**PROGRAM**

**SZKOŁY PROMUJĄCEJ**

**ZDROWIE**

**na lata 2016-2018**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **moduł** | **zadanie** | **Sposób realizacji** | **terminy** | **odpowiedzialni** |
| BEZPIECZEŃSTWO | Zagrożeniami jakie niesie korzystanie z komputera i Internetu – bezpieczeństwo w sieci. | * „Bezpieczeństwo w Sieci”- zajęcia w klasach IV-VI * cyberprzemoc * stalking | 2016 -2018 | J. Luciszewska |
| Bezpieczeństwo w domu i w szkole: miejsca użyteczności publicznej | * Bezpieczna droga do i ze szkoły - pogadanka * Korzystanie ze środków komunikacji publicznej- zajęcia w klasach I-VI * Udział w programie ,,Odblaskowa klasa” * Spotkanie z ratownikiem wodnym * Spotkanie z policjantem ,,Jestem bezpieczny na drodze” * Karta rowerowa * Spotkanie z przedstawicielami PSP „ Kształtowanie postaw bezpieczeństwa przeciwpożarowego | 2016 -2018 | L.Domańska  J.Bugaj  D. Kieglerski  Ł.Dobrowolski  J.Bugaj  Ł.Dobrowolski  J.Okońska |
| Zachowanie podczas katastrofy | * Alarm przeciwpożarowy * Ćwiczenia ewakuacyjne podczas różnych wydarzeń szkolnych | 2016 -2018 | V-ce dyrektor |
| ZACHOWANIA PROEKOLOGICZNE | Znaczenie roślin dla warunków pracy. | * Dzień Ziemi w naszej szkole - wystawa * Dbamy o zieleń wokół naszej szkoły * Lekcja przyrody ,,Fotosynteza jako proces oczyszczający powietrze” | 2016 -2018 | T.Łapka |
| BUDOWANIE WŁASNEJ WARTOŚCI | Organizowanie pomocy w trudnych sytuacjach; wrażliwość na potrzeby innych. | * „I Ty możesz zostać Święty Mikołajem”- szlachetna paczka * Pomoc dla domu dziecka | 2016 -2018 | M. Kwiecińska  E. Łuba |
| Integracja uczniów z uczniami.  Integracja uczniów z nauczycielami. Komunikacja interpersonalna.  Integracja pracowników szkoły. | * Wycieczki klasowe i międzyklasowe * Projekt edukacyjny ,,Będę czwartoklasistą” * Program adaptacyjny ,,Będę pierwszakiem” * Szkolne dyskoteki * Wspólne wyjazdy pracowników * Spotkania integracyjne | 2016 -2018 | M. Stefańska  J. Bugaj  R. Przybyłowska  M. Żak  D. Bardońska  D. Bardońska |
| Jestem asertywny | * Umiem powiedzieć „Nie”- zajęcia z wychowawcą * Treningi asertywności * Zajęcia psychoedukacyjne * Zasady spotkań z nieznajomymi | 2016 -2018 | A. Więckowska  M. Drzewiecka  M. Drzewiecka  J. Tatuch |
| Stworzenie alternatywy | * Pomoc koleżeńska * Rozmowy z pedagogiem * Różne możliwości wyjścia z trudnych sytuacji ,,Nie ma drogi bez wyjścia” | 2016 -2018 | B. Żerańska  J. Bugaj  J. Okońska |
| Dawanie i budowanie wsparcia | * Rozmowy z wychowawcą i pedagogiem szkolnym * „Jak być dobrym kolegą/koleżanką?”- burza mózgów * Pomoc p-p | 2016 -2018 | J. Bugaj  J. Luciszewska  R. Przybyłowska |
| Osiąganie sukcesów przez uczniów | * Promowanie sukcesów uczniów na stronie internetowej naszej szkoły, na stronie urzędu miasta, w prasie lokalnej i na gazetkach szkolnych, * Facebook * Promowanie czytelnictwa wśród uczniów * Gazetka jedynka | 2016 -2018 | L. Domańska, SU  v-ce dyrektor  Ł. Dobrowolski  D. Tadrzyńska  J. Luciszewska  D. Bardońska |
| Świat w różowych okularach! – o korzyściach z noszenia okularów . | * Spotkanie z pielęgniarką * Korzyści z wczesnego wykrywania wad wzroku i systematycznego noszenia okularów | 2016 -2018 | Pielęgniarka szkolna |
