

**RAPORT  
Z DZIAŁAŃ PODJĘTYCH PRZEZ SZKOŁĘ  
PODSTAWOWĄ NR 3  
IM. JULIUSZA SŁOWACKIEGO W LUBLINIE  
W OKRESIE POPRZEDZAJĄCYM PRZYJĘCIE DO  
LUBELSKIEJ SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH  
ZDROWIE  
ZA OKRES 2011 - 2014**

**OPRACOWANIE  
MAŁGORZATA SZYMAŃCZUK**

## Podstawowe informacje o szkole

- Pełna nazwa szkoły: Szkoła Podstawowa nr 3 im. Juliusza Słowackiego w Lublinie
- Adres: 20 – 601 Lublin  
ul. Balladyny 22
- Telefon: (81) 525 – 25 – 26
- Adres e-mail: [sekretariat@sp3.lublin.eu](mailto:sekretariat@sp3.lublin.eu)
- Imię i nazwisko dyrektora: mgr Urszula  
Wesołowska
- Imię i nazwisko wicedyrektora: mgr Agnieszka  
Adamczyk – Syta
- Imię i nazwisko koordynatora: mgr Małgorzata  
Szymańczuk

# **Priorytety wybrane do realizacji w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie**

Zgodnie z definicją szkoła promująca zdrowie to szkoła tworząca warunki sprzyjające dobremu samopoczuciu wszystkich członków społeczności szkolnej oraz podejmująca działania na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska.

Przyjęty model umożliwił opracowanie pięciu standardów:



➤ **STANDARD I:**

Szkoła Promująca Zdrowie pomaga członkom społeczności szkolnej w tym również rodzicom uczniów zrozumieć i zaakceptować koncepcje szkoły promującej zdrowie.

➤ **STANDARD II:**

Szkoła Promująca Zdrowie zarządza projektami promocji zdrowia w sposób sprzyjający uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej, a także rodziców i społeczności lokalnej oraz skuteczności i długofalowości działań.

➤ **STANDARD III:**

Szkoła Promująca Zdrowie prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników szkoły dążąc do zwiększenia jej jakości i skuteczności.

## STANDARD IV:

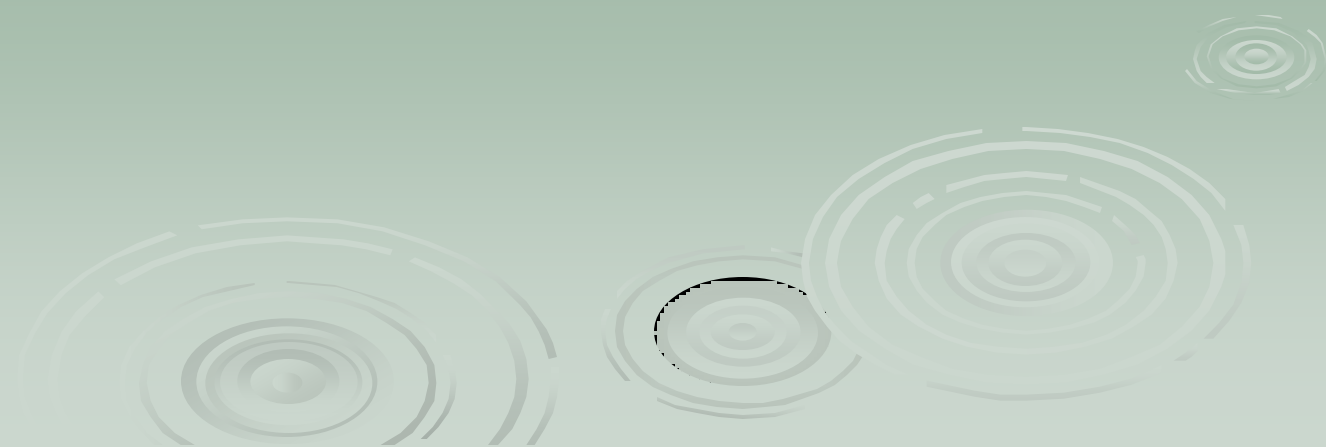
Szkoła Promująca Zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający rozwojowi poczucia satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganiu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników szkoły. Klimat sprzyjający zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników oraz uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.

