PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE NA LATA 2020 - 2021

Szkoła Podstawowa nr 2

im. Świętej Jadwigi Królowej

w Nowym Sączu

\

w ramach projektu Sieci Szkół Promujących Zdrowie

Autorzy: Szkolny zespół ds. promocji zdrowia

Koordynator Maria Rams

Urszula Rola

Anna Małek

Wioletta Chapko Mięczakowska

Paweł Szafran

Nowy Sącz, wrzesień 2020 r.

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 W NOWYM SĄCZU OPRACOWANY NA POTRZEBY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Został stworzony w oparciu o :

- statut szkoły;

- program wychowawczo-profilaktyczny

- program edukacji zdrowotnej

-szkolenia nauczycieli w zakresie ,,Cyber Mocna Szkoła”

W latach 2020/21 będą prowadzone działania w zakresie

- bezpieczeństwa i higieny w czasie pandemii

oraz podejmowanie działań ze zwróceniem uwagi na **zdrowy styl życia**

Cele programu :

* zwrócenie uwagi uczniów na potrzebę dbania o własne zdrowie : prawidłowe odżywianie, higienę osobistą, higienę pracy, aktywność ruchową;

* stworzenie przyjaznego klimatu w szkole poprzez dobrą komunikację, humor, emocjonalne wsparcie, owocne współdziałanie;

***** zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy ;

*proponowanie ciekawych form spędzania wolnego czasu oraz rozwijania zainteresowań uczniów;

* propagowanie idei Szkoły Promującej Zdrowie wśród uczniów, nauczycieli i rodziców.

ZADANIA PLANOWANE DO REALIZACJI

PROBLEM	DZIAŁANIE	ODPOWIEDZTALNI
Bezpieczeństwo i higiena zwłaszcza w czasie pandemii	• W związku z panującą pandemią na stronie szkoły w zakładce Szkoła Promująca Zdrowie będą udostępnianie materiały edukacyjne dla rodziców . • Nauczycielom materiały będą przekazywanie również w e-dzienniku. • Materiały przesłane nauczycielom będą wykorzystane w pracy z uczniami . <<<

Zdrowy styl życia	<<<

	Rodzicu! **<<<<<<<<<< Wykaż się kreatywnością w organizowaniu czasu wolnego dla swojego dziecka, przypomnij sobie w jaki sposób sam spędzałeś czas, kiedy dostęp do urządzeń mobilnych był niemożliwy/bardzo ograniczony.**	Rodzice
	Organizacja przestrzeni szkolnej sprzyjającej wypoczynkowi na przerwach Tworzenie tematycznych kącików zainteresowań i gazetek o problematyce zdrowotnej	Nauczyciele wychowawcy
	Zajęcia wychowania fizycznego prowadzone na świeżym powietrzu (boisko szkolne lub MOSiR)	Nauczyciele prowadzący zajęcia wf

1.Propozycja dla uczniów organizacji dnia podczas zdalnego nauczania przy uwzględnieniu:

- pobudki

- zdrowego śniadania,

- drugiego śniadania (stworzenie „książki kucharskiej” ze zdrowymi propozycjami)

- zdrowe przekąski: zaplanowanie zdrowego tygodnia np. poniedziałek – dzień zbożowego batonika, wtorek – dzień jogurtu, środa – dzień zdrowego soku, czwartek – dzień orzechów, piątek – dzień suszonych owoców: pisanie sprawozdania przez dzieci na temat „Idę z mamą na zakupy – co wkładamy do koszyka”

- zaplanowanie spaceru po zajęciach zdalnych, aktywność fizyczna: linki do zestawów ćwiczeń

Lub zaplanowanie tygodnia sportu np. poniedziałek – dzień skakanki, wtorek – ping - ponga, środa – dzień tańca, czwartek – dzień rozciągania, piątek – dzień relaksacji ,

- dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu – hasło szklanka wody lepsza od kawy i energetyków, czy gazowanych napojów - plakaty

- czas odrabiania lekcji (propozycja godziny do dwóch),

- czas relaksu, odpoczynku w gronie rodziny

Ewaluacja: refleksja uczniów na temat życia z planem podczas zdalnego nauczania

2. Przygotowanie prezentacji na temat sposobów organizacji dnia z uwzględnieniem efektywnego wykorzystania czasu

3. Zwrócenie uwagi na konieczność utrzymywania pomieszczenia, biurka w czystości, wietrzenie pomieszczenia – filmiki z internetu.

4. Quiz na temat zdrowego stylu życia

5. Współpraca ze szkolną gazetką : zamieszczanie artykułów, plakatów, krzyżówek

6. Stworzenie zasad savoir – vivre na lekcjach zdalnych.

Program podlega ewaluacji, czyli sprawdzeniu stopnia realizacji założonych celów i działań profilaktycznych. Informacje do ewaluacji pozyskiwane będą poprzez :

= ankiety,

= obserwacje,

= sprawozdania z realizacji poszczególnych programów profilaktycznych,

Narzędzia do ewaluacji będą skierowane do

- uczniów;
- nauczycieli i pozostałych pracowników szkoły;
- rodziców i opiekunów uczniów.

Ewaluacja będzie prowadzona przez Zespół Promocji Zdrowia.