

Program Szkoły Promującej Zdrowie - fizyczne i psychiczne na rok szkolny 2023/2024

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.

Głównym celem programu jest stworzenie szkoły zdrowej, bezpiecznej i przyjaznej, zapewniającej wszechstronny rozwój poprzez szerzenie wiedzy o zdrowiu i podejmowanie działań dla zdrowia przez całą społeczność szkolną, a także społeczność lokalną.

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 wzmocniać 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.

Lp.	Zadanie/ działanie	Opis działania	Osoby odpowiedzialne	Termin	Zamierzone osiągnięcia
1.	<p>Bezpieczeństwo i kultura zachowania na przerwach.</p> <p>Edukacja dzieci w zakresie szkodliwości hałasu dla zdrowia psychicznego.</p>	<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.</p> <p>Monitorowanie zachowań uczniów podczas przerw i imprez szkolnych. Korzystanie uczniów podczas długich przerw z terenu przyszkolnego (w okresie letnim). Realizacja zadań na rzecz obniżenia hałasu na przerwach.</p>	<p>Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej Realizatorzy programów o bezpieczeństwie, Straż Miejska</p> <p>nauczyciele dyżurujący, wychowawcy</p>	<p>wrzesień, październik</p> <p>Cały rok</p>	<p>Uczniowie rozpoczynający naukę w szkole uczą się unikać i reagować na zagrożenia, stosując poznane normy w praktyce. Uczniowie z orzeczeniami korzystają z sali w miarę potrzeb.</p> <p>Obniżenie poziomu hałasu w Szkole.</p> <p>Uczniowie utrwalają nawyki cichego zachowania na przerwie.</p> <p>Podniesienie wiedzy dzieci o szkodliwości działania hałasu na organizm.</p>

	<p>Reagowanie na niewłaściwe zachowanie na szkolnym korytarzu, w szatni, klasie szkolnej, sali gimnastycznej, na boisku szkolnym.</p> <p>Sala ciszy dla uczniów z orzeczeniami o niepełnosprawności.</p> <p>W ramach możliwości finansowych szkoły zakup miernika hałasu „Elektroniczne Ucho”</p> <p>Lekcje przyrody i biologii klasy starsze.</p>	nauczyciele przyrody i biologii	październik-luty	
<p>Rozwijamy umiejętność komunikacji interpersonalnej i dobrego</p>	<p>Lekcje wychowawcze na tematy : Moje uczucia. Czym grozi, ukrywanie uczuć. Aktywne słuchanie - informacja zwrotna.</p>	wychowawcy	wg harmonogramu	<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>porozumiewania się.</p> <p>Tworzenie okazji do budowania relacji rówieśniczych.</p>	<p>Siła rozmowy - zamiast gniew i kłótnię 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>Program profilaktyczny "Epsilon"</p> <p>Wycieczki integracyjne, wieczory andrzejkowy i kolęd, przygotowywanie apeli itp.</p>	<p>nauczyciele prowadzący WDŻ</p> <p>nauczyciele prowadzący TUS</p> <p>zewnętrzni realizatorzy</p> <p>wychowawcy nauczyciele współorganizujący kształcenie pedagog szkolny</p>	<p>październik-maj</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</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>
3.	<p>Pomaganie innym drogą do dobrego samopoczucia.</p>	<p>Lekcje wychowawcze i zajęcia o wolontariacie. Uzupełnianie "Karty Wolontariusza".</p> <p>Udział dzieci i młodzieży w akcjach charytatywnych .</p> <p>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>