| ,,Słuch to Twój zmysł” – zagrożenia życia w hałasie. | * Udział w projekcie ,,Słuch to Twój zmysł”; * badanie przesiewowe, działania profilaktyczne | 2016 -2018 | Pielęgniarka szkolna |
| Profilaktyka grypy | * pogadanka ,,Jak ustrzec się przed grypą” * plakaty, ulotki | 2016 -2018 | A. Więckowska |
| Jak mówi przysłowie ,,Śmiech to zdrowie” | * Dzień życzliwości- „ „Obdarz mnie uśmiechem” * Pogadanka nt. higieny jamy ustnej * Fluoryzacja w klasach I - III | 2016 -2018 | H. Wietecha  Pielęgniarka  szkolna |
| Higiena | Dbam o higienę własną. | * „Szczotka, pasta, kubek…czyli higiena osobista każdego dnia”- zajęcia z wychowawcą * Spotkanie z pielęgniarką szkolną * Zajęcia z wdż * Edukacja prozdrowotna | 2016 -2018 | L. Domańska  R. Nagucka  T. Łapka |
| Poznajemy choroby brudnych rąk | * „ Moje dłonie świadczą o mnie”- pogadanka na temat chorób przenoszonych na dłoniach * Spotkanie z pracownikiem PSSE w Mławie | 2016 -2018 | R. Nagucka  J. Bugaj |
| Prawidłowa postawa podczas nauki. | * Dbanie na wszystkich zajęciach o prawidłową postawę w czasie pracy uczniów * Pogadanka dla rodziców | 2016 -2018 | J. Tatuch  M. Stefańska |
| Uczę się w sprzyjających warunkach pracy. | * „Szkoła to nasz drugi dom”- dbanie o wystrój klasopracowni * Moje miejsce do nauki w domu ; urządzamy pokój nastolatka * Pogadanka dla rodziców | 2016 -2018 | B. Żerańska  D. Kieglerski  M. Stefańska |
| Dbamy o wystrój szkoły | * Wykonywanie gazetek w klasach i na korytarzach szkolnych * dbanie o wystrój klasopracowni * dekoracje okolicznościowe | 2016 -2018 | L. Domańska  L. Domańska  L. Domańska |
| Dojrzewanie | * „ Moje ciało zaczyna się zmieniać”- pogadanki na zajęciach z wychowawcą i wdż o dojrzewaniu * Udział w programie ,,Między nami kobietkami” | 2016 -2018 | R. Nagucka  R. Nagucka |
| Prawidłowe korzystanie z toalet | * Zasady korzystania z toalet - pogadanki w klasach I –VI; * Apele porządkowe * Piktogramy | 2016 -2018 | D. Bardońska  D. Bardońska  D. Bardońska |
| ,,Sen to zdrowie” - snu zasady prawidłowego snu | * Pogadanki na godzinach wychowawczych – odpowiednia ilość godzin snu, higiena | 2016 -2018 | J. Okońska |
| ,,Ruch to zdrowie” – aktywnie wypoczywam po wysiłku umysłowym. | * „Aktywna przerwa” – różne formy aktywności ruchowej * Zawody sportowe * Jak dbać o swoją kondycję fizyczną, jak żyć i zdrowo się odżywiać? – sondaż * Komiks | 2016 -2018 | D. Końpa  H. Wietecha  E. Łuba  B. Żerańska |
| Higiena wzroku i słuchu. | * Spotkanie z pielęgniarką szkolną – pogadanka * Udział w projekcie ,,Słuch to Twój zmysł”; | 2016 -2018 | Pielęgniarka szkolna |
| Współpraca i współdziałanie z rodzicami. | * „Kiermasz zdrowych ciast” * Rodzinny Festyn Zdrowia * Zebrania z rodzicami * Dni Otwarte * Pedagogizacje i pogadanki | 2016 -2018 | N. Maciak  A. Wysocka  M. Stefańska- Zera  M. Stefańska-Zera  M. Drzewiecka |
| Zajęcia dla rodziców. | * Zajęcia otwarte * Uzależnienie od telefonu, tabletu, Internetu – jak wykorzystać współczesne technologie dla rozwoju osobistego | 2016 -2018 | J. Bugaj  M. Drzewiecka |
| Realizacja programów profilaktyki | Substancje zagrażające zdrowiu i życiu – alkohol, papierosy, dopalacze, narkotyki | * Ankietowanie * Pogadanki tematyczne na godzinach wychowawczych * „Nie! używkom”- konkurs plastyczny * Tajemnica zaginionej skarbonki – program profilaktyczny * Alkohol, narkotyki, papierosy – czy jestem bezpieczny ? * Cukierki - program profilaktyczny dla klas III * Dopalacze w środku miasta – program profilaktyczny dla klas VI | 2016 -2018  2016  2016  2016 | J. Bugaj  A. Więckowska  J. Lampkowska  J. Bugaj  M. Stefańska – Zera  J. Tatuch  D. Kieglerski, A. Więckowska |
