

Plan (harmonogram) działań w zakresie profilaktyki zdrowotnej w roku szkolnym 2021/2022 w Szkole Podstawowej nr 225 im. J. Gardeckiego w Warszawie

Szkolna edukacja zdrowotna jest jednym z priorytetów działalności szkoły.

Cele działań profilaktyki zdrowotnej:

1. pogłębienie wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych, których celem jest utrzymanie bądź przywrócenie stanu zdrowia fizycznego i psychicznego;
2. kształtowanie hierarchii systemu wartości, w którym zdrowie należy do jednych z najważniejszych wartości w życiu,
3. kształtowanie odpowiedniej aktywnej postawy i dbanie o zdrowie własne, swoich bliskich i innych ludzi;
4. promowanie regularnego uprawiania sportu,
5. uświadamianie istnienia chorób cywilizacyjnych,
6. uświadamianie problemu depresji.

REALIZACJA PROGRAMÓW:

Klasy 0 – 3

1. Program edukacyjny „*Więcej wiem, mniej choruję*”

Program edukacyjny przeznaczony dla dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych. Dotyczy profilaktyki chorób zakaźnych, oparty jest na dwóch filarach zapobiegania: higienie rąk i szczepieniach ochronnych. Zajęcia przygotowane w ramach programu przewidują udział dzieci przedszkolnych w wieku od 3 do 6 lat oraz dzieci szkół podstawowych od 7 do 9 lat (klasy I-III).

2. IX edycja Programu edukacyjno-profilaktycznego „*Dziel się Uśmiechem*”,

Program dla klas 0-3 szkół podstawowych w Polsce oraz dzieci w wieku 6-9. Celem Programu jest edukacja dzieci w klasach 1-3 na temat prawidłowej higieny jamy ustnej. Zajęcia edukacyjne będą prowadzone przez nauczycieli, którzy współpracują z PCK. IX edycja Programu trwa od 18 października 2021 r. do 30 kwietnia 2022.

3. Ogólnopolski Program Edukacyjny "*Kubusiowi Przyjaciele Natury*"
4. Program Edukacyjny "*Akademia Bezpiecznego Puchatka*"
5. Unijny Program dla szkół KOWR "*Ekipa Chrumসা*" - owoce i warzywa oraz produkty mleczne dla klas 1 – 4
6. "*Grucha*" - owoce i warzywa oraz produkty mleczne dla klas 1-3
7. Kampania „*Wiem co jem*”

Klasy 4 - 8

8. Ogólnopolski program profilaktyki *CZERNIAKA* dla klas 7 – 8 – edycja 2021/2022
9. Program *Aktywny powrót do szkoły WF z AWF* – dla klas 4 – 8 prowadzony przez nauczycieli wychowania fizycznego w naszej szkole - monitorowanie stanu kondycji fizycznej dzieci i młodzieży oraz wsparcie uczniów w powrocie do pełnej sprawności fizycznej po długotrwałym okresie nauki zdalnej.
10. Zajęcia dodatkowe z koszykówki dla uczniów klas 3-5 w celu poprawienia ogólnej sprawności fizycznej oraz zachęcenia do współzawodnictwa w tej dyscyplinie sportowej.
11. Program szkolnej edukacji antytytoniowej „Bieg po zdrowie”
Program skierowany jest do uczniów klas czwartych szkoły podstawowej i ich rodziców. Głównym celem tego projektu jest zwiększenie wiedzy na temat zdrowego stylu życia w kontekście problematyki palenia tytoniu.
12. Program promocji zdrowego stylu życia dla uczniów klas V - VIII szkoły podstawowej
„Trzymaj Formę! „

**REALIZACJĘ DZIAŁAŃ WYNIKAJĄCYCH Z HARMONOGRAMU WSPIERA
SZKOLNY ZESPÓŁ PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ**

- szkolny koordynator: Małgorzata Koterska
- członkowie zespołu: Małgorzata Makowska
- pielęgniarka szkolna
- pedagog
- psycholog
- wychowawcy i nauczyciele
- Rada Rodziców
- Zarząd Samorządu Uczniowskiego klas 4 – 8

