**SzPZ SP 11w Katowicach**

**Harmonogram działań na r. szk. 2020/2021**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **zadania** | **Metody/formy realizacji** | **efekty** | **termin** | **odpowiedzialni** |
| **Profilaktyka wad postawy** | - akcja „Lekki tornister” | - większość uczniów i rodziców zna zasady prawidłowegonoszenia i pakowania tornistra | Wrzesień | Koordynator-Justyna Kasperska |
| - ważenie tornistrów | - ciężar tornistra jest dostosowany do masy ciała dziecka | Wrzesień | Wychowawcy świetlicy |
| - pomiar wzrostu dzieci i dostosowanie ławek i krzeseł w sali lekcyjnej | - dzieci siedzą we właściwej ławce | Wrzesień /Luty | Pielęgniarka szkolnaWychowawcy |
| - realizacja programu własnego „Dbam o prawidłowa postawę ciała” | - poprawa jakości postawy ciała u dzieci biorących udział w programie- edukacja rodziców nt. wad postawy | Cały r. szk. | J.Kasperska |
| - realizacja „Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia dla miasta Katowice na lata 2014- 2020”badania przesiewowe -„Profilaktyczna opieka nad uczniami”- kl. III  | - rodzice poznają stan zdrowia swojego dziecka(badanie pediatryczne, ortopedyczne, chirurgiczne) | Cały r. szk. | UMWychowawcy |
| **Edukacja żywieniowa** | - zapoznanie dzieci z „Kodeksem zdrowego żywienia SP 11” | - większość dzieci i rodzicówzna zasady prawidłowego odżywiania obowiązujące w szkole i stosuje się do nich | Cały r. szk. | Zespól ds. promocji zdrowiaWychowawcy |
| - „Zdrowe śniadania” | - wszystkie dzieci w tym dniu przygotują i zjedzą zdrowy posiłek | 2 razy w r.szk. | Zespól ds. promocji zdrowiaWychowawcy |
| - spotkania ze specjalistami | - podniesienie wiedzy nt. zdrowego żywienia | Według potrzeb | Koordynator |
| - „Program dla szkół” | - dzieci biorąceudział w programie wypiją mleko i zjedzą owoce w szkole | Cały r. szk. | ARRWychowawcyWychowawcy świetlicy |
| „Konkurs kulinarny” | - dzieci biorąceudział w konkursie przygotują i zjedzą zdrowy posiłek |  1 sem. | Zespół ds. promocji zdrowia |
| -„Żywienie na wagę zdrowia” | - dostosowanie jadłospisu na stołówce szkolnej do przepisów prawnych | Cały r. szk. | Intendentka |
| -„Dzień mycia rąk” | - społeczność szkolna dba o higienę rąk i zapobiega chorobom | Październik | Członkowie zespołu ds. promocji zdrowia |
| „Dzień wody” | - większość dzieci w tym dniu wypije wodę | Marzec | Nauczyciele przyrody |
| „Obchody Światowego Dnia Zdrowia” | - cała społeczność szkolna poszerzy swoją wiedzę nt. wybrany przez WHO | Kwiecień | Członkowie zespołuPielęgniarka szkolna |
| „Konkurs wiedzy o zdrowiu” | - dzieci biorąceudział w konkursie poszerzą swoją wiedzę nt. zdrowia |  1 sem. | Członkowie zespołu ds. promocji zdrowia |
| **Aktywny wypoczynek i ruch** | -„Wędruj z nami”- UKS-Ara- Zajęcia taneczne- Programy własne („Ja też gram w tenisa”, „Już pływam”, ”Pajęczaki”, „Dbam o prawidłową postawę ciała”, „Aktywność fizyczna sposobem na zdrowie „, „Chcemy być fit”, inne)- lato w mieście- zima w mieście- kolonie- zimowiska- zawody sportowe, turnieje, maraton- Dzień dziecka i sportu- Duża przerwa na sportowo- Igrzyska LA | - większość dzieci aktywnie spędzi czas wolny i nabędzie nowych umiejętności motorycznych | Cały r. szk. | NauczycieleWychowawcyNauczyciele w-fSU |
| „Trzymaj formę”- realizacja programu sanepidu | - uczniowie kl. 5,6,7,8dbają o harmonijny rozwój swojego organizmu | Cały r. szk. | WychowawcyNauczyciele w-fKoordynator |
