

## **PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJACEJ ZDROWIE NA ROK SZKOLNY 2015/2016**

### **PROMOWANIE ZDROWEGO ODŻYWIANIA**

<b>Lp</b>	<b>ZADANIA</b>	<b>TERMIN</b>	<b>ODBIORCY</b>	<b>ODPOWIEDZIALNI</b>
1	Spotkania z pielęgniarką szkolną ( pogadanka na temat zdrowej żywności i sposobów walki z otyłością)	raz w roku	Uczniowie	Pielęgniarka, dietetyk
2	Dzień mleka – Pijmy mleko – Konkurs na pracę plastyczną i hasło promujące picie mleka (na lekcjach plastyki)	Maj/2016	Uczniowie	Wychowawcy klas
3	„ Śniadanie siły dodaje” – wspólne przygotowanie zdrowego, klasowego śniadania ( piramida zdrowia), godziny wychowawcze	listopad/ 2015	Uczniowie	wychowawcy
4	„ Wiem co jem” – nauka odczytywania etykiet na produktach spożywczych ze szczególnym uwzględnieniem szkodliwych składników	luty / 2016	Uczniowie SPP	Małgorzata Łaptaś
5	Woda wigoru Ci doda – „Światowy dzień wody” (godzinne warsztaty)	kwiecień/20 16	Uczniowie	Nauczyciele biologii i chemii
6	Dzień Jabłka- przygotowanie najróżniejszych potraw z jabłek (godzinne warsztaty)	październik 2015	Uczniowie (rodzice)	Wychowawcy klas
7	Prowadzenie podstrony internetowej Szkoły Promującej Zdrowie – opis najważniejszych działań szkoły na rzecz promocji zdrowia .	cały rok	Środowisko zewnętrzne	Krystyna Wal

8	Dzień Ziemi – wycieczka lub konkurs ekologiczny.	Kwiecień/ 2016	Uczniowie	Agnieszka Haber- Stręk, Małgorzata Łaptaś Bożena Koziara Maria Kmak
9	Światowy Dzień Downa- smaczne i zdrowe kanapki.	Marzec/201 6	Uczniowie , Rodzice	Cała społeczność szkolna
10	Kuchnie Świata – znane potrawy z krajów naszych wolontariuszy-.	marzec/ 2016	Uczniowie	Bogumiąła Czyżycka, Małgorzata Łaptaś
11	Realizacja programu „ Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”	Październik – listopada	uczniowie	Wychowawcy przedszkola i szkoły podstawowej
12	Dzień Smakosza – kolor na talerzach (poczęstunek z okazji Dnia Rodzinki)	Czerwiec 2016	Uczniowie	Nauczyciele odpowiedzialni za przygotowanie Dnia Rodzinki
13	Kółka przedmiotowe „ Zdrowo się odżywiamy”	Cały rok	Uczniowie	Małgorzata Łaptaś

## PROMOCJA ZDROWIA POPRZEZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

<b>L P</b>	<b>ZADANIA</b>	<b>TERMIN</b>	<b>ODBIORCY</b>	<b>ODPOWIEDZIALNI</b>
1	Zawody sportowe - turniej piłki nożnej		Uczniowie, Środowisko zewnętrzne	Nauczyciele WF
2	Miting pływacki	Wrzesień/ 2016	Uczniowie, Środowisko zewnętrzne	Nauczyciele WF
3	„Polska biega” – Biegi przełajowe, „Nasi nauczyciele też biegają”	Maj/2016	Uczniowie, Nauczyciele	Nauczyciele WF
4	„Rowerowy maj”- ranking na najbardziej usportowanego nauczyciela, „Rowerem przez maj” - wycieczka rowerowa dla nauczycieli, uczniów i rodziców	Czerwiec/ 2016	Uczniowie, Nauczyciele, Rodzice	Jakub Śliwa Łukasz Józkowicz
5	Promowanie aktywności fizycznej wśród nauczycieli poprzez korzystanie z karty Multibenefit	Cały rok szkolny	Nauczyciele	
6	Międzyszkolny dwubój bocce i pływania		Uczniowie i środowisko zewnętrzne	Łukasz Józkowicz, Bogumiła Czyżycka
7	Dzień Aktywności Motorycznej dla dzieci z upośledzeniem umiarkowanym i znacznym	Grudzień/ 2015	Uczniowie	Łukasz Józkowicz, Bogumiła Czyżycka
8	Promujemy nowe formy aktywności ruchowej – zajęcia z nordic walking	Cały rok	Uczniowie	Arkadiusz Pryc, Łukasz Józkowicz

9	Zajęcia z hipoterapii	Cały rok	Uczniowie	Teresa Laskowska, Marcin Kaproń
10	„Młodzi sportowcy” - promowanie aktywności fizycznej wśród dzieci przedszkolnych	Cały rok	Uczniowie	Bogumiła Czyżycka

### **PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

<b>L P</b>	<b>ZADANIA</b>	<b>TERMIN</b>	<b>ODBIORCY</b>	<b>ODPOWIEDZIALNI</b>
1.	Konkurs „Bezpieczna droga”	Czerwiec/ 2016	Uczniowie , Środowisko zewnętrzne	Urszula Kościelny,
2.	Dzień Bezpiecznego Internetu		Uczniowie	Krystyna Wal
3.	Projekt edukacyjny dotyczący przeciwdziałaniu uzależnieniom- lekomania, substancje psychoaktywne	Styczeń/2016	Uczniowie	Krystyna Wal, Zofia Głuszek
4.	Cyberprzemoc - warsztaty	2015/2016	Nauczyciele, Rodzice	Krystyna Wal
5.	Zabawa karnawałowa – konkurs tańca	Luty/2016	Uczniowie	Małgorzata Łaptaś Beata Mirocha Bogumiła Czyżycka
6.	„Cała Polska czyta dzieciom”	Cały rok	Uczniowie	Arkadiusz Pryc

7.	„Dzień Życzliwości”	Listopad/2015	Uczniowie	Marta Skrejko-Rygiel
8.	Warsztaty dla nauczycieli „Jak sobie radzić ze stresem”		Nauczyciele	Marta Skrejko - Rygiel
9.	Konkurs zawodoznawczy – „Kim będę w przyszłości” – pomoc w wyborze zawodu	Kwiecień/2016	Uczniowie	Marta Skrejko-Rygiel
10.	Pogadanki z Policją – Bezpieczna droga do szkoły, Jak reagować w przypadku zagrożenia		Uczniowie	Janina Chudyba
11	Spotkania wspierające rodziców – „Jak rozmawiać z własnym dzieckiem?”, „Uzależnieni od komputera – organizacja czasu wolnego dziecka”, „Kary ranią – konsekwencje wychowują”, „Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami?”	Cały rok	Rodzice	Wychowawcy
12	Warsztaty z metod relaksacyjnych.		Nauczyciele, Rodzice	Marta Skrejko-Rygiel
13	Wycieczka dla nauczycieli jako sposób na relaks	Październik/2015	Nauczyciele	Dyrekcja
14	Bezpieczeństwo pracy przy komputerze – jak im zapobiegać -lekcje w gimnazjum - Uzależnienie od komputera - Choroby odkomputerowe	Wrzesień 2015	Uczniowie	Krystyna Wal
15	Lekcje w szkole podstawowej - Zasady bezpiecznej i higienicznej pracy z komputerem a ochrona środowiska	Wrzesień /październik	uczniowie	Krystyna Wal

	-Jak zdrowo korzystać z komputera?	2015		
--	------------------------------------	------	--	--

Bogumiła Czyżycka  
Bożena Koziara  
Małgorzata Łaptaś