



# **PLAN DZIAŁAŃ**

**DO REALIZACJI PROGRAMU  
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
DLA KLAS I – VI  
ROK SZKOLNY 2012/2013**

**PRIORYTET: PROMOWANIE I KSZTAŁTOWANIE ZDROWEGO I BEZPIECZNEGO STYLU ŻYCIA**  
**ZADANIA:**

- przekazanie i utrwalenie zasad zdrowego stylu życia;
  - kształtowanie postawy dbania o zdrowie przez członków społeczności naszej placówki;
  - zachęcanie i przyzwyczajanie do zdrowego stylu życia z zamiarem wprowadzenia zmian na stałe;
  - umożliwienie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacnianie ich poczucia własnej wartości;
  - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w szkole i poza nią.
- 

**REALIZOWANE W ROKU SZKOLNYM 2012/2013 PROGRAMY, PROJEKTY:**

- Projekt „Bądźmy zdrowi – wiemy, więc działamy” dla uczniów klas I - D. Sieniawska;
- Program edukacji antytytoniowej „Nie pal przy mnie, proszę” dla uczniów klas II - K. Krzysztofiak;
- Program edukacyjny „Trzymaj Formę” dla uczniów klas V i VI c – A. Marzec, A. Iwanicka, M. Trzebiatowska;
- Program profilaktyki palenia tytoniu „Znajdź właściwe rozwiązanie” dla uczniów klas VI – G. Sawula;
- Program z Zakresu Edukacji Prozdrowotnej Przeciwdziałania Przemocy i Profilaktyki Uzależnień w klasach I – VI;
- Program z zakresu ochrony środowiska dla uczniów klas I – VI „Nie niszczy środowiska drogi człowieku, jeśli chcesz żyć w pięknym XXI wieku” – A. Płóciennik;
- Projekt edukacyjny „Jem zdrowo i kolorowo” dla uczniów klasy II d – B. Stańczyk.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

<b>ZADANIA DO REALIZACJI</b>	<b>SPOSOBY REALIZACJI</b>	<b>TERMIN</b>	<b>OSOBY ODPOWIEDZIALNE</b>
<b>Rozwijanie aktywności i sprawności fizycznej</b>	1. Czynny udział uczniów w zajęciach wychowania fizycznego. -----	cały rok	nauczyciele wychowania fizycznego i nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej -----
	2. Udział wybranych uczniów klas I – III w zajęciach gimnastyki korekcyjnej. -----	cały rok	T. Idzikowski, E. Miziewicz -----
	3. Udział uczniów w zajęciach na basenie. -----	cały rok	nauczyciele wychowania fizycznego -----
	4. Prowadzenie ćwiczeń śródlekyjnych w klasach I – III.	cały rok	wychowawcy klas I - III
<b>Promowanie aktywności fizycznej poprzez umożliwienie</b>	1. Uczestnictwo w szkolnych i lokalnych imprezach sportowych: ➤ Turniej Mikołajkowy; ----- ➤ Festyn sportowo – rekreacyjny w ramach programu	XII -----	K. Podrucka, B. Pająk, D. Piechowska, D. Sieniawska ----- K. Krzysztofiak, M. Jedynak, B. Pająk

<b>udziału w różnorodnych formach imprez i zajęć sportowych</b>	„Nie pal przy mnie, proszę”;	IV	wychowawcy klas II
	<hr/> ➤ Turniej sportowo – wiedzy dla klas III pod hasłem „Ratujemy i uczymy ratować”;	IV	K. Wika, E. Dąbrowska, J. Megger, A. Gburczyk, E. Więckowska
	<hr/> ➤ Ćwiczenia aerobowe przy muzyce „Roztańczone przerwy” dla uczniów klas I – VI;	cały rok	E. Dąbrowska, D. Mielka
	<hr/> 2. Organizowanie wycieczek integracyjnych;	cały rok	wychowawcy klas I – VI
	<hr/> 3. Imprezy sportowe wg terminarza imprez sportowych Szkolnego Związku Sportowego oraz imprez okolicznościowych organizowanych przez szkołę w roku szkolnym 2012/2103;	cały rok	T. Idzikowski, nauczyciele wychowania fizycznego
<hr/> 4. Szerzenie treści z zakresu sportu i idei olimpijskich.	cały rok	T. Idzikowski, nauczyciele wychowania fizycznego	

