

Program Szkoły Promującej Zdrowie - fizyczne i psychiczne na rok szkolny 2019/2020

Szkoła Podstawowa nr 4 w Andrychowie uzyskała we wrześniu 2019 roku certyfikat „Szkoły Promującej Zdrowie” na szczeblu wojewódzkim.

Problematyka zdrowia w kontekście profilaktyki jest obecna w naszej szkole we wszystkich aspektach jej funkcjonowania. Na co dzień tworzymy atmosferę sprzyjającą dobrej kondycji fizycznej, psychicznej, społecznej, emocjonalnej zarówno uczniów, jak i wszystkich pracowników szkoły.

W bieżącym roku szkolnym szczególnie zależy nam na pogłębianiu świadomości uczniów, nauczycieli i rodziców jak chronić zdrowie psychiczne. Kontynuujemy realizację programów dotyczących dbania o zdrowie fizyczne i edukacji o zagrożeniach płynących z używek oraz mediów.

Część I - Działania na rzecz ochrony zdrowia psychicznego

L p.	Zadanie/działanie	Opis działania	osoba odpowiedzialna	termin	Zamierzone osiągnięcia
1	Bezpieczeństwo i kultura zachowania na przerwach.	Lekcje wychowawcze Przypomnienie zasad bezpiecznego spędzania przerw. Omówienie funkcjonowania sali ciszy i jej regulaminu. Realizacja ogólnopolskiego programu “Akademia Bezpiecznego Puchatka	wychowawcy klas wychowawcy klas I	wrzesień październik-luty	Uczniowie stosują poznane normy w praktyce. Uczniowie korzystają z sal ciszy w miarę potrzeb. Uczniowie rozpoczynający naukę w szkole uczą się unikać i reagować na zagrożenia.
	Edukacja dzieci w zakresie szkodliwości hałasu dla zdrowia psychicznego.	Teatryk edukacyjny dla klas I-III “Hałas nasz wróg” Lekcja przyrody i biologii klasy starsze	P.Paczyńska z kl.5 nauczyciele przyrody i biologii	styczeń 2020 styczeń -luty 2020	Podniesienie wiedzy dzieci o szkodliwości działania hałasu na organizm. Uczniowie utrwalają nawyki cichego zachowania na przerwie
	Twórczość ze społecznym przesłaniem	Konkurs na najcichszą klasę lub” przerwa szeptana” Zajęcia plastyczne - plakaty piktogramy do przerw szeptanych	nauczyciele dyżurujący - P.Siwek	wg harmonogramu październik - czerwiec	Aktywne wypowiedanie się za ciszą na przerwie.

2.	<p>Rozwijamy umiejętność komunikacji interpersonalnej i dobrego porozumiewania się.</p> <p>Tworzenie okazji do budowania relacji rówieśniczych</p>	<p>Lekcje wychowawcze na tematy : Moje uczucia. Czym grozi , ukrywanie uczuć. Aktywne słuchanie - informacja zwrotna. .Siła rozmowy -zamień gniew i kłótnię w dialog. Realizacja lekcji “Wychowanie do życia w rodzinie” w oparciu o obowiązujący program</p> <p>Trening umiejętności społecznych - zajęcia dodatkowe</p> <p>Wycieczki integracyjne, wieczory andrzejkowy i kolęd, dyskoteki, przygotowywanie apeli itp</p>	<p>wychowawcy</p> <p>p. Kobielus p. Węglarz p. Buda</p> <p>wychowawcy</p>	<p>listopad</p> <p>październik-maj</p> <p>cały rok</p>	<p>Uczniowie uzyskują wiedzę służącą umiejętności porozumiewania się bez agresji. Uczą się oceniać relacje w rodzinie, potrafią rozmawiać o trudnych dla nich aspektach tych relacjach. Uczą się doceniać wartości płynące z życia w rodzinie i w grupie społecznej.</p> <p>Uczniowie rozwijają kompetencje społeczne. Uczą się trudnej sztuki mówienia “nie”. Uczą się reagować na presję ze strony rówieśników.</p> <p>Uczniowie pokonują trudności w porozumiewaniu się budują relacje koleżeńskie i przyjaźnie.</p>
4..	<p>Pomaganie innym drogą do dobrego samopoczucia.</p>	<p>Lekcje wychowawcze i zajęcia o wolontariacie. Tworzenie “Karty Wolontariusza” oraz Księgi szkolnego Wolontariatu. Udział dzieci i młodzieży w akcjach charytatywnych . Tworzenie szerokiej oferty pomocowej.</p>	<p>Opiekunowie akcji charytatywnych, wychowawcy, koordynatorzy działań pomocowych.</p>	<p>cały rok</p>	<p>Uczniowie są wrażliwi na potrzeby innych ludzi i zwierząt.</p> <p>Uczniowie doświadczają radości płynącej z pomagania i dzielenia się.</p>
5.	<p>Edukacja o zdrowiu psychicznym</p>	<p>Lekcje wychowawcze - “Nasze nastroje “ / jak mogę zmieniać nastrój,</p>	<p>wychowawcy</p>	<p>styczeń</p>	<p>Uczniowie dowiadują się, jak sami mogą poprawiać nastrój.</p>

