

## SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

### PLAN DZIAŁAŃ W ROKU SZKOLNYM 2020/2021

<b>Lp.</b>	<b>ZADANIE</b>	<b>KRYTERIUM SUKCESU</b>	<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<b>WYKONAWCY/ OSOBA ODPOWIEDZIALNA</b>	<b>TERMIN</b>	<b>SPOSÓB SPRAWDZENIA WYKONANIA ZADANIA</b>
1.	Zapoznanie nowych członków społeczności szkolnej z koncepcją i zasadami Szkoły Promującej Zdrowie.	Społeczność szkolna zna koncepcję i zasady SzPZ.	Przekazanie informacji o programie SzPZ nowym pracownikom, rodzicom i uczniom.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	wrzesień/ październik	Dokumentacja szkolna
2.	Przeprowadzenie diagnoz.	100% nauczycieli, 100% pracowników niepedagogicznych oraz losowo wybrani rodzice i uczniowie wypełniło ankiety.	Przygotowanie ankiet i ich opracowanie.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie, nauczyciele informatyki	wrzesień/ październik	Wynik ankiet-raport
3.	Przedstawienie społeczności szkolnej problemu priorytetowego Szkoły Promującej Zdrowie. Zaplanowanie działań na rok szkolny 2020/2021.	Społeczność szkolna zna problem priorytetowy i działania na rok szkolny 2020/2021.	Zapoznanie społeczności szkolnej z planem działań SzPZ.	Dyrekcja szkoły, koordynator programu, administrator strony internetowej szkoły	październik/	Protokół posiedzenia Rady Pedagogicznej, protokół zebrania Rady Rodziców, publikacja na stronie internetowej

						szkoły
4.	Wybór hasła na rok szkolny 2020/2021.	Społeczność szkolna przyjęła hasło promujące zdrowie psychiczne.	Zamieszczenie najciekawszych haseł na tablicy w holu szkoły.	Koordynator programu, nauczyciel plastyki, administrator strony internetowej szkoły	październik	Publikacja na stronie internetowej szkoły
5.	Klasowe obchody Dnia Chłopaka.	Uczniowie integrują się ze sobą, nawiązują pozytywne relacje, otwierają się na kontakty międzyludzkie.	Przygotowanie zabawy, konkursów, niespodzianek i poczęstunku.	Uczniowie, wychowawcy klas	wrzesień,	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
6.	No stress!- jak rozwiązać problemy w języku angielskim	Uczniowie klas VIII potrafią rozwiązywać problemy oraz prosić o pomoc w trudnych sytuacjach w języku angielskim.	1)Teen problems their solutions - słownictwo: problemy nastolatków, stres. Ćwiczenia w mówieniu. 2)Asking for and giving advice - prośby o radę i udzielanie rad: dialogi. (Radzenie sobie z problemami, szukanie pomocy w rozwiązywaniu problemów nastolatków).	Nauczyciele języka angielskiego	wrzesień	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły

			<p>3)Anti-Bullying Campaigner - ćwiczenie w słuchaniu. (Kampania przeciwko zastraszaniu, znęcaniu się)</p> <p>4)Peer Pressure - presja rówieśnicza: ćwiczenia w czytaniu i mówieniu.</p> <p>5)Wpis na blogu - udzielanie rad.</p>			
7.	<i>Health food</i> – poznanie odpowiednich nawyków żywieniowych w języku angielskim.	Uczniowie klas I wiedzą co jedzą i poznają odpowiednie nawyki żywieniowe w języku angielskim.	<p>1)Colorful food - nazywamy kolory i owoce. Zdrowe jedzenie.</p> <p>2) Whats in the fruit salad? (Co jest w sałatce owocowej?) Słuchamy nagrania, uczymy się o zdrowych nawykach żywieniowych, śpiewamy piosenkę.</p>	Nauczyciele języka angielskiego.	październik	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
8.	Wyjazd integracyjny pracowników szkoły	Nauczyciele i pracownicy	Zorganizowanie wycieczki.	Dyrekcja szkoły, nauczyciele, pracownicy	październik	Dokumentacja szkolna, zdjęcia,

