

**ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR 13  
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI  
SOSNOWIEC, Baczyńskiego 14**

**PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA  
NA LATA 2010/2013**

**„Zadbajmy sami o to co nam opatrzność dała - życie i zdrowie.”**

## CHARAKTERYSTYKA SZKOŁY

Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 13 w Sosnowcu znajduje się w centrum dzielnicy Sosnowca - Milowicach. W skład zespołu wchodzi: Szkoła Podstawowa nr 12 im. Jana III Sobieskiego oraz Gimnazjum nr 19. Od 2008 roku prowadzone są oddziały integracyjne dla dzieci niedosłyszących.

Placówka znajduje się w starym budynku, jednak nieustannie odnawianym i modernizowanym. Posiada między innymi:

- salę gimnastyczną,
- pracownię językową,
- centrum multimedialne,
- pracownię komputerowe,
- pracownię z netbookami,
- gabinety pedagoga, psychologa, pielęgniarki szkolnej, terapii logopedycznej i pedagogicznej,
- ogródek szkolny z miejscami do zabawy,
- boiska – obecnie modernizowane.

W Zespole Szkół nr 13 z Oddziałami Integracyjnymi uczy się prawie 300 uczniów w trybie dwuzmianowym. Szkoła oferuje uczniom bardzo wiele zajęć pozalekcyjnych, które wspomagają rozwój zarówno fizyczny, jak i intelektualny naszych wychowanków. Grono pedagogiczne stanowi zespół osób stale podnoszących swoje kwalifikacje, dążących do doskonalenia procesu dydaktycznego i wychowawczego. Współpracujemy z Biblioteką Miejską, Filharmonią Śląską oraz sosnowieckim Muzeum

## DIAGNOZA

W związku z planowanym przystąpieniem do grupy Szkół Promujących Zdrowie, Zespół Koordynujący przeprowadził dobrowolną ankietę dotyczącą potrzeb i oczekiwań wszystkich uczestników procesu edukacyjnego w ZSO nr 13 w Sosnowcu, czyli:

- uczniów,
- ich rodziców,
- pracowników szkoły.

Badanie przeprowadzono w oparciu o anonimową , złożoną z 30 punktów ankietę. Uczniów podzielono na 2 grupy: młodszych z klas IV-VI SP oraz starszych z klas I – III gimnazjum. Ankietę wśród rodziców przeprowadzono na grupie złożonej z reprezentantów klas.

Celem badania było uzyskanie informacji, które w przyszłości posłużą do określenia planu działań prozdrowotnych, podania terminów zakończenia tych działań, sformułowania oczekiwanych wyników, przeprowadzenia ewaluacji i ustalenia planów długoterminowych.

### **Oto podsumowanie wyników badania:**

1. Największa ilość uczniów młodszych (klasy IV-VI SP) jako najważniejsze uznała wskaźniki:

- **przyjazna atmosfera w szkole i w klasie.**
- zmniejszenie wypadków i urazów uczniów,
- wydłużenie przerw międzylekcyjnych,
- czyste i przestrzenne sale lekcyjne i sala gimnastyczna

2. Dla uczniów klas gimnazjalnych najważniejsze są:

- **przyjazna atmosfera w szkole i w klasie**
- stosowanie ćwiczeń śródlekcyjnych i relaksacyjnych podczas lekcji

- promocja zdrowia przez aktywność fizyczną
- wydłużanie przerw międzylekcyjnych,
- zapewnienie stałej pomocy medycznej i psychologicznej,
- czyste i przestrzenne sale lekcyjne i sala gimnastyczna,
- dbanie o własną higienę i bezpieczeństwo,
- dobre relacje międzyludzkie.

3. Rodzice określili następujące priorytety:

- **przyjazna atmosfera w szkole i w klasie,**
- ograniczenie stresu,
- promocja zdrowia przez aktywność fizyczną,
- bogata oferta zajęć pozalekcyjnych (w tym ruchowych) dla uczniów;
- dbałość o wszechstronny rozwój dziecka,
- czyste i przestrzenne sale lekcyjne oraz sala gimnastyczna.

4. Zdaniem nauczycieli najważniejsze są:

- **przyjazna atmosfera w szkole i w klasie,**
- promocja zdrowia poprzez aktywność fizyczną,
- kształtowanie postaw prozdrowotnych,
- dbałość o wszechstronny rozwój dziecka,
- dobre programy profilaktyczne,
- promowanie zdrowego trybu życia i odżywiania.

5. Pracownicy niepedagogiczni (dzieci lub wnuki niektórych uczęszczają do naszej szkoły) uważają, iż ważne są :

- **dbałość o wszechstronny rozwój dziecka,**
- promocja zdrowia przez aktywność fizyczną,
- ograniczanie stresu,

- promowanie zdrowego trybu życia i odżywiania, oraz dbałość o przyjazną atmosferę w pracy.

## **WNIOSKI :**

- dla wszystkich ankietowanych bardzo ważna jest przyjazna atmosfera w szkole; ankietowani stawiają ją na pierwszym miejscu,
- konieczne wydaje się określenie działań służących aktywności fizycznej (być może młodzież odczuwa jej brak spowodowany trudnymi warunkami dla realizacji zajęć sportowych oraz nadzieją na rychłe zakończenie modernizacji kompleksu boisk szkolnych),
- uczniowie zauważają konieczność dbania o bezpieczeństwo,
- dla dorosłych ważna jest dbałość o wszechstronny rozwój dziecka oraz ograniczanie stresu.
- dzieci i ich rodzice cenią estetykę sal lekcyjnych i szkoły.

Zespół ds. Promocji Zdrowia uznał, że ustalenie priorytetów przez ankietowanych w większości przypadków wynika z przekonania, iż są one ważne w sposób uniwersalny i w każdej sytuacji mają korzystny wpływ na realizację zadań. Oznacza to , że ranking generalnie nie wynika ze słabych punktów szkoły. Z drugiej strony otrzymaliśmy informację, na które zagadnienia należy zwrócić szczególną uwagę, by szkołę uczynić bardziej przyjazną oraz by zaspokoić oczekiwania wszystkich osób z nią związanych.