## STANDARD V:

Szkoła Promująca Zdrowie tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu oraz dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

Powyższe standardy wyznaczają główne kierunki pracy Szkoły Promującej Zdrowie, opisują jej model i specyfikację, która pozwala odróżnić ją od innych, a także stanowią punkt wyjścia do projektowania ewaluacji czyli sprawdzenia stopnia w jakim szkoła zbliża się do poziomu uznanego za idealny.

W każdym standardzie wyodrębniono komponenty opisujące dany standard, do którego dobrano odpowiednie wskaźniki i narzędzia służące jego pomiarowi.



## **Na podstawie zebranych informacji sformułowane zostały zadania do wykonania:**

- **Upowszechnianie wiedzy na temat idei Szkoły Promującej Zdrowie oraz informacji na temat form szkolnej oraz pozaszkolnej edukacji związanej z promocją zdrowia.**
- **Zwiększenie skuteczności edukacji zdrowotnej oraz działań w zakresie promocji zdrowia.**
- **Rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych, sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań życia codziennego.**
- **Poprawa sposobu odżywiania się.**
- **Zwiększanie bezpieczeństwa, życie bez nałogów**

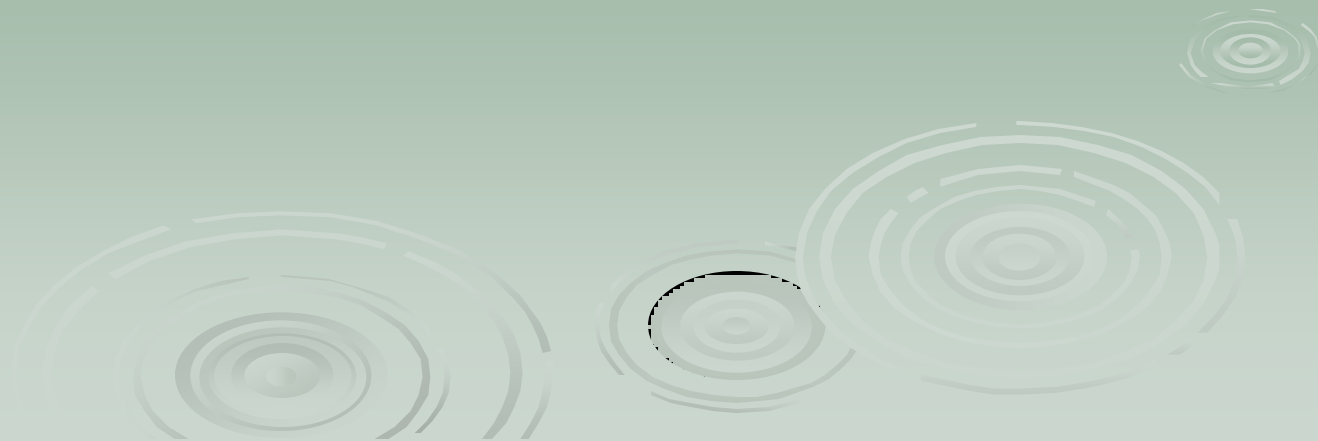
- **Zwiększenie aktywności fizycznej poprzez sport i rekreację.**
- **Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie występowaniu zaburzeń psychogennych.**
- **Zapobieganie narażeniu na czynniki szkodliwe w środowisku szkolnym.**
- **Zwiększenie skuteczności w przeciwdziałaniu nadwadze, otyłości, chorobom zakaźnym oraz wadom postawy**
- **Poprawa skuteczności reagowania w przypadku pomocy doraźnej w nagłym zagrożeniu życia.**



Wszystkie powyższe zadania zostały uwzględnione w planie pracy szkoły, programach wychowawczych klas oraz programach dydaktycznych nauczycieli. Pozwoliły również na sformułowanie następujących zadań priorytetowych realizowanych w okresie przygotowawczym w latach 2011 – 2014:

- Rok szkolny 2011/2012 Promocja zdrowia poprzez aktywność fizyczną.
- Rok szkolny 2012/2013 Promocja zdrowia poprzez zdrowe odżywianie się.
- Rok szkolny 2013/2014 Promocja zdrowia poprzez dbałość o własne bezpieczeństwo i higienę osobistą.