| **Profilaktyka próchnicy** | - lakowanie zębów w ośrodkach zdrowia- fluoryzacja zębów na terenie szkoły przez pielęgniarkę szkolną- pokaz prawidłowego mycia zębów | - dzieci objęte programem będą miały zdrowsze zęby | Cały r. szk. | Pielęgniarka szkolnaWychowawcyOśrodki zdrowia |
| - realizacja „Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia dla miasta Katowice na lata 2014- 2020”Program profilaktyki próchnicy dla uczniów kl. III i VI, lakowanie u dzieci 8-letnich „6”, lakowanie u dzieci 11- letnich „7”-II i V klasy odbędą zajęcia edukacyjne w zakresie higieny jamy ustnej | - dzieci objęte programem będą miały zdrowsze zęby | Cały rok szkolny | UMwychowawcy |
| **Higiena dojrzewania****i higiena osobista** | -realizacja programu zdrowotnego „Dbam o siebie i innych” | -plan działań profilaktycznych mających na celu propagowanie zasad bezpieczeństwa i higieny wśród społeczności szkolnej w czasie trwania pandemii koronawirusa | Cały r. szk. | Dyrektor SzkołyNauczycielePracownicy szkołyRodziceSpecjaliściInstytucje |
| - wyjścia do gabinetu ginekologicznego i ośrodków zdrowia | - dziewczętanabywają wiedzy nt. okresu dojrzewania | Według potrzeb | Nauczyciel WDŻOśrodki Zdrowia |
| - profilaktyka chorób piersi | - pracownicy i dziewczęta nabywają wiedzy nt. chorób piersi | Według potrzeb | Nauczyciel WDŻWspółpraca z instytucjami |
| **Zdrowie psychiczne i profilaktyka uzależnień** | - obchody „Tygodnia życzliwości” | - społeczność szkolna jest wobec siebie przyjazna i życzliwa | Listopad | Nauczyciele |
| Przeciwdziałanie cyberprzemocy:- zajęcia z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej- obchody Dnia Bezpiecznego Internetu- gazetki szkolne i klasowe- omówienie tematu na zebraniach z rodzicami i na lekcji z wychowawcą | - społeczność szkolna podniesie poziom wiedzy nt. cyberprzemocy i występujących zagrożeń | Cały r. szk. | Nauczyciel informatykiWychowawcy |
| - przeciwdziałanie narkomanii-„Stop narkotykom” | - społeczność szkolna podniesie poziom wiedzy nt. narkomanii i występujących zagrożeń | Czerwiec | Psycholog |
| „Dzień bez papierosa”„Dzień rzucania palenia”- konkurs plastyczny- ulotki informacyjne | - społeczność szkolna podniesie poziom wiedzy nt. szkodliwości palenia tytoniu- dzieci potrafią być asertywne, aby nie być biernym palaczem | Listopad/Maj | Członkowie zespołu ds. promocji zdrowiaPedagog |
| -wolontariat | -zbiórki charytatywne-działalność koła wolontariatu | Cały r.sz. | SUNauczycieleUczniowieRodzice |
| **Ekologia** | - akcja „Sprzątanie Świata” | - uczniowie rozwiną umiejętność podejmowania działań na rzecz ochrony przyrody w swoim środowisku  | Wrzesień | Nauczyciele przyrodyWychowawcy |
| - obchody „Dnia Ziemi”  | - uczniowie rozwiną umiejętność podejmowania działań na rzecz ochrony przyrody | Kwiecień | Nauczyciele przyrody, biologii |
| - obchody „Święta Wody” | - społeczność szkolna będzie oszczędzać wodę | Marzec | Nauczyciele przyrody,biologiiJ.Czubak |
| - konkursy przyrodnicze i ekologiczne | - dzieci biorąceudział w konkursie podnoszą wiedzę nt. ekologii | Cały r. szk. | Nauczyciele przyrody, biologii |
| - dbanie o porządek wokół szkoły | - uczniowie rozwiną umiejętności podejmowania działań na rzecz ochrony przyrody | Cały r. szk. | WychowawcySU |
| - segregowanie odpadów | - społeczność szkolna segreguje odpady  | Cały r. szk. | WychowawcySU |
| - zbiórka surowców | - społeczność szkolna zbiera surowce wtórne | Cały r. szk. | WychowawcyNauczyciele świetlicy |

Opracował - szkolny koordynator ds. promocji zdrowia Justyna Kasperska