PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

NA ROK SZKOLNY 2020/2021

W bieżącym roku jako Szkoła Promująca Zdrowie kontynuujemy działania mające na celu rozwijanie aktywnej postawy wobec zdrowia własnego, zarówno u uczniów, pracowników szkoły, jak i rodziców. Zachęcamy do różnorodnych działań na rzecz ochrony i promocji zdrowia, oraz kształtujemy postawy proekologiczne.

WRZESIEŃ

Zadania do realizacji:

Bezpieczna szkoła w czasie pandemii.

Zapoznanie uczniów i rodziców z wytycznymi MEN i GIS obowiązującymi od 1 września bieżącego roku oraz procedurami szkolnymi.
- W trakcie spotkań z rodzicami
- Na zajęciach w pierwszym tygodniu nauki.

Bezpieczna droga do szkoły.

Bezpieczeństwo w życiu codziennym w szkole, w domu i poza domem, w trakcie drogi do i z domu.
- Przypomnienie zasad bezpiecznego poruszania się po ulicach naszej miejscowości.
- Spotkanie z policjantem.
- Wyjście na ulicę – przypomnienie zasad przechodzenia przez jezdnię - znaki drogowe.

Światowy Dzień Jabłka.

Zachęcanie uczniów do spożywania owoców, a w szczególności jabłek i to pod różnymi postaciami. Święto jabłka to okazja, aby przypomnieć, że jedzenie warzyw i owoców jest podstawą, aby zapewnić sobie zdrowie, witalność i zminimalizować ryzyko wielu chorób.
- Śniadanie z jabłkiem - każdy uczeń przyniesie do szkoły jabłko na drugie śniadanie.
- Konkurs: Moje zdrowe jabłko.

* Klasy 1 - prezentują jabłko dowolną techniką w pracach plastycznych
* Klasy 2 - opis konkretnego jabłka,
* Klasy 3 - opowiadanie z jabłkiem w tle.

Informator dla rodziców: Więcej wiem - zdrowiej jem!
Systematycznie, co miesiąc na stronie szkoły będą zamieszczane ulotki dla rodziców o tematyce zdrowotnej.
<u>Bez śniadania nie ma nauczania!</u>

PAŹDZIERNIK

Zadania do realizacji:

Światowy Dzień Uśmiechu
Zachęcamy całą społeczność szkolną, aby w tym dniu wszyscy uśmiechali się do siebie i mówili sobie tylko miłe słowa.

- Pogadanki dotyczące życzliwości, wzajemnej akceptacji i szacunku – przeprowadzą panie pedagog, psycholog

Światowy Dzień Drzewa.
- Akcja sadzimy drzewa: uczniowie klas starszych sadzą drzewa, dokumentują w formie zdjęć.
- Wyjścia do parku lub lasu – uczymy się rozpoznawać i nazywać drzewa uczniowie klasy 1-3.
- Spotkanie z przyrodnikiem.
- Konkurs: rozpoznajemy drzewa – klasy 1-3

Informator dla rodziców: Więcej wiem - zdrowiej jem!
Dlaczego sposób żywienia dzieci jest sprawą bardzo ważną.

LISTOPAD

Zadania do realizacji:

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania.
- Smaczne i zdrowe kanapki – uczniowie wraz z rodzicami w domu przygotowują zdrowe kapniki, soki, sałatki czy surówki, dokumentują w formie zdjęć – klasy 1-3
- Konkurs na najciekawszą pracę przedstawiającą Piramidę Zdrowia lub Talerz Zdrowia. (mogą to być plakaty lub prace przestrzenne) – klasy 4-8

Informator dla rodziców: Więcej wiem - zdrowiej jem!
Jedz zdrowo, kolorowo.

GRUDZIEŃ

Zadania do realizacji:

- ***Akcja: świąteczna kartka dla osób przebywających w DPS-ie*** - klasy 1 – 3

- ***Zajęcia: Bezpieczne zabawy*** – Co zrobić w razie urazu – higienistka szkolna.

Informator dla rodziców: Więcej wiem - zdrowiej jem!
Jak skutecznie zmienić nawyki żywieniowe.

