



**PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
W SZKOLE PODSTAWOWEJ W MICHAŁOWICACH
W ROKU SZKOLNYM 2017/18**

1) Szkolni Koordynatorzy:

w SP 0-3 – Anna Matejuk

w SP 4-7 – Beata Czyżewska

w Oddziałach 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 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
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 – VII 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 Zasztowt 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	wychowawcy świetlicy

Zadania dotyczące zdrowego odżywiania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
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 – konserwanty	cały rok	Agnieszka Affek Agnieszka Stolarczyk
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	Małgorzata Jaworska Jolanta Karwacka
Zajęcia w zespołach klasowych z zastosowaniem technik aktywizujących na temat „Czy to co jesz jest zawsze dobre dla twojego zdrowia	październik	wychowawcy klas 0 – 3 SP
Zdrowy kalendarz – przygotowanie kartek do kalendarza	od październik 2017 do czerwiec 2018	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 2017	wychowawcy klas
Kontynuowanie programu „Mleko w szkole” – porcja codziennych	cały rok	zgłoszenie szkoły - dyrekcja

witamin		
Kontynuowanie programu „Owoce w szkole” – naturalne witaminy	cały rok	zgłoszenie szkoły-dyrekcja
„Dzień wody” – warsztaty w klasach na temat wartości wody	listopad 2017	Anna Matejuk
„Bał karnawałowy, czyli tańczą warzywa i owoce”, poczęstunek owocowy	styczeń 2018	wychowawcy klas 0 - 3, rodzice
Organizacja dnia „Zdrowo odżywiam się”, stworzenie przez uczniów klas I-III plakatów, przygotowanie zdrowego śniadania	marzec 2018	Piotr Rezmer, wychowawcy klas
Światowy Dzień Zdrowia – konkurs na zdrowy jadłospis (kl. 0 – 3)	kwiecień 2018	Karolina Popłońska
Ciepły posiłek – spożywanie posiłku przez uczniów, nauczycieli na szkolnej stołówce	cały rok	rodzice, nauczyciele
Wiosenny koktajl owocowy – przygotowanie w klasach zdrowego deseru (kl. 0 – 3)	kwiecień 2018	Małgorzata Jaworska, Karolina Popłońska
Zajęcia w ramach projektu Wow - czyli wiedza o wodzie. Lekcje prowadzone przez Fundację wwn	maj 2018	Anna Matejuk
Dzień Owocu (Samorząd 4 -7 SP)	każdy piątek	Grażyna Mazur, wychowawcy klas 4 – 7 SP
Projekt „Więcej wiem – zdrowo jem” (grupa 0d)	cały rok	Bernadetta Jakubczyk

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 I - III)	listopad - kwiecień	nauczyciele wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej
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	Jolanta Kołpaczyńska - Koza
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	styczeń 2018	Piotr Rezmer, Anna Nowakowska
Korzystanie przez uczniów ze szkolnego lodowiska; nauka jazdy na łyżwach	grudzień 2017/luty 2018	wychowawcy klas
Wycieczki turystyczne – organizowanie przez wychowawców klas - formy czynnego wypoczynku	cały rok	wychowawcy klas
Spotkania z pielęgniarką-instrukctorem pierwszej pomocy	cały rok	pielęgniarka szkolna
Dzień Sportu Szkolnego – dziecięca olimpiada sportowa, zmagania sportowe uczniów klas 1-3	czerwiec 2018	wychowawcy klas
Konkurs plastyczny - „Witając lato bądź aktywny sportowo”	czerwiec 2018	Karolina Popłońska
Aktywne przerwy-taniec, płas, 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 wyłóczek 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, samorządy SP i Gimnazjum
Klasowe Zasady Tolerancji (IV–VII)	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
Program Profilaktyki (gimnazjum, SP) - Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym ucznia, przemocy rówieśniczej oraz cyberprzemocy	cały rok	wychowawcy klas, pedagog psycholog, dyrektor nauczyciele informatyki
Program Wychowawczo - Profilaktyczny - Integracja społeczności szkolnej (przeciwdziałanie dyskryminacji, włączanie uczniów niepełnosprawnych i z dysfunkcjami)	cały rok	wychowawcy klas, pedagog, psycholog, zapraszani specjaliści
Program Wychowawczo - Profilaktyczny - Aktywizacja i integracja uczniów oraz kształtowanie postaw prospołecznych .	cały rok	wychowawcy klas, pedagog psycholog, zapraszani terapeuci, dyrektor
Program Wychowawczo - Profilaktyczny - Przeciwdziałanie uzależnieniom poprzez dostarczenie	cały rok	wychowawcy klas, pedagog psycholog, zapraszani terapeuci, dyrektor

uczniom i rodzicom wiedzy na temat konsekwencji palenia papierosów, picia alkoholu i używania innych substancji uzależniających		
Program Wychowawczo - Profilaktyczny - Motywowanie do zdrowego stylu życia (profilaktyka uzależnień od substancji szkodliwych, gier komputerowych, Internetu)	cały rok	wychowawcy klas, pedagog psycholog, zapraszani terapeuci, dyrektor
Program Wychowawczo - Profilaktyczny - - 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 2017	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: warsztaty, wycieczki i inne	wrzesień 2017 cały rok	wychowawcy klas
Wybór Małego Samorządu Uczniowskiego	wrzesień 2017	wychowawcy klas, zespoły klasowe
Konkurs na najbardziej życzliwą i uprzejmą dziewczynkę w zespołach klasowych	wrzesień 2017	wychowawcy klas, zespoły klasowe
Zajęcia w klasach na temat ruchu drogowego, spotkanie z policjantem	wrzesień 2017	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,	cały rok	wychowawcy klas,

wyrabianie u uczniów nawyków kulturalnego zachowania się w szkole, w domu, na ulicy		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 2017/maj 2018	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 2017	Jolanta Matysiak
Organizacja „Dnia Życzliwości”, przygotowanie drzewka życzliwości	listopad 2017	Magdalena Rozy – Aderek, wychowawcy klas
Uprzejmość i życzliwość przy wigilijnym stole, Spotkanie wigilijne SP i Gimn.	grudzień 2017	wychowawcy klas
Akcje – na dobry początek dnia. Cytat dnia.	październik 2017/maj 2018	Bernadetta Jakubczyk, Karolina Popłońska
Cisza naszym przyjacielem- zajęcia w klasach.	listopad 2017	wychowawcy klas
Dzień Pustej Klasy	czerwiec 2018	wychowawcy klas
Dzień Uśmiechu – zachęcenie całej społeczności szkolnej do uśmiechu	czerwiec 2018	Karolina Popłońska
Nie czynj drugiemu, co tobie nie miłe – hasło dla całej świetlicy	cały rok	nauczyciele świetlicy
Jestem dobrym kolegą	cały rok	nauczyciele świetlicy
Poznajemy inne kultury – projekt	cały rok	nauczyciele świetlicy

W ramach podejmowania działań dla wzmacniania 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 11 września 2017 roku.