	<p>Budowanie postawy tolerancji wobec niepełnosprawności i odmienności kulturowej.</p>	<p>gdzie szukać pomocy gdy sobie nie radzę, wprowadzenie elementów wiedzy o depresji i innych chorobach psychicznych/</p> <p>Lekcje i zajęcia o tolerancji. Dzień kolorowej skarpetki. Światowy Dzień Osób z zespołem Downa. Dzień świadomości o autyzmie. Udział w projekcie Kinoszkoła-cykl profilaktyczno-społeczny. Warsztaty społeczne i filmy n/t “Jesteśmy różni, ale możemy się ze sobą przyjaźnić” lub “Jak się czuje osoba odrzucona przez grupę</p>	<p>wychowawcy, poloniści. nauczyciele organizatorzy akcji</p> <p>Klasa I,II</p>	<p>marzec -kwiecień</p> <p>listopad</p> <p>luty</p>	<p>Uczniowie potrafią zrozumieć “dziwne” zachowania wynikające z niepełnosprawności. Uczniowie solidaryzują się z niepełnosprawnymi rówieśnikami .</p> <p>Kształtowanie kompetencji społecznych, postaw empatycznych, pozytywnych relacji międzyludzkich . Uczeń próbuje zrozumieć problemy współczesnego świata</p> <p>Uczniowie otrzymują wiedzę, która ma wpływać na kontrolowanie swoich zależności od mediów. Uczniowie budują postawę antyalkoholową, antynikotynową i antynarkotykową. Ustalenie czynników ryzyka. Wychowanie zdrowego, aktywnego, świadomego swoich możliwości ucznia. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśniczą. Uczniowie klas I, mają wiedzę o zagrożeniach czyhającymi w domu, w szkole, w drodze do szkoły oraz w Internecie i uczą się oceniać, realność zagrożeń.</p>
	<p>Uzależnienia jako przyczyna problemów psychicznych</p>	<p>Programy profilaktyczne - jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych lub mediów zmieniają psychikę.</p> <p>Realizacja ogólnopolskiego projektu z zakresu edukacji prozdrowotnej i profilaktyki uzależnień “Moje zdrowie - moja siła, wielka moc”</p> <p>Realizacja ogólnopolskiego programu “Akademia Bezpiecznego Puchatka</p>	<p>wychowawcy, realizatorzy programów</p> <p>wychowawcy I-II</p>	<p>marzec -kwiecień</p> <p>wrzesień czerwiec- wrzesień-maj</p>	

	Wdrażanie uczniów i rodziców do szukania pomocy i korzystania z usług psychologa, pedagoga.	Przeprowadzenie badań uczniów pod kątem zagrożenia od używek i zagrożenia od mediów. Prezentowanie oferty pomocowej w szkole, Pomoc psychologa i pedagoga w rozwiązywaniu codziennych problemów. Korzystanie z oferty pomocowej innych instytucji	Psycholog, pedagog,	cały rok	Uczniowie i rodzice dostają informację, kiedy i gdzie mogą otrzymać pomoc. Korzystają z proponowanej pomocy.
--	--	--	------------------------	----------	---

