**„ŻYJMY ZDROWO”**

**PROGRAM**

**SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

**Plan pracy na rok szkolny 2020/21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **moduł** | **zadanie** | **Sposób realizacji** | **terminy** | **odpowiedzialni** |
| BEZPIECZEŃSTWO | Zagrożenia jakie niesie korzystanie z komputera i Internetu – bezpieczeństwo w sieci. | * Akcja „Sprzątanie świata” – pod hasłem

„Plastik? Rezygnuję. Redukuję. Segreguję”.**DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU*** „Owce w sieci”- zajęcia w klasach IV-VIII
* Cyberprzemoc – jak z nią walczyć?
* stalking
* Jak wykorzystać współczesne technologie dla rozwoju osobistego – debata klasy VI – VIII
* „Bezpieczeństwo w sieci”- konkurs informatyczny
 | IX 2020 IV - V 202111 II 2021IV – V 2021 | Wychowawcy M. AdamiakA. MielcarekL. DomańskaM. AdamiakA. MielcarekL. Domańska M. AdamiakA. MielcarekL. Domańska  |
| Jestem bezpieczny – dbam o swoje bezpieczeństwo w domu, w drodze do szkołyi miejscach użyteczności publicznej | * Bezpieczna droga do i ze szkoły - pogadanka
* Korzystanie ze środków komunikacji publicznej - zajęcia w klasach I-V
* Udział w programie ,,Odblaskowa klasa”
* Spotkanie z ratownikiem wodnym
* Spotkanie z policjantem z KPP
* Spotkanie ze strażakiem z PKSP
* Kurs - Karta rowerowa
* Realizacja programu ”Ratujemy i Uczymy Ratować” – pokaz udzielania pierwszej pomocy
 |  IX 2021 X – IV 2021V 2021IV 2021V 2021IV – V 2021 |  WychowawcyWychowawcy I – IVWychowawcyŁ. DobrowolskipedagogD. KieglerskiA. Mielcarek  |
| Zachowanie się podczas zagrożenia | * Alarm przeciwpożarowy
* Alarm - wtargnięcie napastnika
* Ćwiczenia ewakuacyjne podczas różnych wydarzeń szkolnych
 | IX 2020V 2021 |  DyrektorKoordynator bhp |
| ZACHOWANIA PROEKOLOGICZNE | „Czysta Ziemia – Czysta Planeta”  | **TYDZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA*** Światowy Dzień Wody
* Światowy Dzień Meteorologii
* Światowy Dzień Zdrowia
* Dzień Ziemi
* Projekty edukacyjne o tematyce ekologicznej
* Dbamy o zieleń wokół naszej szkoły
* Realizacja podstawy programowej
* Zakładanie „ogródków” w salach, hodowla roślin
* Zbiórka elektrośmieci
 | 22 – 26 III 202122 III 202123 III 20217 IV 2021 22 IV 2021III – IV 2021Wiosna / jesieńZgodnie z planem pracy | J. TatuchH. WietechaR. Nagucka A. LeszczyńskaA. HausmanR. NaguckaPracownicy szkoływychowawcy I – IIIopiekun wolontariatu |
| BUDOWANIE WŁASNEJ WARTOŚCI | Organizowanie pomocy w trudnych sytuacjach; wrażliwość na potrzeby innych. | Międzynarodowy Dzień Wolontariusza * Organizacja Szlachetnej Paczki
* Pomoc dzieciom z ośrodka
* Zbiórka karmy dla zwierząt
* Pomoc dla domu dziecka
 | 05 XII 2020XI 2020X 20202021 | M. KwiecińskaM. Drzewiecka |
| Integracja uczniów z uczniami. Integracja uczniów z nauczycielami. Komunikacja interpersonalna.Integracja pracowników szkoły. | * Wycieczki klasowe i międzyklasowe
