

PLAN PROMOCJI ZDROWIA
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 W RZESZOWIE
W ROKU SZKOLNYM 2025/2026

SKŁAD SZKOLNEGO ZESPOŁU PROMOCJI ZDROWIA:

1. Szetela Piotr – szkolny koordynator promocji zdrowia,
2. Małgorzata Matias - Dyrektor
3. Iwona Malinka – nauczyciel świetlicy,
4. Jacek Kuć– nauczyciel wychowania fizycznego,
5. Chmaj Danuta –nauczyciel wychowania fizycznego,
6. Pielęgniarka szkolna.
7. Anna Wcisło- przedstawiciel Rady Rodziców.

ZASADY PROWADZENIA DZIAŁALNOŚCI:

1. W realizację planu promocji zdrowia angażuje się cała społeczność szkolna: uczniowie, nauczyciele, rodzice.
2. Spotkania zespołu organizuje szkolny koordynator promocji zdrowia.
3. Zespół informuje o swojej działalności poprzez:
 - a) ogłoszenia poprzez radiowęzeł,
 - b) redagowanie strony w szkolnej gazetce,
 - c) informacje na tablicy ściennej „Żyjmy zdrowo i aktywnie”.
4. Zespół prowadzi kronikę swej działalności.
5. Zespół współpracuje z organizacjami i instytucjami zajmującymi się promocją zdrowia.

CEL PRIORYTETOWY:

Propagowanie i kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i prozdrowotnych u uczniów i pracowników szkoły.

KONTYNUACJA DZIAŁAŃ Z ROKU POPRZEDNIEGO:

1. Zwiększenie aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży poprzez propagowanie aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu.
2. Propagowanie zdrowego i sportowego stylu życia - kontynuacja .
3. Zmniejszenie ilości dzieci z wadami postawy - kontynuacja działań z roku poprzedniego.

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	TERMIN	ODPOWIE- DZIALNY	KRYTERIUM SUKCESU
<i>Zwiększenie aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży poprzez propagowanie aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu</i>				
1. Upowszechnić wśród dzieci i rodziców zdrowy i aktywny styl życia.	1) Zorganizowanie zajęć nauki pływania na basenie. 2) Zorganizowanie wyjazdu sportowo-rekreacyjnego do Dębicy na lodowisko i basen 3) Wyjazd do Parku Wodnego w Krakowie 4) Organizacja rozgrywek sportowych i zabaw w ramach „Dnia otwartej szkoły”.	Cały rok III 2026 X 2025, IV 2026 II 2026,	P. Szetela P. Szetela P. Szetela Nauczyciele wf	Dzieci poznają zasady bezpiecznego zachowania się w wodzie, zdobędą umiejętności pływackie. Uczniowie aktywnie uczestniczą w zajęciach organizowanych przez szkołę, w sposób czynny spędzają wolny czas. Uczniowie aktywnie uczestniczą w zajęciach organizowanych przez szkołę, w sposób czynny spędzają wolny czas Uczniowie realizują swoje sportowe pasje poprzez współzawodnictwo sportowe, uczą się zasad fair play

	5) Organizacja zimowiska w okresie ferii zimowych oraz obozu letniego w czasie wakacji.	II 2026 VII 2026	P. Szetela	Uczniowie mają możliwość czynnego spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu zimą.
	6) Organizacja bloku gier, zabaw dla uczniów szkoły oraz społeczności osiedlowej z okazji Pikniku Osiedlowego	VI 2026	Nauczyciele	Integracja całych rodzin i osiedla wokół czynnego odpoczynku.
	7) Organizacja pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno-sportowych.	Cały rok	Nauczyciele wf, Dyrektor szkoły	Duża ilość społeczności szkolnej uczestniczy w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych i charakterze sportowym.

Propagowanie zdrowego i sportowego stylu życia - kontynuacja działań z roku poprzedniego.

1. Upowszechnić wśród dzieci i rodziców modę na sport.	1) Zorganizowanie zajęć pozalekcyjnych (SKS).	IX 2025	Nauczyciele wf, Dyrektor	Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport.
	2) Zorganizowanie planu sportowego współzawodnictwa szkolnego i międzyszkolnego.	IX 2025	Nauczyciele wf	Uczniowie sprawdzają swoje umiejętności na forum międzyszkolnym.
	3) Realizowanie Edukacji Zdrowotnej podczas zajęć wych. fizycznego zgodnie z	Cały rok	Nauczyciele wf	Wyposażenie uczniów w wiedzę o prozdrowotnych aspektach życia

	<p>programem nauczania</p> <p>4) Propagowanie informacji na tablicy o tematyce sportowej.</p> <p>5) Zorganizowanie i przeprowadzenie Szkolnych Rozgrywek w piłce siatkowej i koszykówce chłopców i dziewcząt.</p> <p>6) Zorganizowanie Sportowej Olimpiady dla Przedszkolaków „Baw się razem z nami” – 5 edycja.</p> <p>7) Propagowanie aktywności fizycznej w zajęciach świetlicowych.</p> <p>8) Zapewnianie uczniom możliwości rozwijania zainteresowań sportowych przez udział w zajęciach z Ministerialnego Ogólnopolskiego Programu upowszechniającym sport wśród dzieci i młodzieży - Szkolny Klub Sportowy</p>	<p>Cały rok</p> <p>II półrocze</p> <p>I 2026</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Nauczyciele wf</p> <p>Nauczyciele wf</p> <p>p. D. Chmaj P. Szetela</p> <p>Nauczyciele świetlicy</p> <p>Nauczyciele wf</p>	<p>Uczniowie mają dostęp do informacji ze sportowego życia szkoły.</p> <p>Uczniowie realizują swoje sportowe pasje jako reprezentanci swoich klas.</p> <p>Uczniowie sprawdzają swoje umiejętności na forum międzyszkolnym.</p> <p>Uczniowie mają dostęp do informacji ze sportowego życia świetlicy.</p> <p>Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport.</p>
--	---	--	--	---

