

***NIECH KAŻDY SIĘ DOWIE,
„JEDYNKA” DBA O ZDROWIE***

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1
im. Olofa Palmego
w Józefowie



Szkoła Podstawowa nr 1 im. Olofa Palmego w Józefowie SZKOŁĄ PROMUJĄCĄ ZDROWIE

Przystąpiliśmy do projektu
„Szkoła Promująca Zdrowie”.

Został powołany
Zespół do Spraw Szkoły
Promującej Zdrowie,
który opracował plan
i harmonogram działań.

Zespół do Spraw Szkoły Promującej Zdrowie:

- Emilia Nielepko – szkolny koordynator
- Kamila Bartczak
- Magdalena Jedlińska
- Aneta Łęczycka
- Elżbieta Strumidło
- Bożena Wach-Ciszewska
- Hanna Wtykło

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Olofa Palmego w Józefowie SZKOŁĄ PROMUJĄCĄ ZDROWIE

Został ogłoszony konkurs na
hasło Szkoły Promującej
Zdrowie. Oto zwycięzca:

**NIECH KAŻDY SIĘ DOWIE,
„JEDYNKA” DBA O ZDROWIE**

Został ogłoszony konkurs na
logo Szkoły Promującej
Zdrowie. Oto zwycięzca:



Oto tekst naszej piosenki:

Nasza szkoła co dzień z rana
ćwiczy cała roześmiana.

Trzeba dziarsko ruszać się
o tym każde dziecko wie.

Gimnastyka dobra sprawa
Dla nas wszystkich to zabawa
Ręce w górę i w przód i w bok,
skłon do przodu, w górę skok.
Głowa, ramiona, kolana, pięty
kolana, pięty, kolana, pięty.
Głowa, ramiona, kolana, pięty
oczy, uszy, usta, nos.

Najróżniejsze dyscypliny
dla chłopaka i dziewczyny
Hokej, judo, łyżwy też
lub gokarty jeśli chcesz.

W naszej szkole karatecy
ćwiczą serio nie dla hecy.
Jeżdżą nawet na zawody
Zdobywają tam nagrody.

Część z nas też strzelanie ćwiczy
na strzelnicy punkty liczy.
Łuk, karabin i pistolet
lepiej nie ćwicz tego w szkole.

Kiedy góry śnieg przyprószy
czas na stoki wtedy ruszyć.
Deska jedna albo dwie
Każdy zjeżdża tak jak chce.

Gdy zimowy śnieg stopnieje
gdy wiosenne słońko grzeje
na rowery wsiadamy
na wycieczkę ruszamy.

Wrotki, rolki, hulajnoga
jedź wraz z nami -czasu szkoda.
skręty, triki, prosta jazda
-każdy z nas błyszczy jak
gwiazda.

Bardzo dobrze jest też pływać
na basenie podrygiwać
lub żaglówką pośród fal
płynąć sobie w siną dal.

Jest ekipa też piłkarzy
co grać w pierwszej lidze marzy.
Trzy podania, drybling, strzał
pada gol, wśród widzów szal.

Piłka ręczna, koszykówka,
oczywiście też siatkówka.
W zespołowe wszystkie gry
gramy chętnie ja i ty.

Wiedźcie o tym przyjaciele
-ćwiczyć można rzeczy wiele.
Niech pamięta każdy zuch
W zdrowym ciele zdrowy duch.

CO TO JEST ZDROWIE ?

ZDROWIE to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zdrowie to również zdolność do pełnienia ról społecznych, adaptacji do zmian środowiska i radzenia sobie z tymi zmianami.

NA CZYM POLEGA PROMOCJA ZDROWIA ?

PROMOCJA ZDROWIA jest procesem umożliwiającym ludziom zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem, jego poprawę i utrzymanie. Największy, bo 53% wpływ na zdrowie człowieka ma styl życia, na który składają się między innymi takie elementy: aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, umiejętności radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne) czy zachowania seksualne. Środowisko fizyczne warunkuje stan zdrowia człowieka w około 21%. Korzystny wpływ na zdrowie ma czyste powietrze, woda, zdrowa i bezpieczna szkoła oraz zakład pracy. Zdrowie człowieka w 16% uwarunkowane jest przez czynniki genetyczne, zaś jedynie 10% poprzez opiekę zdrowotną, jej strukturę, organizację, funkcjonowanie czy też dostępność do świadczeń medycznych i ich jakość. Promocja zdrowia ma obejmować wszystkich ludzi i dotyczyć ich codziennego życia.