# **działania podjęte w ramach realizacji zadań**





## turniej piłki nożnej





zajęcia pokazowe  
klubu sportowego  
TKD – Tygrysy



# Sztafetowe Biegi Przełajowe



**Dziewcząt i Chłopców**

# Program



„Owoce  
w szkole”



Mikołajkowy  
Turniej  
Szachowy

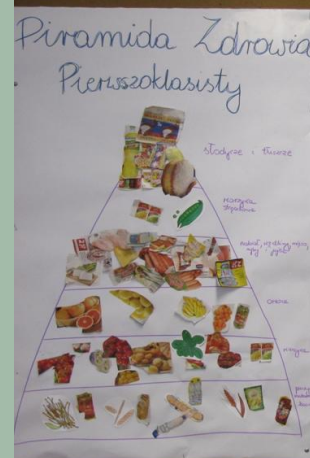


„Mały  
ratownik  
w akcji”  
2012.





# zajęcia z edukacji prozdrowotnej



- awitaminoza – długotrwały brak witaminy lub zespołu witamin
- hipowitaminoza - stany częściowego niedoboru witamin w organizmie, nie powodujące wyraźnych stanów chorobowych
- hiperwitaminoza - nadmiar witamin w organizmie

Dziękuję za uwagę!!!





## Aktywność



**ZŁOTY MEDAL**  
**W DRUŻYNOWYCH**  
**MISTRZOSTWACH**  
**MIASTA LUBLIN**



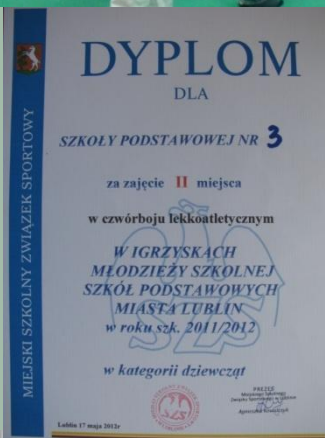
**fizyczna**





**Aktywność**

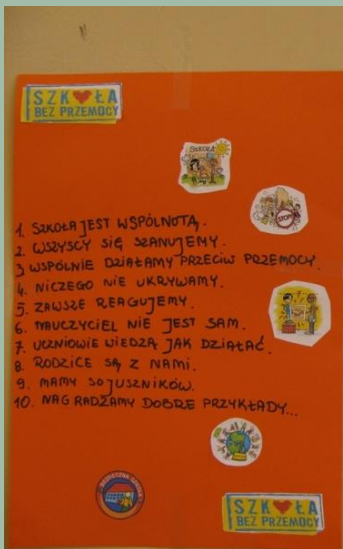
**fizyczna**





## „Bieg Solidarności”





## Dzień Szkoły



## Bez Przemocy



# Dzień Kibica





„Dzień jest rozgrzany od słońca, wchodzi do szkoły, w szkole słońce od razu ma ciepło. Niech słońce ogrzewa nasze ciała z wesołą myślą, niech słońce będzie naszym przyjacielem, który zawsze będzie z nami w każdą pogodę.”



„Dzień jest rozgrzany od słońca, wchodzi do szkoły, w szkole słońce od razu ma ciepło. Niech słońce ogrzewa nasze ciała z wesołą myślą, niech słońce będzie naszym przyjacielem, który zawsze będzie z nami w każdą pogodę.”



