

## **Informacja o działaniach w zakresie profilaktyki zdrowotnej w żłobkach, przedszkolach i szkołach.**

Edukacja zdrowotna jest prawem każdego dziecka, tak jak nauka czytania i pisania. Umożliwia dziecku uzyskiwanie kompetencji do ochrony i doskonalenia zdrowia własnego oraz innych ludzi. Edukacja zdrowotna stanowi fundament dla programu profilaktyki, pomaga w przygotowaniu młodych ludzi do życia w zmieniającym się świecie, w którym istnieje wiele zagrożeń dla zdrowia i życia.

W związku z zagrożeniami, na jakie każdego dnia mogą być narażeni młodzi ludzie, pokazuje się dzieciom i uczniom w jaki sposób mogą ustrzec się przed niebezpieczeństwem, jakie normy i postawy mogą w tym pomóc oraz gdzie w razie potrzeby można zwrócić się o pomoc. Duży nacisk położony jest na rozwój świadomości dzieci, kształtowanie ich umiejętności życiowych związanych z prowadzeniem zdrowego i bezpiecznego stylu życia, które w przyszłości powinno zaowocować podejmowaniem odpowiedzialności, za siebie i najbliższe otoczenie.

Zwracano uwagę na bardzo ważny aspekt ucznia w szkole jakim jest ciężar tornistra. Przeprowadzano szereg działań poprzez rozmowy, pogadanki i realizowanie szkolnych projektów na ten temat z dziećmi i rodzicami. Dyrektorzy szkół podjęli kroki, aby uczeń mógł zostawiać podręczniki w szkole. W młodszych klasach istnieje możliwość zostawiania podręczników w przygotowanych do tego miejscach w salach lekcyjnych. Natomiast w starszych klasach, w czterech szkołach – PSP nr 1, PSP nr 3, PSP nr 5 oraz PSP nr 8 wszystkie dzieci mają możliwość skorzystania z szafek. W PSP nr 6 około 80 procent dzieci ma dostęp do szafek.

Tematyka prozdrowotna w przedszkolach i szkołach realizowana jest zgodnie z planem wychowawczym, Szkolnym Programem Profilaktyczno-Wychowawczym, między innymi w trakcie zajęć z pedagogiem szkolnym, na lekcjach wychowawczych, na zajęciach wychowania do życia w rodzinie, także przez nauczycieli wychowania fizycznego oraz na zajęciach ze szkolnymi specjalistami. Na zajęcia są zapraszani przedstawiciele współpracujących instytucji, m.in. Policji, Sądu dla Nieletnich, Straży Miejskiej.

W szkołach podstawowych funkcjonuje opieka pielęgniarska. Gabinety prowadzone są przez NZOZ Higiena Szkolna reprezentowanym przez Panią Elżbietę Preis w szkołach: PSP nr 1, PSP nr 3, PSP nr 5, PSP nr 6 oraz przez NZOZ "Pielęgniarka" reprezentowanym przez Krystynę Zawadę w PSP nr 8. W zależności od wielkości szkoły pielęgniarka pracuje określoną ilość godzin, zgodnie z przydzielonym limitem NFZ. I tak:

### **Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Brzegu - ul. Bohaterów Monte Cassino 14**

- wtorek, czwartek od 8.00 do 15.00, piątek od 11.00 do 15.00

### **Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Brzegu ul. B. Chrobrego 13**

- poniedziałek od 7.30 do 15.00

### **Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 w Brzegu ul. Kamienna 2**

- poniedziałek, środa i piątek - 8.00 do 15.00



**Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 5 w Brzegu - ul. Oławska 2**

- poniedziałek, wtorek, środa, czwartek i piątek od 8.00 do 15.00

**Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 5 w Brzegu ul. Robotnicza 20**

- poniedziałek i piątek od 8.00 do 15.00

**Publiczna Szkoła Podstawowa nr 6 w Brzegu ul. Poprzeczna 1**

- poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek - 8.00 do 15.00

**Publiczna Szkoła Podstawowa nr 8 w Brzegu ul. Lompy 1**

- poniedziałek i piątek od 8:00 do 14:00 oraz środa od 10:00 do 14:00

Pielęgniarki szkolne realizują:

1. Świadczenia w zakresie profilaktycznej opieki zdrowotnej, udzielanej w szkole:

- Pomoc doraźna w nagłych zachorowaniach i urazach,
- Opieka nad uczniami z chorobami przewlekłymi,
- Przeprowadzanie testów przesiewowych w klasach III szkoły podstawowej oraz we wszystkich klasach sportowych,
- Bilans uczniów klasy siódmej szkoły podstawowej,
- „Wady postawy – przygotowanie zestawień potwierdzonych wad postawy w zakresie działalności interwencyjnych dla nauczycieli prowadzących gimnastykę korekcyjną,
- Badanie wzrostu uczniów klas I-III szkoły podstawowej w celu odpowiedniego uszeregowania w ławkach w poszczególnych klasach,
- Ważenie tornistrów i plecaków szkolnych w celu ograniczenia ich wagi, ze względu na zagrożenie wad postawy (klasy I-IV),
- Kontrola czystości głów,
- Prowadzenie dla uczniów szkoły podstawowej profilaktyk próchnicy zębów metodą nadzorowanego szczotkowania zębów preparatami fluorkowymi.

2. Prowadzenie edukacji zdrowotnej:

- „Higiena jamy ustnej”- instruktaż prawidłowego szczotkowania zębów w klasach I-VI,
- „Rola drugich śniadań - prawidłowe żywienie”- pogadanki w klasach I-III szkoły podstawowej w ramach promocji i ochrony zdrowia,
- Pogadanki w klasach I-VI na temat „Higiena osobista”,
- Pogadanki w klasach III gimnazjum „Stan zdrowia a wybór zawodu”,
- Zdrowie twoje jest w twoich rękach,
- Zbilansowane odżywianie i zmiana nawyków żywieniowych (dotyczy uczniów z nadwagą i otyłością),
- Wpływ śniadania na koncentrację uwagi,
- Tornister na wagę zdrowia,
- Higiena jamy ustnej i profilaktyka przeciw próchnicy.



## Gabinet stomatologiczny

Gmina Brzeg przystąpiła do programu „Poprawa dostępności do świadczeń stomatologicznych dla dzieci i młodzieży w szkołach w 2018 r.” Utworzono gabinet stomatologiczny. Pozwoliło to na zwiększenie dostępności dzieci i młodzieży z klas I-VIII szkół podstawowych, klas gimnazjalnych oraz dzieci przedszkolnych, dla których organem prowadzącym jest Gmina Brzeg, do świadczeń stomatologicznych poprzez wyposażenie gabinetu stomatologicznego. Warunkiem uzyskania dotacji było utworzenie gabinetu stomatologicznego oraz przeprowadzenie prelekcji dla uczniów i rodziców na temat higieny jamy ustnej do końca listopada 2018 r. Ponadto dzieci i młodzież objęta będzie opieką stomatologiczną do 31 grudnia 2024 r.

Remont gabinetu stomatologicznego oraz wyposażenie w sprzęt stomatologiczny szkolnego gabinetu stomatologicznego w Publicznej Szkole Podstawowej nr 6 im. Tadeusza Kościuszki w Brzegu, objęcie stałą opieką lekarza dentysty uczniów i uczennice z Publicznej Szkoły Podstawowej nr 6 im. Tadeusza Kościuszki, Publicznej Szkoły Podstawowej nr 1 im. Stefana Żeromskiego, Publicznej Szkoły Podstawowej nr 5 im. Mikołaja Kopernika, Publicznej Szkoły Podstawowej nr 8 oraz dzieci przedszkolne uczęszczające do Przedszkoli Publicznych nr 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10 i 11. Dzieci będą mogły korzystać ze wszystkich świadczeń z zakresu stomatologii dziecięcej finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, z jakiego korzystałyby w gabinetach poza szkołą, tj. profilaktycznych, np. badania z instruktą higieny jamy ustnej, badania lekarskie kontrolne, a także leczenie uzębienia. Koszt przystosowania pomieszczenia w którym znajduje się gabinet stomatologiczny wyniósł 37 324,88 zł, pokrytych z budżetu Gminy Brzeg. Całkowite dofinansowanie wyposażenia gabinetu stomatologicznego w wysokości 96 588,96 zł pochodzi z dotacji.

Gabinet jest czynny pięć dni w tygodniu:

poniedziałek 8:00 - 14:00

wtorek 9:00 - 15:00

środa 9:00 - 15:00

czwartek 9:00 - 15:00

piątek 8:00 - 14:00

W wakacje gabinet czynny będzie we wtorek od godziny 9:00 do 15:00.

