

**PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 11
W ZESPOLE EDUKACYJNYM NR 9 W ZIELONEJ GÓRZE
NA ROK SZKOLNY 2023/2024**



PRIORYTETY NA ROK SZKOLNY 2023/2024

- 1. Działania profilaktyczne przeciwdziałające powstawaniu wad postawy z uwzględnieniem akcji “Lekki plecak”**
2. Stosujemy zasady zdrowego stylu życia na co dzień.
3. W naszej szkole jest bezpiecznie (wspieramy uczniów w wieku adolescencji).
4. Przeciwdziałamy agresji i przemocy, również w cyberprzestrzeni.
5. Jesteśmy kulturalni na co dzień (integracja i koleżeństwo).
6. Jesteśmy otwarci na wielokulturowość.
7. Znamy zasady bezpiecznej ewakuacji podczas zagrożenia w szkole.

Harmonogram realizacji Programu Szkoły Promującej Zdrowie na rok szkolny 2023/2024

Lp.	Nazwa zadania / sposób realizacji	Kryteria sukcesu	Koordynatorzy i osoby odpowiedzialne	Termin realizacji	Uwagi dotyczące realizacji
1.	Akcja „Bezpieczny powrót do przedszkola i szkoły”: - pogadanki z wychowawcami, - praktyczna nauka przechodzenia przez jezdnię, - niebezpieczne miejsca na terenie szkoły, przedszkola, - quizy, krzyżówki, konkursy plastyczne.	Wychowanek/uczeń zna zasady bezpiecznego zachowania się w ruchu drogowym. Wychowanek/uczeń zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące w domu, w przedszkolu/szkole, na przedszkolnym/szkolnym placu zabaw, zna miejsca niebezpieczne w szkole.	<u>E. Żurawska</u> Wychowawcy klas oraz wychowawcy świetlicy	5 września 2023	
2.	„Szkoła bezpiecznym miejscem nauki, zabawy i wypoczynku“: - stworzenie odpowiednich warunków do nauki, zabawy i odpoczynku dla uczniów klas pierwszych oraz uczniów klas IV i VIII.	Uczniowie klas pierwszych i czwartych szybciej adaptują się do warunków szkolnych.	Wychowawcy klas I, IV, wychowawcy świetlicy	Wrzesień/październik 2023	
3.	Poznajemy zasady bezpiecznej ewakuacji z budynku szkolnego w reżimie sanitarnym (zajęcia praktyczne w klasach I-VIII).	Uczeń zna zasady bezpiecznego poruszania się po szkole, czuje się bezpiecznie w szkole. Uczeń potrafi bezpiecznie przejść drogę ewakuacji i właściwie zachować na miejscu zbiórki.	Wychowawcy klas, specjalista BHP.	Wrzesień 2023	
4.	Badanie samopoczucia uczniów klas I- III	Przeprowadzenie ankiety dotyczącej samopoczucia i dobrostanu uczniów	K. Jarzemska- Hryno/ H. Kurmanajevska Zespół pomocy psych.- ped.	Wrzesień 2023	

5.	Projekt „Tydzień szczęścia w szkole”	Zwrócenie uwagi na szczęście i dobrostan oraz ich związki z efektami kształcenia. Przeżywanie pozytywnych emocji, wzmacnianie relacji, odkrywanie mocnych stron, talentów- wykorzystywanie ich dla dobra wspólnoty koleżeńskiej, szkolnej.	A. Harla B. Wziętek M. Naskręt M. Luch K. Jarzębska- Hryno	18.-22. 09. 2023	
6.	Aktywny powrót do szkoły. WF z AWF „Sport klub” - zajęcia sportowe	Uczeń uczestniczy w formach aktywności fizycznej w sali gimnastycznej i na boisku szkolnym.	P. Prządka Ł. Dzikowski	Wrzesień/grudzień	
7.	Zajęcia taneczne.	Uczeń poznaje układy taneczne i potrafi je realizować. Potrafi improwizować ruch do danej muzyki. Kształci umiejętność poczucia rytmu i swobody ruchu. Potrafi efektywnie współdziałać w grupie.	P. Prządka	Cały rok	
8.	Zajęcia korekcyjne „Trzymaj się prosto”	Uczeń uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej, dba o właściwą postawę	P. Prządka	Cały rok	
9.	„Biegi przełajowe“ – lekkoatletyka dla każdego. Wykorzystanie terenu naturalnego.	Uczeń uczestniczy w formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.	J.Drozd Nauczyciele WF	Wrzesień/październik 2023	
10.	Przesiewowe badania logopedyczne w oddziałach przedszkolnych i klasach pierwszych.	Zdiagnozowanie stanu mowy u nowych wychowanków/uczniów przedszkola i szkoły, zakwalifikowanie do terapii	B. Wziętek M. Kondycka- Tomczak	Wrzesień 2023	