## **PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA**

Zgodnie z założeniami Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, której Polska jest członkiem, **nadrzędnym celem szkoły promującej zdrowie jest propagowanie zdrowego stylu życia całej społeczności szkolnej, tzn. pracowników, uczniów, rodziców i społeczności lokalnej.**

**Cel główny:**

**Tworzenie warunków sprzyjających zdrowemu stylowi życia członków społeczności szkolnej.**

Aby ten cel osiągnąć, społeczność szkolna realizuje następujące **cele szczegółowe:**

- Zapewnia sprzyjające zdrowiu środowisko fizyczne pracy i nauki ( budynek, obiekty rekreacyjne i sportowe , posiłki szkolne, bezpieczeństwo itp.) ;
- Kształtuje poczucie odpowiedzialności za zdrowie u każdej osoby, w rodzinie i społeczności lokalnej;
- Zachęca do zdrowego stylu życia oraz stwarza uczniom i pracownikom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów we wszystkich obszarach życia;
- Umożliwia uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego oraz wzmacnia ich poczucie własnej wartości;
- Przedstawia społeczności szkolnej (uczniom i dorosłym) jasne cele dla promocji zdrowia i bezpieczeństwa;
- Kształtuje dobre relacje między: pracownikami i uczniami, uczniami, szkołą i rodzicami oraz społecznością lokalną;
- Wykorzystuje wszystkie dostępne środki w społeczności lokalnej dla wspierania działań w zakresie promocji zdrowia;
- Włącza edukację zdrowotną uczniów do programu wychowawczego i profilaktyki szkoły, z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania i multimediiów, w tym ICIM;
- Wyposaża uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy stanu własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego;
- Włącza do działań szkoły szkolną służbę zdrowia, zwłaszcza do edukacji zdrowotnej oraz pomocy uczniom we wchodzeniu w rolę konsumenta opieki zdrowotnej.

## PLANOWANE DZIAŁANIA

| L.P. | MODUŁ      | TREŚCI                                                       | DZIAŁANIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EFEKTY                                                                                                                                                                                                                                                                                           | EWALUACJA /<br>DOKUMENTOWANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.   | Odżywianie | 1. Propagowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stopniowe wycofanie ze sklepu szkolnego produktów gotowych, o mniejszej wartości odżywczej, na rzecz kanapek, owoców i soków;</li> <li>- udział w akcjach ogólnopolskich: „Owoce w szkole”, „Pij mleko”, „Mamo, tato wolę wodę”, „Pięć porcji warzyw i owoców”.</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>-zmiana oferty sklepu szkolnego;</li> <li>- uczeń potrafi świadomie zrezygnować z zakupu produktów niezdrowych;</li> <li>-wszyscy uczniowie biorą udział w akcjach;</li> <li>-rodzice akceptują i wspierają przystąpienie szkoły do w/w akcji.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bieżąca kontrola towarów w sklepie;</li> <li>- ankiety;</li> <li>-listy uczestników programów;</li> <li>- zgody rodziców.</li> </ul>                                                                                                                                                |
|      |            | 2. Dbłość o kulturę spożywania posiłków.                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyposażenie jadalni szkolnej;</li> <li>- wyposażenie kuchni szkolnej;</li> <li>- odpowiedni wystrój jadalni;</li> <li>- codzienne prezentowanie jadłospisu;</li> <li>-dbłość o właściwe zachowanie uczniów w czasie posiłków;</li> <li>- kształtowanie umiejętności estetycznego przygotowywania posiłków (w ramach zajęć lekcyjnych)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi zachować się przy stole oraz spokojnie i kulturalnie spożywać posiłki;</li> <li>- uczeń zwraca uwagę na sposób podawania posiłków;</li> <li>-poprawa wystroju i wyposażenia jadalni i kuchni.</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa warunków w stołówce szkolnej i kuchni;</li> <li>- przedstawianie aktualnych jadłospisów w ogólnodostępnych miejscach;</li> <li>-ocena zachowania uczniów dokonywana przez nauczycieli świetlicy (monitoring);</li> <li>- wpisy tematów w dziennikach lekcyjnych.</li> </ul> |

|     |         |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |
|-----|---------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |         | 3. Uczenie uczniów zasad zdrowego odżywiania się.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki przeprowadzone przez psychologa, pedagoga szkolnego i pielęgniarkę;</li> <li>- aktywny udział w lekcjach przyrody i biologii dotyczących nawyków żywieniowych;</li> <li>- udział w akcjach i kampaniach dotyczących spożywania drugiego śniadania.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi przygotować zdrowe kanapki;</li> <li>- uczeń spożywa drugie śniadanie w szkole;</li> <li>- potrafi wymienić produkty, z których powinno się składać drugie śniadanie;</li> <li>- potrafi skomponować zbilansowany jadłospis.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapisy tematów lekcyjnych;</li> <li>- ankiety dot. spożywania II śniadania;</li> <li>- wykonane jadłospisy.</li> </ul> |
| II. | Higiena | 1. Higiena ciała i jamy ustnej oraz estetyka wyglądu. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki pielęgniarki szkolnej na temat prawidłowego czyszczenia zębów;</li> <li>- udział uczniów w programie fluoryzacji zębów;</li> <li>- pogadanki higienistki, nauczycieli w-f i wychowawców na temat estetyki i higieny osobistej.</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń prawidłowo czyści zęby i dba o higienę jamy ustnej;</li> <li>- uczeń wygląda estetycznie w każdej sytuacji szkolnej.</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- lista uczestników fluoryzacji;</li> <li>- wpisy do dzienników lekcyjnych;</li> <li>- ankieta.</li> </ul>               |
|     |         | 2. Higiena okresu dojrzewania.                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki na zajęciach WDR;</li> <li>- realizacja tematów na zajęciach z przyrody i biologii;</li> <li>- program „Miedzy nami kobietkami”.</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń posiada wiedzę na temat zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wpisy w dziennikach lekcyjnych;</li> <li>- ankieta.</li> </ul>                                                         |

