



**PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
W ZESPOLE SZKÓŁ W MICHAŁOWICACH
W ROKU SZKOLNYM 2016/17**

1) Szkolni Koordynatorzy:

w SP 0-3 – Anna Matejuk

w SP 4-6 – Beata Czyżewska

w Gimnazjum – Aneta Wąsowicz – Ciechomska

2) Skład Zespołu Promocji Zdrowia: Piotr Rezmer, Anna Wiśniewska – Kowalczyk, Małgorzata Szczególska-Basaj, Łukasz Zieliński, Agnieszka Stolarczyk, Agnieszka Affek, Agnieszka Pastuszek, Agnieszka Grajewska, Jadwiga Szpoton, Wiesław Żochowski, Małgorzata Cendrowska, Agnieszka Gajewska, Joanna Zasztowt, Ewa Pius, Agnieszka Królak, Grażyna Mazur, Katarzyna Traczyk

3) Obowiązujące standardy Szkoły Promującej Zdrowie:

1. Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności o długofalowości tych działań.
2. Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.
3. Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie.
4. Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami.

W bieżącym roku szkolnym oprócz kontynuacji działań długofalowych dotyczących zdrowego odżywiania, zdrowia psychicznego i aktywności

fizycznej zajmiemy się wybranymi problemami priorytetowymi wynikającymi z ubiegłorocznej diagnozy i ewaluacji.

Zespoły przedmiotowe w Zespole Szkół w Michałowicach miały uwzględnić w swoich planach pracy zadania związane z promocją zdrowia i celem pracy szkoły - ubieganiem się o krajowy certyfikat.

Zadania dotyczące zdrowia	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
Tworzenie gazetek dotyczących zdrowia, życzliwości w języku angielskim (klasy II SP)	II półrocze	Agnieszka Królak
Zredagowanie słowniczka obrazkowego dotyczącego zdrowia w języku angielskim (klasy I – III SP)	cały rok	Agnieszka Królak
Wieczorek poetycki <i>Na Zdrowie</i>	kwiecień	Agnieszka Pastuszek Marlena Mordon- Worch
Konkurs ogólnopolski dotyczący zdrowia <i>Multitest</i>	listopad, grudzień	Beata Czyżewska Aneta Wąsowicz
Koło przyrodnicze (prozdrowotne)	cały rok	Iwona Kubica Beata Czyżewska
Program ogólnopolski Trzymaj Formę (we współpracy z PSSE w Pruszkowie) – kl.V – VI i gimn.	cały rok	Aneta Wąsowicz Beata Czyżewska
Warsztaty dla dziewcząt z kl.III gimn. dotyczące profilaktyki raka piersi	I półrocze	Aneta Wąsowicz przedstawiciel PSSE w Pruszkowie, nauczyciele w-f
<i>Znajdź właściwe rozwiązanie</i> – program profilaktyczny ogólnopolski (współpraca z PSSE) – kl. IV – VI i gimn.	cały rok	Ewa Pius, Joanna Zaszwtot Małgorzata Cendrowska
<i>Nie pal przy mnie proszę</i> – program profilaktyczny ogólnopolski (współpraca z PSSE) – kl.I - III	cały rok	Ewa Pius wychowawcy klas
<i>Czyste powietrze wokół nas</i> - program profilaktyczny ogólnopolski (współpraca z PSSE) – kl.0 -III	cały rok	wychowawcy klas
Gazetka szkolna SP <i>Wagarowicz</i> – rubryka <i>Podróże ze smakiem</i>	cały rok	Katarzyna Traczyk
Wykonanie gazetek ściennych, plakatów promujących „Zdrowe życie” przez poszczególne klasy 0-3	cały rok	wychowawcy klas

Pogadanki z pielęgniarką, stomatologiem	cały rok	pielęgniarka, stomatolog
Spotkania z pielęgniarką-instruktorem pierwszej pomocy	cały rok	pielęgniarka
Dostępność materiałów tematycznych, książek, publikacji z zakresu promocji zdrowia w szkolnej bibliotece zdrowia	cały rok	nauczyciele bibliotekarze
Poznajemy ciekawe zawody spotkania z lekarzami, dietetykiem)	cały rok	Agnieszka Szymczak

