**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.DomańskaJ.BugajD. KieglerskiŁ.DobrowolskiJ.BugajŁ.DobrowolskiJ.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. KwiecińskaE. 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. StefańskaJ. BugajR. PrzybyłowskaM. ŻakD. BardońskaD. Bardońska |
| Jestem asertywny | * Umiem powiedzieć „Nie”- zajęcia z wychowawcą
* Treningi asertywności
* Zajęcia psychoedukacyjne
* Zasady spotkań z nieznajomymi
 | 2016 -2018 | A. WięckowskaM. DrzewieckaM. DrzewieckaJ. Tatuch |
| Stworzenie alternatywy | * Pomoc koleżeńska
* Rozmowy z pedagogiem
* Różne możliwości wyjścia z trudnych sytuacji ,,Nie ma drogi bez wyjścia”
 | 2016 -2018 | B. ŻerańskaJ. BugajJ. Okońska |
| Dawanie i budowanie wsparcia | * Rozmowy z wychowawcą i pedagogiem szkolnym
* „Jak być dobrym kolegą/koleżanką?”- burza mózgów
* Pomoc p-p
 | 2016 -2018 | J. BugajJ. LuciszewskaR. 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, SUv-ce dyrektorŁ. DobrowolskiD. TadrzyńskaJ. LuciszewskaD. 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. WietechaPielęgniarkaszkolna |
| 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. DomańskaR. NaguckaT. 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. NaguckaJ. Bugaj |
| Prawidłowa postawa podczas nauki. | * Dbanie na wszystkich zajęciach o prawidłową postawę w czasie pracy uczniów
* Pogadanka dla rodziców
 | 2016 -2018 | J. TatuchM. 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. ŻerańskaD. KieglerskiM. Stefańska |
| Dbamy o wystrój szkoły | * Wykonywanie gazetek w klasach i na korytarzach szkolnych
* dbanie o wystrój klasopracowni
* dekoracje okolicznościowe
 | 2016 -2018 | L. DomańskaL. DomańskaL. 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. NaguckaR. Nagucka |
| Prawidłowe korzystanie z toalet | * Zasady korzystania z toalet - pogadanki w klasach I –VI;
* Apele porządkowe
* Piktogramy
 | 2016 -2018 | D. BardońskaD. BardońskaD. 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. KońpaH. WietechaE. ŁubaB. 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. MaciakA. WysockaM. Stefańska- ZeraM. Stefańska-ZeraM. Drzewiecka |
| Zajęcia dla rodziców. | * Zajęcia otwarte
* Uzależnienie od telefonu, tabletu, Internetu – jak wykorzystać współczesne technologie dla rozwoju osobistego
 | 2016 -2018 | J. BugajM. 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 -2018201620162016 | J. BugajA. WięckowskaJ. LampkowskaJ. BugajM. Stefańska – ZeraJ. TatuchD. 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 -20182016 | 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. KieglerskiJ. Luciszewska |
| Jem 2. Śniadanie | * Udział w projekcie ,,Śniadanie daje moc”
* Pogadanki nt. roli śniadania
* Wspólne przygotowywanie i spożywanie śniadań
 | 2016 -2018 | R. PrzybyłowskaR. PrzybyłowskaR. 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. KwiecińskaN. Maciak /św. I bibB. ŻerańskaE. ŁubaA. WięckowskaR. NaguckaN. MaciakD.Kieglerski,J. LuciszewskaH. 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. DomańskaT. ŁapkaJ. BugajM. DrzewieckaM. DrzewieckaM. 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. KońpaŁ. DobrowolskiD. KońpaM. Stefańska- ZeraD. KońpaM. ŻakD. KieglerskiŁ. Dobrowolski |
| Rodzinna aktywność fizyczna | * Turniej sportowy ,,Mój Tata gra”
* Rodzinny Festyn Zdrowia – spotkanie środowiskowe
 | III 2016 – 2018VI 2017- 2018 | D. KieglerskiD. Bardońska |