**„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 2021  11 II 2021  IV – V 2021 | Wychowawcy  M. Adamiak  A. Mielcarek  L. Domańska  M. Adamiak  A. Mielcarek  L. Domańska  M. Adamiak  A. Mielcarek  L. Domańska |
| Jestem bezpieczny – dbam o swoje bezpieczeństwo w domu, w drodze do szkoły i 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 2021  V 2021  IV 2021  V 2021  IV – V 2021 | Wychowawcy  Wychowawcy  I – IV  Wychowawcy  Ł. Dobrowolski  pedagog  D. Kieglerski  A. Mielcarek |
| Zachowanie się podczas zagrożenia | * Alarm przeciwpożarowy * Alarm - wtargnięcie napastnika * Ćwiczenia ewakuacyjne podczas różnych wydarzeń szkolnych | IX 2020  V 2021 | Dyrektor  Koordynator 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 2021  22 III 2021  23 III 2021  7 IV 2021  22 IV 2021  III – IV 2021  Wiosna / jesień  Zgodnie z planem pracy | J. Tatuch  H. Wietecha  R. Nagucka  A. Leszczyńska  A. Hausman  R. Nagucka  Pracownicy szkoły  wychowawcy I – III  opiekun 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 2020  XI 2020  X 2020  2021 | M. Kwiecińska  M. 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 2021  23 III 2021  wg terminarza  wg terminarza | Organizator  Pedagog  dyrektor  wicedyrektor  L. Domańska  B. Żerańska  Organizator  organizator |
| 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 /2021  Wg terminarza  IX 2020 | Psycholog  Psycholog  pedagog  pedagog |
| Stworzenie alternatywy | * Pomoc koleżeńska * Rozmowy z pedagogiem * Różne możliwości wyjścia z trudnych sytuacji ,,Nie ma drogi bez wyjścia”; przeciwstawianie się zagrożeniom cywilizacyjnym | 2020/21  Na bieżąco | pedagog |
| Dawanie i budowanie wsparcia | * Rozmowy z wychowawcą i pedagogiem szkolnym * „Jak być dobrym kolegą/koleżanką?”- burza mózgów * Pomoc p-p | 2020/21  Na bieżąco  I – 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 6-8  III – IV 2021  2020/2021 | n-l biologii  L. Domańska  v-ce dyrektor    K.Borkowska  D. Tadrzyńska  D. Bardońska  A. 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 dyrektor  pielęgniarka 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 dyrektor  M. Drzewiecka  pielęgniarka szkolna  M. Bąk  SU  Wychowawcy |
| Profilaktyka grypy, COVID -19 | * pogadanka ,,Jak ustrzec się przed grypą” * plakaty, ulotki | X – XI  2020 /21 | Pedagog  Pielęgniarka szkolna |
| Jak mówi przysłowie ,,Śmiech to zdrowie” | * Pogadanka nt. higieny jamy ustnej * Fluoryzacja w klasach I – III | 2020 /21 | n-l- biologii  pielęgniarka 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 /21  2020 /21  Na bieżąco | wychowawcy  pielęgniarka szkolna  n-l wdż  n-l biologii  n-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 /2021  Na bieżąco | nauczyciele wf  nauczyciele  pedagog  wychowawcy |
| 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 /21  wg terminarza | Wychowawcy  Pracownicy obsługi  Organizatorzy uroczystości  n-le techniki  pedagog |
| 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 /201  X 2020  V 2020 | wychowawcy  wicedyrektor  n-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 | Wychowawcy  Dyrektor  Pedagog  SU |
| ,,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 /201  Wg terminarza  III 2021 | n-le w-f  wicedyrektor  n-le w-f  n-le w-f |
| Współpraca i współdziałanie z rodzicami. | * Dzień Sportu i Rodziny * Zebrania z rodzicami * Dni Otwarte * Pedagogizacje nt. higieny i pogadanki | 1 VI 2021  Wg terminarza | n-le w f  Rada rodziców  Dyrektor  pedagog |
| 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 2020  2020/2021  X 2020  XI 2020 | Pedagog  wychowawcy  Dyrektor  (policja)  Pedagog  Psycholog  Wicedyrektor  n-le plastyki  n-le w-f  psycholog  pedagog |
|  | 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 2020  Kl. 1 - 3  XI – XII 2020  2020/2021 | Wychowawcy  J. Tatuch  wychowawcy |
| ,,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 2020  X 2020  X 2020  2020/2021  22-26 III 2021  22 – 26 III 2021  22 – 26 III 2021  2020/2021 | D. Końpa  E. Łuba  L. Domańska  B. Żerańska  Wicedyrektor    n-l plastyki  wychowawcy  D. Kieglerski  R. Nagucka  A. Hausman  nauczyciele  klas 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 | Wicedyrektor  Psycholog  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 | 2020/2021  III 2021 | Dyrektor  Wychowawcy  Pedagog  n-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 2021  18 – 22 XI 2020 | Dyrektor  n-le świetlicy  psycholog |
| 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” | 2020/21  II półrocze  Wg terminarza  II 2021  2020/2021  V 2021 | n-le w-f  nauczyciele  n-le w-f  n-le w-f S.U.  wychowawcy klas  I-III  n-le w-f  n-le w-f |
| Zdrowo, bo na sportowo | * Dzień Sportu i Rodziny – spotkanie środowiskowe * Konkursy sportowe | 1 VI 2021  Wg terminarza | n-le w-f |