	w góry.	niepedagogiczni integrują się ze sobą, nawiązują pozytywne relacje i aktywnie spędzają czas wolny, w tym na świeżym powietrzu, znają walory przyrodnicze i historyczne miejsc.		niepedagogiczni szkoły		publikacja na stronie internetowej szkoły
9.	Promowanie higieny i zdrowia.	Spółeczność szkolna zna i stosuje zasady higieny osobistej.	Opracowanie kodeksu prawidłowych nawyków higienicznych w czasie epidemii.  Spotkanie z pielęgniarką szkolną- pogadanki dla uczniów na godzinach wychowawczych.	wychowawcy klas, pielęgniarka szkolna	październik/ listopad, cały rok	Publikacja zdjęć na stronie internetowej szkoły, wpis w dzienniku
10.	Dzień Pluszowego Misia.	Uczniowie zaspokajają potrzebę psychicznego odprężenia, tworzenia	Przebranie się uczniów klas IV-VIII w kostiumy pluszowych misiów, rysowanie ulubionego	Samorząd Uczniowski, wychowawcy klas, nauczyciele	listopad	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły

		pozytywnej atmosfery.	pluszaka- uczniowie klas I- III			
11.	Poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem.	Społeczność szkolna zna i stosuje sposoby radzenia sobie ze stresem.	Pogadanka na temat sposobów radzenia sobie ze stresem. Wykonanie plakatu lub nagranie krótkiego filmu dla rodziców.	Wychowawcy klas	grudzień/ styczeń	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
12.	Mikołajkowo i zdrowo.	Społeczność szkolna ma świadomość, że odpowiednie nawyki żywieniowe wpływają na nasze zdrowie.	Rozdanie przez szkolnego Mikołaja zdrowych przekąsek.	Samorząd Uczniowski, Rada Rodziców	grudzień	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
13.	„Kawiarenka” - spotkanie bożonarodzeniowe	Społeczność szkolna oraz lokalna integruje się ze sobą, nawiązuje pozytywne relacje, rozpowszechnia tradycje bożonarodzeniowe.	Spotkanie w świetlicy rodziców, uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych. Przedstawienie jasełek. Wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek. Poczęstunek.	Samorząd Uczniowski, nauczyciele, koordynator "PARADOKS 21", nauczyciele religii	grudzień	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
14.	Spotkania wigilijne.	Społeczność szkolna integruje się ze sobą,	Przeprowadzenie wigilii w klasach podczas lekcji	Dyrektor Szkoły, wychowawcy klas, nauczyciele	grudzień	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na

		nawiązuje pozytywne relacje, rozpowszechnia tradycje bożonarodzeniowe.	wychowawczych oraz wigilii pracowników szkoły. Wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek.			stronie internetowej szkoły
15.	<i>Jaki jest wpływ stresu na organizm?</i> Spotkanie ze specjalistą- psychologiem, pedagogiem szkolnym.	Uczniowie rozumieją wpływ stresu na organizm oraz znają jego skutki.	Pogadanka na temat reakcji organizmu na stres i jego skutkach.	Psycholog i pedagog szkolny,	styczeń	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
16.	Dzień kaptura i miękkiego sweterka.	Społeczność szkolna jest zrelaksowana, ma poczucie komfortu i odpoczynku.	Uczniowie i nauczyciele zamieniają obuwie na kapcie i skarpety oraz zakładają ciepłe, miłe sweterki.	Samorząd Uczniowski, wychowawcy klas, nauczyciele	styczeń	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
17.	Sposoby radzenia sobie ze stresem- zebranie rodziców	Rodzice znają i wykorzystują w życiu sposoby radzenia sobie ze stresem.	Przedstawienie prac lub filmów uczniów nt. sposobów radzenia sobie ze stresem.	Wychowawcy klas, uczniowie	styczeń	Protokół zebrania, dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
18.	<i>Muzyka łagodzi obyczaje...</i> - Dzień z muzyką.	Społeczność szkolna relaksuje się i odreagowuje stres, nawiązuje pozytywne relacje.	Przerwa z muzyką w klasie. Uczniowie wybierają ulubione kawałki muzyczne, które chcą	Wychowawcy klas	luty	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej

			odsluchać.			szkoły
19.	Klasowe obchody Dnia Kobiet.	Uczniowie integrują się ze sobą, nawiązują pozytywne relacje, otwierają się na kontakty międzyludzkie.	Przygotowanie zabawy, konkursów, niespodzianek i poczęstunku.	Uczniowie, wychowawcy klas	marzec	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
20.	Dzień Wody -znaczenie wody w utrzymaniu czystości ciała i otoczenia	Społeczność szkolna zna zastosowanie wody w utrzymaniu czystości ciała i otoczenia.	Wykonanie plakatów w postaci kropli wody.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	marzec	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
21.	<i>Akcja śmiechoterapia.</i> -Dzień dobrego humoru.	Społeczność szkolna nawiązuje pozytywne relacje, poprawia sobie humor, nabiera odwagi, jest zmotywowana do otwierania się na kontakty międzyludzkie, odreagowuje stres.	Przygotowanie kawałów i żartów, zabawa w kalambury na lekcji wychowawczej.	Wychowawcy klas	marzec	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
22.	Dzień Zdrowia - konkurs o higienie	Społeczność szkolna zna i stosuje zasady	Przygotowanie i przeprowadzenie quizu dla	Nauczyciel przyrody, biologii, pielęgniarka szkolna	kwiecień	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na