|  |  |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>3. Higiena pracy umysłowej, wypoczynku i snu.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-pogadanki na lekcjach przyrody i biologii;</li> <li>- pogadanki na godzinach wychowawczych;</li> <li>- zajęcia z psychologiem i pedagogiem „Metody efektywnego uczenia się”;</li> <li>- zajęcia sportowe na świeżym powietrzu;</li> <li>- właściwe planowanie pracy w ciągu dnia;</li> <li>-zasady właściwej pracy z komputerem</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie znają pojęcia : wypoczynek czynny i bierny;</li> <li>- biorą udział w zajęciach na świeżym powietrzu o każdej porze roku;</li> <li>-mieszkańcy dzielnicy uprawiają sport;</li> <li>- uczeń ma czas na naukę i odpoczynek;</li> <li>-uczniowie wiedzą jak chronić swoje zdrowie podczas pracy z komputerem;</li> <li>-sprzęt w pracowniach komputerowych jest systematycznie modernizowany.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapisy tematów w dziennikach lekcyjnych;</li> <li>-organizacja zaplecza sportowego na posesji szkoły;</li> <li>- udostępnianie obiektów sportowych mieszkańcom dzielnicy (wpisy);</li> <li>-udział uczniów w zawodach sportowych;</li> <li>-higieniczny rozkład zajęć w szkole;</li> <li>- przestrzeganie zasady nie organizowania więcej niż 2 sprawdzianów w ciągu tygodnia i nie więcej niż jeden w ciągu dnia;</li> <li>-poprawa wyposażenia pracowni komputerowych);</li> <li>-ankieta.</li> </ul> |
|  |  | <p>4. Higiena otoczenia</p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- dbałość o czystość i estetykę sal i obiektów szkolnych;</li> <li>-kształtowanie u uczniów nawyku dbania o porządek.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- szkoła jest czysta;</li> <li>- uczniowie nie niszczą mienia i pozostawiają po sobie porządek.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontrole czystości;</li> <li>-remonty;</li> <li>-ankiety.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|      |                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                   |
|------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                    | 5.Profilaktyka wzroku, słuchu i mowy                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki na lekcjach przyrody i biologii;</li> <li>- pogadanki na godzinach wychowawczych;</li> <li>- kontrolne badania przez pielęgniarkę szkolną;</li> <li>-zajęcia z logopedą;</li> <li>-zajęcia rewalidacji dla dzieci niedosłyszących.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie wiedzą jak dbać o wzrok;</li> <li>- rodzice uzyskują informacje od pielęgniarki w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości;</li> <li>-u uczniów z wadą wymowy można zaobserwować poprawę;</li> <li>-uczniowie niedosłyszący potrafią korzystać z pomocy surdopedagoga i logopedy.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-wpisy w dziennikach lekcyjnych;</li> <li>-wpisy w kartach zdrowia uczniów;</li> <li>-plan zajęć logopedy;</li> <li>-plan zajęć rewalidacji;</li> <li>-ankiety.</li> </ul> |
| III. | Aktywność fizyczna | 1. Organizacja wyjazdów, wycieczek i innych form turystyki poprzez:<br>a) aktywny wypoczynek w czasie wolnym od nauki,<br>b) wyjazdy o charakterze kulturalnym i edukacyjnym,<br>c) zielone szkoły. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- udział uczniów wszystkich klas w wycieczkach;</li> <li>- udział uczniów w wycieczkach do muzeum, teatru, kina;</li> <li>- udział uczniów w zielonych szkołach.</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznanie walorów przyrodniczych i kulturalnych kraju i miasta;</li> <li>-pobyt na terenach czystych ekologicznie.</li> </ul>                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- dokumentacja wycieczek i zielonych szkół.</li> </ul>                                                                                                                     |

|  |  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 2.Podnoszenie kondycji fizycznej i dbałość o prawidłową postawę ciała poprzez korzystanie z różnorodnej oferty sportowych zajęć szkolnych. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizacja dodatkowych zajęć sportowych, tanecznych, korekcyjnych;</li> <li>- uczestnictwo w programach: „Radosna szkoła”, „Trzymaj formę”, „Pierwsze doświadczenia uczniowskie droga do wiedzy”. „Witaminka”</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie pozyskują nowe umiejętności m.in. taneczne, ruchowe, zachowują prawidłową postawę ciała, poznają zasady gier zespołowych, potrafią pracować w grupie.</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- testy prawidłowej postawy;</li> <li>- raporty nauczycieli z osiągnięć uczniów;</li> <li>-dzienniki zajęć;</li> <li>-dokumentacja medyczna pielęgniarstwa szkolnego.</li> </ul> |
|  |  | 3. Udział uczniów w zawodach organizowanych na terenie szkoły i miasta.                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zawody lekkoatletyczne, gier zespołowych, m.in. siatkówki, koszykówki, piłki nożnej.</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- integracja w grupie</li> <li>- wyrabianie nawyków fair play;</li> <li>- zdrowa rywalizacja z rówieśnikami.</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- dyplomy;</li> <li>- puchary;</li> <li>- medale;</li> <li>- zestawienie klasyfikacji.</li> </ul>                                                                                |
|  |  | 4. Dzień Sportu.                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- międzyklasowe zawody sportowe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- integracja w grupie;</li> <li>- wyrabianie nawyków fair play;</li> <li>- zdrowa rywalizacja z rówieśnikami;</li> <li>- pokonanie własnych słabości i pokazanie mocnych stron.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zestawienie wyników;</li> <li>- ankieta wśród uczniów dotycząca organizacji podobnych zawodów.</li> </ul>                                                                      |
|  |  | 5.Szkoła placówką inicjującą rodzinną aktywność fizyczną .                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizacja festynów.</li> </ul>                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>-udział uczniów i ich rodziców w zawodach;</li> <li>-pomoc rodziców w organizacji festynów.</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- programy festynów;</li> <li>-listy uczestników;</li> <li>-ankieta ewaluacyjna.</li> </ul>                                                                                      |

|     |                                   |                                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IV. | Realizacja programów profilaktyki | 1.Zapobieganie nałogom.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje z pedagogiem;</li> <li>- uczestnictwo uczniów w programach (np."Kiszone ogórki");</li> <li>- zajęcia z psychologiem szkolnym.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wie, jakie są zdrowotne konsekwencje stosowania używek;</li> <li>- uczeń prezentuje postawę asertywną odnośnie stosowania używek.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawozdania z realizacji poszczególnych programów profilaktyki;</li> <li>- wystawa prac plastycznych i literackich.</li> </ul>                                                   |
|     |                                   | 2.Profilaktyka wad postawy.           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- udział w kampanii „Lekki jak piórko...”;</li> <li>- przebadanie dzieci pod kątem wad postawy.</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wie że obciążanie kręgosłupa wpływa negatywnie na zdrowie;</li> <li>- szybkie diagnozowanie wad postawy.</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawozdania z przeprowadzonych akcji i badań;</li> <li>-wyposażanie szkoły w sprzęt pozwalający na odciążanie tornistra (szafki, netbooki, urządzenia audiowizualne);</li> </ul> |
|     |                                   | 2. Profilaktyka jamy ustnej.          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- udział w programie fluoryzacji;</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>-jak najwięcej dzieci uczestniczy w programie.</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>-sprawozdanie higienistki;</li> <li>-listy z podpisami rodziców.</li> </ul>                                                                                                         |
|     |                                   | 3.Profilaktyka układu pokarmowego.    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- udział w kampanii „Wiem co jem”, „Jem kolorowo”.</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń upowszechnia standardy zdrowego żywienia.</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawozdania z przeprowadzonych akcji i badań.</li> </ul>                                                                                                                         |
|     |                                   | 4. Profilaktyka skóry głowy i włosów. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki pielęgniarki, przeglądy głowy i włosów.</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń zna pasożyty skóry głowy i włosów;</li> <li>- uczeń rozumie potrzebę poddawania się przeglądom, badaniom i szczepieniom ochronnym.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawozdania z przeprowadzonych akcji i badań.</li> </ul>                                                                                                                         |