Na podstawie obserwacji rzeczywistości szkolnej i jej najbliższego otoczenia, przeprowadzonych rozmów i wstępnych ankiet wśród nauczycieli i losowo wybranych uczniów oraz rodziców, Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie określił problemy priorytetowe, dotyczące:

- 1. Promowania zdrowego stylu odżywiania się*
 - 2. Promocji zdrowia przez aktywność fizyczną*
 - 3. Promocji zdrowia psychicznego*
-
-

PRIORYTET PIERWSZY:

**PROMOCJA ZDROWEGO
STYLU ODŻYWIANIA SIĘ**



GŁÓWNE ZADANIA:

- ♦ kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania się wśród dzieci poprzez promowanie spożywania zdrowej żywności;
- ♦ propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania edukacyjne realizowane w naszej szkole;
- ♦ zwiększanie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli drugiego śniadania w diecie dziecka;
- ♦ kształtowanie właściwej postawy wobec zdrowia jako wartości nadrzędnej;
- ♦ zwiększanie poziomu wiedzy uczniów oraz ich rodzin w zakresie zasad prawidłowego żywienia, zbilansowanej diety, estetyki spożywania posiłków;
- ♦ podniesienie stopnia świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie zawartości konserwantów i barwników w spożywanych produktach.

Podjęto szereg działań mających na celu realizację wymienionych zadań.

Należą do nich między innymi:



ZAJĘCIA LEKCYJNE



ZDROWE ODŻYWIANIE – WIEM, CO JEM



„ŚNIADANIOWA KLASA”

