

**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ W OPARCIU  
O PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
W ROKU SZKOLNY 2021/2022**

**Szkoła Podstawowa im. Władysława Reymonta w Lipiej Górze**

## **„Higiena osobista + aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie = moc i siła”**

Część działań zaplanowanych na rok szkolny 2020/2021 nie zostało zrealizowanych, ponieważ od października do maja szkoły były zamknięte z powodu pandemii koronawirusa COVID-19. Postanowiliśmy dalej zająć się nie tylko higieną osobistą ale również aktywnością fizyczną i zdrowym odżywianiem.

Higieniczny tryb życia, aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie zależy w dużym stopniu od każdego człowieka. Wszystkie te zaniedbania stanowią bezpośrednie zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a w konsekwencji dla naszego bezpieczeństwa.

Wyniki obserwacji i przeprowadzonych ankiet w naszej szkole wskazały na problem priorytetowy, którym jest **niezadowalający brak ruchu i prawidłowe odżywianie**.

Przejawia się to w zjawiskach odbiegających od ogólnie przyjętych norm:

wielu uczniów na wszystkich etapach edukacyjnych podczas pracy zdalnej nie uczestniczyło aktywnie, praca przed komputerem, izolacja z rówieśnikami, ograniczony dostęp do wszelkiego rodzaju ośrodków sportowych, parków, siłowni, basenów, a także klasowych i grupowych zajęć sportowych, przyczyniły się do rozleniwienia, chęci sięgania po wysokokaloryczne przekąski, a w konsekwencji – do przybierania na wadze.

**Zbyt mała dawka ruchu w czasie pandemii zmniejsza odporność organizmu, układ oddechowy oraz krążenia stają się mniej efektywne, przez co jesteśmy bardziej narażeni na infekcje wirusowe**, takie jak chociażby wspomniany SARS-CoV-2. Co więcej, niedostateczna ilość ruchu obniża również nasze samopoczucie! Dlaczego? Otóż wysiłek fizyczny sprawia, że w organizmie wydzielają się serotonina, potocznie nazywana hormonem szczęścia, dlatego niezbyt intensywny, ale regularny trening jest doskonałą metodą walki ze stresem, którego ostatnio mamy aż nadto.

**Codzienna aktywność fizyczna jest ważna z kilku powodów. Nie bez przyczyny mówi się, że ruch zastąpi wiele lekarstw, jednak żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu! Jaki wpływ na odporność i samopoczucie ma aktywność fizyczna? Dlaczego należy zadbać o odpowiednią dawkę ruchu, zwłaszcza w czasie pandemii i konieczności pracy zdalnej?**

**CEL GŁÓWNY:**

- Stwarzanie okazji do gromadzenia różnych doświadczeń i wiedzy na temat nawyków higieniczno-zdrowotnych i odżywczych.

**CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- Zwrócenie uwagi uczniów na potrzebę aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.
- Zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy.
- Zapewnienie rozwijania zainteresowań uczniów.
- Wdrażanie uczniów do stosowania w życiu codziennym zasad postępowania , które pozwalają zachować dobre zdrowie i samopoczucie.
- Stworzenie przyjaznego klimatu w szkole poprzez dobrą komunikację, humor, emocjonalne wsparcie, owocne współdziałanie.

**ADRESACI:**

- Uczniowie, rodzice, nauczyciele i inni pracownicy szkoły.

Zaplanowane terminy realizacji zadań związanych z problemem priorytetowym:

1. Zapoznanie nauczycieli i pracowników szkoły z problemem priorytetowym na Radzie Pedagogicznej we wrześniu 2021r
2. Opracowanie przez zespół koordynujący planu działań promujących higienę osobistą, aktywność fizyczną zdrowe odżywianie wśród uczniów i ich rodzin – wrzesień 2021r.
3. Zbieranie informacji o przebiegu zajęć w klasach na tematy o zasadach postępowania , które pozwalają zachować dobre zdrowie i samopoczucie czerwiec 2022r.
4. Podsumowania ankiet (nauczyciele, rodzice, uczniowie) na temat aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania uczniów i ich świadomości dbania o swój wygląd i swoje zdrowie – maj 2022r.
5. Ewaluacja działań – na zakończenie okresu przygotowawczego przystąpienia do Wielkopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie – czerwiec 2022r.

