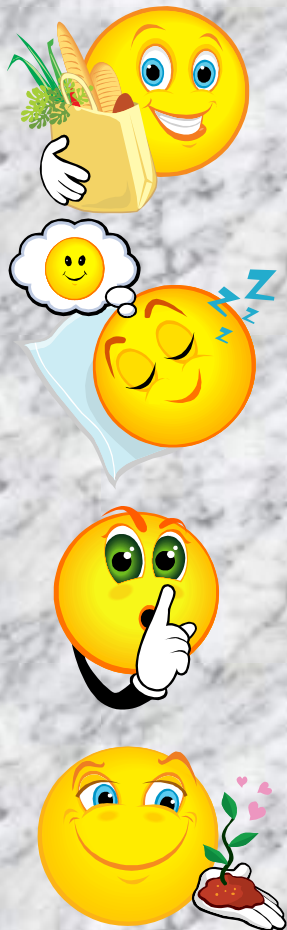




**Szkoła Podstawowa nr 139
im. Ludwika Wawrzyńskiej**

SZKOLNY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA



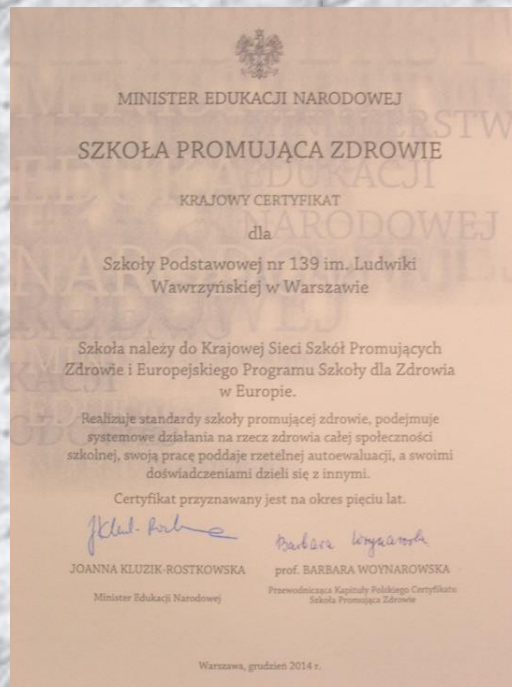
ZDROWE ODŻYWIANIE

PROFILAKTYKA ZAGROŻEŃ ZDROWIA
FIZYCZNEGO I PSYCHICZEGO

PRZECIWDZIAŁANIE HAŁASOWI

ŚRODOWISKO PRZYRODNICZE

Co jest największym osiągnięciem (mocną stroną) szkoły?



- Posiadanie Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie;

*Co jest największym osiągnięciem
(mocną stroną) szkoły c.d.?*

- Realizacja zadań i treści profilaktyki i promocji zdrowia, organizujemy m. in.: Dzień Piżamy, Kiermasz Adwentowy, Muzyczne Przerwy, programy „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”, „Zaburzenia odżywiania się. O czym trzeba wiedzieć. Profilaktyka, edukacja, wsparcie.”

Co jest największym osiągnięciem (mocną stroną) szkoły c.d.?

- Działanie w sposób programowy wynikający z potrzeb środowiska, obejmujący wiele obszarów życia środowiska szkolnego i mające charakter długofalowy np. zainstalowanie elektronicznego ucha, realizacja programów „Trzymaj Formę”, „Więcej Wiem Mniej Choruję”, „Zdrowe zęby mam, bo o nie dbam” oraz wewnętrznych: dzielenie się jedzeniem, relaksacja, ciche przerwy itp.

Co jest największym osiągnięciem (mocną stroną) szkoły? (c.d.)

- W ramach edukacji zdrowotnej prowadzone są m.in.:
 - ✓ zajęcia sportowo- rekreacyjne dla uczniów,
 - ✓ gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci młodszych,
 - ✓ zajęcia zdrowy kręgosłup,
 - ✓ zajęcia dotyczące higieny osobistej,
 - ✓ sportowe przerwy śródlekcyjne,
 - ✓ w klasach starszych uczniowie na zajęciach j.angielskiego tworzą dialogi dotyczące wizyty u lekarza, uszkodzeń ciała, nazewnictwa chorób.

Co jest największym osiągnięciem (mocną stroną) szkoły? (c.d.)