STYCZEŃ

Zadania do realizacji:

Dzień bez opakowań foliowych.
- Film dotyczący skutków zanieczyszczenia naszej planety opakowaniami plastikowymi https://youtu.be/pI-WhpoCPSU
- Podejmij wyzwanie: „Postaraj się zrezygnować z proponowanej foliówki nie tylko dzisiaj, ale zawsze, kiedy masz możliwość”.
- Zadanie dla chętnych uczniów klas starszych - wykonaj własnoręczną wielorazową torbę na zakupy – może to być również prezent dla bliskiej osoby,
- Klasy 1-3 - plakat pod hasłem: Pakujemy ekologicznie!

Informator dla rodziców: Więcej wiem - zdrowiej jem!
Produkty najbardziej polecane i niepożądane w diecie dziecka.

LUTY

Zadania do realizacji:

Dzień Bezpiecznego Internetu
- zajęcia przeprowadzone przez wychowawców klas I-VIII na temat: Bezpieczny Internet, mają na celu przede wszystkim inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów Internetowych,

Informator dla rodziców: Więcej wiem - zdrowiej jem!
Bezpieczny Internet. Bezpieczne strony dla dzieci.

MARZEC

Zadania do realizacji:

Światowy Dzień Wody.
- Uczniowie w tym dniu przychodzą ubrani na niebiesko.
- Zajęcia lekcyjne, których celem jest uświadomić dzieciom, jak ważne jest spożywanie wody dla ludzkiego organizmu (woda wspiera pamięć i koncentrację, poprawia kondycję skóry, stymuluje pracę serca i dodaje energii). Dzień Wody to dobry moment, by przypomnieć, jak wielką rolę odgrywa woda, że trzeba ją szanować i jak wielkie zagrożenie niesie ze sobą spadek jej zasobów. Zachęcamy szczególnie tego dnia do picia wody niegazowanej (scenariusz zajęć dla klas I - III - koordynatorzy SzPZ)
- konkurs plastyczny na temat:
* Postać Wodolubka (przedstawienie postaci w dowolnej formie) - kl.I-III
* Jak woda wpływa na twoje zdrowie? - komiks kl.I-VIII

Informator dla rodziców: Więcej wiem - zdrowiej jem!
Sztuka picia wody.

KWIECIEŃ

Zadania do realizacji:

Dzień żółtych owoców i warzyw.

- Chętni uczniowie przychodzą ubrani na żółto
- Zajęcia: Poznajemy walory owoców i warzyw w kolorze słońca
- Wykonanie stworka z żółtego warzywa lub owocu

Informator dla rodziców: Więcej wiem - zdrowiej jem!
Jak przekonać dzieci do jedzenia warzyw?

MAJ

Zadania do realizacji:

Dzień bez śmiecenia.

- Konkurs: Dbamy o czystość
* najczystsza sala lekcyjna - klasy IV-VIII
* najczystsza szatnia - klasy I -III

Dzień bibliotekarza

- Kwadrans z książką o tematyce ekologicznej
- Niespodzianka dla pani bibliotekarki z okazji jej święta

Informator dla rodziców: Więcej wiem - zdrowiej jem!
Ulotka słodycze? Nie na zdrowie!

CZERWIEC

Zadania do realizacji:

Dzień ruchu
- wykorzystanie propozycji zabawy przygotowanej przez nauczyciela wychowania fizycznego - w klasach I-III
- najciekawsza gra terenowa – klasy IV -VIII
Zadaniem uczniów jest opracowanie terenowej gry, (na przykład nowa odmiana podchodów, czy zabawa z wykorzystaniem dowolnego rekwizytu), w którą może bawić się grupa dzieci na świeżym powietrzu. Rodzice mogą pomóc spisać dzieciom zasady gry i przygotować niezbędne rekwizyty.

Informator dla rodziców: Więcej wiem - zdrowiej jem!
Aktywność ruchowa ważny element zdrowia i rozwoju dziecka

W związku z zaistniałą sytuacją epidemiczną, zadania będą realizowane w różnorodnej formie.

Opracowały: Magdalena Wojcieszek
Małgorzata Płatek