***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 2016  Październik 2015  Wrzesień 2015  Marzec 2016  Cały rok szkolny  Cały rok szkolny  Listopad 2015  Cały rok szkolny  Listopad 2015  Kwiecień 2016 | Wychowawcy,  pielęgniarka szkolna  Nauczyciel przyrody  Nauczyciel języka  polskiego  Zespół ds. promocji  zdrowia  Wychowawcy  Wychowawcy  Wychowawcy klas  I – III  Wychowawca klasy III  Wychowawca klasy III  Wychowawcy 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 2015  Grudzień 2015  Listopad 2015  Grudzień 2015, maj 2016  Marzec 2016  Październik 2015  Kwiecień 2016 | Zespół ds. promocji  zdrowia  pielęgniarka szkolna  Wychowawca klasy I  Pedagog szkolny  Pedagog szkolny  Pedagog szkolny  Nauczyciel 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 szkolny  Marzec 2016  Maj 2016 | pielęgniarka szkolna  Nauczyciel jęz.  angielskiego  Nauczyciel 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 potrzeb  Wrzesień 2015 | Wychowawcy  Pielęgniarka 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 szkolny  Wrzesień 2015  Kwiecień 2016  Marzec 2016  Wg planu pracy | Nauczyciel przyrody  Nauczyciel przyrody  Nauczyciel przyrody  Nauczyciel przyrody  wychowawcy |
| **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 2016  Wg harmonogramu  Cały rok szkolny – wg planu pracy  Kwiecień 2016, czerwiec 2016  Cały rok szkolny  Cały rok szkolny | Wychowawcy klas  I – III,  nauczyciel w-f  Nauczyciel w-f  Nauczyciele klas I – III,  nauczyciel w-f  Wychowawcy  Wszyscy nauczyciele  Nauczyciel 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 2015  Styczeń 2016  Kwiecień 2016  Wg planu pracy  Wg planu  Wg planu  Wg planu pracy | Dyrektor, nauczyciel  w-f  Nauczyciel w-f,  działacz UKS Lyski  Nauczyciel plastyki,  wychowawca świetlicy  Wychowawcy,  nauczyciel przyrody  Wychowawcy  Nauczyciel plastyki  Wychowawcy,  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 szkolny  Cały rok szkolny  Listopad 2015 | Nauczyciel w-f  Nauczyciel w-f  Pielęgniarka 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 szkolny  Wg harmonogramu  Kwiecień 2016  Marzec 2016  Listopad 2015  Maj/  czerwiec 2016 | Wszyscy nauczyciele  Wychowawca klasy III  Opiekun Samorządu  Uczniowskiego  Zespół ds. promocji  zdrowia  Wychowawca klasy I  Nauczyciel techniki,  nauczyciel w-f |