II. Edukacja i propagowanie zdrowego stylu życia

L p.	Zadanie/działanie	Opis działania	osoba odpowiedzialna	termin	Zamierzone osiągnięcia
	Edukacja zdrowotna	Edukacja o zdrowiu w ramach realizacja podstawy programowejz biologii i geografii. Realizacja Programu “Wędrując ku dorosłości” na lekcjach wych. do życia w rodzinie Lekcje wychowawcze i zajęcia na temat zdrowia : Jestem tym co jem i piję, Udział w Gminnym konkursie o zdrowiu. Realizacja ogólnopolskiego projektu z zakresu edukacji	nauczyciele nauczyciele koordynator P. Babińska klasy II-III	cały rok zgodnie z programem wg planu klasowego kwiecień wrzesień-maj	Zrozumienie znaczenia zdrowia dla prawidłowego rozwoju człowieka

		prozdrowotnej “Moje zdrowie- moja siła, wielka moc” Twórczość ze społecznym przesłaniem. -Zdrowe żywienie	p. Harańczyk p.Siwiek kl.II-VI	wg.harmonogramu	
	Rozwijanie sprawności fizycznej i propagowanie jej jako stylu życia.	Realizacja podstawy programowej na zajęciach wychowania fizycznego . Rozwijanie sprawności i aktywności ruchowej uczniów niepełnosprawnych- realizacja zajęć rewalidacji ruchowej, olimpiady integracyjne. “Dzień Dziecka - Dzień Sportu” - dzień poświęcony aktywności fizycznej całych klas Udział w zawodach sportowych wg Kalendarza Zawodów Sportowych Szkół Podstawowych Realizacja autorskich programów w klasach sportowych Realizacja programu nauki pływania dla uczniów klas III Realizacja programu nauki pływania dla uczniów klas IV	nauczyciele wychowania fizycznego nauczyciele rewalidacji ruchowej , T.Suchanek nauczyciele wychowania fizycznego Ewa Bury, Artur Adamus, Marcin Cieluch Artur Adamus, Alan Matusiak Artur Adamus, Alan Matusiak Ewa Bury, Agata Wojewodziec, Marcin Cieluch	cały rok cały rok czerwiec 2020 cały rok wrzesień- grudzień 2019 wrzesień- listopad 2019 październik 2019 listopad - grudzień 2019	Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całozyciowej aktywności fizycznej

	<p>Turniej Rodzinny w Piłce Siatkowej Turniej w piłce siatkowej o Puchar Dyrektora SP 4 Andrychów</p> <p>Bogata oferta zajęć sportowych pozalekcyjnych</p> <p>- kontynuacja programu Ministerstwa Sportu i Turystyki "Szkolny Klub Sportowy"</p> <p>- działalność UKS "Czwórka"</p> <p>Współpraca z MKS Andrychów - udział w Turniejach towarzyskich kl. V, VI, VII i VIII</p> <p>Trening z trenerem personalnym</p> <p>Marsze na orientację, Rajdy Turystyczne Zielone Szkoły</p>	<p>Ewa Bury</p> <p>Ewa Bury, Agata Wojewodzic,</p> <p>Marcin Cieluch</p> <p>Artur Adamus</p> <p>Ewa Bury, Marcin Cieluch</p> <p>wychowawcy świetlicy</p> <p>Opiekunowie-organizatorzy.</p>	<p>wrzesień - grudzień 2019</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>wg.harmonogramu</p> <p>zgodnie z harmonogramem</p>	<p>Ćwiczenia, które pomogą uczniom utrzymać prawidłową postawę ciała w życiu codziennym. Jak zadbać o kręgosłup.- wzmacnianie mięśni kręgosłupa.</p> <p>Uczniowie uczestniczą w różnych formach aktywności.</p>
--	--	--	---	---

	Realizacja rządowych programów zdrowego żywienia.	Promowanie wśród dzieci zasad zdrowego odżywiania oraz kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych“ Realizacja programu dla szkół “Owoce i warzywa, mleko i przetwory mleczne” klasy I-V	Dyrektor szkoły, intendent	cały rok	Podnoszenie świadomości dzieci na temat zasad zdrowego odżywiania, budowanie dobrych nawyków żywieniowych poprzez zachęcanie ich do konsumpcji mleka oraz zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie
	Opieka zdrowotna nad dziećmi	Zatrudnienie pielęgniarki na pełny etat.	pielęgniarka	cały rok	Uczniowie mają zapewnioną Opiekę przedmedyczną. Uczniowie przewlekle chorzy i niepełnosprawni mają zapewnioną stosowną opiekę pielęgniarską, rozwoju fizycznej uczniów jest monitorowany poprzez testy przesiewowe. Uczniowie są wyedukowani w zakresie higieny jamy ustnej.
	Propagowanie idei Szkoły Promującej zdrowie	- Prowadzenie zakładki na stronie internetowej szkoły, - prowadzenie gazetki ściennej “Szkolny Profilaktyk”	pedagog szkolny, zespół SzP.Z	cały rok	.Integrowanie społeczności szkolnej wokół tematu zdrowia i sprawności fizycznej.