**BEZ WZGLĘDU NA  
TO JAK I GDZIE  
SPĘDZASZ FERIE:**

- ❖ Nie ufaj obcym osobom
- ❖ Nie podawaj nieznajomym swojego adresu zamieszkania
- ❖ Nie przyjmuj od nich prezentów
- ❖ Nie korzystaj z ich zaproszenia na spacer lub do domu
- ❖ Nie wsiadaj do samochodu innych osób



**„Bezpieczne**

**wakacje”.**



„Dzień jest rozgrzany od słońca, wchodzi do szkoły, w szkole słońce od razu ma ciepło. Niech słońce ogrzewa nasze ciała z wesołą myślą, niech słońce będzie naszym przyjacielem, który zawsze będzie z nami w każdą pogodę.”



„Dzień jest rozgrzany od słońca, wchodzi do szkoły, w szkole słońce od razu ma ciepło. Niech słońce ogrzewa nasze ciała z wesołą myślą, niech słońce będzie naszym przyjacielem, który zawsze będzie z nami w każdą pogodę.”



profilaktyki i promocji zdrowia







## zajęcia w świetlicy





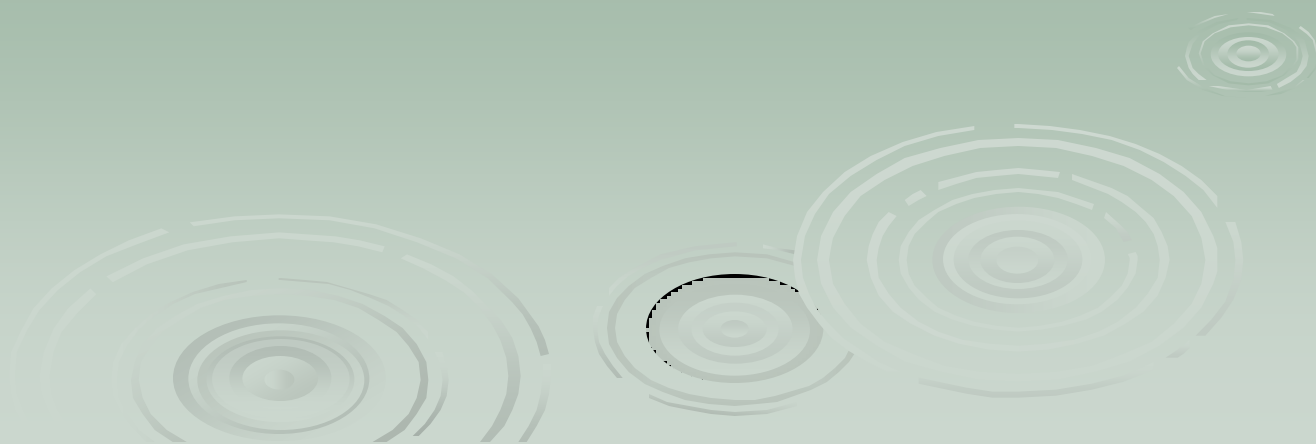
25 marca 2013



„Mały ratownik w akcji”.



**„Wakacje z trzeźwą  
głową”**





Spotkania  
z policjantami

# Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno –Epidemiologiczną



## Znajdź właściwe rozwiązanie

Program profilaktyki palenia tytoniu  
dla uczniów starszych klas  
szkoły podstawowej i gimnazjum



