

HARMONOGRAM

Szkoły Promującej Zdrowie w Szkole Podstawowej im. Marii Curie – Skłodowskiej w Katowicach
na rok 2018/2019

Zdrowe odżywianie				
Treści/ Zadania	Procedury osiągnięcia celów	Efekty	Terminy	Osoby odpowiedzialne
Wyrobienie dobrych nawyków żywieniowych	Udział w „Programie dla szkół” - udostępnianie dzieciom owoców, warzyw i mleka	Zmiana nawyków żywieniowych uczniów kl. I – V poprzez zwiększenie udziału owoców, warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych w ich codziennej diecie	cały rok szkolny	wychowawcy klas
	Wykonywanie kanapek, sałatek zgodnie z piramidą żywienia w ramach lekcji kształcenia zintegrowanego w klasach I – III i zajęć technicznych	Uczniowie potrafią samodzielnie przygotowywać urozmaicone zdrowe śniadanie, przygotować jadłospis	zgodnie z tematami lekcji – cały rok szkolny	wychowawcy klas, nauczyciel techniki
	„Przerwa śniadaniowa”	Uczniowie w sposób kulturalny i bez pośpiechu spożywają II śniadania	cały rok szkolny	dyrektor, nauczyciele
	W czasie uroczystości, imprez, zebrań w szkole i w klasach serwowanie przekąsek w formie owoców, warzyw, a ograniczane słodczy	Zwiększenia spożycia owoców i warzyw przez dzieci Zmniejszenie spożywania słodczy	imprezy, uroczystości klasowe przez cały rok szkolny	nauczyciele
	Konkurs dla klas I – III pt. „Nie ma wymówki – jemy surówki!”	Zwiększenia spożycia warzyw przez dzieci	cały rok szkolny	wychowawcy świetlicy
Pogłębienie wiedzy na temat zasad	Tworzenie piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej	Uczniowie znają najważniejsze zasady idei zdrowego żywienia - wiedzą z jakich produktów powinna	zgodnie z tematami lekcji – cały rok szkolny	wychowawcy, nauczyciele wychowania – fizycznego, przyrody, biologii, techniki

zdrowego odżywiania		składać się codzienna dieta człowieka		
	Udział w programie edukacyjnym – „Wybieram wodę” – edukacja z zakresu prawidłowego nawodnienia organizmu	Uczniowie wiedzą o prawidłowym nawodnieniu organizmu i roli wody w zachowaniu zdrowia	cały rok	mgr Michalina Czaja mgr Iwona Dyrda – Zaradna
	Warsztaty z dietetykiem nt. zasad prawidłowego odżywiania	Uczniowie znają zasady zdrowego i skutki złego odżywiania	termin do uzgodnienia	mgr Iwona Dyrda – Zaradna
	Warsztaty kulinarne dla uczniów klas IV – VI	Uczniowie znają zasady zdrowego odżywiania	luty	mgr Beata Marcinek
	Prowadzenie kącika wiedzy o zdrowym żywieniu	Uczniowie znają zasady zdrowego i skutki złego odżywiania	cały rok	mgr Beata Marcinek
	Udział w programie edukacyjnym „Od uprawy do potrawy”	Uczniowie posiadają wiedzę o pochodzeniu produktów i ich sezonowości, o różnicowaniu diety w zależności od pór roku i bazowaniu na regionalnych produktach	cały rok	mgr Agata Hałas
Higiena i kultura spożywania posiłków	Zajęcia w ramach lekcji z wychowawcą, techniki i edukacji wczesnoszkolnej „Savoir vivre przy stole” – pogadanka i przeprowadzenie ćwiczeń dotyczących właściwego zachowania się przy stole i kulturalnego spożywania posiłków	Uczniowie przestrzegają zasad dobrego zachowania przy stole i higieny spożywania posiłków	październik, listopad	wychowawcy klas, nauczyciel techniki
	Konkurs między klasowy „Savoir vivre przy stole”	Uczniowie przestrzegają zasad dobrego zachowania przy stole i higieny spożywania posiłków	listopad	mgr Izabela Mańka
	Historia kuchni - projekt z okazji 100-lecia Niepodległości	Uczniowie posiadają wiedzę o historii kuchni polskiej po odzyskaniu niepodległości. Samodzielnie przygotowują posiłki	listopad	mgr Beata Marcinek mgr Bożena Wierus

		ze starych receptur, prezentują efekty		
--	--	--	--	--

Higiena osobista i otoczenia				
Treści/ Zadania	Procedury osiągnięcia celów	Efekty	Terminy	Osoby odpowiedzialne
Propagowanie dobrych nawyków higienicznych	Regularne przeglądy czystości dokonywane przez higienistkę	Uczniowie stosują zasady dbałości o własne ciało	cały rok	higienistka
	Fluoryzacja zębów	Uczniowie dbają o zęby	cały rok	wychowawcy klas
	Lakowanie zębów	Uczniowie dbają o zęby	cały rok	higienistka
	Pogadanki na temat przestrzegania higieny osobistej – regularnego mycia ciała i włosów, codziennej zmiany bielizny	Uczniowie wiedzą, jak ważny dla zdrowia jest właściwy dobór odzieży i obuwia, czym grozi brak higieny i niehigieniczny tryb życia	cały rok	higienistka, nauczyciele