## Wrzesień

- Zamieszczenie problemu priorytetowego na rok szkolny 2021/2022 na gazetce szkolnej i zapoznanie z nim uczniów „**Higiena osobista + aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie = moc i siła**”
- Zapoznanie Rady Rodziców oraz ogółu rodziców na zebraniach klasowych z problemem priorytetowym - Dyrektor Szkoły i wychowawcy.
- Światowy Dzień Sportu kl. I-III i IV-VIII- odp. nauczyciele wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej
- Europejski Tydzień Sportu kl. I-III i IV-VIII- odp. Marek Gierlikowski i Aniela Naumiuk

## Październik

- „**Jesienna promocja zdrowia**”- **jesienne kanapki** w klasach I- VIII - odp. wychowawcy
- Zorganizowanie miejsca w szkolnej bibliotece na książki, broszury itp. dotyczące promocji zdrowia - odp. Natalia Sieg

## Listopad

- **Mamo, tato baw się ze mną.** Zachęcanie rodziców do aktywnego spędzania czasu wolnego ze swoimi dziećmi poprzez pokazanie różnorodnych form i metod aktywności fizycznej - klasy I-III- odp. Marta Nowak, IV-VIII - odp. Aniela Naumiuk
- **Konkurs „Słońce w słoiku” – praca plastyczna** – format A-3, **wykonanie etykiet** na zdrowe przetwory. Praca musi zawierać nazwę przetworu i wartości odżywcze produktów dla kl.IV-VIII- odp. Maria Semrau

## Grudzień

- Mogę dobrze się bawić i pracować bez napojów energetycznych - film, prezentacja itp. dla kl. IV-VIII- odp. Katarzyna Trzeciak-Dubert
- **Wykonanie przestrzennej piramidy pokarmowej – konkurs** (np. z kartonów, styropianu itp.), według wzoru z prezentacji multimedialnej. Wielkość min. 50 cm, ale może być dużoooooo wyższa ☺. Pracując poznajemy i omawiamy kolejne piętra nowej piramidy żywieniowej w kl. I-III i IV-VIII - odp. wychowawcy

## Styczeń

- **"Zdrowy tydzień"**

Poniedziałek - Dzień Jogurtu

Wtorek - Dzień Zbożowego Batonika

Środa -Dzień Zdrowego Soku

Czwartek -Dzień Suszonych Owoców

Piątek -Dzień Mleka

odp. wszyscy nauczyciele

- Bezpieczny i aktywny wypoczynek w czasie ferii zimowych - odp. Aniela Naumiuk

Luty

- **Idę na zakupu- dobre i złe nawyki w naszym jedzeniu.** Sprawdzanie składników produktów, wspólne zakupy klasowe. Analiza etykiet produktów spożywczych. Zabawa w sklep ze zdrową żywnością dla klas I-III i IV-VIII - odp. wychowawcy
- **"Trzymaj formę" jako alternatywa dla gier komputerowych, które rozwijają zachowania agresywne** - kl.I-III odp. Iwona Waleńska i Anna Sobczak, kl.IV-VIII - odp. Marcin Nowak i Marek Gierlikowski

Marzec

- Konkurs fotograficzny - „Ja i moja rodzina w ruchu” odp. Paweł Gierlikowski
- Konkurs plastyczny 10 zasad zdrowego życia w języku angielskim w kl.IV-VIII – odp. Agnieszka Nowicka

Kwiecień

- Aktywność fizyczna i zajęcia w czasie wolnym - kultura spędzania wolnego czasu - odp. Aniela Naumiuk i Marek Gierlikowski

Maj

- Konkurs na prezentację multimedialną dla klas VII-VIII pt. „Cukier? Nie dziękuję - odp. Barbara Wojciechowska

Czerwiec

- Podsumowanie rocznej pracy – zebranie wyników całorocznej pracy i ich ewaluacja – ankiety- odp. Zespół SPZ

DZIAŁANIA CAŁOROCZNE:

- Nauczyciele wychowania fizycznego zwiększają nacisk na odpowiedni strój, jego czystość i zmianę skarpetek.

- Wzbogacanie różnych działań zaplanowanych w roku szkolnym 2020/2021 o tematykę związaną z zachowaniem higieny ciała ludzkiego.
- Świetlica szkolna – zajęcia profilaktyczne, pogadanki, filmy.
- Wykonywanie przez uczniów gazetek szkolnych.
- Wietrzenie klas na przerwach.
- Propagowanie zdrowego stylu życia.
- Realizowanie programów prozdrowotnych.
- Promowanie aktywności ruchowej – zgodnie z harmonogramem imprez szkolnych: turnieje, zawody imprezy sportowe w szkole oraz zajęcia.
- Działania profilaktyczne – zgodnie z programem profilaktycznym szkoły – edukacja dzieci i rodziców.
- Kształtowanie pozytywnego i odpowiedzialnego stosunku do środowiska naturalnego – segregacja odpadów na terenie szkoły połączona z edukacją w tym zakresie, Dzień Ziemi, Sprzątanie Świata.
- Kształtowanie właściwego klimatu szkoły – zgodnie z harmonogramem imprez szkolnych
- Stworzenie bezpiecznych warunków pracy i nauki w szkole. Bezpieczeństwo poza szkołą.