|      |                                         |                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                    |                                                                        |
|------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| VI.  | Budowanie własnej wartości przez ucznia | 1.Osiąganie sukcesów przez dzieci.                  | - Zajęcia grupowe i indywidualne z pedagogiem, psychologiem, logopedą, surdopedagogiem.                                      | - uczeń wie że zawsze może zwrócić się o pomoc do nauczycieli i pracowników szkoły.                | - wpisy w dziennikach zajęć.                                           |
|      |                                         | 2.Dawanie i budowanie wsparcia.                     |                                                                                                                              |                                                                                                    |                                                                        |
|      |                                         | 3. Stworzenie alternatywy.                          |                                                                                                                              |                                                                                                    |                                                                        |
|      |                                         | 4. Uwrażliwianie na potrzeby rówieśników.           | - udział w akcjach i kampaniach niosących pomoc dzieciom potrzebującym;<br>- funkcjonowanie klas integracyjnych.             | -wyszkolenie w uczniach odruchu chęci niesienia pomocy.                                            | -sprawozdania z przebiegu akcji;<br>-programy wychowawcze klas.        |
|      |                                         | 5. Zapewnienie opieki pedagogiczno-psychologicznej. | - organizacja zajęć z pedagogiem lub psychologiem;                                                                           | -objęcie opieką uczniów potrzebujących pomocy.                                                     | -wpisy do dzienników.                                                  |
| VII. | Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc         | 1.Przepisy BHP w domu, szkole i miejscu publicznym. | - pogadanki i rozmowy indywidualne z pracownikami straży miejskiej, policji, psychologa, pedagoga;<br>- godziny wychowawcze. | -uczeń zna i rozumie rolę przepisów BHP w domu , szkole i miejscu publicznym oraz respektuje je.   | -wpisy w dziennikach lekcyjnych;<br>-monitoring w szkole i na posesji. |
|      |                                         | 2.Pomoc w nagłych przypadkach.                      | - pogadanki i rozmowy indywidualne ;<br>- godziny wychowawcze;<br>- lekcje przyrody;<br>- konkursy sprawdzające wiedzę.      | - uczeń zna numery telefonów alarmowych,<br>- wie do kogo powinien się zwrócić w nagłym przypadku. | - wpisy w dziennikach;<br>-ankieta.                                    |

|       |                                                        |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                         |
|-------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                        | 3. Zachowanie w przypadku katastrof.                                                                       | - apele;<br>- próbne alarmy.                                                                                                                                                                                                      | - uczeń wie jak powinien zachować się w konkretnym przypadku.                                                                                                                                                                                      | -wpisy do dziennika.                                                                                                    |
|       |                                                        | 4. Bezpieczeństwo w sieci.                                                                                 | - udział w ogólnopolskiej kampanii „Dzień Bezpiecznego Internetu”.                                                                                                                                                                | - uczeń wie jak bezpiecznie korzystać z zasobów Internetu.                                                                                                                                                                                         | -sprawozdania.                                                                                                          |
|       |                                                        | 5. Pierwsza pomoc.                                                                                         | - szkolenie Rady Pedagogicznej w zakresie udzielania pierwszej pomocy;<br>-utworzenie na terenie szkoły zespołu ds. bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy;<br>- zajęcia dla uczniów dotyczące udzielania pierwszej pomocy. | - każdy w szkole wie jak udzielić pierwszej pomocy i jak zachować się w razie wypadku.                                                                                                                                                             | - zaświadczenia o ukończeniu kursu;<br>-wpisy w dziennikach lekcyjnych.                                                 |
| VIII. | Zachowania proekologiczne w trosce o czyste środowisko | 1.Wdrażanie do działań na rzecz środowiska.<br>2.Dbałość o czystość i estetykę miejsca pracy i odpoczynku. | - Sprzątanie Świata;<br>- dbałość szkolny ogródek;<br>-uczestnictwo w Dniach Ziemi;<br>-dbałość o estetykę klas;<br>-poszanowanie mienia szkoły i własnego.                                                                       | -uczniowie corocznie uczestniczą w akcji Sprzątanie Świata;<br>-uczniowie uczestniczą w konkursach z okazji Dni Ziemi;<br>-uczniowie i ich rodzice podejmują działania służące podniesieniu estetyki szkoły;<br>- uczniowie szanują mienie szkoły. | -raporty, zdjęcia;<br>-wygląd ogródka;<br>-dyplomy, nagrody;<br>-wygląd sal lekcyjnych;<br>- w szkole nie ma zniszczeń. |

*Założenia obecnego programu są zgodne z Programem Profilaktyki Szkoły, Szkolnym zestawem programów nauczania, Rozporządzeniem MENiS z dn. 23 sierpnia 2007 roku.*

**Bibliografia:**

1. B. Woynarowska „Problemy zdrowotne uczniów i udział szkoły w ich rozwiązywaniu”, Nowa Szkoła”6/2003.
2. B. Wolny „Wpływ szkoły promującej zdrowie na zachowanie zdrowotne uczniów”, „ Kwartalnik Edukacyjny” 2004 nr 3 i 4.
3. K. Podczaszy „Szkoła promująca zdrowie”, „ Dyrektor szkoły”6/2002.
4. J. Czachor „Doświadczenie z pracy szkół promujących zdrowie”. „ Kwartalnik edukacyjny” 3 i 4 2004..
5. M. Kozłowska – Wojciechowska „Żyjemy w zdrowiu” wyd. Prószyński i S-ka.
6. R. Sharma „Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny” Rebis.
7. Gaś „Profilaktyka uzależnień”

**K A L E N D A R I U M**  
**na lata 2010/2013**

| L.P. | MODUŁ | TREŚCI | DZIAŁANIA | Rok szkolny |           |           |
|------|-------|--------|-----------|-------------|-----------|-----------|
|      |       |        |           | 2010/2011   | 2011/2012 | 2012/2013 |

|    |            |                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                               |                                                                                                   |
|----|------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I. | Odżywianie | 1. Propagowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych. | - stopniowe wycofanie ze sklepu szkolnego produktów gotowych, o mniejszej wartości odżywczej, na rzecz kanapek, owoców i soków;                                                                          |                                                               | -począwszy od września 2011 aż do uzyskania zamierzonego efektu – wycofania produktów niezdrowych |
|    |            |                                                              | - udział w akcjach ogólnopolskich: „Owoce w szkole”, „Pij mleko”, „Mamo, tato wolę wodę”, „Pięć porcji warzyw i owoców”;                                                                                 | - od roku szkolnego 2010/2011, przez cały czas                |                                                                                                   |
|    |            | 2. Dbłość o kulturę spożywania posiłków.                     | - wyposażenie jadalni szkolnej<br>- wyposażenie kuchni szkolnej<br>- odpowiedni wystrój jadalni                                                                                                          | -konsekwentnie, w ramach posiadanych środków                  |                                                                                                   |
|    |            |                                                              | - prezentowanie jadłospisu                                                                                                                                                                               | -przez cały czas, w poniedziałki na cały tydzień              |                                                                                                   |
|    |            |                                                              | -dbłość o właściwe zachowanie uczniów w czasie posiłków,<br>- kształtowanie umiejętności estetycznego przygotowywania posiłków (w ramach zajęć lekcyjnych: kształcenie zintegrowane, przyroda, technika) | - przez cały czas, jako element pracy wychowawczej            |                                                                                                   |
|    |            | 3. Wpajanie uczniom zasad zdrowego odżywiania się            | - pogadanki przeprowadzone przez psychologa, pedagoga szkolnego i pielęgniarkę                                                                                                                           | - zgodnie z planami pracy psychologa, pedagoga i pielęgniarki |                                                                                                   |
|    |            |                                                              | - aktywny udział w lekcjach przyrody i biologii dotyczących nawyków żywieniowych                                                                                                                         | - zgodnie z programami nauczania przyrody i biologii          |                                                                                                   |