* Realizacja projektu edukacyjnego ,,Będę czwartoklasistą”
* „Dzień otwarty” dla pierwszaków
* Szkolne zabawy i dyskoteki; klasy 1 – 3; klasy 4-6; klasy 7-8
* Wspólne wyjazdy organizator pracowników
* Spotkania integracyjne
 | wg terminarza IV – V 202123 III 2021wg terminarzawg terminarza | Organizator Pedagogdyrektor wicedyrektorL. DomańskaB. ŻerańskaOrganizatororganizator |
| Jestem asertywny | * Umiem powiedzieć „Nie”- zajęcia z psychologiem
* Treningi asertywności
* Zajęcia psychoedukacyjne
* Zajęcia profilaktyczne; budowa własnego wizerunku; normy i zasady; radzenie sobie ze stresem
* Spotkanie z policjantem z KPP
* Zasady spotkań z nieznajomymi
 | 2020 /2021Wg terminarza IX 2020 |  PsychologPsychologpedagogpedagog |
| Stworzenie alternatywy | * Pomoc koleżeńska
* Rozmowy z pedagogiem
* Różne możliwości wyjścia z trudnych sytuacji ,,Nie ma drogi bez wyjścia”; przeciwstawianie się zagrożeniom cywilizacyjnym
 | 2020/21Na bieżąco | pedagog |
| Dawanie i budowanie wsparcia | * Rozmowy z wychowawcą i pedagogiem szkolnym
* „Jak być dobrym kolegą/koleżanką?”- burza mózgów
* Pomoc p-p
 | 2020/21Na bieżącoI – III 2021 | pedagog pedagog |
| Osiąganie sukcesów przez uczniów | * Koncentracja i nauka a odżywianie – prelekcja – spotkanie z lekarzem
* Promowanie sukcesów uczniów na stronie internetowej naszej szkoły, na stronie urzędu miasta, w prasie lokalnej i na gazetkach szkolnych,
* Facebook
* Promowanie czytelnictwa wśród uczniów
* Wydawanie gazetki szkolnej
 | Klasy 6-8III – IV 20212020/2021 | n-l biologiiL. Domańskav-ce dyrektor K.Borkowska D. TadrzyńskaD. BardońskaA. Mielcarek |
| Okularnicy! – o korzyściach z noszenia okularów .  | * Spotkanie z pielęgniarką
* Korzyści z wczesnego wykrywania wad wzroku i systematycznego noszenia okularów
* Badania przesiewowe
 | XI 2020 | v-ce dyrektorpielęgniarka szkolna |
| ,,Słuch to Twój zmysł” – zagrożenia życia w hałasie. | **SZKOLNY DZIEŃ CISZY*** działania profilaktyczne klasy I – VIII
* organizacja „Dnia ciszy”; dzień bez dzwonków
* heppening „**Hałas Twój Wróg**” (klasy 7abc - plakaty)
* szkodliwości dla zdrowia spowodowane hałasem
 | 27 IV 2021 | v-ce dyrektorM. Drzewieckapielęgniarka szkolnaM. BąkSUWychowawcy |
| Profilaktyka grypy, COVID -19 | * pogadanka ,,Jak ustrzec się przed grypą”
* plakaty, ulotki
 | X – XI2020 /21 | PedagogPielęgniarka szkolna |
| Jak mówi przysłowie ,,Śmiech to zdrowie” | * Pogadanka nt. higieny jamy ustnej
* Fluoryzacja w klasach I – III
 | 2020 /21 | n-l- biologiipielęgniarka szkolna |
| Higiena | Dbam o higienę własną. | * Dbamy o higienę osobistą każdego dnia”- zajęcia z wychowawcą
* Choroby brudnych rąk
* Udział klas we fluoryzacji zębów
* Spotkanie z pielęgniarką szkolną
* Zajęcia z wdż
* Edukacja prozdrowotna klasy I – VIII
* Działalność Klubu „Wiewiórka”