DEGUSTACJA SOKÓW



DRUGIE ŚNIADANIE



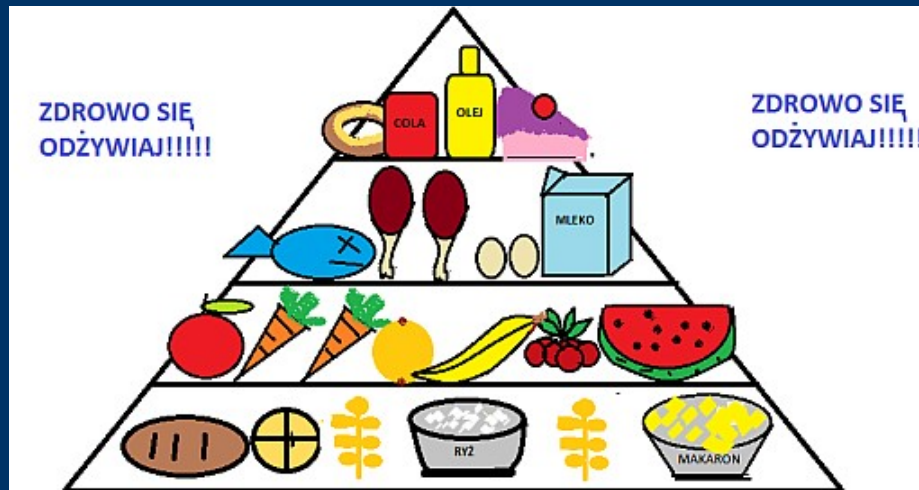
SADZENIE RZEŻUCHY



WYKŁADY I POGADANKI



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



WITAMINKI DLA CHŁOPCZYKA I DZIEWCZYNKI



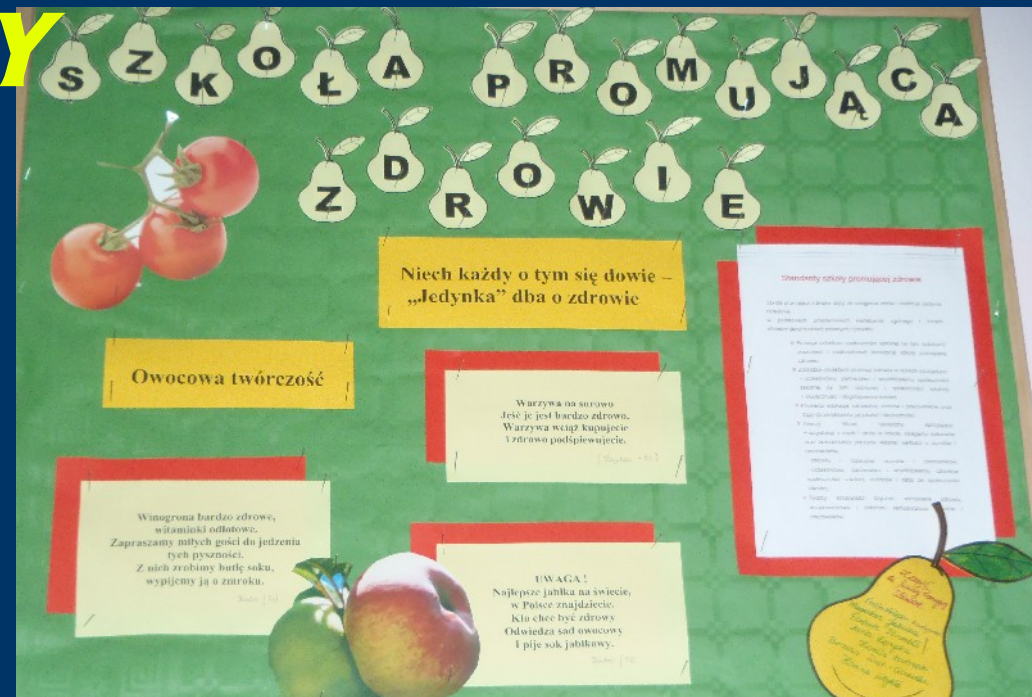
**WESOŁE
ZABAWY
Z KRÓLIKIEM**



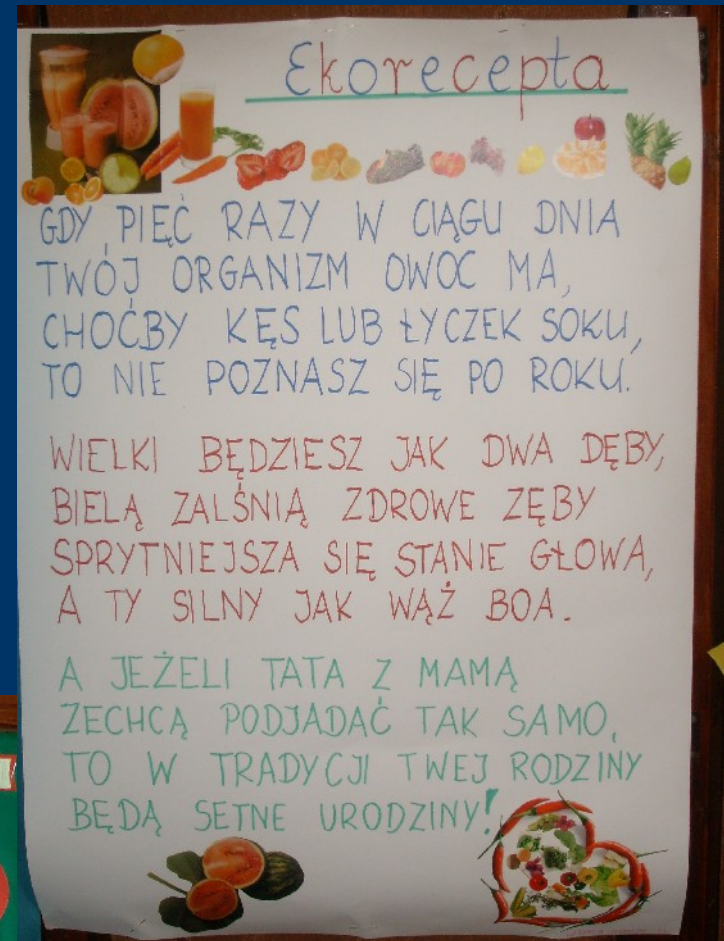
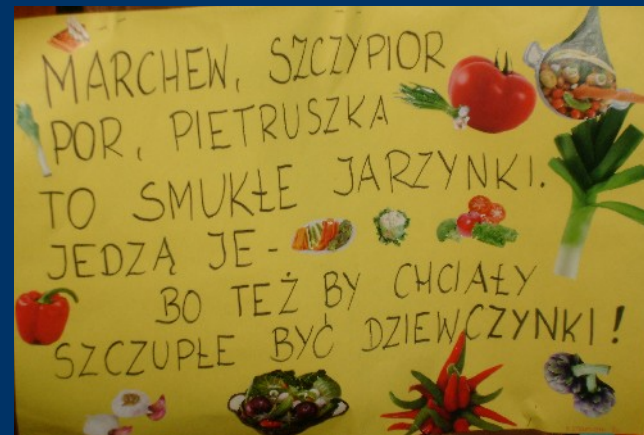
PRZEDSTAWIENIA