|     |         |                                                      |                                                                                              |                                                                    |                                                                                                         |
|-----|---------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |         |                                                      | - udział w akcjach i kampaniach dotyczących spożywania drugiego śniadania                    |                                                                    | - od r. szk. 2011/2012                                                                                  |
| II. | Higiena | 1.Higiena ciała i jamy ustnej oraz estetyka wyglądu. | - pogadanka pielęgniarki szkolnej na temat prawidłowego czyszczenia zębów                    | - co roku w klasach, w których przeprowadzana jest fluoryzacja     |                                                                                                         |
|     |         |                                                      | - udział uczniów w programie fluoryzacji zębów.                                              | - co roku, zgodnie z przydziałem                                   |                                                                                                         |
|     |         |                                                      | - pogadanki higienistki, nauczycieli w-f i wychowawców na temat estetyki i higieny osobistej | - co roku zgodnie z planami pracy                                  |                                                                                                         |
|     |         | 2.Higiena okresu dojrzewania.                        | -pogadanki na zajęciach WDR,                                                                 | - zgodnie z programem na lekcjach WDŻ w klasach gimnazjalnych      |                                                                                                         |
|     |         |                                                      | -realizacja tematów na zajęciach z przyrody i biologii,                                      | - w II i III etapie edukacyjnym zgodnie z programem                |                                                                                                         |
|     |         |                                                      | -program „Między nami kobietkami”                                                            | - w klasach gimnazjalnych                                          |                                                                                                         |
|     |         | 3. Higiena pracy umysłowej, wypoczynku i snu.        | -pogadanki na lekcjach przyrody i biologii.                                                  | - zgodnie z programem                                              |                                                                                                         |
|     |         |                                                      | - pogadanki na godzinach wychowawczych                                                       | - każdego roku we wrześniu lub zgodnie z planem pracy wychowawczej |                                                                                                         |
|     |         |                                                      | - zajęcia z psychologiem i pedagogiem „Metody efektywnego uczenia się”                       |                                                                    | - od roku 2011/2012 w formie pogadanek oraz jako z zajęcia z dziećmi mającymi trudności w uczeniu się . |

|  |  |                                      |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |
|--|--|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                      | - zajęcia sportowe na świeżym powietrzu,                                               | - w ramach godzin wychowania fizycznego                                                                                                                                                            | - w ramach godzin wychowania fizycznego,<br>- indywidualne korzystanie z wybudowanych boisk sportowych. |
|  |  |                                      | - właściwe planowanie pracy w ciągu dnia,                                              | - pogadanki w ramach godzin wychowawczych,<br>- pogadanki z higienistką,<br>- pogadanki dla rodziców w ramach zebrań z rodzicami,<br>- planowanie testów i sprawdzianów zgodne ze statutem szkoły. |                                                                                                         |
|  |  |                                      | -zasady właściwej pracy z komputerem- zajęcia z komputerem                             | - pogadanki nauczycieli informatyki,<br>- program organizowany przez pedagoga i bibliotekę szkolną.                                                                                                |                                                                                                         |
|  |  | 4. Higiena otoczenia                 | - dbałość o czystość i estetykę sal i obiektów szkolnych,                              | - w ramach posiadanych środków oraz we współpracy z rodzicami.                                                                                                                                     |                                                                                                         |
|  |  |                                      | -kształtowanie u uczniów nawyku dbania o porządek i estetykę otoczenia                 | - dyżury uczniowskie w klasach, wykonywanie okazjonalnych dekoracji, kontrola porządku w salach zgodne z planem pracy wychowawczej.                                                                |                                                                                                         |
|  |  | 5.Profilaktyka wzroku, słuchu i mowy | - pogadanki na lekcjach przyrody i biologii<br>- pogadanki na godzinach wychowawczych, | -corocznie, zgodnie z programem,                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |
|  |  |                                      | - kontrolne badania przez pielęgniarkę szkolną,<br>-zajęcia z logopedą,                | - corocznie , zgodnie z planem<br><br>- zgodnie z organizacją pracy szkoły                                                                                                                         |                                                                                                         |
|  |  |                                      | -zajęcia rewalidacji dla dzieci niedosłyszących                                        | - zgodnie z organizacją pracy szkoły i planem zajęć                                                                                                                                                |                                                                                                         |

|      |                                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |                                                  |                                               |
|------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| III. | Aktywność fizyczna                | 1. Organizacja wyjazdów, wycieczek i innych form turystyki poprzez:<br>a) aktywny wypoczynek w czasie wolnym od nauki;<br>b) wyjazdy o charakterze kulturalnym i edukacyjnym;<br>c) zielone szkoły. | - udział uczniów wszystkich klas w wycieczkach<br>- udział uczniów w wycieczkach do muzeum, teatru, kina | - zgodnie z planem pracy wychowawczej            |                                               |
|      |                                   |                                                                                                                                                                                                     | - udział uczniów w zielonych szkołach.                                                                   | - corocznie, klasy III SP                        |                                               |
|      |                                   | 2. Podnoszenie kondycji fizycznej i dbałość o prawidłową sylwetkę ciała poprzez korzystanie z różnorodnej oferty sportowych zajęć szkolnych.                                                        | - organizacja dodatkowych zajęć sportowych, tanecznych, korekcyjnych,                                    | - corocznie, zgodnie z zainteresowaniami uczniów |                                               |
|      |                                   |                                                                                                                                                                                                     | - uczestnictwo w programie „Radosna szkoła” , „Trzymaj formę”                                            | - corocznie                                      |                                               |
|      |                                   | 3. Udział uczniów w zawodach organizowanych na terenie szkoły i miasta                                                                                                                              | - zawody lekkoatletyczne, gier zespołowych, m.in. siatkówki, koszykówki, piłki nożnej                    | - zgodnie z ofertą,                              |                                               |
|      |                                   | 4. Święto Sportu                                                                                                                                                                                    | - międzyklasowe zawody sportowe                                                                          | - corocznie z okazji Dnia Dziecka                |                                               |
| IV.  | Realizacja programów profilaktyki | 1. Zapobieganie nałogom                                                                                                                                                                             | - lekcje z pedagogiem i psychologiem szkolnym                                                            | - zgodnie z planem pracy pedagoga szkolnego      |                                               |
|      |                                   |                                                                                                                                                                                                     | - uczestnictwo uczniów w programach (np. „Kiszone ogórki”)                                               | - cykl zajęć n/t dopalaczy                       | - w zależności od oferty i ustalonego terminu |