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ 2021/2022

Zadanie	Forma realizacji	Termin	Osoby odpowiedzialne	Uwagi
Opracowanie harmonogramu działań	1. Przekazanie radzie pedagogicznej informacji na temat harmonogramu działań oraz spodziewanych efektów. 2. Zamieszczenie harmonogramu działań na stronie internetowej szkoły. 3. Przekazanie uczniom szkoły informacji na temat harmonogramu działań spodziewanych efektów na godzinach wychowawczych. 4. Pedagogizacja nauczycieli na temat możliwych zaburzeń zachowania uczniów związanych z powrotem do szkoły po nauce zdalnej, w tym problemu depresji.	wrzesień – październik 2021r. cały rok	M. Koterska M. Makowska A. Sokalska nauczyciele	
Bezpieczeństwo	1. Aktualizacja regulaminów korzystania z pracowni lekcyjnych, sali gimnastycznych. 2. Pogadanki na temat dbania o bezpieczeństwo własne i innych osób, bezpieczeństwo w czasie wyjść szkolnych, zasad zachowania się na przejściach dla pieszych, bezpieczeństwa podczas wyjazdów, ferii, wakacji. 3. Przeprowadzenie próbnej ewakuacji przeciwpożarowej. 4. Wychowanie komunikacyjne ZTM „Pan Bilecik uczy” 5. Program „Bezpieczna szkoła Krokodylka Tirka” 6. Lekcje wychowawcze – tematyka bezpieczeństwa w szkole i poza nią. 7. Realizacja programów profilaktycznych prowadzonych przez Pedagogę Szkolnego i wychowawców klas: „Profilaktyka agresji i przemocy w tym cyberprzemocy” 8. Diagnoza zjawiska – ilość osób przejawiających trudności w nauce oraz ich specyfika. 9. Zapoznanie uczniów i rodziców z wymogami stawianymi przed uczniami z danego przedmiotu szkolnego.	wrzesień 2021 wrzesień/cały rok wrzesień 2021 I semestr 2021 wrzesień/cały rok	opiekunowie sal lekcyjnych wychowawcy M. Makowska wychowawcy kl. 0-3 wychowawcy, zespół pedagogiczny, wszyscy nauczyciele	

	10. Diagnozowanie rodzaju występujących zaburzeń, sytuacji rodzinnej uczniów przejawiających problemy w nauce i zachowaniu (radzenie sobie z powrotem do nauki stacjonarnej). 11. Prowadzenie przez wychowawcę i nauczycieli własnej, pogłębionej analizy w celu dostosowania odpowiednich technik nauczania względem ucznia. 12. Utrzymywanie stałego kontaktu z poradnią psychologiczno-pedagogiczną, która udziela nauczycielom wsparcia przy dostosowaniu wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych przez nich programów nauczania do indywidualnych potrzeb ucznia.			
Propagowanie wśród społeczności szkolnej zasad zdrowego odżywiania oraz zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej.	1. Wspólne spożywanie śniadania uczniów wraz z nauczycielami w ramach przerwy śniadaniowej. 2. Monitorowanie zawartości śniadaniówek w klasach I-III – pisemne sprawozdanie od wychowawców. 3. Realizacja szkolnych programów prozdrowotnych. 4. Przeprowadzenie w świetlicy szkolnej cyklu zajęć promujących zasady zdrowego odżywiania. 5. Spotkanie uczniów klas VI-VII z dietetykiem. 6. Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. 7. Dzień Chleba Żytniego w kl.0-3 (kanapki z chlebem żytnim) 8. Dzień Dobrego Jedzenia w kl.0-8 9. Turniej klas starszych - „Zdrowe odżywianie”. 10. Opracowywanie gazetki klasowej dotyczących zdrowego odżywiania. 11. Dzień „ Wiosna na talerzu” dla kl.0-3 12. Ankieta dla uczniów klas IV-VIII dotycząca znajomości i stosowania zasad zdrowego odżywiania. 13. Ankieta dla rodziców uczniów klas I-III dotycząca świadomości wpływu odżywiania na zdrowie ich dzieci oraz znaczenia aktywności ruchowej w życiu człowieka.	cały rok I okres cały rok I okres II okres 10.2021r. 11.2021r. marzec / kwiecień 2022r. marzec 2022r. kwiecień, maj 2022r.	nauczyciele wychowawcy Dyrekcja, wychowawcy, wychowawcy kierownik świetlicy M. Koterska M. Makowska wychowawcy kl. 0-3 wychowawcy kl. 0-3 wychowawcy kl.4-8 B. Smulko - Wojciech	