| Przeciwdziałamy agresji i przemocy - ,,Nie agresji” | * „Jestem Snajperem”- umiem rozminować agresję - zajęcia w klasach I – VI * Złość – jak rozwiązywać problemy ? – program dla klas I | 2016 -2018  2016 | R. Przybyłowska |
| Odżywianie | Savoir vivre kulturalnego zachowania się przy stole, estetyka stołu i potraw | * Lekcje na zajęciach technicznych i godzinach wychowawczych * „Savoir- vivre kulturalnego człowieka”- konkurs na prezentacje multimedialną | 2016 -2018 | D. Kieglerski  J. Luciszewska |
| Jem 2. Śniadanie | * Udział w projekcie ,,Śniadanie daje moc” * Pogadanki nt. roli śniadania * Wspólne przygotowywanie i spożywanie śniadań | 2016 -2018 | R. Przybyłowska  R. Przybyłowska  R. Przybyłowska |
| ,,Poznajmy się” - Przedstawienie  produktów, które są wartościowe i przyjazne dla naszego zdrowia; zasady kupowania i przechowywania produktów. | * Udział w akcjach ,,Mleko w szkole”, ,,Owoce i warzywa”, ,, Jabłka w szkole” * Organizacja projektu ,,Tydzień promocji zdrowia” * Wystawa ,,Jesienne dary dla zdrowia” * ,,Wiosna witaminowa” kl I -III * Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia – zajęcia z wychowawcą * „Mój ulubiony zdrowy posiłek” – wystawa prac plastycznch * „Klasowi kucharze”- zaplanowanie i wykonanie zdrowych posiłków * Prezentacja produktów ekologicznych; spotkanie z producentem | 2016 -2018 | M. Kwiecińska  N. Maciak /św. I bib  B. Żerańska  E. Łuba  A. Więckowska  R. Nagucka  N. Maciak  D.Kieglerski,  J. Luciszewska  H. Wietecha |
| Są wśród nas – problem dzieci otyłych | * Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem (otyłość, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia) – jak rozpoznać chorobę i gdzie szukać pomocy? – konserwatorium; pogadanki w klasach / psycholog lub dietetyk/ | 2016 -2018 | M. Stefańska- Zera |
| Znaczenie właściwego odżywiania się oraz zagrożenia wynikające ze złego odżywiania | * Szkolenie rady pedagogicznej * Pogadanki na godzinach wychowawczych, na lekcjach przyrody * Spotkanie z pielęgniarką szkolną * Spotkanie z dietetykiem/psycholog żywienia * Spotkanie pedagogizacyjne dla rodziców * Filmy edukacyjne * Prace plastyczne | 2016-2018 | L. Domańska  T. Łapka  J. Bugaj  M. Drzewiecka  M. Drzewiecka  M. Drzewiecka |
| Moda na odchudzanie – zagrożenia związane z niedożywieniem i chorobliwym odchudzaniem | * Realizacja programu ,,Jem zdrowo, bo jem kolorowo * Samokontrola wagi ciała | 2016 – 2018 | T. Łapka |
| Aktywność fizyczna | Kondycja fizyczna i dbałość o sylwetkę; jestem wydolny krążeniowo i oddechowo. | * Zajęcia z w- f * Zajęcia na basenie klasy 2 - 4 * Krótkie ćwiczenia śródlekcyjne * Wycieczki szkolne * Gimnastyka korekcyjna * Zajęcia pozalekcyjne * Aerobik - konkurs | 2016-2018 | D. Końpa  Ł. Dobrowolski  D. Końpa  M. Stefańska- Zera  D. Końpa  M. Żak  D. Kieglerski  Ł. Dobrowolski |
| Rodzinna aktywność fizyczna | * Turniej sportowy ,,Mój Tata gra” * Rodzinny Festyn Zdrowia – spotkanie środowiskowe | III 2016 – 2018  VI 2017- 2018 | D. Kieglerski  D. Bardońska |