

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ W ROKU SZKOLNYM 2026/2027

EDUKACJA ZDROWOTNA

MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
Edukacja zdrowotna	Zdrowe odżywianie i nawodnienie	1. Dzień Zdrowego Śniadania (kl. 1–3) 2. Dzień Zdrowego Śniadania na trawie (kl. 4–8) 3. Program dla szkół - dostarczanie dzieciom owoców, warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych 4. Akcja klasowa „Wyzwanie – piję wodę przez tydzień” 5. Plakaty „Moja butelka – moje zdrowie” 6. Zajęcia edukacyjne (edukacja zdrowotna, biologia, przyroda, technika) 7.	• Uczeń rozumie znaczenie śniadania i nawodnienia • Dokonuje zdrowszych wyborów żywieniowych • Ogranicza spożycie słodczy i żywności przetworzonej	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog
	Higiena osobista i profilaktyka chorób	1. Zajęcia z pielęgniarką szkolną 2. Organizacja akcji „Czyste ręce ratują zdrowie” 3. Pogadanki o wpływie diety i cukru na stan uzębienia 4. Konkursy plastyczne i wiedzy „Zdrowy uśmiech” 5. Rozpowszechnianie materiałów edukacyjnych dla uczniów i rodziców 6. Plakaty klasowe nt. higieny – „Codzienne zadania dla czystego	• Utrwalone nawyki higieniczne • Świadomość wpływu higieny na zdrowie • Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, pielęgniarka szkolna

		bohatera” – lista codziennych czynności higienicznych” 7. Wykonanie plakatów i gazetek ściennych promujących czystość 8. Systematyczne przypominanie zasad higieny podczas zajęć i przerw		
	Higiena otoczenia szkolnego	1. Organizacja dyżurów klasowych dbających o porządek 2. Konkurs na „Najczystsza klasę” 3. Kształtowanie odpowiedzialności za wspólne mienie	Czyste, estetyczne i bezpieczne środowisko szkolne	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, uczniowie, rodzice
	Higiena stanowiska pracy i nauki	1. Nauka prawidłowej organizacji ławki i plecaka 2. Omówienie zasad ergonomii pracy przy biurku i komputerze 3. Systematyczna kontrola porządku na stanowisku pracy 4. Rozmowy o wpływie porządku na koncentrację i efekty nauki	Lepsza koncentracja, mniejsze zmęczenie podczas nauki	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, uczniowie, rodzice
	Profilaktyka zdrowotna i świadome wybory konsumenckie	1. Zajęcia edukacyjne (edukacja zdrowotna, biologia, przyroda, technika, edukacja wczesnoszkolna) 2. Zajęcia z pielęgniarką szkolną 3. Zajęcia ze stomatologiem 4. „Tajemnice etykiety” – analiza opakowań 5. „Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch?”	- Umiejętność czytania etykiet - Świadome decyzje konsumenckie - Znajomość zasad profilaktyki zdrowia,	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, pielęgniarka szkolna, zaproszeni goście
	Zdrowie psychiczne	1. Zajęcia o emocjach i radzeniu sobie ze stresem	- Umiejętność szukania pomocy - Lepsze funkcjonowanie emocjonalne	Wychowawcy, pedagog, psycholog, pedagog specjalny

	i dobrostan uczniów	- Indywidualne wsparcie psychologiczne - Informowanie o możliwościach pomocy	Wzrost odporności psychicznej	
	Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych	- Programy: „Spójrz inaczej”, „Smak życia”, „Bieg po zdrowie” - Spotkania z policją i specjalistami - Edukacja nt. używek, leków, presji grupy	- Świadomość skutków uzależnień - Umiejętność odmawiania - Odpowiedzialne decyzje	Wychowawcy, pedagog, psycholog, zaproszeni specjaliści
	Zaburzenia odżywiania i obraz ciała	- Zajęcia nt. anoreksji i bulimii - Analiza BMI - Lekcje „Czy warto się odchudzać?”	- Świadomość zagrożeń zaburzeń odżywiania - Kształtowanie pozytywnego obrazu ciała	Wychowawcy, pielęgniarka, pedagog, psycholog
	Aktywny styl życia i czas wolny	- Programy „Trzymaj Formę”, „Aktywny do kwadratu” - Zawody sportowe, turnieje - Koła zainteresowań	- Wzrost aktywności fizycznej - Ograniczenie biernego spędzania czasu - Integracja uczniów	Nauczyciele, wychowawcy
	Współpraca z rodzicami	- Prelekcje i zebrania - Informacje przez Librus - Wspólne działania prozdrowotne - Materiały informacyjne	- Spójność oddziaływań szkoły i domu - Wzrost świadomości zdrowotnej rodzin	Dyrektor, wychowawcy, nauczyciele