## ZDROWY STYL ODŻYWIANIA

ZADANIA  DO REALIZACJI	SPOSOBY REALIZACJI	TERMIN	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
<b>Prowadzenie edukacji żywieniowej wśród całej społeczności szkolnej</b>	<b>1.Szkolenia przedstawiające założenia edukacji żywieniowej:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pogadanki i prezentacje multimedialne podczas zajęć;</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prelekcje i prezentacje multimedialna podczas zebrań z rodzicami;</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ szkolenia podczas rady pedagogicznej.</li> </ul> <hr/>	cały rok	wychowawcy klas I – VI
		cały rok	wychowawcy klas, T. Tomaszewska
		I, II semestr	K. Krzysztofiak, D Sieniawska, T. Tomaszewska
	<b>2.Edukacja żywieniowa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ realizacja treści prozdrowotnych zawartych w tematyce ścieżek edukacyjnych dla klas IV – VI;</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ realizacja treści prozdrowotnych zawartych w blokach tematycznych klas I – III;</li> </ul> <hr/>	cały rok	G. Sawula, wychowawcy klas IV - VI
	cały rok	D. Piechowska, wychowawcy klas I – III	

	<p>➤ przygotowanie i zaprezentowanie inscenizacji teatralnej promującej zdrowy styl życia dla uczniów klas IV – VI;</p> <p>-----</p>	IV	J. Błaszczuk, E. Iwańska
	<p>➤ przygotowanie i zaprezentowanie inscenizacji „Recepta na zdrowie” dla przedszkolaków;</p> <p>-----</p>	IV	D. Sieniawska, K. Krzysztofiak
	<p>➤ redagowanie i zamieszczanie w gazetce szkolnej „Głos Dwójki” artykułów o zdrowym stylu życia;</p> <p>-----</p>	cały rok	A. Marzec
	<p>➤ przygotowanie i rozpowszechnienie prezentacji multimedialnej „Doktor Zdrowko radzi”;</p> <p>-----</p>	IV	B. Stańczyk, K. Krzysztofiak
	<p>➤ przygotowanie i przeprowadzenie konkursu plastycznego pt. „Doktor Zdrowko radzi” wśród uczniów klas I – III;</p> <p>-----</p>	IV	B. Stańczyk, K. Krzysztofiak
	<p>➤ rozpowszechnienie prezentacji multimedialnej „Odżywiamy się zdrowo” dla wychowanków świetlicy szkolnej;</p> <p>-----</p>	IV	K. Wika
	<p>➤ wykonanie albumów o zdrowym odżywianiu przez uczniów klas I - VI;</p> <p>-----</p>	cały rok	D. Piechowska, wychowawcy klas I - VI
	<p>➤ cykliczne przygotowywanie gazetek o tematyce zdrowotnej;</p>	cały rok	D. Sieniawska – gablota na holu

	<p>➤ zorganizowanie i przeprowadzenie wśród uczniów klas IV –VI akcji pt. „Śniadanie daje moc”:</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonanie i prezentacja plakatów,</li> <hr/> <li>• przygotowanie, wystawa i degustacja zdrowych kanapek,</li> <hr/> <li>• rozpowszechnienie informacji wśród uczniów klas IV – VI na temat konieczności spożywania pierwszego i drugiego śniadania,</li> <hr/> <li>• przeprowadzenie wśród uczniów klas IV – VI ankiety „Czy jem pierwsze i drugie śniadanie?”</li> </ul>	IV	G. Sawula, klub „Krokus”
		IV	G. Sawula, klub „Krokus”
		IV	G. Sawula, klub „Krokus”
		IV	G. Sawula, klub „Krokus”
		IV	G. Sawula, klub „Krokus”
<b>Działania prozdrowotne wzmacniające właściwe nawyki i postawy żywieniowe</b>	<p>1.Przystąpienie uczniów klas I- VI do programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Owoce w szkole” dla uczniów klas I – III;</li> <li>➤ „Szkłanka mleka” dla uczniów klas I – VI.</li> </ul> <hr/> <p>2. Wspólne spożywanie drugich śniadań w stołówce szkolnej;</p>	X – V	D. Banachowicz, wychowawcy klas I - III
		cały rok	D. Sieniawska, wychowawcy klas I