|     |                                         |                                          |                                                                                        |                                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                         | 2.Profilaktyka wad postawy               | - udział w kampanii „Lekki jak piórko...”                                              | - program w klasach I-III                                                                         |
|     |                                         |                                          | - przebadanie dzieci pod kątem wad postawy                                             | - corocznie , zgodnie z planem pracy higienistki                                                  |
|     |                                         | 2. Profilaktyka jamy ustnej              | - udział w programie fluoryzacji                                                       | - corocznie , zgodnie z przydziałem                                                               |
|     |                                         | 3.Profilaktyka układu pokarmowego.       | - udział w kampanii „Wiem co jem”, „Jem kolorowo”, „Witaminka”                         | - corocznie                                                                                       |
|     |                                         | 4. Profilaktyka skóry głowy i włosów     | - pogadanki pielęgniarki, przeglądy głowy i włosów                                     | - zgodnie z planem pracy higienistki oraz w miarę potrzeb                                         |
| VI. | Budowanie własnej wartości przez ucznia | 1.Osiąganie sukcesów przez dzieci        | - zajęcia grupowe i indywidualne z pedagogiem, psychologiem, logopedą, surdopedagogiem | - corocznie, zgodnie z organizacją szkoły,<br>- w miarę potrzeb,<br>- w ramach pracy wychowawczej |
|     |                                         | 2.Dawanie i budowanie wsparcia           |                                                                                        |                                                                                                   |
|     |                                         | 3. Stworzenie alternatywy                |                                                                                        |                                                                                                   |
|     |                                         | 4. Uwrażliwianie na potrzeby rówieśników | - udział w akcjach i kampaniach niosących pomoc dzieciom potrzebującym                 | - zgodnie z potrzebami                                                                            |
|     |                                         |                                          | - funkcjonowanie klas integracyjnych,                                                  | - zgodnie z planem pracy wychowawczej oraz z uwzględnieniem konkretnych sytuacji                  |

|      |                                 |                                                    |                                                                                                                                  |                                                                              |                                 |
|------|---------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|      |                                 | 5. Zapewnienie opieki pedagogiczno-psychologicznej | - organizacja zajęć z pedagogiem lub psychologiem                                                                                | - zgodnie z organizacją szkoły oraz planem pracy pedagoga i psychologa       |                                 |
| VII. | Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc | 1.Przepisy BHP w domu, szkole i miejscu publicznym | - pogadanki i rozmowy indywidualne z przedstawicielami straży miejskiej, policji, psychologa , pedagoga<br>- godziny wychowawcze | - corocznie we wrześniu,<br>- w miarę potrzeb                                |                                 |
|      |                                 | 2.Pierwsza pomoc w nagłych przypadkach             | - pogadanki i rozmowy indywidualne<br>- godziny wychowawcze<br>- lekcje przyrody<br>- konkursy sprawdzające wiedzę               | - zgodnie z planami pracy oraz programami nauczania a także ofertą konkursów |                                 |
|      |                                 | 3. Zachowanie w przypadku katastrof                | - apele<br>- próbne alarmy                                                                                                       | - zgodnie z organizacją szkoły                                               |                                 |
|      |                                 | 4. Bezpieczeństwo w sieci                          | - udział w ogólnopolskiej kampanii „Dzień Bezpiecznego Internetu”                                                                | - corocznie                                                                  |                                 |
|      |                                 | 5. Pierwsza pomoc                                  | - szkolenie Rady Pedagogicznej w zakresie udzielania pierwszej pomocy                                                            | - zgodnie z ofertą                                                           |                                 |
|      |                                 |                                                    | - utworzenie na terenie szkoły Zespołu ds bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy                                           |                                                                              | - zgodnie z planem pracy szkoły |

|       |                                                        |                                                                                                           |                                                             |                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|       |                                                        |                                                                                                           | - zajęcia dla uczniów dotyczące udzielania pierwszej pomocy | - przeprowadzane przez przeszkolonych nauczycieli      |
| VIII. | Zachowania proekologiczne w trosce o czyste środowisko | 1. Wdrażanie do działań na rzecz środowiska<br>2. Dbłość o czystość i estetykę miejsca pracy i odpoczynku | - Sprzątanie Świata                                         | - corocznie we wrześniu                                |
|       |                                                        |                                                                                                           | - dbłość szkolny ogródek                                    | - corocznie pod opieką nauczycieli biologii i przyrody |
|       |                                                        |                                                                                                           | - uczestnictwo w Dniach Ziemi                               | - co roku w kwietniu                                   |
|       |                                                        |                                                                                                           | - dbłość o estetykę sal lekcyjnych                          | - jako element programu wychowawczego                  |
|       |                                                        |                                                                                                           | - poszanowanie mienia szkoły i własnego                     | - jako element programu wychowawczego                  |

## HARMONOGRAM

### działań w roku szkolnym 2010/2011

| L.P. | MODUŁ      | TREŚCI                                                       | DZIAŁANIA                                                                                                                                                       | TERMIN     | ODPOWIEDZIALNY                                     | UWAGI                         |
|------|------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|
| I.   | Odżywianie | 1. Propagowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych. | - stopniowe wycofanie ze sklepu szkolnego produktów gotowych, o mniejszej wartości odżywczej, na rzecz kanapek, owoców i soków – analiza i zaplanowanie działań | V-VI.2011  | Zespół ds. Promocji Zdrowia,<br>Dyrektor Szkoły    |                               |
|      |            |                                                              | - udział w akcjach ogólnopolskich:<br>-„Owoce w szkole”,                                                                                                        | od IX.2010 | -nauczyciele kształcenia zintegrowanego, intendent |                               |
|      |            |                                                              | -:Pij mleko”,                                                                                                                                                   |            |                                                    |                               |
|      |            |                                                              | -„Mamo, tato wolę wodę”,                                                                                                                                        |            | nauczyciele kształcenia zintegrowanego             |                               |
|      |            |                                                              | -„Pięć porcji warzyw i owoców”;                                                                                                                                 |            | -D.Andrysiewicz , kl. II SP                        |                               |
|      |            |                                                              | „Witaminka”                                                                                                                                                     |            | -A.Bogdanowska, kl.Va i kl. gimnazjalne            |                               |
|      |            | 2. Dbłość o kulturę spożywania posiłków.                     | - modernizacja jadalni szkolnej<br>- modernizacja kuchni szkolnej                                                                                               | cały rok   | - Dyrektor Szkoły                                  | - w miarę posiadanych środków |

