

Program Szkoły Promującej Zdrowie - fizyczne i psychiczne na rok szkolny 2022/2023

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.

Jakie są główne cechy Szkoły Promującej Zdrowie?

1. Edukacja zdrowotna jako ważny element programu nauczania szkoły.
2. Etos zdrowia w szkole to znaczy troska o dobre samopoczucie uczniów i wszystkich pracowników szkoły.
3. Współdziałanie z rodzicami i społecznością lokalną.

Jakie są cele Szkoły Promującej Zdrowie?

Nadrzędnym celem SZPZ jest zdrowy styl życia społeczności szkolnej i lokalnej.

Aby to osiągnąć społeczność szkolna powinna starać się m.in.:

- kształtować poczucie odpowiedzialności za zdrowie każdej osoby, w rodzinie i w społeczności lokalnej,
- zachęcać do zdrowego stylu życia oraz stworzyć uczniom i pracownikom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów,
- umożliwiać uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacniać w nich poczucie własnej wartości,
- zapewnić sprzyjające zdrowiu środowisko do pracy i nauki,
- włączyć edukację zdrowotną uczniów do programu nauczania szkoły z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania,
- wyposażać uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego,
- włączyć do działań szkoły służbę zdrowia, zwłaszcza do edukacji zdrowotnej.

Część I - Działania na rzecz ochrony zdrowia psychicznego.

L p.	Zadanie/ działanie	Opis działania	Osoby odpowiedzialne	Termin	Zamierzone osiągnięcia
1.	Bezpieczeństwo i kultura zachowania na przerwach.	<p>Podnoszenie standardów związanych z bezpieczeństwem w szkole. Zapoznanie uczniów z regulaminami dotyczącymi bezpieczeństwa w Szkole, planem ewakuacji w razie zagrożenia oraz kryteriami ocen z zachowania, z Wewnętrznym Regulaminem Pracy Szkoły.</p> <p>Lekcje wychowawcze Przypomnienie zasad bezpiecznego spędzania przerw. Sala dla uczniów z orzeczeniami o niepełnosprawności.</p>	<p>Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej Realizatorzy programów o bezpieczeństwie, Straż Miejska</p>	Wrzesień, październik	<p>Uczniowie rozpoczynający naukę w szkole uczą się unikać i reagować na zagrożenia, stosują poznane normy w praktyce. Uczniowie z orzeczeniami korzystają z sali w miarę potrzeb.</p>

<p>2.</p>	<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 - zamiast gniewu i kłótni w dialog.</p> <p>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, przygotowywanie apeli itp.</p>	<p>wychowawcy</p> <p>nauczyciele prowadzący WDŻ</p> <p>nauczyciele prowadzący TUS</p> <p>wychowawcy</p>	<p>wg harmonogramu</p> <p>październik-maj</p> <p>cały rok</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 w 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>
<p>3.</p>	<p>Pomaganie innym drogą do dobrego samopoczucia</p>	<p>Lekcje wychowawcze i zajęcia o wolontariacie. Tworzenie “Karty Wolontariusza” oraz Księgi Szkolnego Wolontariatu.</p>	<p>Opiekunowie akcji charytatywnych, wychowawcy, koordynatorzy</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>

		<p>Udział dzieci i młodzieży w akcjach charytatywnych . Tworzenie szerokiej oferty pomocowej.</p>	<p>działań pomocowych.</p>		
4.	<p>Edukacja o zdrowiu psychicznym</p>	<p>Lekcje wychowawcze - “Nasze nastroje “ (jak mogę zmieniać nastrój, gdzie szukać pomocy gdy sobie nie radzę, wprowadzenie elementów wiedzy o depresji i innych chorobach psychicznych).</p> <p>Współpraca z OPS w Andrychowie, Wojewódzkim Szpitalem Psychiatrycznym w Andrychowie w ramach Małopolskich Dni Profilaktyki i Zdrowia”.</p>	<p>wychowawcy</p> <p>B. Błasiak, terapeuci z WSP oraz z OPS</p>	<p>listopad - kwiecień</p> <p>wg harmonogramu</p>	<p>Uczniowie dowiadują się, jak sami mogą poprawiać nastrój.</p> <p>Uczniowie uzyskują wiedzę na temat trudności pojawiających się w okresie dorastania, poznają pojęcie depresji oraz uczą się rozpoznawać różne symptomy depresji. Próbuje nazwać i zrozumieć zmiany zachodzące w organizmie oraz psychice młodego człowieka w okresie dorastania. Uczniowie omawiają rodzaje emocji, uczą się je akceptować. Poznają techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami.</p>