	osobistej	higieny.	przedstawicielei klas I-III i IV- VIII			stronie internetowej szkoły
23.	<i>Popraw sobie humor!</i> -Dzień czekolady.	Społeczność szkolna zna pozytywny wpływ kakao na organizm człowieka.	Pogadanka na lekcji wychowawczej. Degustacja czekolady.	Wychowawcy klas	kwiecień	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
24.	Dzień pozytywnego myślenia. Spotkanie ze specjalistą- psychologiem lub pedagogiem szkolnym.	Uczniowie znają i stosują techniki pozytywnego myślenia.	Prelekcja i pogadanka na temat technik pozytywnego myślenia.	Wychowawcy klas, pedagog, psycholog	maj	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
25.	<i>Moje hobby to sposób na dobre samopoczucie.</i> -praca plastyczna dla klas I-III - plakat lub prezentacja multimedialna w klasach IV-VIII	Uczniowie są świadomi, że ich hobby pomaga się zrelaksować, odreagować stres i zregenerować siły co poprawia samopoczucie.	Wykonanie prac plastycznych lub plakatów i prezentacji multimedialnych przedstawiających hobby.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	maj	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
26.	<i>Aktywność fizyczna jako metoda pokonywania stresu.</i> - relaksacja na	Społeczność szkolna zna proste ćwiczenia relaksujące i odstresowujące	Przeprowadzenie ćwiczeń relaksacyjnych z elementami jogi na lekcji wychowania	Nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni	cały rok/ czerwiec	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej



	<p>lekcjach wychowania fizycznego</p> <p>-Dzień Sportu Szkolnego</p> <p>-Udostępnianie hali sportowej oraz boiska do aktywności sportowej pracowników i rodziców</p>	<p>organizm, potrafi współpracować w zespole i rywalizować w duchu „czystej gry”, ma świadomość korzyści płynących z systematycznej aktywności ruchowej na zdrowie psychiczne i fiyczne.</p>	<p>fizycznego.</p> <p>Organizacja Dnia Sportu Szkolnego, przygotowanie nagród i dyplomów.</p> <p>Przeprowadzanie zajęć sportowych, gier zespołowych hali sportowej szkoły.</p>			szkoły
27.	<p>Integracyjny Festyn na boisku naszej szkoły.</p>	<p>Społeczność szkolna i lokalna integruje się ze sobą, relaksuje się i miło spędza czas wolny na świeżym powietrzu, buduje relacje wzajemnego zaufania, zdrowej rywalizacji, odreagowuje stres.</p>	<p>Zorganizowanie Festynu Rodzinnego z konkurencjami sportowymi, karaoke, grami i zabawami, punktem profilaktyki zdrowotnej, materiałami edukacyjnymi.</p>	<p>Dyrekcja szkoły, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni, pielęgniarka szkolna, Rada Rodziców, rodzice.</p>	czerwiec	<p>Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły</p>
28.	<p><i>Profilaktyka raka</i></p> <p>- projekt prowadzony we współpracy z Sanepidem</p>	<p>Społeczność szkolna rozumie, że profilaktyczne badania ograniczają stres oraz pomagają wyleczyć chorobę.</p>	<p>Lekcje biologii w klasie 7.</p>	<p>Nauczyciele biologii</p>	Cały rok	<p>Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły</p>

29.	<i>Jak radzić sobie ze stresu?</i>  - lekcja biologii w klasie 7	Uczniowie klasy 7 przedstawiają sposoby radzenia sobie ze stresem.	Omówienie na lekcji biologii w klasie 7 tematu: Higiena układu nerwowego.	Nauczyciele biologii	II semestr	Dokumentacja szkolna, zdjęcia, publikacja na stronie internetowej szkoły
30.	Przeprowadzenie ewaluacji podjętych działań, sporządzenie raportu.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie dokonał ewaluacji działań, sporządził raport.	Ankiety, obserwacje, opinie społeczności szkolnej.	Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	czerwiec	Dokumentacja szkolna, raport z rocznych działań

Kontynuacja programów:

- Program UE *Owoce i warzywa w szkole*,
- Program ARR *Mleko w szkole*,
- Program *Przyjaciele Zippiego*.