Zadania dotyczące zdrowego odżywiania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
Zredagowanie książki kucharskiej z przepisami zdrowych potraw „Healthy dishes”	II półrocze	Agnieszka Królak
Przygotowanie zdrowych potraw według receptur niemieckich z degustacją	II półrocze	nauczyciele języka niemieckiego
„Stołówka szkolna proponuje” – obiad niemiecki zdrowy i kolorowy	II półrocze	nauczyciele języka niemieckiego
Szkolny konkurs między przedmiotowy <i>Czytam, wiem, ile i jem</i>	II półrocze	zespół przedmiotów matematyczno – przyrodniczych SP
Projekt „Z chemią i fizyką w kuchni – zdrowe czy nie zdrowe” – składniki odżywcze, metody przygotowywania posiłków i konserwacji żywności (kl.II i III G)	cały rok	Agnieszka Affek Agnieszka Stolarczyk
konkurs (MEN, ORE, MKO) „Racjonalnie się odżywasz, zdrowie wygrywasz” (dla SP i Gimnazjum)	wrzesień	Małgorzata Cendrowska Aneta Wąsowicz
Spotkanie z dietetykiem (lekcje biologii)	II półrocze	Aneta Wąsowicz
„Dzień Marchewki” – owoc, sok, surówka, torcik marchewkowy lepszy niż batonik czekoladowy, ukazanie wartości odżywczych, smakowych marchewki	październik 2016	Małgorzata Jaworska Jolanta Karwacka
Zajęcia w zespołach klasowych z zastosowaniem technik aktywizujących na temat „Czy to co	październik 2016	wychowawcy klas 0 – 3 SP

jesz jest zawsze dobre dla twojego zdrowia		
Zdrowy kalendarz – przygotowanie kartek do kalendarza	od październik 2016 do czerwiec 2017	wychowawcy wyznaczonych klas 0 – 3 SP
„Dzień drugiego śniadania”- zdrowo rośniemy, bo mądrze jemy. Wspólne przyrządzanie zdrowych kanapek. Przygotowanie śniadania we wszystkich klasach I-III.	październik/listopad 2016	wychowawcy klas
Kontynuowanie programu „Mleko w szkole” – porcja codziennych witamin	cały rok	zgłoszenie szkoły - dyrekcja
Kontynuowanie programu „Owoce w szkole” – naturalne witaminy	cały rok	zgłoszenie szkoły-dyrekcja
„Dzień wody” – warsztaty w klasach na temat wartości wody	listopad 2016	Anna Matejuk
„Bal karnawałowy, czyli tańczą warzywa i owoce”, poczęstunek owocowy	luty 2017	wychowawcy klas 0 - 3, rodzice
Organizacja dnia „Zdrowo odżywiam się”, stworzenie przez uczniów klas I-III plakatów, przygotowanie zdrowego śniadania	marzec 2017	Piotr Rezmer, wychowawcy klas
Światowy Dzień Zdrowia – konkurs na zdrowy jadłospis (kl. 0 – 3)	kwiecień 2017	Karolina Popłońska
Ciepły posiłek – spożywanie posiłku przez uczniów, nauczycieli na szkolnej stołówce	cały rok	rodzice, nauczyciele
Z wizytą w przetwórni owoców lub warzyw	cały rok	wychowawcy klas 0 - 3
Wiosenny koktajl owocowy – przygotowanie w klasach zdrowego deseru (kl. 0 – 3)	kwiecień 2017	Małgorzata Jaworska, Karolina Popłońska
Zajęcia w ramach projektu Wow - czyli wiedza o wodzie. Lekcje prowadzone przez Fundację wwn	maj 2017	Anna Matejuk
Dzień Owocu (Samorząd 4 -6 SP)	każdy piątek	Grażyna Mazur, wychowawcy klas 4 – 6 SP
Projekt „Więcej wiem – zdrowo jem” (grupa 0d)	cały rok	Bernadetta Jakubczyk
Projekt „Przepisy naszych babć” – tworzenie książki kucharskiej	cały rok	Katarzyna Huber