Nie powstało??? | 2020 /212020 /21Na bieżąco | wychowawcypielęgniarka szkolnan-l wdżn-l biologiin-le świetlicy |
| Prawidłowa postawa podczas nauki. | * Jak dbać o prawidłową sylwetkę? – pokaz ćwiczeń pozwalających zachować prawidłową sylwetkę ciała
* Dbanie na wszystkich zajęciach o prawidłową postawę w czasie pracy uczniów
* Przerwy śródlekcyjne
* Pedagogizacje dla rodziców
 | 2020 /2021Na bieżąco |  nauczyciele wfnauczycielepedagogwychowawcy |
| Uczę się w sprzyjających warunkach pracy - dbam o wystrój szkoły | * „Szkoła to nasz drugi dom”- dbanie o wystrój klasopracowni; gazetki tematyczne; rośliny w klasach
* Dekoracje okolicznościowe
* Moje miejsce do nauki w domu; urządzamy pokój nastolatka - makieta
* Pogadanka dla rodziców
 | 2020 /21wg terminarza | WychowawcyPracownicy obsługiOrganizatorzy uroczystościn-le technikipedagog |
| Dojrzewanie | * „ Moje ciało zaczyna się zmieniać”- pogadanki na zajęciach z wychowawcą; wdż
* Udział w programie ,,Między nami kobietkami”
* Spotkanie z lekarzem klasy VII - VIII
 | 2020 /201X 2020V 2020 | wychowawcywicedyrektorn-l wdż |
| Prawidłowe korzystanie z toalet | * Zasady prawidłowego korzystania z toalet - pogadanki w klasach I –VIII;
* Apele porządkowe
* Piktogramy
* Dyżury uczniowskie
* Dyżury pracowników
 | 2020 /201 | WychowawcyDyrektorPedagogSU |
| ,,Ruch to zdrowie” – aktywnie wypoczywam po wysiłku umysłowym. | * „Aktywna przerwa” – różne formy aktywności ruchowej
* Kontynuacja innowacji pedagogicznej „Sportowiec to też patriota”
* Organizacja zawodów sportowych wg szkolnego grafiku
* Jak dbać o swoją kondycję fizyczną, jak żyć i zdrowo się odżywiać?
* Spotkanie z trenerem/ instruktorem aerobiku - klasy VII - VIII
 | 2020 /201Wg terminarzaIII 2021 | n-le w-fwicedyrektorn-le w-fn-le w-f |
| Współpraca i współdziałanie z rodzicami. | * Dzień Sportu i Rodziny
* Zebrania z rodzicami
* Dni Otwarte
* Pedagogizacje nt. higieny i pogadanki
 | 1 VI 2021Wg terminarza | n-le w fRada rodzicówDyrektorpedagog |
| Realizacja programów profilaktyki | Substancje zagrażające zdrowiu i życiu – alkohol, papierosy, dopalacze, narkotyki | * Ankietowanie klas VI - VIII
* Pogadanki tematyczne na godzinach wychowawczych
* Tajemnica zaginionej skarbonki – program profilaktyczny
* Zajęcia profilaktyczne nt. „Przeciwdziałanie przemocy”
* Alkohol, narkotyki, papierosy – czy jestem bezpieczny ?
* Przeżywanie radości, smutku, złości i strachu” tworzenie malarskich portretów emocjonalnych
* Wystawa plakatów” Stop dopalaczom, narkotykom, nikotynie”
* Cukierki - program profilaktyczny dla klas III
* Realizacja programów we współpracy z MOPS-em:
* Złość
* Agresja
 | IX 20202020/2021X 2020XI 2020 | PedagogwychowawcyDyrektor(policja)PedagogPsycholog Wicedyrektorn-le plastykin-le w-fpsychologpedagog |
|  | Jem 2. Śniadanie | * Udział w projekcie ,,Śniadanie daje moc”
* Pogadanki nt. roli śniadania
* Wspólne przygotowywanie i spożywanie śniadań klasy I – III