|     |         |                                                               |                                                                                                                                              |                                            |                                                              |  |
|-----|---------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
|     |         |                                                               | - wystrój jadalni (dekoracje)                                                                                                                | cały rok                                   | -asystent ds. żywienia                                       |  |
|     |         |                                                               | - prezentowanie jadłospisu                                                                                                                   | cały rok, od poniedziałku do piątku        | - intendent                                                  |  |
|     |         |                                                               | -dbałość o właściwe zachowanie uczniów w czasie posiłków,                                                                                    | cały rok                                   | - nauczyciele dyżurujący na jadalni, asystent ds. żywienia   |  |
|     |         |                                                               | - kształtowanie umiejętności estetycznego przygotowywania posiłków (w ramach zajęć lekcyjnych: kształcenie zintegrowane, przyroda, technika) | W ciągu roku, zgodnie z planami wynikowymi | - nauczyciele kształcenia zintegrowanego, techniki, przyrody |  |
|     |         | 3. Uświadamianie uczniom konieczności zdrowego odżywiania się | - pogadanki                                                                                                                                  | cały rok, zgodnie z planami pracy          | - pedagog szkolny,<br>- psycholog,<br>- wychowawcy           |  |
|     |         |                                                               | - udział w lekcjach przyrody i biologii dotyczących nawyków żywieniowych                                                                     | Cały rok, zgodnie z planami wynikowymi     | - nauczyciele przyrody i biologii                            |  |
| II. | Higiena | 1.Higiena ciała i jamy ustnej oraz estetyka wyglądu.          | - pogadanka na temat prawidłowego czyszczenia zębów                                                                                          | co roku                                    | - pielęgniarka szkolna                                       |  |
|     |         |                                                               | - udział uczniów w programie fluoryzacji zębów                                                                                               | - co roku zgodnie z przydziałem            | - pielęgniarka szkolna                                       |  |

|  |  |                                               |                                                       |                                                       |                                                                              |  |
|--|--|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |                                               | - pogadanki na temat estetyki i higieny osobistej     | - co roku zgodnie z planami pracy                     | - pielęgniarka szkolna<br>-nauczyciele wychowania fizycznego.<br>-wychowawcy |  |
|  |  | 2.Higiena okresu dojrzewania.                 | -pogadanki na zajęciach WDR                           | Cały rok, zgodnie z planami wynikowymi. w gimnazjum.  | -A. Bogdanowska,<br>-A. Tylec                                                |  |
|  |  |                                               | -realizacja tematów na zajęciach przyrody i biologii, | - w II i III etapie edukacyjnym zgodnie z programem   | - nauczyciele przyrody i biologii                                            |  |
|  |  |                                               | -program „Między nami kobietkami”                     | zgodnie z planem wynikowym, w klasach I-III gimnazjum | - A. Bogdanowska                                                             |  |
|  |  | 3. Higiena pracy umysłowej, wypoczynku i snu. | -pogadanki na lekcjach przyrody i biologii            | - zgodnie z programem                                 | -nauczyciele przyrody i biologii                                             |  |
|  |  |                                               | - pogadanki na godzinach wychowawczych                | -IX,<br>- zgodnie z planem                            | -wychowawcy klas,                                                            |  |

|  |  |                                      |                                                                                                                                   |                                         |                                                                               |  |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |                                      | - zajęcia sportowe na świeżym powietrzu,                                                                                          | - w ramach godzin wychowania fizycznego | -nauczyciele wychowania fizycznego<br>-nauczyciele kształcenia zintegrowanego |  |
|  |  |                                      | - właściwe planowanie pracy w ciągu dnia:<br>• pogadanki<br>• prelekcje dla rodziców<br>• planowanie testów i sprawdzianów        | zgodnie z programami                    | -higienistka,<br>-wychowawcy klas<br>-nauczyciele przedmiotów                 |  |
|  |  |                                      | -prezentacja zasad właściwej pracy z komputerem:<br>• pogadanki<br>• udział w programie                                           | -IX<br>- III                            | - nauczyciele informatyki.<br>- bibliotekarz i pedagog                        |  |
|  |  | 4. Higiena otoczenia                 | - dbałość o czystość i estetykę sal i obiektów szkolnych,                                                                         | cały rok                                | - Dyrektor, nauczyciele, rodzice, pracownicy niepedagogiczni                  |  |
|  |  |                                      | -kształtowanie u uczniów nawyku dbania o porządek i estetykę otoczenia poprzez : dyżury uczniowskie, dekoracje, kontrolę porządku | cały rok                                | -nauczyciele, wychowawcy, pracownicy niepedagogiczni                          |  |
|  |  | 5.Profilaktyka wzroku, słuchu i mowy | - pogadanki na lekcjach przyrody i biologii                                                                                       | zgodnie z planami wynikowymi            | - nauczyciele przyrody i biologii                                             |  |
|  |  |                                      | - pogadanki na godzinach wychowawczych,                                                                                           | zgodnie z planem, w ciągu roku          | - wychowawcy                                                                  |  |

|      |                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                    |                                                     |                                                                                                    |  |
|------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                    |                                                                                                                                                                                                     | - kontrolne badania                                                                                | -zgodnie z planem                                   | -pielęgniarka szkolna                                                                              |  |
|      |                    |                                                                                                                                                                                                     | -zajęcia z logopedą,                                                                               | zgodnie z org. pracy szkoły                         | -logopeda                                                                                          |  |
|      |                    |                                                                                                                                                                                                     | -zajęcia rewalidacyjne dla dzieci niedosłyszących                                                  | - zgodnie z organizacją pracy szkoły i planem zajęć | -nauczyciele surdopedagogzy                                                                        |  |
| III. | Aktywność fizyczna | 1. Organizacja wyjazdów, wycieczek i innych form turystyki poprzez:<br>a) aktywny wypoczynek w czasie wolnym od nauki;<br>b) wyjazdy o charakterze kulturalnym i edukacyjnym;<br>c) zielone szkoły. | - udział uczniów wszystkich klas w wycieczkach                                                     | zgodnie z planem pracy wychowawczej                 | -wychowawcy klas                                                                                   |  |
|      |                    |                                                                                                                                                                                                     | - udział uczniów w wycieczkach do muzeum, teatru, kina                                             | zgodnie z ofertą                                    | -nauczyciele przedmiotów, wychowawcy                                                               |  |
|      |                    |                                                                                                                                                                                                     | - udział uczniów w zielonych szkołach.                                                             | V-VI, klasy III SP                                  | -nauczyciele kształcenia zintegrowanego                                                            |  |
|      |                    | 2.Podnoszenie kondycji fizycznej i dbałość o prawidłową sylwetkę ciała poprzez korzystanie z różnorodnej oferty sportowych zajęć szkolnych.                                                         | - organizacja dodatkowych zajęć sportowych, tanecznych, korekcyjnych,                              | cały rok                                            | -nauczyciele wychowania fizycznego                                                                 |  |
|      |                    |                                                                                                                                                                                                     | - uczestnictwo w programach:<br>• „Radosna szkoła”<br>• „Trzymaj formę”<br>• „Aktywnie po zdrowie” | cały rok                                            | - nauczyciele kształcenia zintegrowanego , świetlice<br>-J. Drozdowska-Skórska<br>-D. Andrysiewicz |  |