	<p>9) Udział w Szkolnym Programie Profilaktyki p/alkoholowej (tenis stołowy, gry zespołowe, gimnastyka).</p> <p>10) Udział w akcji profilaktyczno-edukacyjnej "Dziel się uśmiechem".</p> <p>11) Propagowanie i wdrażanie praktyczne wiedzy o hartowaniu organizmu i roli całorocznej aktywności na świeżym powietrzu w zachowaniu zdrowia.</p>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Nauczyciele wf</p> <p>Nauczyciele wf</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p>	<p>Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport.</p> <p>Dzieci mają możliwość spędzania czasu wolnego uprawiając sport.</p> <p>Uczniowie znają i zasady hartowania organizmu podczas wszystkich pór roku.</p>
	<p><i>Zmniejszenie ilości dzieci z wadami postawy - kontynuacja działań z roku poprzedniego.</i></p>			
<p>1. Otoczyć szczególną opieką uczniów z wadami postawy.</p>	<p>1) Realizacja Programu Profilaktyki Przeciwalkoholowej zwiększającego aktywność fizyczną i kształtujący prawidłową postawę ciała dla uczniów klas I-III.</p>	<p>Cały rok</p>	<p>Dyrektor, Nauczyciele wf</p>	<p>Uczniowie mają możliwość korygowania wad postawy.</p>

	2) Rozpowszechnienie wiedzy na temat wad postawy i sposobom ich zapobiegania (plakaty, gazetki).	Cały rok	Wszyscy nauczyciele	Wykształcenie wśród uczniów nawyku przyjmowanie prawidłowej postawy ciała w czasie siedzenia.
	3) Systematyczne i codzienne zwracanie uwagi na prawidłowe siedzenie dzieci w czasie lekcji i podczas posiłku.	Cały rok	Wszyscy nauczyciele, nauczyciele świetlicy	Wykształcenie wśród uczniów nawyku przyjmowanie prawidłowej postawy ciała w czasie siedzenia

Propagowanie i kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i prozdrowotnych u uczniów i pracowników szkoły.

1. Realizacja programu: <i>„Owoce i warzywa w szkole”.</i>	1. Zorganizowanie warsztatów kulinarnych połączonych z degustacją sposobem przekazywania wiedzy o zdrowym odżywianiu podczas Dnia Otwartej Szkoły.	I 2026	Nauczyciele, Dyrekcja	Uczniowie, rodzice, nauczyciele mają możliwość poznania nowych przepisów wykorzystuj zdrowe produkty żywnościowe.
	2. Dzień Warzyw i Dzień Owoców.	I półrocze, II półrocze	Nauczyciele, wychowawcy	Uczniowie intensywnie angażują się w realizację programu.
	5 Nauka przyrządzania prostych posiłków ze zdrowych i ekologicznych produktów.	Cały rok	Wychowawcy, nauczyciele	Uczniowie w praktyczny sposób stosują wiedzę o zasadach zdrowego odżywiania.
	6 Dostosowywanie jadłospisu do	Cały rok	Dyrektor,	Uczniowie i pracownicy szkoły

	zasad zdrowego żywienia.		Pracownicy kuchni	odżywiają się zdrowo.
7	Realizacja programów: „Owoce w Szkole”, „Mleko w szkole”.	IX 2025	Dyrektor, administracja	Propagowanie wiedzy o zdrowych właściwościach warzyw.
8.	Wiem, co jem – zdrowie na talerzu. Rola aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia. Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych- realizacja programu Trzymaj formę.	Cały rok	Nauczyciele wf, wychowawcy	Propagowanie wiedzy o zdrowym trybie życia.
9.	Program „Bieg po zdrowie” – (klasy 6a i 6b).	Cały rok	Nauczyciele wf	Propagowanie wiedzy o zdrowym trybie życia.
10.	Uświadamianie dzieciom korzyści płynących z aktywnego wypoczynku i kształtowanie zdrowych nawyków dotyczących spędzania czasu wolnego – innowacja pedagogiczna nauczycieli wychowania fizycznego „Chodź na trzepak”.	Cały rok	Nauczyciele wf, wychowawcy	Propagowanie wiedzy o zdrowym trybie życia.
11.	Gry dydaktyczne o tematyce zdrowotnej na lekcjach (krzyżówki, rebusy, gry planszowe).	Cały rok	Nauczyciele świetlicy, nauczyciele nauczania	Dzieci znają wartości odżywcze produktów żywnościowych, potrafią odpowiedzialnie korzystać z oferty handlowej, wybierają ruch

			początkowego	zamiast komputera.
--	--	--	--------------	--------------------

Rzeszów 6. 09. 2025

Opracował: Piotr Szetela z Zespołem