***ROCZNY HARMONOGRAM DO PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA „ŻYJMY ZDROWO!” NA ROK SZKOLNY 2015/2016***

**Szkolny koordynator: Wiesława Durczok**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MODUŁ** | **ZADANIA** | **FORMY, METODY REALIZACJI ZADAŃ** | **PRZEWIDYWANE EFEKTY DZIAŁAŃ** | **TERMIN** | **ODPOWIEDZIALNI** |
| **ZDROWY STYL ODŻYWIANIA** | 1. Zdrowe odżywianie.
 | 1. Pogadanki w klasach na temat zdrowego żywienia.
2. Debata uczniowska nt. „Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia”.
3. Sondaż wśród uczniów klas IV – VI nt. „Jak żyć i odżywiać się zdrowo?”
4. Prelekcje dla rodziców na temat zdrowego odżywiania.
5. Program „Szklanka mleka”.
6. Program „Owoce i warzywa w szkole”.
7. Akcja „Śniadanie daje moc”.
8. Program „Mam kota na punkcie mleka”
9. Konkurs plastyczny „Jem zdrowo!”.
10. „Zdrowy Tydzień w naszej szkole”:
* przygotowywanie zdrowych potraw, soków, sałatek;
* pogadanki;
* spotkanie z higienistką.
 | 1. Uczniowie klas I – VI biorą udział w pogadankach i wiedzą, co to jest zdrowe odżywianie.
2. Uczniowie klas I – VI uczestniczą w debacie i wiedzą, co to jest piramida żywienia.
3. Uczniowie klas IV – VI poznają, co to jest sondaż i aktywnie w nim uczestniczą.
4. Rodzice co najmniej 80 % uczniów biorą udział w prelekcjach.
5. Uczniowie klas I – VI biorą udział w programie „Szklanka mleka”, wiedzą, jakie znaczenie ma mleko w codziennej diecie.
6. Uczniowie klas I – III biorą udział w programie „Owoce w szkole”.
7. Uczniowie klas I – III biorą udział w akcji, wiedzą, jak ważnym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie.
8. Uczniowie klas I – III uczestniczą aktywnie w programie.
9. Co najmniej 3 osoby z każdej klasy (od I do VI) włączają się do konkursu.
10. Uczniowie klas I – VI włączają się w przygotowywanie zdrowych posiłków, aktywnie uczestniczą w pogadankach i spotkaniach z higienistką.
 | Wrzesień 2015, marzec 2016Październik 2015Wrzesień 2015Marzec 2016Cały rok szkolnyCały rok szkolnyListopad 2015Cały rok szkolnyListopad 2015Kwiecień 2016 | Wychowawcy, pielęgniarka szkolnaNauczyciel przyrodyNauczyciel języka polskiegoZespół ds. promocji zdrowiaWychowawcyWychowawcyWychowawcy klas I – IIIWychowawca klasy IIIWychowawca klasy IIIWychowawcy klas I - III |
| **HIGIENA I ZDROWIE** | 1. Profilaktyka uzależnień.
 | 1. Konwersatoria w klasach nt. „Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem (otyłość, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia)”.
2. Pogadanka z higienistką szkolną.
3. Realizacja programów profilaktycznych w szkole:

„Przyjaciele Sznupka”, „Klub Bezpiecznego Puchatka”;„Agresji mówimy NIE” – kl. I – VI;Nie pal przy mnie, proszę” – kl. I – III;„Znajdź właściwe rozwiązanie” – kl. IV – VI.1. Konkurs na plakat „Stop nałogom”.
 | 1. Uczniowie klas IV – VI uczestniczą w konwersatoriach i wiedzą, jakie zagrożenia niesie ze sobą nieprawidłowe odżywianie.
2. Uczniowie klas I – VI uczestniczą w pogadance i wiedzą, jak dbać o swoje zdrowie?
3. Uczniowie klas I – VI aktywnie włączają się do realizacji programów i wiedzą, po co są one realizowane.
4. Co najmniej 3 uczniów z każdej klasy aktywnie włącza się do konkursu.
 | Listopad 2015Grudzień 2015Listopad 2015Grudzień 2015, maj 2016Marzec 2016Październik 2015Kwiecień 2016 | Zespół ds. promocji zdrowiapielęgniarka szkolnaWychowawca klasy IPedagog szkolnyPedagog szkolnyPedagog szkolnyNauczyciel plastyki |
| 2. Znaczenie profilaktyki dla zdrowia. | 1. Program fluoryzacji zębów.
