

Harmonogram działań prozdrowotnych w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie na rok szkolny 2021/2022

MODUŁ I BEZPIECZEŃSTWO I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Treści / Zadania	Metody (procedury osiągnięcia celów)	Efekty	Odpowiedzialni	Termin
1. Zapoznanie Rady pedagogicznej, rodziców, uczniów i pracowników niepedagogicznych naszej szkoły z założeniami do opracowania nowego programu SPZ na lata 2021-2024. Opracowanie ankiet przez zespół SPZ. Przeprowadzenie ankiet oraz ich opracowanie.	pogadanka, dyskusja, ankiety	opracowanie nowego programu SPZ na lata 2021-2024	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura	Wrzesień 2021
2. Zapoznanie Rady Pedagogicznej z modulem bezpieczeństwo realizowanym w ramach Szkoły Promującej	pogadanka, dyskusja	Rada Pedagogiczna aktywnie uczestniczy w realizacji Programu Szkoły Promującej Zdrowie	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura	Wrzesień 2021

Zdrowie				
2. Prezentacja harmonogramu i zapoznanie rodziców	Umieszczenie materiałów na stronie internetowej, gazetce szkolnej,	• przedstawienie informacji o podejmowanych działaniach, • włączenie rodziców w działania na rzecz promocji zdrowia oraz pozyskanie propozycji na efektywniejszą współpracę	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura	wrzesień 2021r.
4. Zapoznanie uczniów oraz samorządu uczniowskiego z harmonogramem działań	Rozmowy w poszczególnych klasach, pogadanki	• nawiązanie współpracy Samorządem Szkolnym • uczniowie biorą aktywny udział w realizacji zadań	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura	Wrzesień/ październik 2021r.
5. Jestem bezpieczny w domu, szkole i na drodze	• spotkania z przedstawicielami Policji, • godziny wychowawcze, • realizacja kolejnej edycji programu Szkolnego Programu Profilaktyczno-Wychowawczego • bezpieczna przerwa • pierwsza pomoc w nagłych wypadkach – pogadanki i prezentacje w klasach I – VIII,	• uczniowie wiedzą jak bezpiecznie zachować się w różnych sytuacjach, znają numery alarmowe, • znają zasady bezpiecznego poruszania się na terenie szkoły i poza nią, • utrwalają znajomość regulaminów dotyczących zachowania bezpieczeństwa w klasie i szkolnych pomieszczeniach, na	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura wychowawcy	cały rok szkolny

	• zapoznanie uczniów z regulaminami sal lekcyjnych, sali gimnastycznej, boisk szkolnych, świetlicy szkolnej, wycieczek szkolnych • pogadanki dot. bezpiecznego spędzania wolnego czasu. • Zapoznanie uczniów ze szkolnym regulaminem i procedurami bezpieczeństwa w związku z epidemią COVID-19	boisku, placu zabaw, basenie oraz w czasie szkolnych wyjść i wycieczek, • uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy, • wie jak pomóc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia, • uczniowie zdobywają kartę rowerową, • uczniowie stosują maseczki w częściach wspólnych, dokonują dezynfekcji dłoni w szkole.		
5. Pomagam potrzebującym i dbam o środowisko.	• akcja Sprzątanie Świata, • dyżurni w klasach, • sprawdzanie mundurków w klasach • kontrola przestrzegania noszenia maseczek w częściach wspólnych szkoły • zbiórka baterii • akcje charytatywne (Pomocna Dłoń, Szlachetna Paczka, zbiórka na rzecz dzieci z Domu	• uczniowie wiedzą jak dbać o czystość w klasach, • znają zasady dotyczące segregacji śmieci i stosują je na co dzień • szanują środowisko naturalne • uczniowie i rodzice angażują się w szkolne przedsięwzięcia • dzieci uczą się empatii dla potrzebujących	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń wychowawcy	cały rok szkolny

	Dziecka) • zbiórka darów dla schroniska dla zwierząt			
6. Ręce pod lupą	• zajęcia warsztatowe na temat zdrowego, higienicznego stylu życia, • pogadanki z pielęgniarką • pogadanki wychowawców w klasach dotyczące higieny osobistej, • Międzynarodowy Dzień Mycia Rąk – konkurs klasowy.	• uczeń zna zasady higieny osobistej, • wie jak ważne jest dbanie o higienę osobistą szczególnie w czasie uprawiania aktywności fizycznej, • uczniowie znają zasady higieny (mycie rąk przed jedzeniem, po wyjściu z toalety, zmiana bielizny, czystość odzieży, higiena całego ciała itp.),	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura wychowawcy i nauczyciele	cały rok szkolny
7. Dbamy o swój uśmiech.	• program „Super Wiewiórka” PCK, • pogadanki z higienistką szkolną.	• dzieci znają zasady dbania o higienę jamy ustnej, • wiedzą, że należy systematycznie kontrolować stan uzębienia.	D. Nocoń Higienistka szkolna	cały rok szkolny
8. Wiem, co jem - zdrowe odżywianie podstawą dobrej kondycji fizycznej i dobrego samopoczucia	• Pij mleko • Warzywa i owoce • zdrowy jadłospis szkolnej stołówki.	• uczniowie wiedzą, że należy ograniczać spożycie soli cukru i soli w codziennej diecie, • znają zasady zdrowego odżywiania	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker	cały rok szkolny