GAZETKI I PLAKATY

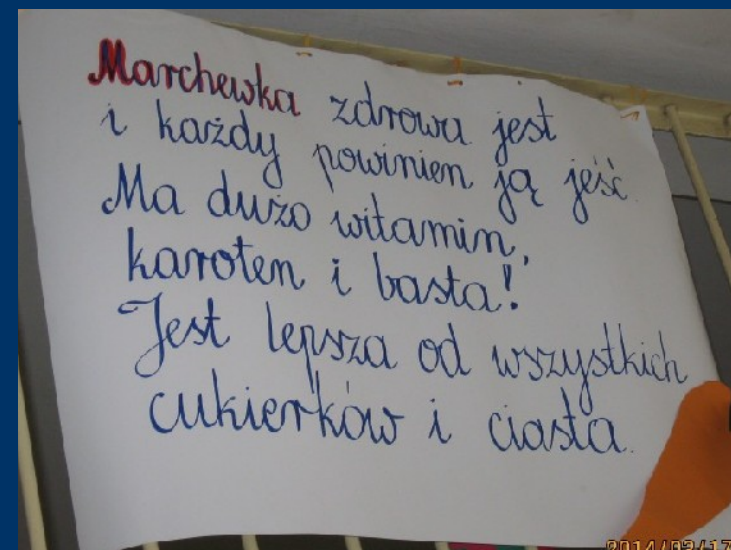
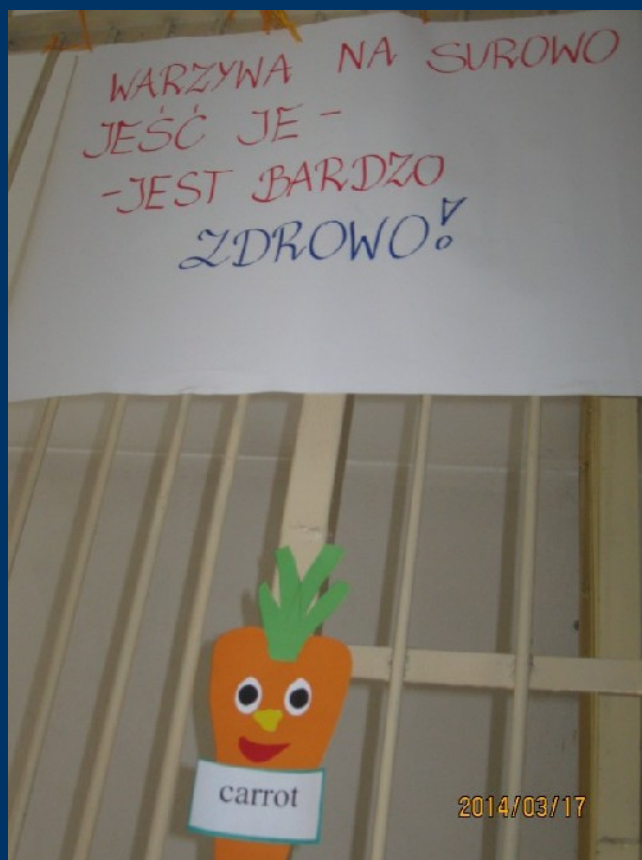


GAZETKI I PLAKATY



RYMOWANKI

Trza
codziennie
jeść owoce,
w nich
witamin
drzemią moce.

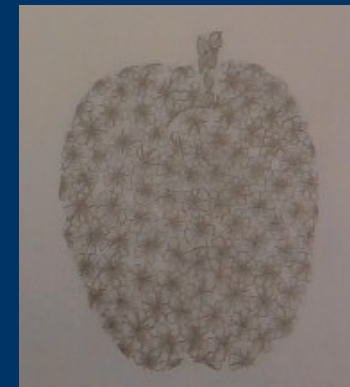


Ele mele trele zjadłem owoców wiele
Ele mele trele to były morele.