2. Gazetka szkolna nt. „Żyjemy zdrowo!”.
3. Koncert „Rośniemy zdrowo” – prezentacja piosenek o zdrowiu.
 | 1. Uczniowie klas I – VI biorą udział we fluoryzacji zębów.
2. Uczniowie klasy VI wykonają gazetkę.
3. Chętni uczniowie z klas I – VI aktywnie uczestniczą w koncercie.
 | Cały rok szkolnyMarzec 2016Maj 2016 | pielęgniarka szkolnaNauczyciel jęz. angielskiegoNauczyciel muzyki |
| 3. Higiena osobista ucznia. | 1. Prelekcje w klasach na temat higieny osobistej ucznia.
2. Spotkanie z pielęgniarką szkolną.
 | 1. Uczniowie klas I – VI biorą udział w prelekcjach i wiedzą, jak dbać o higienę.
2. Uczniowie klas I – VI uczestniczą w spotkaniu z pielęgniarką.
 | Wg potrzebWrzesień 2015 | WychowawcyPielęgniarka szkolna |
| 4. Ekologia. | 1. Zbiórka baterii, nakrętek, makulatury.
2. Akcja „Sprzątanie Świata”.
3. Święto Ziemi.
4. Udział w Ogólnopolskim Konkursie Przyrodniczym „EKOPLANETA”.
5. Wycieczki przyrodnicze.
 | 1. Uczniowie klas I – VI włączają się do zbiórki i wiedzą, po co ona jest organizowana.
2. Wszyscy uczniowie uczestniczą w akcji.
3. Uczniowie klas I – VI uczestniczą w apelu i włączają się w obchody corocznego święta Ziemi.
4. Wybrani uczniowie uczestniczą w konkursie.
5. Uczniowie klas I – VI biorą udział w wycieczkach.
 | Cały rok szkolnyWrzesień 2015Kwiecień 2016Marzec 2016Wg planu pracy | Nauczyciel przyrodyNauczyciel przyrodyNauczyciel przyrodyNauczyciel przyrodywychowawcy |
| **AKTYWNY STYL ŻYCIA** | 1. Rozwijanie sprawności fizycznej.
 | 1. „Szkolny Tydzień Sportu” – zdrowa rywalizacja indywidualna i klasowa.
2. Międzyszkolne zawody sportowe.
3. Pozalekcyjne zajęcia sportowe.
4. Wycieczki rekreacyjne, rowerowe.
5. Zabawy integracyjne na zajęciach.
6. Program „Szkoła w Ruchu”
 | 1. Chętni uczniowie klas I – VI uczestniczą w rozgrywkach sportowych i wiedzą, co to jest zdrowa rywalizacja sportowa.
2. Wybrana grupa uczniów bierze udział w zawodach sportowych.
3. Chętni uczniowie uczęszczają na zajęcia sportowe pozalekcyjne.
4. Uczniowie klas I – VI uczestniczą w wycieczkach rekreacyjnych. Wycieczki rowerowe – dla uczniów klas V – VI.
5. Uczniowie wszystkich klas, a szczególnie klas młodszych biorą aktywny udział w zabawach integracyjnych.
6. Uczniowie, nauczyciele i rodzice włączają się w realizację programu „Szkoła w Ruchu”.
 | Maj/czerwiec 2016Wg harmonogramuCały rok szkolny – wg planu pracyKwiecień 2016, czerwiec 2016Cały rok szkolnyCały rok szkolny | Wychowawcy klas I – III, nauczyciel w-fNauczyciel w-fNauczyciele klas I – III, nauczyciel w-fWychowawcyWszyscy nauczycieleNauczyciel w-f |
| 2. Promocja aktywnego spędzania czasu. | 1. „Turniej Piłki Nożnej o Puchar Dyrektora Szkoły” – zawody sportowe.