	<p>Budowanie postawy tolerancji wobec niepełno - sprawności i odmienności kulturowej.</p>	<p>Lekcje i zajęcia o tolerancji. Dzień kolorowej skarpetki. Światowy Dzień Osób z zespołem Downa. Dzień świadomości o autyzmie.</p>	<p>wychowawcy, nauczyciele, organizatorzy akcji</p>	<p>wg harmonogramu</p>	<p>Uczniowie potrafią zrozumieć “dziwne” zachowania wynikające z niepełnosprawności. Uczniowie solidaryzują się z niepełnosprawnymi rówieśnikami.</p>
	<p>Uzależnienia jako przyczyna problemów psychicznych.</p>	<p>Programy profilaktyczne - jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych lub mediów zmieniają psychikę.</p> <p>Udział w kampaniach społecznych i ogólnopolskich programach profilaktycznych: - No promil – No problem</p>	<p>wychowawcy, realizatorzy programów</p>	<p>cały rok</p>	<p>Uczniowie otrzymują wiedzę, która ma wpływać na kontrolowanie swoich zależności od mediów.</p> <p>Uczniowie budują postawę antyalkoholowa, antynikotynową i antynarkotykową. Ustalenie czynników ryzyka. Wychowanie zdrowego, aktywnego, świadomego swoich możliwości ucznia.</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	Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśniczą. Uczniowie i rodzice dostają informację, kiedy i gdzie mogą otrzymać pomoc. Korzystają z proponowanej pomocy.
--	--	--	---------------------	----------	--

Część II - Edukacja i propagowanie zdrowego stylu życia.

Lp.	Zadanie/ działanie	Opis działania	Osoby odpowiedzialne	Termin	Zamierzone osiągnięcia
1.	Edukacja zdrowotna	Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych. Edukacja o zdrowiu w ramach realizacji podstawy programowej z biologii. Realizacja Programu “Wędrując ku dorosłości” na lekcjach WDŻ.	zespół SzPZ nauczyciele przedmiotu nauczyciele WDŻ pedagog szkolny	wrzesień wg planu wg planu	Podniesienie świadomości znaczenia szczepień dla zdrowia człowieka. Zrozumienie znaczenia zdrowia dla prawidłowego rozwoju człowieka.

	<p>Udział w programie dla szkół „Warzywa i owoce w szkole” oraz „Mleko”</p> <p>Kurs udzielania pierwszej pomocy w klasach I - III</p> <p>Przystąpienie do konkursu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Być zdrowym” dla klas III • „Bezpiecznie, Zdrowo, Kolorowo” dla klas II <p>Zdrowie jamy ustnej – zajęcia edukacyjne na temat dbania o zdrowie zębów dla klas I - III</p> <p>Lekcje wychowawcze i zajęcia na temat zdrowia.</p>	<p>Dyrektor szkoły</p> <p>D. Harańczyk</p> <p>A. Babińska</p> <p>Pielęgniarka, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej</p> <p>Wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego</p>	<p>Cały rok</p> <p>wg planu</p> <p>marzec 2023</p> <p>grudzień 2022</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p>	<p>Uczniowie zapoznają się z zasadami udzielania pierwszej pomocy.</p>
--	--	--	---	--

2.	Rozwijanie sprawności fizycznej i propagowanie jej jako stylu życia.	Realizacja podstawy programowej na zajęciach wychowania fizycznego.	nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele rewalidacji ruchowej	cały rok	Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
		Rozwijanie sprawności i aktywności ruchowej uczniów niepełnosprawnych - realizacja zajęć rewalidacji ruchowej, olimpiady integracyjne.		cały rok	
		“Dzień Dziecka - Dzień Sportu” - dzień poświęcony aktywności fizycznej całych klas.	nauczyciele wychowania fizycznego	czerwiec	Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
		Udział w zawodach sportowych wg Kalendarza Zawodów Sportowych Szkół Podstawowych.	nauczyciele WF	cały rok	Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
		Realizacja programu nauki pływania dla uczniów klas II - VI.	R. Babiński, M. Cieluch, A. Matusiak	cały rok	Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.
		Bogata oferta zajęć sportowych pozalekcyjnych - kontynuacja programu Ministerstwa Sportu i Turystyki “Szkolny Klub Sportowy”.	E. Gałosz, A. Bury, M. Cieluch	cały rok	Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
	Działalność UKS “Czwórka”.				

		Współpraca z MKS Andrychów - udział w Turniejach towarzyskich piłki siatkowej dziewcząt. Turniej Rodzinny w Piłce Siatkowej Turniej o Puchar Dyrektora SP 4 Andrychów. Marsze na orientację, Rajdy Turystyczne.	E. Bury Ewa Bury opiekunowie - organizatorzy	cały rok cały rok	Uczniowie uczestniczą w różnych formach aktywności.
3.	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, rozwój fizyczny uczniów jest monitorowany poprzez testy przesiewowe. Uczniowie są wyedukowani w zakresie higieny jamy ustnej.
4.	Propagowanie idei Szkoły Promującej Zdrowie	Prowadzenie zakładki na stronie internetowej szkoły.	pedagog szkolny, zespół Sz.P.Z	cały rok	Integrowanie społeczności szkolnej wokół tematu zdrowia i sprawności fizycznej.