|     |                                   |                                                                        |                                                                                                                                             |                    |                                                                                    |  |
|-----|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                   | 3. Udział uczniów w zawodach organizowanych na terenie szkoły i miasta | - przygotowywanie uczniów do udziału w zawodach sportowych                                                                                  | Zgodnie z ofertą   | - nauczyciele wychowania fizycznego                                                |  |
|     |                                   | 4. Święto Sportu                                                       | - międzyklasowe zawody sportowe                                                                                                             | 1.06.2011          | -nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy                                     |  |
|     |                                   | 5.Szkoła placówką inicjującą rodzinną aktywność fizyczną .             | - organizacja festynów                                                                                                                      | VI. 2011           | - Zespół ds. Promocji Zdrowia, nauczyciele zgodnie z podziałem obowiązków, rodzice |  |
| IV. | Realizacja programów profilaktyki | 1.Zapobieganie nałogom                                                 | - lekcje z pedagogiem i psychologiem szkolnym                                                                                               | - zgodnie z planem | - pedagog szkolny, -psycholog szkolny                                              |  |
|     |                                   |                                                                        | - uczestnictwo uczniów w cyklu lekcji n/t dopalaczy                                                                                         | -II semestr        | - psycholog szkolny                                                                |  |
|     |                                   | 2.Profilaktyka wad postawy                                             | - udział w kampanii „Lekki jak piórko...”- program w klasach I-III SP                                                                       | -cały rok          | -Dyrektor Szkoły, nauczyciele kształcenia. zintegrowanego                          |  |
|     |                                   |                                                                        | - przebadanie dzieci pod kątem wad postawy                                                                                                  | IX                 | -pielęgniarka szkolna                                                              |  |
|     |                                   | 2. Profilaktyka jamy ustnej                                            | - udział w programie fluoryzacji                                                                                                            | -cały rok          | - pielęgniarka szkolna, rodzice                                                    |  |
|     |                                   | 3.Profilaktyka układu pokarmowego.                                     | - udział w kampaniach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Wiem co jem”,</li> <li>• „Jem kolorowo”,</li> <li>• „Witaminka”</li> </ul> | cały rok           | - nauczyciele kształcenia. zintegrowanego<br><br>- A. Bogdanowska                  |  |

|      |                                         |                                                    |                                                                                                                                             |                                                           |                                                                                     |  |
|------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                                         | 4. Profilaktyka skóry głowy i włosów               | - pogadanki pielęgniarki, przeglądy głowy i włosów                                                                                          | - zgodnie z planem pracy higienistki oraz w miarę potrzeb | - higienistka                                                                       |  |
| VI.  | Budowanie własnej wartości przez ucznia | 1.Osiąganie sukcesów przez dzieci                  | - zajęcia grupowe i indywidualne z pedagogiem, psychologiem, logopedą, surdopedagogiem                                                      | - cały rok, zgodnie z org. pracy szkoły i planami         | - pedagog, psycholog, logopeda, surdopedagog, terapeuci                             |  |
|      |                                         | 2.Dawanie i budowanie wsparcia                     |                                                                                                                                             |                                                           |                                                                                     |  |
|      |                                         | 3. Stworzenie alternatywy                          |                                                                                                                                             |                                                           |                                                                                     |  |
|      |                                         | 4. Uwrażliwianie na potrzeby rówieśników.          | - udział w akcjach i kampaniach mających na celu niesienie pomocy dzieciom i ludziom potrzebującym („Pola Nadziei”, zbiórki nakrętek, i in. | -cały rok oraz zależnie od potrzeb                        | - A.Termińska, nauczyciele świetlicy, wychowawcy                                    |  |
|      |                                         |                                                    | - funkcjonowanie klas integracyjnych,                                                                                                       | -cały rok                                                 | -Dyrektor Szkoły, wychowawcy, nauczyciele ucący                                     |  |
|      |                                         | 5. Zapewnienie opieki pedagogiczno-psychologicznej | - organizacja zajęć z pedagogiem lub psychologiem                                                                                           | cały rok                                                  | -Dyrektor Szkoły, pedagog, psycholog                                                |  |
| VII. | Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc         | 1.Przepisy BHP w domu, szkole i miejscu publicznym | - pogadanki i rozmowy indywidualne z przedstawicielami straży miejskiej, policji, psychologa, pedagoga<br>- godziny wychowawcze             | -IX<br><br>-cały rok                                      | - funkcjonariusze straży lub policji,<br><br>- psycholog, pedagog, wychowawcy klas. |  |

|       |                                                        |                                             |                                                                                                                    |                                        |                                                                                                                   |  |
|-------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                                        | 2. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach       | - pogadanki i rozmowy indywidualne<br>- godziny wychowawcze<br>- lekcje przyrody<br>- konkursy sprawdzające wiedzę | cały rok                               | pedagog, psycholog, wychowawcy, nauczyciele przyrody, biologii, kształcenia zintegrowanego, wychowania fizycznego |  |
|       |                                                        | 3. Zachowanie w przypadku katastrof         | - apele<br>- próbne alarmy                                                                                         | cały rok, zgodnie z organizacją szkoły | - nauczyciele specjalista bhp,                                                                                    |  |
|       |                                                        | 4. Bezpieczeństwo w sieci                   | - udział w ogólnopolskiej kampanii „Dzień Bezpiecznego Internetu”                                                  | - cały rok                             | - nauczyciele informatyki                                                                                         |  |
|       |                                                        | 5. Pierwsza pomoc                           | - szkolenie Rady Pedagogicznej w zakresie udzielania pierwszej pomocy                                              | - zgodnie z ofertą                     | - Dyrektor Szkoły, nauczyciele                                                                                    |  |
|       |                                                        |                                             | - utworzenie na terenie szkoły Zespołu ds. bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy                            | zgodnie z planem pracy szkoły          | - Dyrektor Szkoły                                                                                                 |  |
|       |                                                        |                                             | - zajęcia dla uczniów dotyczące udzielania pierwszej pomocy                                                        | - zgodnie z Planem Profilaktyki        | - D. Andrysiewicz                                                                                                 |  |
| VIII. | Zachowania proekologiczne w trosce o czyste środowisko | 1. Wdrażanie do działań na rzecz środowiska | - Sprzątanie Świata                                                                                                | - IX                                   | nauczyciele przyrody                                                                                              |  |
|       |                                                        | 2. Dbłość o czystość i estetykę             | - dbałość o szkolny ogródek                                                                                        | - jesień i wiosna                      | - nauczyciele przyrody                                                                                            |  |

|  |  |                            |                                                             |          |                                          |  |
|--|--|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|--|
|  |  | miejsca pracy i odpoczynku | -uczestnictwo w Dniach Ziemi                                | - IV     | - nauczyciele przyrody                   |  |
|  |  |                            | -dbałość o estetykę sal lekcyjnych                          | cały rok | - wychowawcy                             |  |
|  |  |                            | -poszanowanie mienia szkoły i własnego- pogadanki, kontrole | cały rok | -nauczyciele pracownicy obsługi, dyżurni |  |

Program opracował Zespół ds. Promocji Zdrowia w składzie: A.Zarębska A. Bogdanowska, J. Drozdowska-Skórska, U. Paździor,