OWOCOWE PRACE

WESOŁE
OWOCE i

WARZYWA



RODZINA OWOCOWO – WARZYWNYCH UFOLUDKÓW



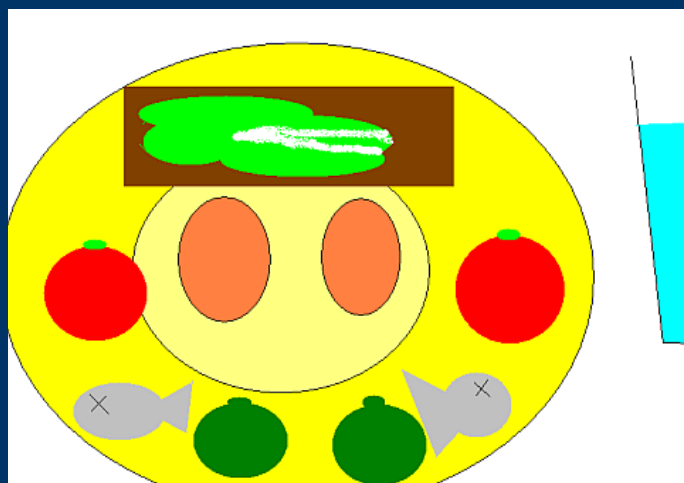
„WSPÓLNE GOTOWANIE – ZDROWE ODŻYWIANIE” - SZKOLNY MASTER CHEF



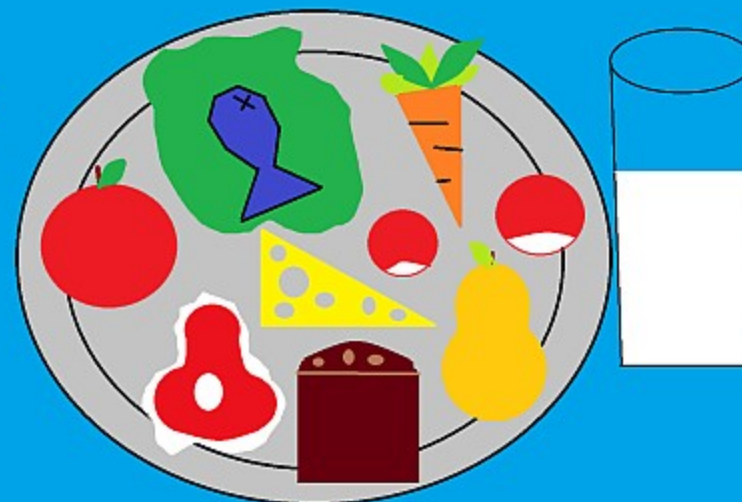
„UCZNIOWSKIE PRZEPISY NA KULINARNE POPISY”



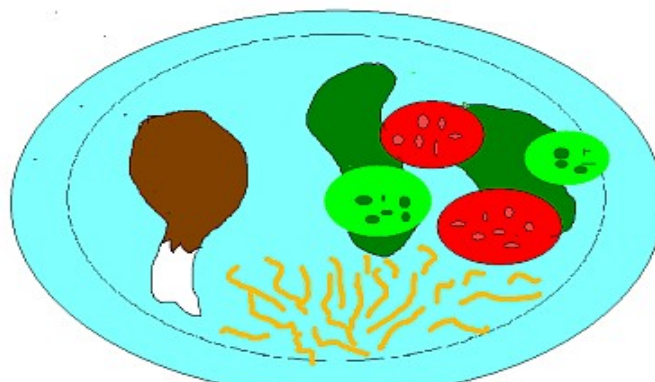
TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



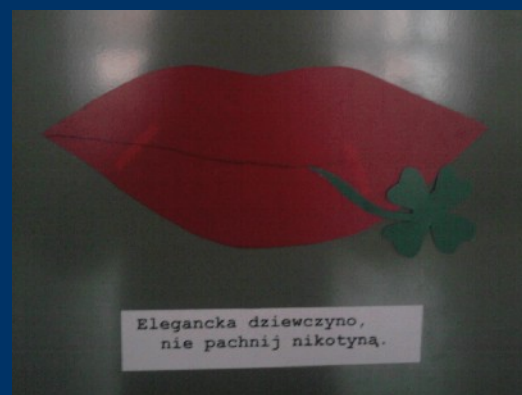
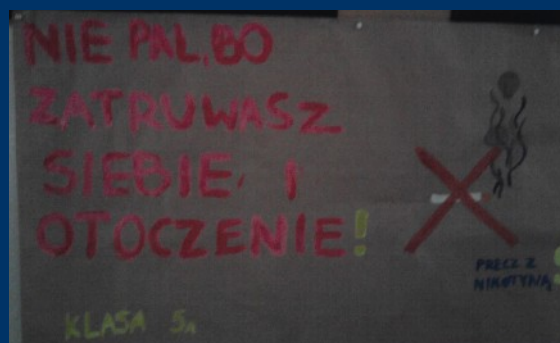
SMACZNEGO
ŻYCZY
GOSIA!