2. Spotkania z przedstawicielami sportu, służby zdrowia nt. „Bezpieczeństwo w sporcie oraz budowanie własnego systemu poprzez osiągnięcia sportowe”.
3. Konkurs plastyczny: „Sposoby na zdrowy i ciekawy wypoczynek”.
4. Pogadanki na lekcjach wychowawczych i przyrody.
5. Gazetki ścienne w klasach.
6. Gazetka szkolna.
7. Dyskoteki szkolne.
 | 1. Wybrana grupa uczniów rywalizuje w turnieju i przestrzega zasad gry fair play.
2. Uczniowie klas I – VI uczestniczą w spotkaniach z ciekawymi osobami oraz wiedzą, jak bezpiecznie uprawiać sport.
3. Co najmniej 3 uczniów z każdej klasy bierze udział w konkursie i wykonuje pracę plastyczną.
4. Uczniowie klas I – VI aktywnie uczestniczą w pogadankach i proponują ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu.
5. Wybrani uczniowie klas II – VI wykonują gazetki klasowe oraz gazetkę szkolną na temat zdrowego, aktywnego, ciekawego wypoczynku.
6. Chętni uczniowie klas I – VI uczestniczą w dyskotekach szkolnych i zgodnie się bawią.
 | Wrzesień 2015Styczeń 2016Kwiecień 2016Wg planu pracyWg planuWg planuWg planu pracy | Dyrektor, nauczyciel w-fNauczyciel w-f, działacz UKS LyskiNauczyciel plastyki, wychowawca świetlicyWychowawcy, nauczyciel przyrodyWychowawcyNauczyciel plastykiWychowawcy, opiekun Samorządu Uczniowskiego |
| 3. Zapobieganie wadom postawy. | 1. Zajęcia gimnastyki korekcyjnej.
2. Wyjazdy na basen.
3. Prelekcja dla rodziców nt. wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka.
 | 1. Wybrana grupa uczniów klas I – III uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej koryguje wady postawy.
2. Chętni uczniowie klas III – VI wyjeżdżają na zajęcia na basenie według ustalonego harmonogramu.
3. Rodzice uczniów klas I – VI uczestniczą w prelekcji i wiedzą, jaki wpływ na zdrowie ich dziecka ma siedzący tryb życia.
 | Cały rok szkolnyCały rok szkolnyListopad 2015 | Nauczyciel w-fNauczyciel w-fPielęgniarka szkolna |
| 1. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.
 | 1. Dbałość o bezpieczeństwo uczniów podczas zajęć lekcyjnych i na przerwach.
2. Spotkania z przedstawicielami Policji.
3. Zajęcia z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
4. Prelekcje nt. „Dziecko z cukrzycą”.
5. Udział uczniów klasy I w akcji „Sznupek”.
6. Zorganizowanie i przeprowadzenie egzaminu na kartę rowerową.
 | 1. Nauczyciele dbają o bezpieczeństwo uczniów podczas zajęć lekcyjnych i na przerwach pełniąc dyżury nauczycielskie według ustalonego harmonogramu.
2. Uczniowie klas I – VI biorą udział w spotkaniach z policjantami dotyczących bezpieczeństwa.
3. Chętni uczniowie klas I – VI biorą udział w zajęciach i wiedzą, jak udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu.
4. Uczniowie klas I – VI uczestniczą w prelekcji i wiedzą, jak zachować się w razie niedocukrzenia lub wysokiego poziomu cukru u dziecka. (Do szkoły uczęszcza uczennica z cukrzycą)
5. Uczniowie klasy I biorą udział w spotkaniu z policyjną maskotką – Sznupkiem. Wiedzą, jak bezpiecznie iść do szkoły i ze szkoły.
6. Uczniowie klasy IV poznają znaki drogowe oraz przepisy ruchu drogowego. Nauczyciel techniki przygotowuje uczniów do egzaminu na kartę rowerową.
 | Cały rok szkolnyWg harmonogramuKwiecień 2016Marzec 2016Listopad 2015Maj/czerwiec 2016 | Wszyscy nauczycieleWychowawca klasy IIIOpiekun Samorządu UczniowskiegoZespół ds. promocji zdrowiaWychowawca klasy INauczyciel techniki, nauczyciel w-f |