	Wyrabianie samodzielności w wykonywaniu czynności higienicznych w trakcie pobytu na „zielonej szkole”	Uczniowie potrafią samodzielnie wziąć kąpiel, uczesać się i ubrać odpowiednio do warunków atmosferycznych	maj 2019	mgr Katarzyna Szymonek, mgr Dominika Przybył
Umiejętność doboru ubioru w zależności od warunków atmosferycznych, aktywności fizycznej i estetyki	Kontrolowanie systematycznego zmieniania stroju na zajęciach wychowania fizycznego	Uczniowie dbają o czysty, schludny ubiór i zakładają zmienne obuwie	cały rok	wychowawcy, nauczyciele prowadzący lekcje wychowania fizycznego
	Pogadanki z nauczycielami wychowania fizycznego na temat dbania o czystość, higieny osobistej i o hartowaniu organizmu	Uczniowie wiedzą, dlaczego intensywne ćwiczenia należy wykonywać w stroju sportowym, znają zasady higieny po wysiłku	cały rok	wychowawcy, nauczyciele prowadzący lekcje wychowania fizycznego
Higiena słuchu	Brak dzwonek na przerwę	Obniżenie poziomu hałasu na szkolnych korytarzach podczas przerw	cały rok	dyrektor
	Konkurs dotyczący higieny słuchu	Uczniowie wiedzą, jak hałas negatywnie wpływa na zdrowie człowieka	styczeń	mgr Ewa Rostecka – Rzońca mgr Edyta Beśka
Dbłość o czystość otoczenia	Udział w obchodach „Dnia Ziemi”	Uczniowie nabywają pozytywne nawyki i zachowania proekologiczne, zdobywają wiedzę na temat ochrony przyrody	kwiecień 2019	mgr Edyta Beśka , mgr Dawid Ceglarek, mgr Barbara Myrcik
	Udział w akcji „Sprzątanie świata”	Uczniowie nabywają pozytywne nawyki i zachowania proekologiczne, zdobywają wiedzę na temat ochrony przyrody	wrzesień 2019	mgr Dawid Ceglarek
Dbłość o estetykę otoczenia	Zorganizowanie międzyklasowego konkursu „Kwiatki na rabatki”	Uczniowie wraz z rodzicami zakładają klomby/ skrzynki i uprawiają kwiaty	maj – czerwiec 2018	mgr Agata Hałasa
Kształtowanie	Zajęcia dotyczące zagrożeń związanych z rozwojem technologii	Uczniowie wiedzą jak bezpiecznie korzystać z Internetu, gier	cały rok	wychowawcy,

właściwej postawy wobec zagrożeń medialnych i uzależnień	informacyjnych i multimedialnych	komputerowych, telewizji, telefonów komórkowych		nauczyciele informatyki
	Zajęcia dla uczniów kl. VIII dotyczące profilaktyki uzależnień w ramach programu „Smak życia czyli debata o dopalaczach”	Uczniowie wiedzą o kontekście używania tzw. dopalaczy i o samych „dopalaczach”, są ostrożni i znają problemy zdrowotne wynikające z korzystania z dopalaczy	w ustalonym terminie	mgr Anna Zarychta, mgr Sabina Celder - Dudek
	Zajęcia dla uczniów dotyczące profilaktyki uzależnień	Uczniowie wiedzą o negatywnym wpływie alkoholu, papierosów, narkotyków na zdrowie i życie człowieka	cały rok	wychowawcy klas pedagogzy szkolni
Stwarzanie warunków do bezpiecznego pobytu w szkole	Realizacja programów „Bezpieczne dziecko-przyjaciel Sznupek” i „Bezpieczny Gimnazjalista”	Uczniowie wiedzą jak się właściwie zachować w różnych sytuacjach zagrożenia	cały rok	wychowawcy klas
	Zapoznanie uczniów zasadami bezpiecznego funkcjonowania w szkole (w toaletach, na korytarzach, stołówce, boisku itd), zapoznanie z regulaminami poszczególnych pracowni, i egzekwowanie ich przestrzegania	Uczniowie czują się bezpiecznie w trakcie lekcji	wrzesień cały rok	wszyscy nauczyciele
	Aktywne i rzetelne pełnienie dyżurów nauczycieli w czasie przerw	Uczniowie czują się bezpiecznie w szkole podczas przerw	cały rok	wszyscy nauczyciele
	Monitoring szkolny	Uczniowie i pracownicy szkoły czują się bezpiecznie	cały rok	dyrektor
	Zajęcia nt. zasad bezpiecznego udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	Uczniowie znają zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	cały rok	mgr Beata Marcinek mgr Barbara Heppa-Chudy

