

Harmonogram działań prozdrowotnych w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie na rok szkolny 2018/2019

MODUŁ I BEZPIECZEŃSTWO

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 2018-2021. Opracowanie ankiet przez zespół SPZ. Przeprowadzenie ankiet oraz ich opracowanie.	pogadanka, dyskusja, ankiety	opracowanie nowego programu SPZ na lata 2018-2021	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń M. Lipus J. Janota	Wrzesień 2018
2. Zapoznanie Rady Pedagogicznej z modułem bezpieczeństwo realizowanym w ramach Szkoły Promującej	pogadanka, dyskusja	Rada Pedagogiczna aktywnie uczestniczy w realizacji Programu Szkoły Promującej Zdrowie	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń M. Lipus J. Janota	wrzesień, 2018.

Zdrowie				
2. Prezentacja harmonogramu i zapoznanie rodziców w czasie zebrania.	Umieszczenie materiałów na stronie internetowej, gazetce szkolnej, pogadanka	• 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 M. Lipus J. Janota	wrzesień 2017r.
4. Zapoznanie uczniów oraz samorządu uczniowskiego z harmonogramem działań	Apel, rozmowy, pogadanki	• nawiązanie współpracy Samorządem Szkolnym • uczniowie biorą aktywny udział w realizacji zadań	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń M. Lipus	Wrzesień/ październik 2017r.
5. Jestem bezpieczny w domu, szkole i na drodze	• spotkania z przedstawicielami Policji, • godziny wychowawcze, • realizacja kolejnej edycji programu Akademia Bezpiecznego Puchatka, • bezpieczna przerwa • pierwsza pomoc w nagłych wypadkach – pogadanki i prezentacje w klasach I – VIII, • Kurs pierwszej pomocy dla klasy VI przy współpracy	• 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 boisku, placu zabaw, basenie oraz	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń M. Lipus wychowawcy	cały rok szkolny

	z PCK, • zapoznanie uczniów z regulaminami sal lekcyjnych, sali gimnastycznej, boisk szkolnych, świetlicy szkolnej, wycieczek szkolnych • pogadanki dot. bezpiecznego spędzania wolnego czasu. • Wyjazd do Centrum Edukacji Przeciwpożarowej w Chorzowie dla uczniów klasy 2	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,		
5. Pomagam potrzebującym i dbam o środowisko.	• akcja Sprzątanie Świata, • dyżurni w klasach, • sprawdzanie mundurków, • zbiórka kasztanów, żółędzi • zbiórka makulatury, • zbiórka baterii • akcje charytatywne (Pomocna Dłoń, Szlachetna Paczka, zbiórka na rzecz dzieci z Domu Dziecka) • zbiórka darów dla schroniska dla zwierząt	• 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 M. Lipus wychowawcy	cały rok szkolny

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.), • uczniowie aktywnie uczestniczą w konkursie, odpowiadają na pytania.	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń M. Lipus wychowawcy i nauczyciele	cały rok szkolny
7. Dbamy o swój uśmiech.	• fluoryzacja w szkole, • 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. • Zapoznanie z różnymi	• uczniowie wiedzą, że należy ograniczać spożycie soli cukru i soli w codziennej diecie, • znają zasady zdrowego odżywiania i nową „Piramidę żywieniową”,	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń M. Lipus J. Janota	cały rok szkolny

	składnikami pokarmowymi i ich rola w organizmie – piramida żywienia. Wyjaśnienie zasad prawidłowego , racjonalnego i urozmaiconego żywienia.	- 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.	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 przepisów ruchu drogowego,	- 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, - obowiązkowe zajęcia na basenie	nauczyciele w - f	cały rok szkolny

	• 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, •	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 • spotkanie z dietetykiem • spotkanie z kucharzem • udział w akcji „Śniadanie daje moc” • spotkanie z dietetykiem dla rodziców – wartościowe drugie śniadanie i otyłość wśród dzieci	• Uczniowie i rodzice znają czynniki mające wpływ na występowanie nadwagi i otyłości. • Uczniowie i rodzice wiedzą jak ważne jest zdrowe, drugie śniadanie do szkoły • Uczniowie potrafią samodzielnie wykonać zdrowe drugie śniadanie: kanapki, sałatki owocowe i	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń, M. Lipus J. Janota Nauczyciele wychowawcy	cały rok szkolny

		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. • Konkurs na uczciwą i ciekawą reklamę, która promuje zdrowe produkty spożywcze.	• Uczeń zna środki wyrazu występujące w reklamach, potrafi rozróżnić treści marketingowe. • Uczeń potrafi zareklamować zdrowe produkty spożywcze.	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń M. Lipus Wychowawcy, poloniści	cały rok szkolny
13. Savoir – vivre czyli dbałość o kulturę	• Codzienne prezentowanie jadłospisów na jadalni.	• uczniowie i rodzice angażują się w szkolne przedsięwzięcia,	A. Kozubek L. Łacheta	cały rok szkolny

spożywania posiłków.	• Dbłość o właściwe zachowanie uczniów podczas posiłków. • Lekcja dobrych manier w restauracji „Biały domek”	• Uczeń potrafi zachować się przy stole oraz spokojnie i kulturalnie spożywać posiłki, używając poprawnie sztućców..	D. Nocoń M. Lipus K. Krzysteczko nauczyciele pracownicy szkoły	
14. Dobre jedzenie wie skąd pochodzi	• Gazetki informacyjne, • plakaty, • prezentacje • wizyta w gospodarstwie rolnym • wycieczka do fabryki jogurtów	• uczniowie znają drogę różnych produktów na nasze stoły • uczniowie wiedzą, że jedzenie pochodzące z produkcji i hodowli ekologicznych jest zdrowsze dla nas niż przetworzone i zawierające konserwanty • uczniowie dokonują wyboru zdrowych produktów żywnościowych.	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń, M. Lipus wychowawcy,	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	• 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. Lipus	cały rok szkolny

	kompotów. • Analizowanie etykiet i co za tym idzie składu powszechnie dostępnych produktów do picia			
15. Bezpieczny wypoczynek nad wodą	• prelekcje i pogadanki • spotkanie z policją • spotkanie z nurkiem	• uczniowie znają różne rodzaje sportów wodnych • .wiedzą jak bezpiecznie spędzać czas nad wodą • Wiedzą jak zachować się w sytuacji zagrożenia nad wodą	D. Nocoń wychowawcy	cały rok szkolny
16. Czad – cichy zabójca!	• zajęcia warsztatowe na temat zdrowego, higienicznego stylu życia, • spotkanie ze strażakiem.	• Uczniowie wiedzą czym jest czad • Wiedzą jak należy zachować się w sytuacji zagrożenia zatruciem tlenkiem węgla i zagrożenia pożarem	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń, M. Lipus J. Janota wychowawcy, pracownicy szkoły	cały rok szkony

Członkowie zespołu ds. promocji zdrowia:

mgr Dorota Nocoń

mgr inż. Lilianna Łacheta

mgr Anna Kozubek

mgr Magdalena Lipus

mgr Joanna Janota