	• Zapoznanie z różnymi składnikami pokarmowymi i ich rola w organizmie – piramida żywieniowa. • Wyjaśnienie zasad prawidłowego, racjonalnego i urozmaiconego żywienia.	i nową „Piramidę żywieniową”, • potrafią samodzielnie zaplanować jadłospis, • wiedzą, że należy codziennie jeść owoce i warzywa • uczniowie znają zasadę spożywania 5 posiłków w ciągu dnia w odpowiedniej ilości i jakości. • Uczeń zna i docenia wartości odżywcze mleka i jego przetworów oraz warzyw i owoców. •	M. Szymura Wychowawcy, nauczyciele, Dyrekcja szkoły, intendentka	
9. Szkoła w ruchu.	• zajęcia wychowania fizycznego, • cotygodniowe wyjazdy na basen, • pogadanki nt. znaczenia ruchu w walce z nadwagą i otyłością, • zorganizowanie zajęć korekcyjnych, • wycieczki sportowo-rekreacyjne w ramach zajęć, • nauka praktycznej jazdy na rowerze z uwzględnieniem	• uczniowie aktywnie i systematycznie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego i basenu, • uświadomienie uczniom, że ruch to nie tylko obowiązkowe zajęcia w-f, lecz każda aktywność fizyczna, podejmowana w ciągu dnia, • wszyscy uczniowie naszej szkoły mają możliwość uczestniczenia w nauce pływania,	nauczyciele w - f	cały rok szkolny

	- przepisów ruchu drogowego, - uczniowie biorą udział w cyklicznych imprezach sportowo-rekreacyjnych, - biegi przełajowe. - zawody sportowe - zajęcia SKS, - zajęcia z tenisa ziemnego, - zajęcia taneczne, - gry zespołowe, - zajęcia ruchowe na świetlicy szkolnej, - wyjazdy na wycieczki górskie dla wszystkich klas - wyjazdy na narty	- obowiązkowe zajęcia na basenie poprawiają sprawność fizyczną uczniów, - uczniowie wiedzą jak ważna jest odpowiednio zbilansowana dieta dla sprawności fizycznej i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu, - każdy uczeń naszej szkoły może uzyskać kartę rowerową, - reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych, - systematyczne ćwiczenia pomagają uczniom zgubić zbędne kilogramy,		
10. Zdrowie w śniadaniówce – czyli drugie śniadanie bez tajemnic	- pogadanki w ramach godzin z wychowawcą nt. znaczenia drugiego śniadania	- Uczniowie i rodzice znają czynniki mające wpływ na występowanie nadwagi i otyłości. - Uczniowie i rodzice wiedzą jak ważne jest zdrowe, drugie śniadanie do szkoły	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń, A. Welke-Beker M. Szymura Nauczyciele wychowawcy	cały rok szkolny

		• Uczniowie potrafią samodzielnie wykonać zdrowe drugie śniadanie: kanapki, sałatki owocowe i warzywne • Uczniowie wiedzą, że regularne spożywanie posiłków i do tego w odpowiednich odstępach czasowych działa korzystnie na organizm. • Uczeń zna zasady zdrowego stylu życia i stara się wprowadzać je w życie.		
11. Konserwanty bez tajemnic.	• Wiem co jem • Spotkanie z dietetykiem w trakcie „Nocy Biologów” • Pogadanka z nauczycielem biologii	• Uczeń zna szkodliwość dodatków do żywności • Świadomie czyta etykiety na produktach spożywczych.	D. Nocoń wychowawcy,	cały rok szkolny
12. Wpływ reklamy i mediów na wybory konsumpcyjne dzieci i dorosłych	• Krytyczne analizowanie treści reklam na podstawie ich obserwacji w mediach – pogadanki.	• Uczeń zna środki wyrazu występujące w reklamach, potrafi rozróżnić treści marketingowe.	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń M. Szymura Wychowawcy, poloniści	cały rok szkolny

15. Woda źródłem życia!	• Stały dostęp do wody pitnej • Gazetki • Plakaty • Konkurs plastyczny • Wyjaśnienie uczniom korzyści dla zdrowia i urody płynących z picia wody, domowej roboty soków, niesłodzonych kompotów. • Analizowanie etykiet i co za tym idzie składu powszechnie dostępnych produktów do picia	• Uczniowie świadomie wybierają wodę i inne niesłodzone napoje zamiast gazowanych i słodzonych • Uczniowie wiedzą jak ważna jest woda dla zachowania zdrowia i urody.	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń, M. Szymura	cały rok szkolny
15. Bezpieczny wypoczynek.	• prelekcje i pogadanki • spotkanie z policją	• Wiedzą jak zachować się w sytuacji zagrożenia nad wodą, w terenie górskim, na plaży i w lesie.	wychowawcy	cały rok szkolny
16. Mówię nie stresowi.	• Lekcje wychowawcze poświęcone tematyce działania stresu • Lekcje biologii, tematy dotyczące stresu realizowane w ramach podstawy programowej	• Uczniowie wiedzą do kogo się zwrócić aby uzyskać wsparcie • Uczniowie potrafią pozytywnie myśleć o sobie • Wiedzą w jaki sposób radzić sobie z krytyką i presją.	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń, M. Szymura Pedagog	Cały rok szkolny

	• Spotkania z pedagogiem • Warsztaty z pracownikami PPP • Radzenie sobie z krytyką, presją, stresem, negatywnymi emocjami. • Rozwijanie pozytywnego myślenia o samym sobie, wiary w siebie.	• Potrafią mówić o swoich emocjach, wiedzą w jaki sposób można przeciwstawiać się negatywnym emocjom.	wychowawcy	
--	--	---	------------	--

Członkowie zespołu ds. promocji zdrowia:

mgr Dorota Nocoń

mgr inż. Lilianna Łacheta

mgr Anna Kozubek

mgr A. Welke-Beker