**PROGRAM ZDROWOTNY**

Program zdrowotny w szkole ma na celu promowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów oraz stworzenie sprzyjającego środowiska dla ich rozwoju fizycznego i psychicznego. Oto kilka kluczowych elementów realizowanych w ramach takiego programu w szkole Podstawowej nr 25:

**1. Edukacja zdrowotna**

- Lekcje na temat zdrowego odżywiania: Zajęcia o składnikach odżywczych, roli witamin i minerałów, znaczeniu zbilansowanej diety oraz budowie człowieka.

- Promowanie aktywności fizycznej: Zachęcanie do regularnych ćwiczeń poprzez zajęcia sportowe i dodatkowe wydarzenia, jak dni sportu, memoriał Kusocińskiego czy realizacja programu „Daj lajka na bajka”.

**2. Zdrowe nawyki żywieniowe**

- Zdrowe posiłki w stołówce: Wprowadzenie zbilansowanych menu, które uwzględniają świeże owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste.

- Warsztaty kulinarne: Zajęcia, na których uczniowie uczą się przygotowywać zdrowe posiłki.

- Realizacja programu „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”

**3. Zdrowie psychiczne**

- Programy wsparcia emocjonalnego: Dostęp do psychologa szkolnego, grup wsparcia czy warsztatów dotyczących radzenia sobie ze stresem. Realizacja programów 2. Realizacja programów: „Moc emocji” oraz „Myślę pozytywnie”

- Zajęcia rozwijające umiejętności interpersonalne: Warsztaty na temat komunikacj**i**, współpracy i rozwiązywania konfliktów.

-pogadanki na lekcjach wychowawczych

**4. Profilaktyka zdrowotna**

-Szczepienia i badania przesiewowe: Organizacja szczepień oraz badań zdrowotnych, takich jak kontrole stomatologiczne, fluoryzacja

- Edukacja na temat higieny osobistej: Zajęcia dotyczące mycia rąk, dbania o zęby oraz ogólnych zasad higieny.

**5. Współpraca z rodzicami**

- Spotkania informacyjne: Organizowanie spotkań dla rodziców, na których omawiane będą zdrowe nawyki i ich wpływ na rozwój dzieci.

- Materiały edukacyjne: Rozdawanie broszur i ulotek z informacjami na temat zdrowego stylu życia.

Wdrażając taki program, nasza szkoła pomaga uczniom rozwijać zdrowe nawyki, które będą im towarzyszyć przez całe życie.