	<p>3. Przygotowanie, wystawa i degustacja zdrowej żywności przez uczniów klas I – III;</p> <hr/> <p>4. Degustacja zdrowej żywności podczas rad pedagogicznych i spotkań z rodzicami;</p> <hr/> <p>5. Poszerzenie asortyment sklepiku szkolnego o artykuły prozdrowotne;</p> <hr/> <p>6. Zorganizowanie i przeprowadzenie „Tygodnia Kultury Zdrowotnej”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ harmonogram działań dla klas I – III,</li> <li>➤ harmonogram działań dla klas IV – VI.</li> </ul> <hr/> <p>7. Udział uczniów klas III w Miejskim Konkursie z Edukacji Zdrowotnej „Dbam o zdrowie swoje i innych”;</p> <hr/> <p>8. Walka z otyłością i nadwagą – nauka prawidłowego odżywiania wśród uczniów z problemami i ich rodziców, pogadanki i indywidualne konsultacje;</p>	<p>cały rok</p> <hr/> <p>cały rok</p> <hr/> <p>cały rok</p> <hr/> <p>IV</p> <hr/> <p>V</p> <hr/> <p>cały rok</p>	<p>K. Podrucka, wychowawcy klas I – III</p> <hr/> <p>L. Jaster, wychowawcy klas I - VI</p> <hr/> <p>p. Kozłowska</p> <hr/> <p>J. Megger, M. Jedynak, K. Podrucka G. Sawula, E. Iwańska, K. Krutel</p> <hr/> <p>D. Sieniawska, D. Piechowska</p> <hr/> <p>T. Tomaszewska</p>
--	---	--	---



	<p>9. Zorganizowanie i przeprowadzenie wśród uczniów klas I - III konkursu pt. „Cudaczek Warzywniczek” (wystawa prac na holu);</p> <hr/> <p>10. Zorganizowanie i przeprowadzenie zabawy tanecznej dla uczniów klas I – III pt. „Warzywne Party”;</p> <hr/> <p>11. Zorganizowanie akcji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Dzień Marchewki” dla uczniów klas I – III,</li> <li>• „Dzień Jabłka” dla uczniów klas IV – VI, ( prezentacja dań z jabłek i marchewki, odpowiednie przebranie, rymowanki, żartobliwe wierszyki).</li> </ul>	<p>X</p> <hr/> <p>X</p> <hr/> <p>III</p> <p>III</p>	<p>D. Sieniawska, B. Szwarc – Gazda, wychowawcy klas I – III</p> <hr/> <p>B. Szwarc – Gazda, E. Tracka</p> <hr/> <p>D. Sieniawska, E. Więckowska</p> <p>Samorząd i Samorządzik</p>
--	---	---	--

## HIGIENA OSOBISTA I HIGIENA OTOCZENIA

ZADANIA  DO REALIZACJI	SPOSOBY REALIZACJI	TERMIN	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
<b>Prowadzenie edukacji z zakresu higieny osobistej i higieny otoczenia</b>	1.Przeprowadzenie pogadanek i zajęć na temat zasad higieny osobistej i higieny otoczenia w klasach I – VI.	cały rok	T. Tomaszewska, wychowawcy klas
	2.Wykorzystanie komputerowych programów edukacyjnych i prezentacji multimedialnych.	cały rok	wychowawcy klas I-VI
	3. Przygotowanie tablicy informacyjnej na temat: „Wpływu hałasu na zdrowie człowieka”.	X	E. Miziewicz, M. Słomion
	4. Przygotowywanie gazetek klasowych i wystaw na temat higieny osobistej i higieny otoczenia.	cały rok	wychowawcy klas I - VI
<b>Podejmowanie działań na rzecz higieny osobistej i higieny otoczenia.</b>	1.Akcje z zakresu higieny osobistej podejmowane przez pielęgniarkę szkolną:  ✓ profilaktyka fluorkowa;	cały rok	T. Tomaszewska,