## Nie pal przy mnie, proszę

Program edukacji antytytoniowej  
dla uczniów klas I-III  
szkół podstawowych



## EUROPEJSKI PROGRAM DOPŁAT DO SPOŻYCIA MLEKA W SZKOŁACH



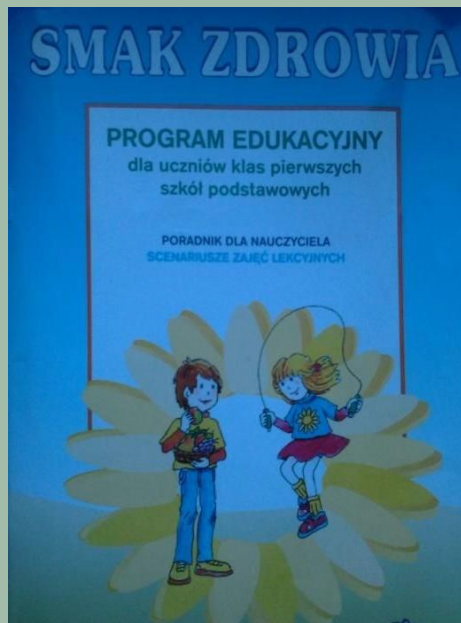
NASZA SZKOŁA DOSTARCZA PRODUKTY MLECZNE OBJĘTE DOTACJAMI UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO PROGRAMU DOPŁAT DO SPOŻYCIA MLEKA W SZKOŁACH.

Mleko i produkty mleczne odgrywają zasadniczą rolę w żywieniu człowieka, a szczególnie dzieci i młodzieży w okresie ich intensywnego wzrostu i rozwoju (głównie kośćca).

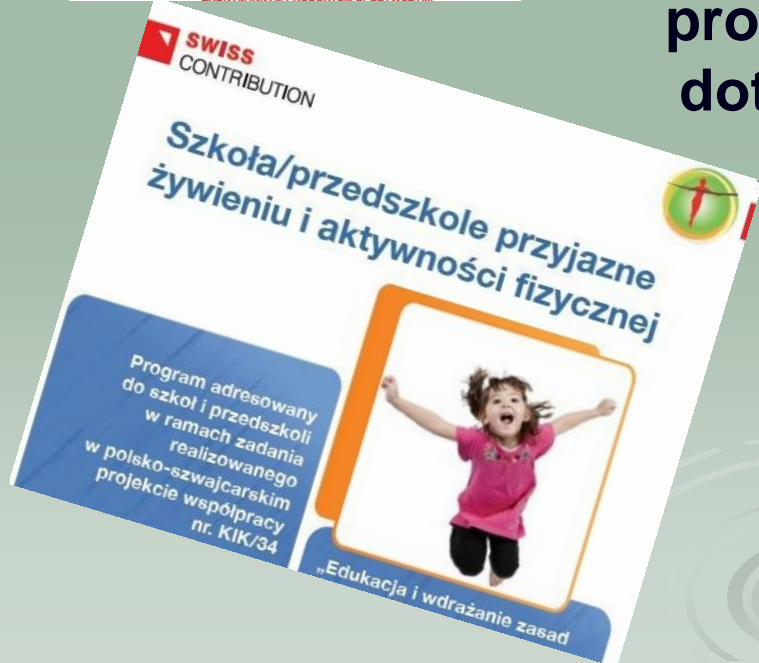
Spożycie 1 szklanki mleka (250 ml) pokrywa dzienne zapotrzebowanie człowieka na:

- \* wapń (przeciętnie w 25 - 30%)
- \* magnez (w 10 - 15%)
- \* fosfor (w 25%)
- \* cynk (w ok. 6%)
- \* białko (w 10 - 15%)
- \* witaminę B2 (w 20 - 25%)
- \* witaminę A (w 6-8%)

**MLEKA I PRODUKTÓW MLECZNYCH NIE MOŻNA ZASTĄPIĆ ŻADNYM INNYM PRODUKTEM SPOŻYWCZYM.**



## programy i projekty dotyczące zdrowia







## Rozwijanie wiedzy o zasadach racjonalnego żywienia


**SKŁADNIKI ODŻYWCZE**  
składniki pokarmowe niezbędne do odżywiania organizmu człowieka:

- energetyczne**  
węglowodany  
tłuszcze
- budulcowe**  
białko  
składniki mineralne  
niektóre kwasy tłuszczowe
- regulujące**  
witaminy,  
składniki mineralne


Każdego dnia nasz organizm potrzebuje 60 róż...



**DROGA DO ZDROWIA**



Prowadzący: Renata Beżłada  
Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia  
Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Lubli





Mikołajki

2013







**„Bezpieczny  
Internet”**



**„Sieciaki”**

# Zdrowy Dzień



# Klasy 1c





## konkurs „Ratujemy i Uczymy Ratować”



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ !!**