Talerz zdrowego żywienia



TYDZIEŃ POSTAW PROZDROWOTNYCH



WYCIECZKI



PRIORYTET DRUGI:

PROMOCJA ZDROWIA

PRZEZ

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ



GŁÓWNE ZADANIA:

- ♦ podniesienie świadomości uczniów i osób dorosłych w zakresie możliwości samodzielnego wpływania na poprawę własnej sprawności fizycznej oraz korzyści, jakie ona przynosi;
 - ♦ rozpropagowanie i poszerzenie oferty zajęć rekreacyjnych, ruchowych dla dzieci w obrębie szkoły;
 - ♦ zwiększenie oferty zajęć pozalekcyjnych związanych z aktywnością ruchową.
-
-

*Podjęto szereg działań mających
na celu realizację wymienionych zadań.
Należą do nich między innymi:*



PIKNIKI SPORTOWE I FESTYNY RODZINNE



PIKNIKI SPORTOWE I FESTYNY RODZINNE



„BIEGIEM PO ZDROWIE”



HALOWE IGRZYSKA SPORTOWE



SPRINT - JÓZEFÓW



„W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH”



AKTYWNE PRZERWY



NAUKA PŁYWANIA



WYCIECZKI TURYSTYCZNE



ZABAWA NA WYCIECZKACH



PRIORYTET TRZECI:

**PROMOCJA ZDROWIA
PSYCHICZNEGO**



GŁÓWNE ZADANIA:

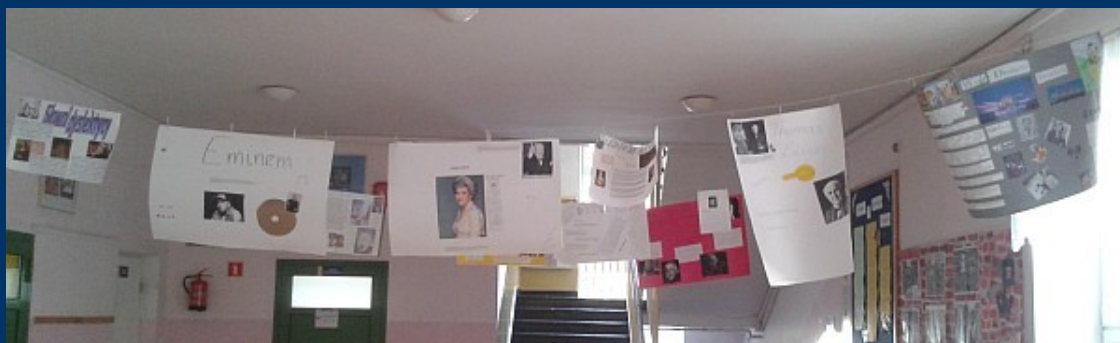
- ♦ rozwijanie umiejętności wyrażania uczuć, kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć własnych i innych;
- ♦ kształtowanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami, kształtowanie mechanizmów empatii i tolerancji oraz prawidłowych postaw społecznych, a także integracja grupy;
- ♦ budowanie poczucia własnej wartości;
- ♦ kształtowanie umiejętności dokonywania samooceny oraz rozwijanie postawy koleżeństwa i doceniania innych za ich zalety;
- ♦ upowszechnianie wśród nauczycieli, rodziców i uczniów procedur i zasad obowiązujących w szkole, oraz czuwanie nad ich respektowaniem;
- ♦ udział w inicjatywach szkolnych i pozaszkolnych podnoszących stan bezpieczeństwa uczniów;
- ♦ kształtowanie nawyków dbania o stan środowiska przyrodniczego w najbliższym otoczeniu;
- ♦ propagowanie działań mających na celu utrzymanie otoczenia w należytym porządku.

Podjęto szereg działań mających na celu realizację wymienionych zadań.

Należą do nich między innymi:



ŚWIATOWY TYDZIEŃ ŚWIADOMOŚCI DYSLEKSJI



DZIEŃ BEZ PRZEMOCY



AKCJE CHARYTATYWNE



GWIAZDOBRANIE I DAWANIE



ŚWIĄTECZNA ZBIÓRKA ŻYWNOCI



DOBRE SERCA DZIECI MAJĄ I ZWIERZĘTOM POMAGAJĄ

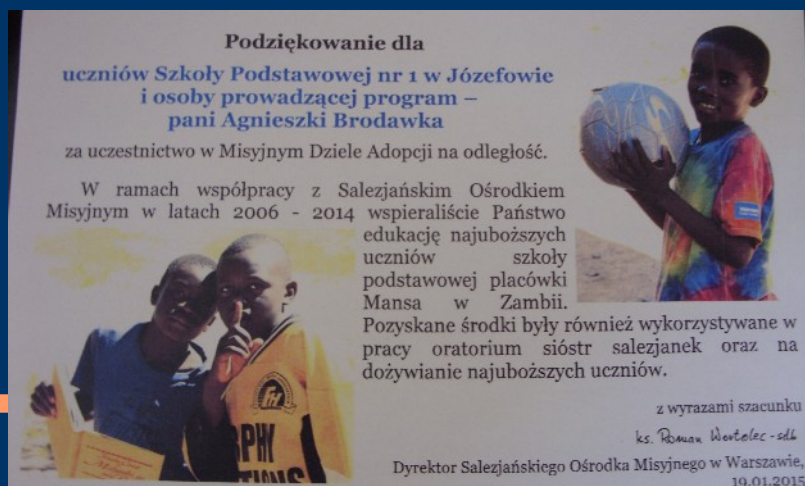
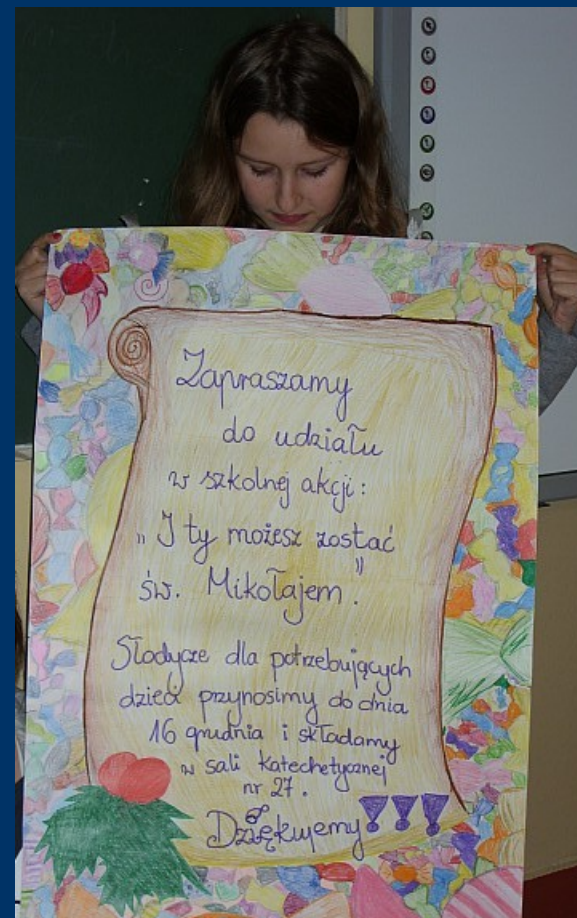


GÓRA GROSZA



**ZBIÓRKA
PLASTIKOWYCH
KORKÓW**

ADOPCJA NA ODLEGŁOŚĆ



I TY MOŻESZ ZOSTAĆ ŚWIĘTYM MIKOŁAJEM



WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY



SPOTKANIA WARSZTATOWE



JASEŁKA I WSPÓLNE KOŁĘDOWANIE



RODZINNY PRZEGLĄD KOŁĘD I PASTORAŁEK



BALE KARNAWAŁOWE



SPRZĄTANIE ŚWIATA



SEGREGACJA ŚMIECI



ZBIÓRKA BATERII

EKOLOGICZNE STWORKI, CZYLI COŚ Z NICZEGO



PRZEDSTAWIENIA EKOLOGICZNE



POZNAJEMY NASZ KRAJ



WYCIECZKI



KONCERT DLA SENIORÓW



WARSZTATY W ZAKŁADZIE OPIEKUŃCZO - LECZNICZYM



**UCZNIOWIE DLA UCZNIÓW
W PRZEDSTAWIENIU PT. „NOC BAJEK”**



UCZNIOWIE DLA PRZEDSZKOLAKÓW W PRZEDSTAWIENIU PT. „KOPCIUSZEK”



KONKURSY PLASTYCZNE I ZABAWY LITERACKO - MUZYCZNE

„SERCE
W WYOBRAŹNI
DZIECKA”

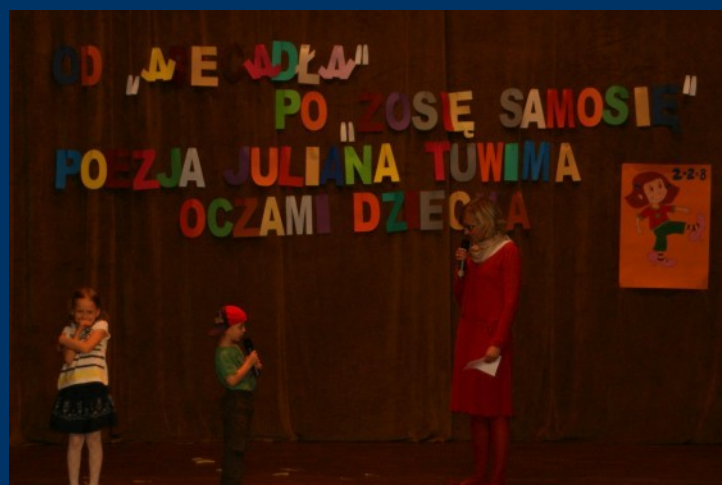


KONKURSY PLASTYCZNE I ZABAWY LITERACKO - MUZYCZNE

„W AKADEMII PANA BRZEC HWY”