<b>Kształtowanie nawyków i postaw higienicznych.</b>	✓ pogadanki przez radiowęzeł; -----	cały rok	T. Tomaszewska
	✓ meningokoki, choroba brudnych rąk; -----	XI	T. Tomaszewska
	✓ grypa, zapobieganie, ochrona, szczepienia; -----	X	T. Tomaszewska
	✓ Światowy Dzień AIDS; -----	1 XII	T. Tomaszewska, G. Sawula
	✓ „Tydzień dla Serca”. -----	V – VI	T. Tomaszewska
	2. Realizacja programu autorskiego dla klas I – VI „ Nie niszczy środowiska drogi człowieku, jeśli chcesz żyć w pięknym XXI wieku”. -----	cały rok	A. Płóciennik, wychowawcy klas I – VI
3. Segregowanie odpadów i zbieranie makulatury.	cały rok	A. Płóciennik	

	<p>4. Udział w akcji „Sprzątanie Świata”. Przeprowadzenie pogadanek na temat: „Ekologia w codziennym życiu”.</p> <p>-----</p> <p>6. Zorganizowanie i przeprowadzenie konkursu plastycznego pt. „Hałas - Twój Wróg” wśród uczniów klas II – VI.</p>	<p>IX</p> <p>-----</p> <p>X</p>	<p>wychowawcy klas I - VI</p> <p>-----</p> <p>E. Miziewicz, L. Jaster, B. Pajak</p>
--	--	---------------------------------	---

## BEZPIECZEŃSTWO W SZKOLE I POZA NIĄ

ZADANIA  DO REALIZACJI	SPOSOBY REALIZACJI	TERMIN	OSOBY DPOWIEDZIALNE
<p><b>Prowadzenie edukacji z zakresu bezpieczeństwa i profilaktyki.</b></p> <p><b>Wdrażanie zasad bezpieczeństwa w szkole i poza nią</b></p>	<p>1. Rozpowszechnienie wśród uczniów i rodziców procedur i zasad bezpieczeństwa obowiązujących w szkole oraz czuwanie nad ich respektowaniem przez cały rok szkolny 2012/2013:</p> <p>-----</p> <p>„Procedury postępowania w sytuacjach zagrożenia uczniów przestępczością i demoralizacją”;</p> <p>-----</p> <p>„Zasady postępowania w przypadku uczniów wagarujących”;</p> <p>-----</p> <p>- „Zasady spędzania przerw przez uczniów”;</p> <p>-----</p> <p>„Zasady postępowania dla nauczycieli w przypadku</p>	<p>cały rok</p> <p>-----</p> <p>IX</p> <p>-----</p> <p>IX</p> <p>-----</p> <p>IX</p> <p>-----</p>	<p>wychowawcy klas I – VI</p> <p>-----</p> <p>M. Puto, wychowawcy klas I – VI</p> <p>-----</p> <p>M. Puto, wychowawcy klas I – VI</p> <p>-----</p> <p>M. Puto, wychowawcy klas I – VI</p> <p>-----</p>