## Żłobki

W Żłobku Miejskim "Tęczowy Świat" , ul. Gaj 3, realizowane są przepisy Ustawy o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 dotyczące zdrowego żywienia dzieci w wieku do lat 3, wartości odżywczych, piramidy żywieniowej, poprzez jadłospis i informacje z nim związane edukujemy rodziców wywieszając informacje na wyżej wymieniony temat. W tutejszym żłobku pracuje pielęgniarka, która przed przyjęciem dzieci do żłobka przeprowadza rozmowy na temat zachorowań, alergii itp. u dzieci. Pielęgniarka również codziennie monitoruje stan zdrowia dzieci i informuje rodziców o ewentualnych zachorowaniach dziecka.



**Żłobek Niepubliczny „Słoneczko”** ul. Nysańska 21, uczestniczy w programie „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” (Ovita Nutricia). W korytarzu żłobka umieszczone są plakaty informacyjne dotyczące żywienia dzieci w wieku żłobkowym oraz informacje o wszawicy w formie ulotek.

W **Żłobku Niepublicznym „Smerfuś” – Pabo**, Plac Moniuszki 2, są realizowane działania zapobiegające wadom wymowy poprzez kształtowanie prawidłowych nawyków podczas jedzenia, ćwiczenia oddechowe (dmuchanie balonów, puszczanie baniek, ćwiczenia regulujące wdech- wydech), zajęcia z logopedą. Działania zapobiegające wadom postawy - kształtowanie prawidłowej postawy poprzez zajęcia ruchowe. Kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych. Rozwijanie sprawności fizycznej, która determinuje zdrowie dziecka. Rozwijanie motoryki małej i dużej dziecka poprzez organizowanie zajęć sensorycznych, ruchowych. Zabawy na powietrzu.

W **Niepublicznym Żłobku „Puchatek”** ul. Piastowska 21, są realizowane następujące działania w zakresie higieny żłobkowej:

1. Higiena - mycie rąk, szczotkowanie zębów, odpieluchowywanie, nocnikowanie.
2. Dezynfekcja - pomieszczeń (pomieszczenia żłobkowe, szatnie, rozdzielnia posiłków, łazienka, sanitariaty), zabawek (codzienne czynności po zakończeniu dnia), wyposażenie (stoły, krzesła, meble itd.).
3. Programy zdrowotne - zajęcia logopedyczne, spotkania i konsultacje z lekarzem dziecięcym.
4. Programy ruchowo-edukacyjne – gimnastyka, zabawy ruchowe w Sali i na świeżym powietrzu na placu zabaw.
5. Zajęcia fizjoterapeutyczne już wkrótce w nowo otwartej sali rehabilitacyjnej odbywać będą się zajęcia pod nadzorem specjalistów.
6. Zdrowa żywność - posiłki dostarczane w formie cateringu, przygotowywane zgonie z norami żywieniowymi dzieci do lat 3. Lista posiłków jest dostępna cotygodniowo z opisem zawartości procentowych składników.

W **Niepublicznym Żłobku „Wesoła Sowa”** ul. Wojska Polskiego 2-4, cyklicznie dwa razy w miesiącu odbywają się zajęcia i konsultacje z logopedą. Raz w miesiącu prowadzone są zajęcia z dogoterapii. Ponadto cyklicznie realizowane są zajęcia z zakresu higieny rąk i nauki mycia zębów zdrowego żywienia. W marcu 2019 r. żłobek wziął udział w projekcie unijnym, „Kompleksowa opieka nad matką i dzieckiem drogą do zastępowalności pokoleń mieszkańców Subregionu Północnego” realizowanego przez Optima Medicina i Brzeskiej Centrum Medyczne. Poprzez udział w wyżej wymienionym projekcie konsultacjami fizjoterapeutycznymi zostało objętych 25 dzieci do 2 roku życia. Druga tura projektu odbędzie się we wrześniu 2019 r.

## **Przedszkola**

Kształtowanie właściwych postaw dzieci wobec problemów zdrowia wymaga działań systematycznych i długofalowych. Dlatego w przedszkolu jest to tematyka często podejmowana podczas zajęć edukacyjnych oraz w wielu różnych sytuacjach i momentach każdego dnia.



Podjęte działania w zakresie profilaktyki zdrowotnej miały na celu uświadomienie dzieciom jak ważne jest dla ich prawidłowego rozwoju dbanie o własne zdrowie.