4.	Edukacja o zdrowiu psychicznym	<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>Realizacja programu autorskiego "Nazywam, rozpoznaję i akceptuję emocje"</p> <p>Współpraca z OPS i MBP w Andrychowie</p>	<p>wychowawcy</p> <p>nauczyciele prowadzący rewalidację</p> <p>B. Błasiak, realizatorzy z OPS i MBP w Andrychowie oraz instytucji zewnętrznych</p>	<p>listopad - kwiecień</p> <p>cały rok</p> <p>wg harmonogramu</p>	<p>Uczniowie dowiadują się, jak sami mogą poprawiać nastrój.</p> <p>Uczniowie nabywają umiejętność nazywania poszczególnych emocji, ich identyfikowania oraz reagowania na nie w sposób adekwatny.</p> <p>Uczniowie uzyskują wiedzę na temat trudności pojawiających się w okresie dorastania, poznają pojęcie depresji oraz uczą się rozpoznawać różne symptomy depresji. Próbują 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>
	Budowanie postawy tolerancji wobec niepełno - sprawności i odmienności kulturowej.	<p>Lekcje i zajęcia o tolerancji. Dzień kolorowej skarpetki. Światowy Dzień Osób z zespołem Downa. Dzień świadomości o autyzmie. Dzień Empatii, Dzień Umilaczka</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>Warsztaty profilaktyczne - współpraca z OPS w Andrychowie</p> <p>Program profilaktyczny "Debata" dla klas 8.</p>	<p>wychowawcy, realizatorzy programów</p>	<p>cały rok</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.</p>
<p>Wdrażanie uczniów i rodziców do szukania pomocy i korzystania z usług psychologa, pedagoga.</p>	<p>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.</p> <p>Korzystanie z oferty pomocowej innych instytucji.</p>	<p>Psycholog, pedagog,</p>	<p>cały rok</p>	<p>Uczniowie i rodzice dostają informację, kiedy i gdzie mogą otrzymać pomoc. Korzystają z proponowanej pomocy.</p>

Część II - Edukacja i propagowanie zdrowego stylu życia.

Lp.	Zadanie/ działanie	Opis działania	Osoby odpowiedzialne	Termin	Zamierzone osiągnięcia
1.	Edukacja zdrowotna	<p>Edukacja o zdrowiu w ramach realizacji podstawy programowej z biologii.</p> <p>Realizacja Programu “Wędrując ku dorosłości” na lekcjach WDŻ.</p> <p>Realizacja autorskiego Programu “Gimnastyka Korekcyjno - Kompensacyjna dla uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej nr 4 w Andrychowie”</p> <p>Przystąpienie do Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego “Trzymaj Formę”</p> <p>Wskazywanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz uświadomienie jakie zagrożenia są związane z nieprawidłowymi zachowaniami względem własnego zdrowia: - lekcje wychowawcze na temat prawidłowego odżywiania, - prelekcje na zajęciach biologii i WDŻ na temat prawidłowego stylu życia,</p>	<p>nauczyciele przedmiotu</p> <p>nauczyciele WDŻ pedagog szkolny</p> <p>E. Gałosz M. Ligęza</p> <p>wychowawcy, pedagog szkolny, nauczyciele WF</p> <p>wychowawcy, nauczyciele: WDŻ, biologii, pedagog szkolny, zewnętrzni realizatorzy</p>	<p>wg planu</p> <p>wg planu</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p>	<p>Zrozumienie znaczenia zdrowia dla prawidłowego rozwoju człowieka.</p> <p>Edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej w klasach V-VIII poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - gazetki ścienne - poświęcone edukacji zdrowotnej, - warsztaty biblioterapeutyczne w oparciu o książkę "Dieta (nie) życia", - <u>stworzenie przez uczniów i nauczycieli multimedialnej książki kucharskiej z przepisami na zdrowe dania.</u> - <u>spotkanie z dietetykiem</u> <p>Przeprowadzenie szkolnego do konkursu: „Być zdrowym” dla klas III „Bezpiecznie, Zdrowo, Kolorowo” dla klas II</p> <p>Lekcje wychowawcze i zajęcia na temat zdrowia.</p> <p>Udział w programie dla szkół „Warzywa i owoce w szkole” oraz „Mleko”</p>	<p>A. Babińska</p> <p>A. Babińska</p> <p>Wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego</p> <p>Dyrektor szkoły</p>	<p>marzec 2024</p> <p>kwiecień 2024</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p>	
2.	Rozwijanie sprawności fizycznej	Realizacja podstawy programowej na zajęciach wychowania fizycznego.	nauczyciele wychowania fizycznego,	cały rok	Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego

i propagowanie jej jako stylu życia.	Przeprowadzenie testów sprawnościowych w klasach IV-VIII i wprowadzenie wyników do ewidencji "Sportowe talenty".	nauczyciele WF	marzec - kwiecień 2024	rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej. Diagnozowanie poziomu sprawności fizycznej uczniów
	Rozwijanie sprawności i aktywności ruchowej uczniów niepełnosprawnych - realizacja zajęć rewalidacji ruchowej, olimpiady integracyjne.	nauczyciele rewalidacji ruchowej nauczyciele wychowania fizycznego	cały rok	Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
	"Dzień Sportu" - dzień poświęcony aktywności fizycznej całych klas.	nauczyciele WF	czerwiec	Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
	Udział w zawodach sportowych wg Kalendarza Zawodów Sportowych Szkół Podstawowych.	nauczyciele WF	cały rok	
	Realizacja programu nauki pływania dla uczniów klas I, II, VI i VIIe	R. Babiński, M. Cieluch, A. Matusiak	cały rok	Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całozyciowej aktywności fizycznej.
	Bogata oferta zajęć sportowych pozalekcyjnych - kontynuacja	E. Gałosz,		