	14. Tydzień Zdrowego Żywienia (klasy IV-VIII). 15. Szkolny konkurs plastyczny dla klas IV „PIRAMIDA PO-KARMOWA”. 16. Realizacja programu „Profilaktyka Czerniaka”. 17. Przeprowadzenie na godzinach wychowawczych, zajęciach edukacji wczesnoszkolnej i zebraniach z rodzicami pogadanki/zajęć na temat szkodliwości nadużywania cukru w diecie. 18. Ograniczanie w czasie imprez szkolnych i klasowych słodczy i słodkich napojów, eliminowanie słodczy jako formy nagrody. 19. Przygotowywanie obiadów szkolnych zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia. 20. Dobór asortymentu w sklepiku szkolnym zgodny z zasadami prawidłowego żywienia oraz Rozporządzeniem Ministra Zdrowia.	maj 2022r. wyznaczone tygodnie II okres cały rok cały rok	wychowawcy kl. 4-8 M. Koterska E. Kalinowska M. Koterska B. Krzesińska wychowawcy kierownik i pracownicy stołówki agent sklepiu	
Promowanie zdrowego stylu życia.	1. Systematyczne prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych. 2. Szkolna kampania „Lżejszy plecak” -sprawdzanie masy tornistrów i teczek uczniowskich klas I-VIII. 3. Zorganizowanie na lekcjach wychowania fizycznego pokazu ćwiczeń pozwalających zachować prawidłową sylwetkę ciała. 4. Spotkanie uczniów z pielęgniarką szkolną na temat „Higieny jamy ustnej”. 5. Udział uczniów w akcji fluoryzacji zębów. 6. Dostosowanie ławek, krzeseł do wzrostu uczniów.(pomiar) 7. Organizacja konkursów plastycznych dla uczniów świetlicy 8. Spotkania z policjantem, ratownikiem medycznym, strażnikiem miejskim. 9. Szkolny konkurs plastyczny dla uczniów klas I-III „Bez-	cały rok cały rok wrzesień – listopad 2021r. cały rok według ustaleń cały rok według ustaleń wrzesień cały rok według ustaleń według ustaleń maj 2021r	wychowawcy kl. 1-3 wychowawcy kl. 1–8 nauczyciele wychowania fizycznego i biologii pielęgniarka pielęgniarka koordynator E. Ścisło Dyrekcja nauczyciele plastyki, wychowawcy	

	pieczne wakacje”. 10. Udział uczniów klas I-VIII w międzyszkolnych konkursach plastycznych promujących zdrowy styl życia. 11. Udział w uczniów w szkoleniach na kartę rowerową. 12. Wewnątrzszkolny Turniej piłki siatkowej dziewcząt i chłopców. 13. Udział uczniów w sportowych zawodach międzyszkolnych. 14. Szkolna Liga Piłki Nożnej. 15. Treningi JUDO poprawiające sprawność fizyczną oraz koordynację. 16. Pogadanki na lekcji wychowania fizycznego na temat funkcjonowania organizmu, zdrowia i wpływu wysiłku fizycznego na zdrowie. 17. Przeprowadzenie zajęć warsztatowych z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w klasach IV-VIII. 18. Przeciwdziałanie używaniu substancji psychoaktywnych przez uczniów i wychowanków oraz profilaktykę uzależnienia od gier komputerowych, Internetu, hazardu. - Kształtowanie umiejętności uczniów i wychowanków w zakresie prawidłowego funkcjonowania w środowisku cyfrowym, w szczególności w środowisku tzw. nowych mediów. 19. Organizowanie i udzielanie pomocy psychologiczno- pedagogicznej w szkołach i placówkach dla uczniów, wychowanków, rodziców, nauczycieli, wychowawców; upowszechnianie programów edukacyjnych i szkoleń rozwijających kompetencje wychowawcze rodziców.	cały rok cały rok cały rok	nauczyciele plastyki A. Godun, A. Dzie- dziejko A. Janik nauczyciele wycho- wania fizycznego nauczyciele wycho- wania fizycznego wychowawcy nauczyciele WDŻ, wychowawcy zespół pedagogiczny	
Czyste środowisko	1. Realizacja Edukacji ekologicznej oraz kształtowanie postawy proekologicznej w ramach priorytetów edukacyjnych dla szkół w roku szkolnych 2021/2022.	cały rok	wychowawcy, nauczy- ciele	

	2. Określenie aktualnego poziomu świadomości ekologicznej i postaw proekologicznych. 3. Propagowanie proekologicznego sposobu myślenia oraz aktywności. 4. Udział w Ogólnopolskich programach prozdrowotnych. 5. Zwiększanie wiedzy nauczycieli w temacie ekologii oraz działań proekologicznych. 6. Nawiązanie współpracy z fundacjami, organizacjami ekologicznymi. 7. Warsztaty ekologiczne, wycieczki przyrodnicze, prelekcje i wykłady o tematyce ekologicznej. 8. Włączanie się do akcji ogólnopolskich na rzecz środowiska przyrodniczego (np. Sprzątanie Świata, Dzień Ziemi, Dzień Środowiska Przyrodniczego). 8. Udział w konkursach przyrodniczych. 9. Zbiórka makulatury, zużytych baterii, elektrośmieci, korków.		współpraca z organizacjami, fundacjami ekologicznymi szkolenia dla nauczycieli współpraca z organizacjami zewnętrznymi	
--	---	--	---	--

Koordynator

Małgorzata Kisterska

Zespół

Małgorzata Makowska