**Ważnym elementem zachowania zdrowia jest ruch. Zrealizowano:**

- program „**Zdrowo i sportowo**”,
- zajęcia otwarte z rodzicami w ramach programu „**Zdrowo i sportowo**”,
- udział w projekcie pt. „**Kubusiowi przyjaciele natury**” oraz prowadzenie zajęć z programu „**Kids@Sport**”,
- prowadzenie zajęć ruchowych przy muzyce,
- codzienne spacery i pobyt na placu zabaw,
- prowadzone są zabawy ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne, gimnastyka korekcyjna dla najstarszych grup,
- przedszkolaki biorą udział w zajęciach na basenie. Pływanie i zabawa w wodzie wpływa na postawę dziecka, poprawia wydolność, wzmacnia serce i płuca, jest świetnym ćwiczeniem rozluźniającym i relaksującym, pozwala naszym pociechom pozbyć się nadmiaru energii,
- prowadzone są różnorodne zabawy ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne. Zabawy i ćwiczenia w przedszkolu spełniają ważną rolę, ponieważ pozwalają na zachowanie prawidłowej postawy, wzmacniają odporność fizyczną dzieci, wpływają na ogólną kondycję, koordynację i sprawność. Poprzez zabawy i ćwiczenia ruchowe, dzieci pokonują trudności, wzmacniają wiarę we własne możliwości, uczą się współpracować i reagować ruchem na polecenia, uczą się zdrowej rywalizacji. Wykorzystywane są różnorodne sprzęty, rekwizyty oraz różnorodne metody. Przedszkola biorą udział w Olimpiadzie Sportowej Przedszkolaków, Halowych Mistrzostwach Przedszkolaków, Mistrzostwach Przedszkolaków w Piłce Nożnej. Codziennie dzieci przebywają na świeżym powietrzu, w ogrodzie przedszkolnym lub na spacerze. Zachęcamy dzieci do spędzania czasu wolnego w sposób aktywny,
- zwraca się uwagę na postawę ciała dzieci podczas siedzenia przy stolikach, na dywanie,
- prowadzone są pomiary wzrostu dzieci. Dostosowujemy wysokość stolików i krzesłek do wzrostu dzieci,
- dzieci z obniżoną sprawnością fizyczną, z wadami postawy biorą udział w zajęciach z gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej,
- uczestniczenie dzieci w konkursie „**Najciekawsze zabawy ruchowe w przedszkolu**”.

**Bardzo ważnym przedsięwzięciem odnośnie zdrowego życia jest bezpieczeństwo. W tym celu podjęto działania:**

- wycieczki na skrzyżowanie, zapoznanie z zasadami ruchu drogowego i pieszych,
- warsztaty z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,
- wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas wycieczek,
- kształtowana jest właściwa postawa dzieci wobec szeroko pojętego bezpieczeństwa. Dzieci poznają elementarne przepisy ruchu drogowego, znaczenie znaków drogowych, sygnalizację świetlną, pojazdy specjalistyczne, numery alarmowe. Uczymy dzieci do przestrzegania zasad właściwego zachowania się w poszczególnych pomieszczeniach, na spacerze, w ogrodzie, w



sali, na schodach, w kontaktach ze zwierzętami itp. Uświadamiamy dzieci jak należy zachować się wobec osób obcych. Uczymy dzieci udzielania pierwszej pomocy. Temat bezpieczeństwa podejmowany jest codziennie, podczas różnorodnych czynności i sytuacji,

- poznanie zasad bezpiecznego poruszania się po chodnikach i przejściach dla pieszych w ramach **programów PCK - „Drogowe ABC” i „Bezpieczny patrol” oraz Akcji Disney Junior – „Wyraźni na drodze”**,
- przeprowadzono również **spotkania z policjantem**, podczas których dzieci dowiedziały się jak bezpiecznie zachowywać się w domu, na podwórku i ulicy.