	<p>programu Ministerstwa Sportu i Turystyki "Szkolny Klub Sportowy".</p> <p>Udział w programie MEiN "WF z AWF - Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości"</p> <p>Działalność UKS "Czwórka".</p> <p>Współpraca z MKS Andrychów - udział w Turniejach towarzyskich piłki siatkowej dziewcząt.</p> <p>Turniej Rodzinny w Piłce Siatkowej Turniej o Puchar Dyrektora SP 4 Andrychów.</p> <p>Marsze na orientację, Rajdy Turystyczne.</p> <p>Paraolimpiada dla uczniów z niepełnosprawnością</p>	<p>M. Cieluch</p> <p>E. Gałosz</p> <p>opiekunowie - organizatorzy</p> <p>K. Zacharska - koordynator J. Biczak A. Matusiak M. Styła A. Paleczny</p>	<p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p>	<p>Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.</p> <p>Prowadzenie dodatkowych zajęć ruchowych ogólnorozwojowych dla uczniów klas I - III, u których zdiagnozowano wady postawy.</p> <p>Uczniowie uczestniczą w różnych formach aktywności.</p>
--	--	--	---	--

		<u>Konkurs fotograficzny “ Rodzinna aktywność fizyczna w obiektywie”</u>			
3.	Opieka zdrowotna nad dziećmi	<p>W szkole działa gabinet profilaktyki zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej.</p> <p>Bilans zdrowia</p>	pielęgniarka	cały rok	Uczniowie mają zapewnioną Opiekę przedlekarską. 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.	Bezpieczeństwo w szkole i środowisku	<p>Dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych:</p> <ul style="list-style-type: none"> -spotkania z przedstawicielami straży miejskiej, ratownikiem medycznym, -zajęcia przygotowujące do zdobycia karty rowerowej, - warsztaty dla uczniów dotyczące pomocy przedmedycznej, - pogadanki nt. zasad bezpieczeństwa podczas ferii zimowych i wakacji, - próbny alarm przeciwpożarowy. <p>Kurs udzielania pierwszej pomocy w klasach I - III</p> <p>Warsztaty z pierwszej pomocy dla uczniów klas I-III oraz IV -V</p>	<p>wychowawcy pedagog szkolny nauczyciel techniki nauczyciel EDB nauczyciel biologii realizatorzy zewnętrzni</p> <p>D. Harańczyk</p> <p>wychowawcy, nauczyciel EDB,</p>	<p>cały rok</p> <p>wg planu</p> <p>wg planu</p>	<p>Uczniowie zapoznają się z zasadami udzielania pierwszej pomocy.</p>

		<u>Bezpieczni w kontakcie ze zwierzętami dla uczniów I-III</u>	zewnątrzni realizatorzy zewnątrzni realizatorzy		
5.	Higiena osobista oraz nauki i pracy	<p>Zdrowie jamy ustnej – zajęcia edukacyjne na temat dbania o zdrowie zębów dla klas I - III.</p> <p>Fluoryzacja zębów</p> <p>Pogadanki na lekcjach wychowawczych, biologii , WDŻ, wychowania fizycznego na temat higieny osobistej</p> <p>Pogadanki na temat higieny nauki i pracy</p> <p>Współpraca z Sanepidem: - udział w akcjach, - prelekcje, informacje, ulotki</p> <p>Właściwe warunki do utrzymania higieny osobistej- zapewnienie w</p>	<p>Pielęgniarka, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej</p> <p>Pielęgniarka</p> <p>wychowawcy, nauczyciele: WDŻ, biologii, WF</p> <p>wychowawcy</p> <p>wychowawcy, nauczyciel biologii, pedagog szkolny</p> <p>Dyrektor szkoły</p>	<p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p> <p>cały rok</p>	

		<p>łazienkach dostępu do bieżącej ciepłej wody, mydła w dozownikach, ręczników jednorazowych.</p> <p><u>Udział w akcji “ Różowa skrzyneczka”</u></p>			
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.