na wyznaczonej przerwie* Bohater 2. śniadania – tworzymy obrazkową książkę kucharską – klasy I – III
* Savoir vivre kulturalnego zachowania się przy stole, estetyka stołu i potraw – scenki dramowe
 | 9 XI 2020Kl. 1 - 3XI – XII 20202020/2021 |  WychowawcyJ. Tatuchwychowawcy |
| ,,To My – zdrówko!” - Przedstawienie produktów, które są wartościowe i przyjazne dla naszego zdrowia; zasady kupowania i przechowywania produktów. | **Światowy Dzień Żywności*** Organizacja „dnia jabłka i marchewki”
* Wystawa „Dary Jesieni” – prezentacja prac uczniów
* Udział w akcjach ,,Mleko w szkole”, ,,Owoce i warzywa”- program Agencji Rynku Rolnego (wznowienie po COVID-19)
* **Wiosenny tydzień zdrowia**
* „Zdrowy posiłek” – barwne kolaże - wystawa prac plastycznych
* Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia – zajęcia z wychowawcą
* Konkurs Wiedzy o Zdrowiu
* Projekty edukacyjne nt. zdrowego stylu życia
 | 16 X 2020X 2020X 20202020/202122-26 III 202122 – 26 III 202122 – 26 III 20212020/2021 | D. KońpaE. Łuba L. Domańska B. ŻerańskaWicedyrektor  n-l plastykiwychowawcyD. KieglerskiR. Nagucka A. Hausmannauczycieleklas I-VIII |
| Są wśród nas – problem dzieci otyłych | * Jem, żeby żyć, a nie żyję żeby jeść - spotkanie z psychodietetykiem
* 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/
 | IV 2021 | WicedyrektorPsycholog Wychowawcy klas 6 - 8 |
| Znaczenie właściwego odżywiania się oraz zagrożenia wynikające ze złego odżywiania | * Pogadanki na godzinach wychowawczych, na lekcjach

 przyrody* Spotkanie z pielęgniarką szkolną
* Spotkanie z dietetykiem/psychologiem żywienia
* Spotkanie pedagogizacyjne dla rodziców
* Filmy edukacyjne
* Plakat - prace plastyczne klasy IV - VII
 | 2020/2021III 2021 | DyrektorWychowawcyPedagogn-l plastyki |
|  | Jedz zdrowo i chudnij – zagrożenia związane z niedożywieniem i chorobliwym odchudzaniem | * Odchudzanie z Naturhouse - chudnij zdrowo pod okiem dietetyka - spotkanie dla klas VII – VIII
* Owocowo-warzywny tydzień – **Kolorowy tydzień**
* Jabłko
* Marchewka
* Gruszka
* Papryka
* Śliwka
* Samokontrola wagi ciała (dobrowolne ważenie się na korytarzu)
 | I 202118 – 22 XI 2020 | Dyrektor n-le świetlicypsycholog |
| Aktywność fizyczna | Kondycja fizyczna i dbałość o sylwetkę | * Zajęcia z w- f
* Zajęcia na basenie klasy 2 – 4

(COVID-19)* Ćwiczenia śródlekcyjne
* Wycieczki szkolne
* Pozalekcyjne zajęcia sportowe
* Aerobik – konkurs szkolny
* Zajęcia taneczne
* Szkolne turnieje gier i zabaw ruchowych
* Zorganizowanie wystawy plakatów „Jak zdrowo i wesoło spędzam wolny czas”
 | 2020/21II półroczeWg terminarzaII 20212020/2021V 2021 | n-le w-fnauczycielen-le w-fn-le w-f S.U.wychowawcy klas I-IIIn-le w-fn-le w-f |
| Zdrowo, bo na sportowo | * Dzień Sportu i Rodziny – spotkanie środowiskowe
* Konkursy sportowe
 | 1 VI 2021Wg terminarza | n-le w-f |