#### **Jednym z najważniejszych przedsięwzięć było zdrowe odżywianie.**

- prowadzone są zajęcia edukacyjne, dotyczące zdrowego odżywiania. Dzieci uczą się co sprzyja zdrowiu a co zagraża. Jadłospis zawiera propozycje zdrowych produktów, przekąsek. Dzieci mają ciągły dostęp do świeżych owoców,
- zachęcamy dzieci do spożywania zdrowej żywności: warzyw, owoców, mięsa, nabiału (ograniczanie spożycia słodczy, chipsów), picie kompotów, wody, soków (ograniczanie napojów gazowanych). Podczas zajęć edukacyjnych dzieci uczymy dokonywać wyboru zdrowej żywności, zapoznawane są z piramidą zdrowego żywienia. Rozmawiamy na temat wykorzystania warzyw i owoców w różnorodnych, lubianych potrawach. Zachęcamy dzieci przewyciężanie niechęci do nieznanych potraw, stosujemy metodę jednego kęsa, dzieci układają na kanapkach czy talerzu wesołe warzywne buźki. Przedszkolaki odbywają wycieczki do marketu, gdzie na stoisku warzywnym oglądały warzywa i je nazywały, dostrzegały ich różnorodność. Uczymy dzieci właściwego zachowania się przy stole, kulturalnego spożywania posiłków,
- założono hodowle sezonowych ziół i wykorzystuje się je podczas wykonywania kanapek,
- uczy się dzieci o zdrowotnych właściwościach wody – dzieci zamiast słodkich napojów w ciągu dnia piją dostępną wodę,
- przeprowadzane są spotkania z dietetykiem,
- dzieci z dietą mają podawane zamienniki produktów, na które są uczulone,
- wyrabiane są u dzieci nawyki higieniczne (właściwe mycie rąk i zębów). Wyrabiamy u dzieci również nawyk systematycznego przestrzegania nawyków higieniczno-sanitarnych w łazience, toalecie, po przyjeździe z podwórka, przed posiłkami.

#### **Prowadzone były również zajęcia na temat dbania o higienę.**

- spotkanie z higienistkami,
- przeprowadzanie zajęć edukacyjnych i zabaw przybliżających dzieciom właściwe sposoby dbania o jamę ustną (właściwe odżywianie, wizyty u stomatologa, instrukcje właściwego szczotkowania zębów),
- W ramach działań prozdrowotnych odbywają się **prelekcje dla rodziców ze stomatologiem i technikiem dentystycznym**,
- organizowane są **Pikniki i Festyny Rodzinne** – jest okazja do wspólnych zabaw na świeżym powietrzu, razem z całymi rodzinami,



- kształtuje się wśród dzieci właściwą postawę wobec tematyki ochrony środowiska oraz zdrowia podczas spotkań, zajęć, rozmów edukacyjnych, obserwacji unoszących się spalin,
- na terenie naszego przedszkola systematycznie prowadzona jest zbiórka surowców wtórnych (makulatury , butelek Pet i baterii) w ramach **udziału w Projekcie ZGO Gać „ Zielony Las”**. Znaczenie dobrej gospodarki odpadami dzieci poznawały również podczas **wycieczki do ZGO w Gać oraz warsztatów z edukatorem**, który uświadomił im znaczenie zanieczyszczenia środowiska dla zdrowia i życia człowieka, co zaowocowało udziałem w konkursie wiedzy ekologicznej **„Przyroda i ja”**.

### Programy profilaktyczne

- Wdrożony został program **„Kubusiowi przyjaciele natury”** – dzieci dowiedziały się jaki wpływ na zdrowie ma zanieczyszczenie wody i powietrza,
- Przedszkola biorą udział w projektach **„Akademia Zdrowego Przedszkolaka”** oraz **„Mały Miś w świecie wielkiej literatury”**,
- Dzieci uczestniczą w Ogólnopolskim Programie Edukacji Zdrowotnej **„Akademia Aquafresh”**, którego głównym celem jest profilaktyka stomatologiczna wśród dzieci. Wdrażamy dzieci do systematycznej kontroli zębów u stomatologa, wyrabiamy nawyk systematycznego mycia zębów w domu i przedszkolu. Do realizacji programu włączani są rodzice,
- W ramach projektu dzieci uczestniczyły w projekcie edukacyjnym **„Bezpieczny w sieci”**. Na zajęciach dzieci dowiedziały się jak bezpiecznie i zdrowo korzystać z komputera i internetu. Zorganizowano także w przedszkolu dla rodziców prelekcję policjanta na temat zagrożeń płynących z korzystania przez dzieci z komputerów bez kontroli rodzicielskiej,
- **„Czyste powietrze wokół nas”**. Celem programu jest zwiększenie umiejętności dzieci w zakresie radzenia sobie w sytuacjach, gdy przebywają w zadymionych pomieszczeniach lub gdy dorośli palą przy nich tytoń,
- **„Zdrowe śniadania”**- przynajmniej raz w tygodniu organizowane są „zdrowe śniadania”, podczas których, dzieci samodzielnie robią kanapki, tworzą własne kompozycje smakowe ze zdrowych produktów,
- Organizowane są zajęcia otwarte z rodzicami w ramach programów **„Woda na zdrowie”** oraz **„Stawiam na drugie śniadanie”**,
- **„Zdrowe zęby mam, o higienę jamy ustnej dbam”** – profilaktyka stomatologiczna, dbanie o higienę jamy ustnej, prelekcja stomatologa , rozmowy indywidualne z rodzicami oraz na zebraniach,
- Realizowany jest program **„Super Wiewiórka”** przy współpracy PCK: rozwijanie podstawowych nawyków zdrowego trybu życia, aktywności ruchowej, popularyzowanie zasad bezpieczeństwa, podstawy pierwszej pomocy,
- **„Owocowe urodziny”** - organizowane są dla dzieci obchodzących urodziny owocowych poczęstunków. Przedsięwzięcie to ma na celu ograniczenie spożywania przez dzieci słodczy i kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania,



