

**Plan działań  
realizowanych w ramach  
Ogólnopolskiej Kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”  
w Szkole Podstawowej Nr 2 w Siewierzu  
Termin realizacji Kampanii kwiecień–czerwiec 2023r.**

	Prowadzone działania	Termin realizacji zadania
1.	Udział szkolnego koordynatora Kampanii w spotkaniu organizacyjnym na terenie Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Siewierzu	kwiecień 2023r.
2.	Przygotowanie dokumentacji dotyczącej udziału w Kampanii	kwiecień 2023r.
3.	Zorganizowanie akcji informacyjnej o uczestnictwie w kampaniach w środowisku szkolnym i środowisku lokalnym: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przedstawienie uczniom założeń kampanii,</li> <li>• Promocja Kampanii w formie plakatów,</li> <li>• Informacje o przystąpieniu do ZTU 2023 na stronie internetowej szkoły</li> <li>• Przekazanie wychowawcom i nauczycielowi plastyki, języka polskiego założeń i wymagań konkursowych,</li> <li>• Krótkie pogadanki na temat uzależnień, jako odniesienie się do realizowanych w klasach zajęć w tym zakresie w ramach realizowanego w szkole Programu Profilaktyki, pogadanki na temat znaczenia przyjaźni w życiu młodych ludzi,</li> <li>• Rozdanie ulotek promocyjnych i informacyjnych uczniom i ich rodzicom „„Jak wspierać dziecko w dokonywaniu zdrowych wyborów”, „Chcę być przykładem .Żyję zdrowo”</li> <li>• Karty pracy dla uczniów I-III „Świat jest w ruchu i ja z nim też”, „Zdrowo jem, zdrowo rosnę”</li> <li>• Karty pracy dla uczniów w wieku IV-VI „Bilet na zdrową podróż”, „Inwestuję w zdrowie bez używek”</li> <li>• Karty pracy dla uczniów VI-VIII „Wiem jak utrzymać porządek”</li> </ul>	Do końca maja 2023r.
4.	Ogłoszenie wśród uczniów szkoły konkursu plastyczno-literackiego „Rosnę zdrowo”	Ogłoszenie maj 2023r <b><i>Uczniowie przekazują podpisane prace do wychowawców klas lub do pedagoga szkolnego</i></b> <b><i>Termin składania prac do 23.05.2022r</i></b>
5.	Zorganizowanie na terenie szkoły miesiąca profilaktyki - przeprowadzenie na lekcjach wychowawczych zajęć edukacyjno-profilaktycznych na tematy będące założeniami kampanii.	17-31.05. 2023r.
6.	Zebranie prac konkursowych, ich ocena i wyłonienie szkolnych laureatów konkursu plastyczno-literackiego w kategoriach klas 0 – III, klas IV -VIII.	Do 26.05 zebranie prac konkursowych Do 06.06 ogłoszenie wyników
7.	Przekazanie prac do gminnego koordynatora kampanii i wysłanie ich do konkursu ogólnopolskiego	Do końca czerwca 2023r.
8.	Podsumowanie kampanii: przygotowanie sprawozdania z realizacji zadań i przekazanie go do gminnego koordynatora kampanii	Do końca czerwca 2023r.

W bieżącym roku szkolnym nasza szkoła po raz kolejny przystąpiła do realizacji kampanii „**Zachowaj Trzeźwy Umysł**”.

Jako dorośli, w mniejszym lub większym stopniu zdajemy sobie sprawę, jak ważne jest dbanie o własne zdrowie i jak ciężko może być, gdy go zabraknie. Dla dzieci i młodzieży jest to jednak temat często odległy, któremu – jak sądzą w dużej mierze – nie warto poświęcać na ten moment zbyt wiele uwagi. Zauważamy to w ich późniejszych nawykach.

Po skończeniu 18 lat i wykonaniu ostatniego bilansu medycznego młodzi ludzie znikają często z systemu opieki zdrowotnej na kilkanaście lat, nie wykonując przez ten czas żadnych badań profilaktycznych. Takie zachowanie wynika z nadal niewystarczającej wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych oraz braku świadomości, że dbanie o zdrowie zaczyna się od najmłodszych lat.

Pomimo iż w treściach programowych w szkołach mówi się o zdrowiu i zachowaniach prozdrowotnych, to uczniowie nadal zmagają się z otyłością, sięgają po papierosy, e-papierosy, napoje energetyczne oraz w niektórych przypadkach po środki psychoaktywne. Sposobem zaradczym na te problemy jest dalsza edukacja obejmująca swym zakresem zarówno uczniów, jak i ich rodziców.

Należy przy tym pamiętać, że działania prozdrowotne to nie tylko unikanie zachowań ryzykownych czy odpowiednie odżywianie, ale również i te związane z dbaniem o zdrowie od strony fizycznej, psychicznej i relacji społecznych.

Główne cele kampanii:

1. EDUKACJA UCZNIÓW w zakresie zdrowego stylu życia, uwzględniającego takie obszary jak: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, zdrowie psychiczne, dobre relacje szkolne oraz rodzinne.
2. PROMOWANIE KONSTRUKTYWNYCH POSTAW zdrowego stylu życia oraz atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży aktywności prospołecznych jako alternatywy wobec wielu zachowań ryzykownych, szczególnie picia alkoholu, zażywania narkotyków czy stosowania przemocy.
3. WSPARCIE WYCHOWAWCZE RODZICÓW, w tym wskazanie środowiska rodzinnego, jako tego, które stanowi najważniejszy czynnik ochronny przed zachowaniami ryzykownymi.
4. EDUKACJA UCZNIÓW I RODZICÓW w zakresie umiejętnego planowania czasu (równowaga między aktywnością, wypoczynkiem a snem).
5. WZMACNIANIE wśród uczniów kompetencji społecznych.

## KONKURS ZTU 2023

### KONKURS PLASTYCZNO-LITERACKIEGO „Rosnę zdrowo”

**Dla kogo? konkurs plastyczno-literacki (indywidualny);** uczniowie oddziałów przedszkolnych i szkół podstawowych

**Cele konkursu: edukacja uczniów w zakresie zdrowego stylu życia, uwzględniającego takie obszary jak: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, zdrowie psychiczne, dobre relacje szkolne oraz rodzinne.**

**Zadanie konkursowe:** odnosi się do hasła przewodniego kampanii. Zadaniem uczestnika konkursu jest wykonanie pracy, która kojarzy mu się z motywem przewodnim kampanii „Rosnę zdrowo!”. Interpretacja hasła zależy od wyobraźni uczestnika. Może to być praca pokazująca, co sprawia nam przyjemność, co jest dla nas ważne, jak widzimy swoją przyszłość czy jak dbamy o swoje zdrowie.

**Technika wykonania pracy:** Technika wykonania pracy: dowolna.

Format pracy: praca plastyczna (arkusz – maksymalnie A0, przestrzenna – najdłuższy wymiar nie może przekraczać 100 cm), praca literacka – maksymalnie 5400 znaków (3 strony).

**Termin składania prac do 26.05.2023r do pedagoga szkolnego**