Aktywność fizyczna				
Treści/ Zadania	Procedury osiągania celów	Efekty	Terminy	Osoby odpowiedzialne
Zwiększenie sprawności fizycznej poprzez podejmowanie systematycznej aktywności w szkole	Organizowanie zajęć sportowych pozalekcyjnych dla wszystkich chętnych dzieci	Uczniowie uczestniczą w zajęciach sportowych, rozwijają zainteresowania sportowe, podnoszą ogólną sprawność i wydolność organizmu	cały rok szkolny	nauczyciele prowadzący lekcje wychowania fizycznego
	Udział w zawodach sportowych	Uczniowie tworzą reprezentację szkoły na zawody miejskie. Uczniowie dbają o prawidłową sylwetkę, poznają ćwiczenia korygujące wady postawy	cały rok szkolny	nauczyciele prowadzący lekcje wychowania fizycznego
Gotowość do uczestnictwa w zawodach oraz integracja społeczna poprzez rywalizację sportową	Organizacja Szkolnego Dnia Sportu	Wzrost aktywności sportowej wśród uczniów poprzez udział w przygotowanych konkurencjach oraz uczniowie wiedzą, jak kulturalnie kibicować i znają konsekwencje braku dopingowania kolegów	czerwiec 2019	nauczyciele wychowania - fizycznego

	Udział w szkolnych zawodach międzyklasowych i międzyszkolnych zawodów sportowych	Uczniowie potrafią współdziałać w zespole, pokonać własne słabości, znają zasadę fair play.	cały rok szkolny	nauczyciele wychowania - fizycznego
Zwiększenie aktywności ruchowej podczas pobytu w szkole	Prowadzenie zajęć ruchowych w ramach zajęć świetlicowych na boisku szkolnym, sali gimnastycznej, sali zabaw	Uczniowie grają w gry zespołowe Uczniowie aktywnie spędzają czas na świeżym powietrzu	cały rok szkolny	wychowawcy świetlicy
	Wprowadzenie przerw tematycznych: ruchowej i tanecznej	Uczniowie aktywnie i ciekawie spędzają czas na przerwie	cały rok szkolny	mgr Patrycja Luty mgr Iwona Dyrda – Zaradna
Zwiększenie aktywności ruchowej w czasie wolnym	Organizowanie gier i zabaw ruchowych podczas: wyjazdu na Zieloną szkołę wycieczek klasowych półkolonii letnich i zimowych w szkole	Uczniowie uczestniczą w zorganizowanych grach i zabawach Uczniowie znają różne ciekawe formy aktywnego spędzania wolnego czasu	maj 2019 wg harmonogramu wycieczek ferie zimowe i wakacje	nauczyciele będący opiekunami podczas „zielonej szkoły” nauczyciele będący opiekunami podczas szkolnych wycieczek nauczyciele będący wychowawcami podczas półkolonii

Korzystanie z obiektów sportowych	Lekcje pływania na basenie	Nabycie przez uczniów podstawowych umiejętności pływania oraz ich rozwijanie, profilaktyka przeciwdziałania i korygowanie wad postawy	cały rok szkolny	nauczyciele wychowania - fizycznego
Aktywizacja rodziców do czynnego wypoczynku z dziećmi	Wspólne zorganizowanie szkolnego festynu	Rodzice angażują się we wspólne spędzania czasu wolnego z dziećmi podczas szkolnych imprez	czerwiec 2019	koordynatorzy festynu nauczyciele
	Obchody Dnia Sportu	Uczniowie uczestniczą w zawodach oraz dopingują swoich zawodników	czerwiec 2019	nauczyciele wychowania - fizycznego
	Konkurs fotograficzny i wystawa pracy pod hasłem „Ja i moja rodzina aktywnie odpoczywa”		październik 2018	mgr Kinga Wójcik mgr Dominika Przybył
	Turniej siatkówki dla nauczycieli i rodziców	Rodzice i nauczyciele swoją postawą pokazują w jaki sposób można spędzać wolny czas i na czym polega sportowa rywalizacja	I półrocze roku szkolnego	nauczyciele wychowania - fizycznego
	Założenie szkolnego klubu „Tropicieli Przygód”	Uczniowie znają ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu i pogłębiają zainteresowanie krajoznawcze i turystyczne	cały szkolny	A. Hałasa B. Heppa - Chudy
Bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej	Przypominanie zasad bezpieczeństwa przed wycieczkami, rozpoczęciem każdej nowej formy zajęć ruchowych	Uczniowie przestrzegają zasad bezpieczeństwa podczas zajęć i wycieczek	cały rok szkolny	wszyscy nauczyciele