- **„Akademia Przedszkolaka”** - zajęcia rozwijające u dzieci 5 i 6-letnich zainteresowanie piłką nożną mających na celu uczenie dzieci aktywności fizycznej, zamiłowania do sportu, pokazania możliwości wyboru rodzaju i sposobu ruchu według własnych preferencji, a tym samym prowadzenia aktywnego i zdrowego trybu życia,
- Projekt edukacyjny **„Porcja pozytywnej energii”** - celem projektu jest aktywność fizyczna, edukacja i kształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych opartych na spożywaniu warzyw i owoców oraz świadoma walka z otyłością,
- **„Siedmiomilowe buty”** – dzieci uczestniczą w tym programie nie tylko po to, aby promować turystykę, ale również po to aby zachęcać dzieci do spędzania wolnego czasu w sposób aktywny i zdrowy. Dzieci dzięki uczestniczeniu w tym programie chętnie chodzą na piesze wycieczki, zwiększyła się ich wytrzymałość i kondycja jak również umiejętność pokonywania trudności i wiara we własne siły,
- We wrześniu dzieci wzięły udział w obchodach **„Dnia bez samochodu”**. W tym dniu dzieci wspólnie z rodzicami przyszły do przedszkola pieszo. Ci którzy przyszli na piechotę lub przyjechali rowerami otrzymywali nagrodę. Podjęte działania miały na celu zachęcenie do zostawiania w tym dniu samochodu w garażu i obniżenie w ten sposób emisji spalin do środowiska, a tym samym uzmysłowienie dzieciom, że czyste powietrze ma bezpośredni wpływ na ich zdrowie,
- **„Moje dziecko idzie do szkoły”**- głównym celem programu jest podniesienie poziomu wiedzy rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym na temat wybranych elementów zdrowego stylu życia, ich roli w kształtowaniu prawidłowych nawyków prozdrowotnych u dzieci oraz przekonanie ich o słuszności podejmowanych działań profilaktycznych zarówno w domu, jak i w środowisku szkolnym,
- Program **„Bezpieczny Patrol”**– realizacja programu mającego na celu promocję zasad bezpieczeństwa wśród przedszkolaków. Program dotyczył następujących obszarów: wiedza na temat bezpieczeństwa, bezpieczeństwo na drodze, bezpieczeństwo podczas uprawiania sportu, bezpieczeństwo podczas wakacji, bezpieczeństwo w zimie. Zajęcia prowadzone były z wykorzystaniem dedykowanych scenariuszy i atrakcyjnych pomocy dydaktycznych. Dzieci utrwały swoją wiedzę na temat bezpieczeństwa dzięki edukacyjnym zeszytom ćwiczeń,
- Program **„Śmiało rozmawiamy dla dobra dzieci”** - realizacja programu mającego na celu poszerzenie wiedzy rodziców na temat chorób wieku przedszkolnego oraz pokonywanie strachu dzieci przed mówieniem o swoich dolegliwościach. Zajęcia prowadzone były z wykorzystaniem ciekawych scenariuszy dydaktycznych i kart pracy,
- Program **„Wiem co jem”** - dostarczanie dzieciom informacji na temat piramidy żywieniowej, stosowania zdrowej diety. Poznawanie sposobów przygotowania zdrowych, prostych przekąsek, past kanapkowych, poznawanie smaków warzyw i owoców, produktów mlecznych.