naruszania przez uczniów dyscypliny szkolnej”;	IX	M. Puto, wychowawcy klas I – VI
-----	-----	-----
„Regulamin bezpiecznego korzystania z placu zabaw”;	IX	M. Puto, wychowawcy klas I – III
-----	-----	-----
- „Regulamin korzystania z obiektów sportowych”;	IX	M. Mijalski, nauczyciele wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej
-----	-----	-----
Zawarcie „Umowy” pomiędzy nauczycielami a uczniami klas pierwszych i ich rodzicami dotyczącej właściwej postawy ucznia;	IX	D. Piechowska, D. Sieniawska, K. Podrucka
-----	-----	-----
- Punktowy System Oceniania Zachowania;	X	M. Puto, wychowawcy klas IV – VI wychowawcy klas I – III
-----	-----	-----
- „Regulamin sali zabaw” dla uczniów klas I – III;	IX	M. Puto, wychowawcy klas I – VI
-----	-----	-----
- Zapoznanie z „Regulaminem Szkoły”.	IX	M. Puto, wychowawcy klas I – VI
-----	-----	-----
2. Przypomnienie uczniom kodeksu „Szkoła bez Przemocy” i wdrażanie go w codziennym życiu	cały rok	M. Puto, wychowawcy klas I – VI

	<p>3. Pogadanka przez radiowęzeł „Bezpieczny wypoczynek” przed feriami zimowymi.</p> <p>-----</p> <p>5. Spotkania i warsztaty, teatry profilaktyczne dla uczniów, pracowników szkoły i rodziców podnoszące poziom wiedzy z zakresu bezpieczeństwa.</p>	<p>I 2013 r.</p> <p>-----</p> <p>cały rok</p>	<p>T. Tomaszewska</p> <p>-----</p> <p>M. Puto</p>
<p><b>Działania podejmowane na rzecz bezpieczeństwa w szkole i poza nią. Kształtowanie właściwych zachowań i postaw.</b></p>	<p>1. Udział w inicjatywach szkolnych i pozaszkolnych podnoszących stan bezpieczeństwa:</p> <p>- Bezpieczny Tydzień w klasach I – III:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ „Bezpieczna droga do szkoły” – klasy I;</li> <li>✓ „Bezpieczny w szkole i w domu ” – klasy II;</li> <li>✓ „Jak reagować w sytuacji zagrożenia?” – klasy III.</li> </ul> <p>-----</p> <p>- Bezpieczny Tydzień w klasach IV – VI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ opracowanie harmonogramu działań dla klas IV – VI;</li> <li>✓ zorganizowanie egzaminu na kartę rowerową; Zorganizowanie ćwiczeń praktycznych z pierwszej pomocy przedlekarskiej dla uczniów klas IV i VI;</li> </ul>	<p>IX</p> <p>IX</p> <p>IX</p> <p>-----</p> <p>V</p> <p>V</p>	<p>M. Puto, wychowawcy klas I</p> <p>M. Puto, wychowawcy klas II</p> <p>M. Puto, wychowawcy klas III</p> <p>-----</p> <p>D. Półgęsek, G. Sawuła</p> <p>D. Półgęsek, G. Sawuła</p> <p>D. Półgęsek, T. Tomaszewska</p>

	<p>✓ wdrożenie zasad udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej w klasach I – VI. Znajomość numerów alarmowych. Nauka wzywania pomocy przez telefon, scenki dramowe.</p> <p>-----</p> <p>2. Przypomnienie pracownikom szkoły i uczniom sposobu ewakuacji i przeprowadzenie alarmu próbnego.</p> <p>-----</p> <p>3. Realizacja działań koordynatora do spraw bezpieczeństwa.</p> <p>-----</p> <p>4. Realizacja przedsięwzięć z udziałem specjalistów spoza szkoły mających na celu wzbogacenie i uatrakcyjnienie zakresu działań podnoszących poziom bezpieczeństwa.</p> <p>-----</p> <p>5. Funkcjonowanie świetlicy socjoterapeutycznej.</p> <p>-----</p> <p>6. Organizowanie wycieczek ulicami miasta, wyrabianie nawyków bezpiecznego przejścia przez jezdnię dla uczniów klas I – III.</p>	<p>cały rok</p> <p>-----</p> <p>X</p> <p>-----</p> <p>cały rok</p> <p>-----</p> <p>cały rok</p> <p>-----</p> <p>cały rok</p> <p>-----</p> <p>cały rok</p> <p>-----</p> <p>cały rok</p>	<p>T. Tomaszewska, E. Dąbrowska</p> <p>-----</p> <p>D. Frydrych, M. Mijalski</p> <p>-----</p> <p>M. Puto</p> <p>-----</p> <p>M. Puto wychowawcy klas I – VI</p> <p>-----</p> <p>K. Krzysztofiak</p> <p>-----</p> <p>wychowawcy klas I - III</p>
--	--	--	---