- Realizacja własnych programów z zakresu promocji zdrowia - np.
 - ✓ *„Wodę życia mam do picia” - wewnętrzna akcja szkolna polegająca na zachęcaniu uczniów do picia wody i nie przynoszenia słodkich napojów; wykonanie prac plastycznych promujących picie wody ; zajęcia poświęcone znaczeniu picia wody oraz jej wpływu na funkcjonowanie organizmu.*
 - ✓ *„ Zdrowe potrawy przygotowujemy ziołami”- wewnętrzna akcja szkolna zachęcająca do spożycia mniejszej ilości soli. Uczniowie sadzili zioła w doniczkach, szkolnym ogródku i dodawali je do swoich kanapek, wykonywali sałatki oraz zabierali sadzonki do domu.*

- Dyplomy;



Co jest największym osiągnięciem (mocną stroną) szkoły? (c.d.)

- Zapraszanie specjalistów do realizacji wybranych zadań w szkolnym programie edukacji zdrowotnej;
- Wpisanie promocji zdrowia w koncepcję pracy szkoły;
- Stworzenie przyjaznego klimatu do aktywnego działania i współpracy między nauczycielami, pracownikami niepedagogicznymi, uczniami i rodzicami;
- Dbłość o zdrowe żywienie w szkole;

Co jest największym osiągnięciem (mocną stroną) szkoły? (c.d.)

- Wysoki poziom aktywności fizycznej społeczności szkolnej- ogromne zainteresowanie akcją „Rowerowy Maj”, przerwy na świeżym powietrzu, Dzień Pustej Klasy, Dzień Patrzenia w Niebo.
- Podejmowane działania poddawane są kompleksowej ewaluacji- przeprowadzanie ankiet wśród uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych, rodziców.

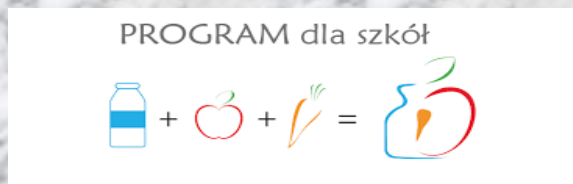
Czynniki wpływające na dobre samopoczucie w szkole:

Badana grupa	Najważniejsze lub najczęściej powtarzające się czynniki wpływające na samopoczucie (dotyczy odpowiedzi na pytania otwarte)
Uczniowie	Spotykание się z kolegami. Lekcje W-F.
Nauczyciele	Dobre relacje między nauczycielami. Przyjazna atmosfera.
Pracownicy niepedagogiczni	Miła atmosfera. Życzliwość i współpraca. Dobre warunki pracy.
Rodzice	Atmosfera panująca w szkole. Pozytywne nastawienie nauczycieli i personelu obsługi do uczniów i rodziców. Uczniowie objęci są szeroko pojętą profilaktyką. Uczniowie mają dostęp do różnego rodzaju terapii, które wspomagają ich w rozwoju i naukę.

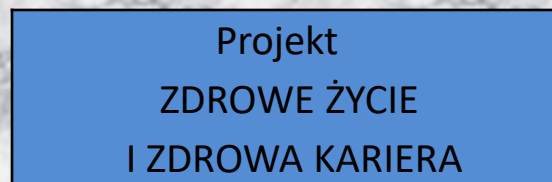
Sieć organizacji współpracujących



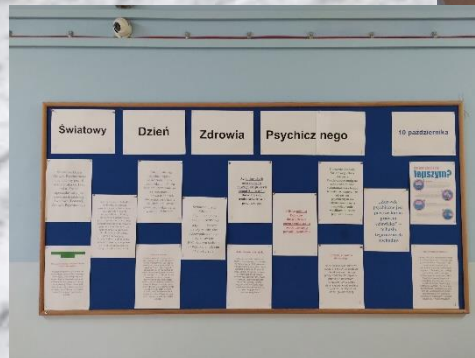
Projekty, które realizujemy



Profilaktyka
czerniaka



Nasze działania



Nasze działania

- „Wybieraj Bezpieczną Żywność”
- Ekomisja-nie marnuj żywności i chroń planetę.
- Zaburzenia odżywiania oraz depresja
- Międzynarodowy Dzień Zdrowia Psychicznego
- Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia oraz Gotowania
- Piknik Rodzinny
- Propozycje śniadań przygotowane przez uczniów w domu-fotorelacja
- Prezentacje o zdrowym odżywianiu, stylu życia
- Akcje plakatowe w całym budynku szkolnym

Działania Zespołu Promocji Zdrowia w roku szkolnym 2024/2025

- Październik- Dbamy o zdrowie psychiczne
- Listopad- Wzmacniamy odporności
- Grudzień- Zdrowa kuchnia świąteczna
- Styczeń- Pilates
- Marzec- Wzmacniające soki i koktajle
- Kwiecień- Jajko- bomba witaminowa
- Maj- Aktywność ruchowa
- Czerwiec- Niezdrowe nawyki

Wizyta studyjna Koordynatorów Promocji Zdrowia z Podkarpacia



Festiwal Piosenki o Zdrowiu „Pozdrów się”