## Szkoły podstawowe

### Działania profilaktyczne

- Sklepik szkolny jest miejscem gdzie sprzedaje się tylko sprawdzone produkty: owoce, kanapki, koktajle mleczno – owocowe, itp.,
- Spotkania z dietetykiem - pogadanki na lekcjach, prezentacje, wykłady, gazetki tematyczne; w ogrodzie i w sadzie – wartości odżywcze warzyw i owoców, zdrowy styl życia – zdrowe odżywianie, dbanie o higienę przygotowywania i spożywania posiłków, pozytywne skutki prawidłowego odżywiania, udział w ogólnopolskiej akcji „**Śniadanie daje moc**”,
- **Ogólnopolski program „Dziel się uśmiechem” z PCK:**
  - przeprowadzenie zajęć według opracowanych scenariuszy na temat prawidłowego dbania o higienę jamy ustnej,
  - nauka prawidłowego szczotkowania zębów (Każdy uczeń otrzymał zestaw do pielęgnacji zębów),
  - ulotki dla rodziców na temat higieny jamy ustnej. Program był realizowany w młodszych klasach,
- Ogólnopolska kampania społeczna „**Dobrze Cię widzieć**” realizowana w ramach projektu „**Bezpieczna droga**”, która miała na celu realizację zajęć na temat bezpieczeństwa na drodze oraz przekazanie kamizelek odblaskowych dla uczestników kampanii,
- Omawiane są zagadnienia dotyczące bezpiecznej drogi do szkoły, bezpieczeństwa wewnątrzszkolnego, nauki bezpiecznego poruszania się po drogach i zachowywania podczas gier i zabaw w szkole i w domu - numery alarmowe,
- „**Bezpieczne Ferie**” – przeprowadzano pogadanki na lekcjach dotyczące bezpieczeństwa własnego i bliskich, omawiano bezpieczeństwo podczas zabaw zimowych oraz zasady bezpieczeństwa w kontaktach z psem, w tym przyjmowanie bezpiecznej pozycji w razie ataku psa,
- „**Bezpieczne wakacje**” - tematykę realizowano na lekcjach wychowawczych oraz wykładach. Przeprowadzano spotkania z WOPR, z policjantem, Realizowano edukację rodziców na wywiadówkach, uwrażliwiając na zdrowe formy wypoczynku, troskę o kondycję fizyczną, zwracano uwagi na nawyki żywieniowe i formy spędzania czasu przez rodziców i dzieci,
- Brano udział w akcjach i programach: „**Akademia Bezpiecznego Puchatka**”, „**Akcja „Odblaski – dziecko bezpieczne na drodze**” oraz „**Kamizelki odblaskowe dla uczniów**”,
- „**Dbamy o swoje zdrowie**” – dobór stroju do zmieniających się warunków atmosferycznych, spotkania z pielęgniarką szkolną. Pogadanki na temat higieny osobistej i zapobiegania chorobom,
- Coroczny udział uczniów w konkursach „**Pierwsza pomoc przedmedyczna**”,
- Spotkania z honorowymi dawcami krwi,
- Spotkanie z ratownikiem medycznym – kurs pierwszej pomocy dla dzieci,
- „**Między nami kobietkami**” – program w szkole realizowany od wielu lat, dedykowany uczennicom klas szóstych,