Zadania dotyczące aktywności fizycznej	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
Sport w sztuce – model, rzeźba przedstawiająca sportowca (w ramach Dni Sportu)	maj	Małgorzata Cendrowska
Projekt edukacyjny <i>Siłownia plenerowa</i> dla uczniów gimnazjum	wrzesień, październik, maj, czerwiec	Łukasz Zieliński
Konkurs całoroczny <i>Najbardziej usportowiona klasa w szkole</i>	cały rok	nauczyciele wychowania fizycznego
<i>Aktywne przerwy</i> (dla uczniów klas III)	listopad - kwiecień	nauczyciele wychowania fizycznego
Organizacja Dni Sportu	maj	nauczyciele wychowania fizycznego
Uczniowski Klub Sportowy Jaguar dla SP (piłka nożna)	cały rok	Jakub Daniluk
Piłka siatkowa dla klas IV	cały rok	
Gazetka Pro Zdro	cały rok	Monika Olęcka
Konkurs „Sport - healthy - idioms”	II półrocze	Agnieszka Radomska
Gry drużynowe i zabawy sportowe	cały rok	wychowawcy klas 0 - 3
Wyjścia na basen – uczniowie klas III	cały rok	wychowawcy klas, rodzice
Zorganizowanie i prowadzenie zajęć pozalekcyjnych propagujących aktywność fizyczną: - „Piłka nożna dla uczniów klas młodszych”, - „Profilaktyka wad postawy dla klas 0-III”,	cały rok	nauczyciele wychowania fizycznego
„Mikołajkowe rozgrywki sportowe”, zorganizowanie zabaw, zawodów sportowych w klasach I-III	grudzień 2016	Piotr Rezmer, Monika Olęcka
Korzystanie przez uczniów ze szkolnego lodowiska; nauka jazdy na łyżwach	grudzień 2016/luty 2017	wychowawcy klas
Wycieczki turystyczne – organizowanie przez wychowawców klas - formy czynnego wypoczynku	cały rok	wychowawcy klas
Spotkania z pielęgniarką-instruktorem pierwszej pomocy	cały rok	pielęgniarka szkolna
Dzień Sportu Szkolnego – dziecięca	czerwiec 2017	wychowawcy klas

olimpiada sportowa, zmagania sportowe uczniów klas 1-3		
Konkurs plastyczny - „Witając lato bądź aktywny sportowo”	czerwiec 2017	Karolina Popłońska
Aktywne przerwy-taniec, płaś, logiczna gra planszowa, zakup gier planszowych podłogowych	cały rok	Magdalena Rozy-Aderek, Piotr Rezmer, wychowawcy klas
Sport przez cztery pory roku	cały rok	nauczyciele świetlicy

Zadania dotyczące zdrowia psychicznego i klimatu społecznego, bezpieczeństwa	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
Akcja Sprzątanie Świata – „Drugie życie śmieci” – zainicjowanie zbiórki wyłoczek po jajkach do wykorzystania w Strefach Ciszy	wrzesień, październik	Małgorzata Cendrowska Aneta Wąsowicz
Dzień Życzliwości – komiks z magicznymi słowami: proszę, przepraszam, dziękuję	listopad	Małgorzata Cendrowska
Dzień Życzliwości (SP – <i>Jesteśmy życzliwi na co dzień</i> , Gimnazjum – <i>Drzewo Życzliwości</i>)	21 listopada	opiekunowie SU, samorzady SP i Gimnazjum
Klasowe Zasady Tolerancji (IV–VI)	cały rok	wychowawcy
Dzień Pluszowego Misia SP	listopad	samorząd SP, wychowawcy klas 0-3
Dzień bez pytania (Mikołajki)	grudzień	samorząd SP
Wigilia szkolna	grudzień	cała społeczność szkolna
Nie dla hałasu (Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem) - plakaty	kwiecień	Małgorzata Cendrowska
Projekt „Strefy ciszy” Projekt „Jak zmniejszyć hałas w naszej szkole?”	cały rok	Małgorzata Cendrowska Paweł Zacny Aneta Wąsowicz
Dzień Latawca (tolerancja i życzliwość)	wrzesień	klasy IV – VI SP, wychowawcy, rodzice
Program Profilaktyki (gimnazjum, SP) - Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym ucznia, przemocy rówieśniczej oraz cyberprzemocy	cały rok	wychowawcy klas, pedagog psycholog, dyrektor nauczyciele informatyki
Program Profilaktyki (SP) - Integracja społeczności szkolnej (przeciwdziałanie dyskryminacji,	cały rok	wychowawcy klas, pedagog, psycholog, zapraszani specjaliści

