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 -2021wiosna/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 – 2021Wg terminarza | n-le w-fn-le przedmiotówwychowawcy |
| Zdrowo, bo na sportowo | * Rodzinny Turniej sportowy
* Dzień Sportu i Rodziny – spotkanie środowiskowe
* Konkursy sportowe
 | III 2020 -2021VI 2020/2021Wg terminarza | n-le w-f |