- Warsztaty profilaktyczne **„Narkotyki - prawda i mity”**, **„Bądź kolegą/koleżanką nie dokuczaj”** – zajęcia profilaktyczne dla uczniów młodszych klas,
- Obchody Światowego Dnia Bez Papierosa. Konkurs na najciekawsze hasło antynikotynowe, pogadanki, konkurs fotograficzny **„Sam nie palę i innym odradzam”**,
- Przeprowadzenie akcji **„Dzień bez smartfona”** – profilaktyka uzależnień od telefonu;
- **„Mam haka na raka”** – profilaktyka antynowotworowa, na lekcjach biologii, na których omówione zostały problemy zanieczyszczenia środowiska i jego wpływ na zdrowie, choroby cywilizacyjne,
- Higiena pracy w szkole – przeprowadzenie pomiarów uczniów przez higienistkę szkolną – waga, wzrost. Dostosowanie ławek, do wzrostu ucznia,
- Ogólnopolski konkurs **„Uczeń Bezpieczny w Sieci”** - wykonanie gazetek tematycznych i plakatów przeprowadzenie pogadank, warsztatów. Zorganizowano spotkania z policjantem na których poruszano tematy związane z bezpieczeństwem w sieci, agresją i przemocą związaną z fascynacją grami,
- Realizowanie projektu **„Cyberbezpieczny uczeń”**,
- Stworzono informator dla rodziców związany z zagrożeniami w Internecie, umieszczony na stronie internetowej szkoły – **„Złote rady dla rodziców”**,
- Przeprowadzono pogadanki na temat zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z prądu,
- W szkołach przeprowadzany jest ogólnoszkolny konkurs **„Super kolega, super koleżanka”**, którego celem jest upowszechnianie prawidłowych postaw uczniowskich, przeciwdziałanie agresji w szkole,
- **„Cały Ty cała ja”** – projekt profilaktyczny nastawiony na podniesienie poczucia własnej godności i kształcenia zachowań prospołecznych,
- **„Lekki tornister”**, **„Tornister na wagę zdrowia”** - działania informacyjno - edukacyjne nt. tornistrów i plecaków szkolnych,
- Udział w wycieczkach edukacyjnych i turystyczno-krajoznawczych mających na celu propagowanie aktywnego i zdrowego spędzania czasu wolnego,
- Realizacja nauki pływania,
- Dodatkowe zajęcia sportowe w ramach Szkolnego Klubu Sportowego,
- **„SONiA”** – udział w programie, który realizuje profilaktykę uzależnień poprzez sport,
- Organizowanie miejskiego i powiatowego etapu Turnieju Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego – propagowanie wiedzy i umiejętności bezpiecznego poruszania się po drogach,
- Przygotowywanie uczniów klas czwartych do zdobycia karty rowerowej,
- Tematyka podejmowana podczas spotkań wychowawców z rodzicami: **„Wszawica – jak zapobiegać”**, **„Tornister – ciężka sprawa”**, **„Planowanie dnia ucznia”**, **„Bezpieczeństwo dziecka w sieci”**,
- Spotkania z rodzicami na których omawiano procedury związane z bezpieczeństwem w szkołach,
- Zajęcia z profilaktyki stomatologicznej – **„Żeby zdrowe zęby mieć trzeba tylko chcieć”**,



- Przez cały rok w szkołach prowadzona jest segregacja odpadów - upowszechniana jest wiedza z zakresu wpływu segregacji na ochronę przyrody, a także zdrowie człowieka,
- Szkoły biorą udział w akcjach ekologicznych „Sprzątanie Świata”, „Oddaj zużyty telefon komórkowy”,
- Program profilaktyczny „Trzymaj formę aktywnie i zdrowo” - edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety,
- Realizacja programów – „Owoce i warzywa w szkole”, „Mleko w szkole”
  - spożywanie warzyw i owoców oraz mleka,
  - konkurs plastyczny – plakat o zdrowym odżywianiu,
  - prezentacja referatu dla rodziców „Zasady zdrowego życia uczniów”,
- „Z Higienną za pan brat” - program, którego celem jest kształcenie nawyków higienicznych i kulturalnych, nauki świadomej dbałości o higienę osobistą, estetyczny wygląd, porządek i kulturę zachowania. Ważnym elementem projektu był również konkurs plastyczny organizowany przez Rady Rodziców,
- „Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży”. Głównymi celami programu są: zmniejszenie liczby dzieci i młodzieży z zaburzeniami w postawie ciała, ograniczenie i likwidowanie czynników ryzyka, które mają wpływ na powstawanie zaburzeń w postawie ciała dzieci i młodzieży oraz zwiększenie aktywności ruchowej uczniów,
- Realizacja programu adaptacyjnego dla klas III pod nazwą „Przyjazne przekroczenie progu edukacyjnego.”,
- Udział w programie edukacyjnym „Akademia Uwielbiam”. Cele niniejszego Programu brzmią następująco:
  - edukacja młodzieży na temat zasad zdrowego trybu życia, roli aktywności sportowej oraz właściwego doboru produktów żywnościowych,
  - uświadomienie uczniom szkół podstawowych, jak ważne jest przestrzeganie zasad prawidłowego żywienia w kontekście kształtowania właściwych nawyków żywieniowych na przyszłość,
  - edukowanie młodzieży na temat przeciwdziałania marnowaniu żywności, poznanie metod zapobiegania temu problemowi,
  - zachęcenie młodych ludzi do samodzielnego przyrządzania posiłków, do gotowania i spędzania czasu z najbliższymi przy stole,
  - budowanie wśród nauczycieli szkół podstawowych świadomości roli uczenia przez doświadczenie, w kształtowaniu wiedzy i postaw dzieci dotyczących właściwego odżywiania się,
  - wspieranie nauczycieli w edukowaniu uczniów o właściwym stylu życia poprzez dostarczenie im ciekawych, wysokiej jakości materiałów edukacyjnych i narzędzi do prowadzenia zajęć.

  
 BURMISTRZ  
 Wierzy Wrebiak