włączanie uczniów niepełnosprawnych i z dysfunkcjami)		
Program Profilaktyki (gimnazjum) - Przekazywanie wartości oraz kształtowanie postaw prospołecznych (przeciwdziałanie dyskryminacji, włączanie uczniów niepełnosprawnych i z dysfunkcjami)	cały rok	wychowawcy klas, pedagog, psycholog, zapraszani specjaliści
Program Profilaktyki (SP) - Aktywizacja i integracja uczniów oraz kształtowanie postaw prospołecznych .	cały rok	wychowawcy klas, pedagog psycholog, zapraszani terapeuci, dyrektor
Program Profilaktyki (gimnazjum) - Przeciwdziałanie uzależnieniom poprzez dostarczenie uczniom i rodzicom wiedzy na temat konsekwencji palenia papierosów, picia alkoholu i używania innych substancji uzależniających	cały rok	wychowawcy klas, pedagog psycholog, zapraszani terapeuci, dyrektor
Program Profilaktyki (SP) - Motywowanie do zdrowego stylu życia (profilaktyka uzależnień od substancji szkodliwych, gier komputerowych, Internetu)	cały rok	wychowawcy klas, pedagog psycholog, zapraszani terapeuci, dyrektor
Program Profilaktyki (gimnazjum) - Przeciwdziałanie skutkom stresu (samookaleczenia, alienacja, stany depresyjne) i kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami w sytuacjach trudnych	cały rok	wychowawcy klas, pedagog psycholog, zapraszani specjaliści
Pogadanki w klasie na temat bezpiecznego zachowania się w klasie, w szkole i poza nią	wrzesień 2016	wychowawcy klas
Ustalenie zasad bezpiecznego poruszania się na terenie szkoły, utrwalenie regulaminów dotyczących zachowania bezpieczeństwa w klasie i w szkolnych pomieszczeniach	cały rok	wychowawcy klas Mały Samorząd Uczniowski nauczyciele świetlicy
Zajęcia integrujące zespoły klasowe:	wrzesień 2016	wychowawcy klas

warsztaty, wycieczki i inne	cały rok	
Wybór Małego Samorządu Uczniowskiego	wrzesień 2016	wychowawcy klas, zespoły klasowe
Konkurs na najbardziej życzliwą i uprzejmą dziewczynkę w zespołach klasowych	wrzesień 2016	wychowawcy klas, zespoły klasowe
Zajęcia w klasach na temat ruchu drogowego, spotkanie z policjantem	wrzesień 2016	Karolina Popłońska, Magdalena Rozy-Aderek
Stwarzanie atmosfery życzliwości, kulturalnego współżycia, bezpieczeństwo, zwłaszcza podczas przerw	cały rok	wychowawcy klas
Współżycie w zespole klasowym, w grupie, w świetlicy szkolnej, w stołówce, w szatni, w bibliotece	cały rok	wychowawcy klas, personel szkolny
Promowanie właściwych zachowań, wyrabianie u uczniów nawyków kulturalnego zachowania się w szkole, w domu, na ulicy	cały rok	wychowawcy klas, personel szkolny, rodzice
Rozwijanie u uczniów postawy szacunku do personelu pedagogicznego i niepedagogicznego jako osób mogących udzielić wsparcia problemach zaistniałych na terenie szkoły i poza nią	cały rok	wychowawcy klas, rodzice
Zorganizowanie zajęć dodatkowych dla uczniów z trudnościami w nauce, sposoby skutecznego uczenia się. Wykorzystanie platformy indywidualni.pl	cały rok	wychowawcy klas
Warsztaty w klasach na podstawie scenariuszy „Walka z hałasem”	październik 2016/maj 2017	wychowawcy klas
Utworzenie kącika z książką. Czytamy w ciszy.	cały rok	Małgorzata Jaworska
Akcje – „Ochrona przed hałasem” – dni cichej przerwy	cały rok	Aleksandra Grabowska
Zorganizowanie przedstawienia „O naszych nauczycielach”	październik 2016	Jolanta Matysiak
Organizacja „Dnia Życzliwości”, przygotowanie drzewka życzliwości	listopad 2016	Magdalena Rozy – Aderek, wychowawcy klas
Uprzejmość i życzliwość przy	grudzień 2016	wychowawcy klas

wigilijnym stole, Spotkanie wigilijne SP i Gimn.		
Akcje – na dobry początek dnia. Cytat dnia.	październik 2016/maj 2017	Bernadetta Jakubczyk, Karolina Popłońska
Cisza naszym przyjacielem- zajęcia w klasach.	listopad 2016	wychowawcy klas
Dzień Uśmiechu – zachęcenie całej społeczności szkolnej do uśmiechu	czerwiec 2017	Karolina Popłońska
Nie czyń drugiemu, co tobie nie miłe – hasło dla całej świetlicy	cały rok	nauczyciele świetlicy
Jestem dobrym kolegą	cały rok	nauczyciele świetlicy
Program „Bezpiecznie tu i tam” Fundacja Orange (bezpieczeństwo w sieci) klasy I SP	cały rok	Katarzyna Żakieta

W ramach podejmowania działań dla umacniania zdrowia nauczycieli i pracowników szkoły dofinansowane zostały z Funduszu Socjalnego Karty MultiSport dla wszystkich chętnych i są aktywne od 1 września.

Plan opracowała Aneta Wąsowicz – Ciechomska

Powyższy plan pracy został pozytywnie zaopiniowany i przyjęty na Radzie Pedagogicznej w dniu 12 września 2016 roku.