„OD ABECADŁA PO ZOSIĘ SAMOSIĘ”



KONKURSY EKOLOGICZNE I PRZYRODNICZE

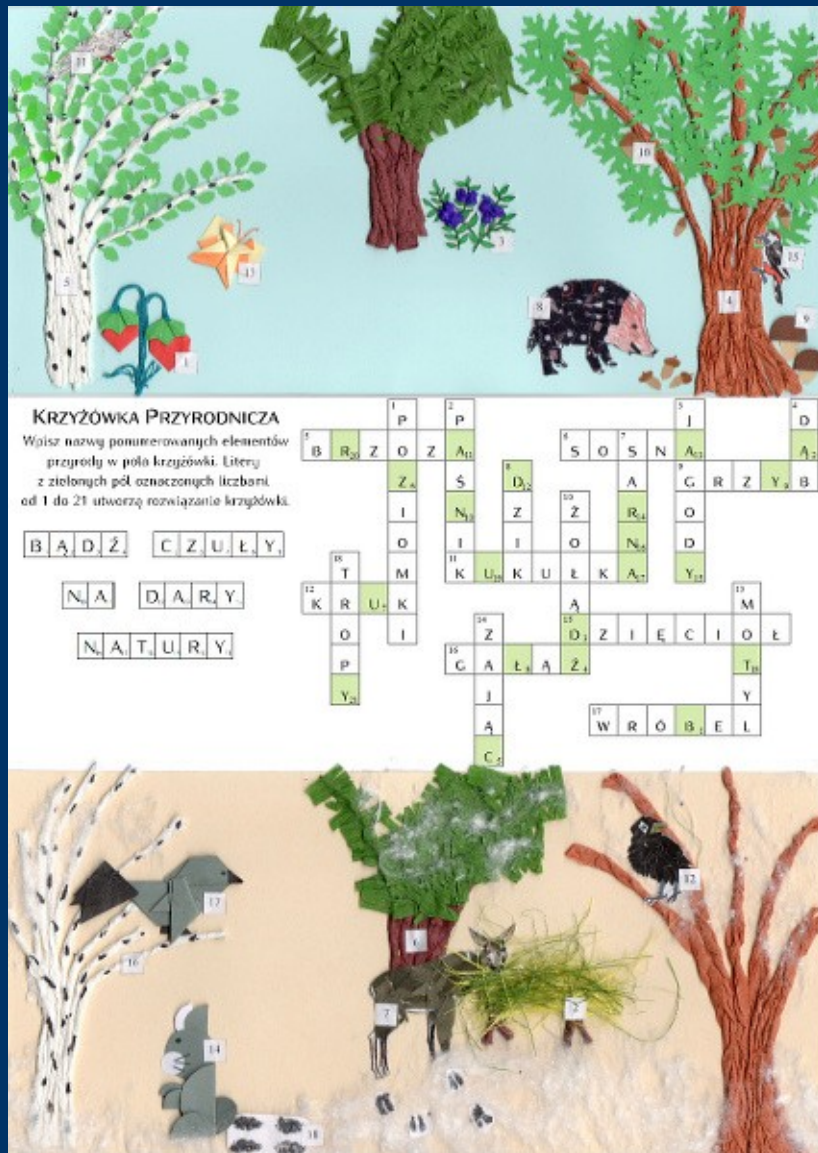
„DOKARMIAMY PTAKI ZIMĄ
– SZKOLNY KARMNIK”



WSPÓŁPRACA
Z NADLEŚNICTWEM

KONKURSY EKOLOGICZNE I PRZYRODNICZE

KRZYŻÓWKA EKOLOGICZNA



KONKURSY EKOLOGICZNE I PRZYRODNICZE



„UROKI MOJEGO MIASTA”



PSY NASZYM PRZYJACIÓŁMI



Słuchaj, rozmawiaj, postaraj się rozumieć, bądź życzliwy i pogodny – DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI





ŚMIESZNE DNI



DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA



***DZIĘKUJEMY
ZA UWAGĘ***

ZESPÓŁ DS. SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