<b>Działania profilaktyczne w zakresie uzależnień.</b>  <b>Ukazanie szkodliwości działania środków uzależniających</b>	7.Udział uczniów klas III w Powiatowym i Miejskim Turnieju Wiedzy Prewencyjnej pod Patronatem Prezydenta Miasta Piły. <hr/>	VI	M. Jedynak
	8.Udział uczniów w konkursie miejskim „Bezpieczny Trzecioklasista”. <hr/>	III	E. Więckowska, A. Gburczyk
	9. Wyjścia uczniów do szkoły policji, straży pożarnej, miasteczka ruchu drogowego i innych instytucji podnoszących stan bezpieczeństwa. <hr/>	cały rok	wychowawcy klas I - VI
	1. Obchody „Światowego Dnia Rzucania Palenia”: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ przeprowadzenie pogadanek pt. „Zgubny dymek”;</li> <li>✓ wykonanie plakatów „Co tracimy paląc papierosy?”</li> </ul> <hr/>	XI	G. Sawuła, T. Tomaszewska
	2. Obchody Światowego Dnia Bez Tytoniu: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ wykonanie tablicy informacyjnej na temat szkodliwości wdychania dymu tytoniowego i palenia papierosów,</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ pogadanki na temat: „Co tracimy paląc papierosy?”</li> </ul>	XI  V	G. Sawuła  G. Sawuła, T. Tomaszewska

## ZDROWIE PSYCHICZNE

ZADANIA DO REALIZACJI	SPOSOBY REALIZACJI	TERMIN	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
<b>Prowadzenie edukacji z zakresu zdrowia psychicznego</b>	1. Pogadanki, szkolenia i warsztaty z zakresu zdrowia psychicznego dla uczniów, rodziców i nauczycieli. -----	cały rok	D. Kicza – Kłosowska, wychowawcy klas I – VI
	2. Teatry profilaktyczne.	cały rok	D. Kicza – Kłosowska, M. Puto wychowawcy klas I - VI
<b>Działania podejmowane na rzecz poprawy zdrowia psychicznego w naszej placówce</b>	1. Wycieczki edukacyjne i wyjazdy integracyjne dla uczniów i chętnych rodziców. -----	cały rok	D. Frydrych, wychowawcy klas I – VI
	2. Wycieczka integracyjna dla pracowników szkoły. -----	X	B. Kastelik
	3. Spotkania integracyjne dla pracowników szkoły. -----	cały rok	D. Frydrych, B. Kastelik
	4. Udział uczniów w imprezach klasowych i szkolnych. -----	cały rok	B. Lewicka – Kryut, wychowawcy klas
	5. Pomoc uczniom o szczególnych potrzebach edukacyjnych.	cały rok	M. Stopa, K. Krzysztofiak, M. Puto,

			E. Więckowska, D. Kicza – Kłosowska
	6. Rozwijanie samorządności uczniowskiej.	cały rok	L. Jaster, B. Szwarc – Gazda
	7. Wdrażanie zasad „Oceniania kształtującego” na zajęciach.	cały rok	wychowawcy klas I - VI
	8. Rozwijanie uzdolnień i zainteresowań uczniów poprzez udział w kołach zainteresowań i zajęciach pozalekcyjnych.	cały rok	wychowawcy klas I - VI
	9. Współpraca ze środowiskiem lokalnym.	cały rok	wychowawcy klas I - VI
	10. Spotkania z ciekawymi ludźmi.	cały rok	wychowawcy klas I – VI
	11. Wyjścia uczniów do kina, na przedstawienia teatralne i na lekcje multimedialne.	cały rok	wychowawcy klas I - VI