		logopedycznej.			
11.	Badanie przesiewowe w klasach pierwszych pod kątem ryzyka dysleksji, sprawdzenie dojrzałości szkolnej dziecka sześciolatniego.	Wyłonienie uczniów do zajęć korekcyjno - kompensacyjnych.	<u>M.Luch</u> , B. Kosowicz	Wrzesień 2023	
12.	„Bieg w terenie” – lekkoatletyka dla najmłodszych.	Uczeń uczestniczy w formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.	<u>M. Mielczarek</u> Wychowawcy klas I-III	Cały rok	
13.	Profilaktyka przeciw próchnicy Fluoryzacja.	Uczniowie poznają techniki szczotkowania zębów i wyrabiają właściwe nawyki higieniczne dotyczące jamy ustnej.	<u>K. Chodkiewicz</u> Wychowawcy przedszkola i klas	Cały rok szkolny	
14.	Analiza i ocena zdrowia nowych członków społeczności przedszkolnej/szkolnej.	Diagnoza stanu zdrowia uczniów/wychowanków i objęcie ich opieką medyczną.	<u>K. Chodkiewicz</u> Wychowawcy klas I	Wrzesień 2023	
15.	Akcja „Psu na budę” – pomoc zwierzętom ze schroniska, zbiórka karmy i potrzebnych darów na rzecz zwierząt w reżimie sanitarnym.	Uwrażliwienie wychowanków na pomoc zwierzętom. Rozwijanie empatii wśród przedszkolaków i uczniów.	<u>J.Klose</u>	Wrzesień/listopad 2023	
16.	Kształtowanie nawyku regularnego, kulturalnego i zdrowego spożywania posiłków . Realizacja programu dla szkół: „ Pij mleko”, „Owoce i warzywa w szkole” dla klas I-V.	Uczeń cicho i kulturalnie spożywa zdrowe posiłki w stołówce. Potrafi przygotować posiłek, dobierając zdrowe składniki.	<u>I. Sobków</u> <u>D. Lesińska</u> wychowawcy klas I-VIII pracownicy obsługi, wychowawcy świetlicy	Cały rok	

17.	<p>Uczniowie z niepełnosprawnościami w naszej szkole:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pogadanki w klasach nt. obecności dzieci z niepełnosprawnościami w szkole, - udział uczniów z niepełnosprawnościami w konkursach szkolnych i międzyszkolnych. 	Uczniowie uczą się współdziałać z osobami z niepełnosprawnością.	A.Jokiel , M. Czajka-Gulczyńska Wychowawcy klas integracyjnych, zespół ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej, nauczyciele świetlicy, terapeuci	Cały rok	
18.	<p>Uczniowie innej narodowości w naszej szkole:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pogadanki w klasach: - wystawy dotyczące różnych kultur i tradycji, - organizacja dodatkowych zajęć z j. polskiego. 	Uczeń zna tradycje i kulturę innych narodów. Uczeń jest tolerancyjny wobec osób o innej narodowości.	Wychowawcy klas. Wychowawcy świetlicy	Cały rok	
19.	Nauka pływania w klasach II.	Uczeń opanowuje umiejętność pływania.	<u>M. Mielczarek</u> Wychowawcy klas, instruktorzy nauki pływania, rodzice	Cały rok	
20.	<p>Segregacja odpadów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pogadanki na lekcjach wychowawczych, - filmiki edukacyjne, - konkursy plastyczne. 	Uczeń opanowuje umiejętność segregacji odpadów, jako podstawę działań związanych z recyklingiem. Uczeń poznaje cel recyklingu, wie że w ten sposób chroni nasze środowisko naturalne oraz ogranicza składowiska śmieci.	Wychowawcy klas, wychowawcy świetlicy	Cały rok	
21.	Trening słuchowy Tomatisa, trening słuchowogłosowy Forbrain oraz Biofeedback prowadzony z uczniami z różnymi dysfunkcjami.	Poprawa wymowy i płynności mówienia, koncentracji, stanu emocjonalnego, otwarcie dróg do efektywniejszego uczenia się.	<u>B. Wziętek</u> M. Luch	Cały rok	

22.	Dopasowanie ławek i krzeseł do wzrostu wychowanków/uczniów – profilaktyka wad postawy.	Wychowanek/uczeń potrafi prawidłowo siedzieć w ławce, potrafi dobrać rozmiar ławki i krzesła do wzrostu.	Wychowawcy klas I-VIII, p.woźny	Wrzesień 2023	
23.	Akcja „Pola Nadziei” – rozprowadzanie cebulek żonkili na rzecz hospicjum	Uczeń wie o chorobach nowotworowych, jest otwarty i wrażliwy, potrafi wspierać chorych.	A. Harla	Wrzesień 2023	
24.	Akcja „Zbieranie kasztanów” – zbiórka kasztanów na rzecz potrzebujących dzieci	Uwrażliwienie uczniów na potrzeby innych.	E. Obuchowicz A. Harla	Wrzesień – październik 2023	
25.	Lekcje uważności – zajęcia wyciszające, relaksujące w klasach I-III i oddziałach przedszkolnych.	Uczeń poznaje siebie, zwiększa świadomość odczuć ciała i własnych emocji. Poznaje techniki relaksacyjne.	<u>M. Mielczarek</u>	Cały rok	
26.	Akcja „Lekki plecak” – z podkreśleniem roli wody w życiu człowieka. Prezentacja dla rodziców dotycząca „Lekkiego plecaka”.	Uczeń potrafi spakować plecak tak, by zabrać to, co niezbędne, świadomie korzysta z szafek szkolnych.	<u>P. Skulska</u> <u>M. Czajka-Gulczyńska</u> zespół promocji zdrowia, K. Chodkiewicz A. Jokiel B. Wziętek J. Koszela P. Prządka	od października 2023 do czerwca 2024	
27.	Logiczno- sprawnościowe potyczki świetlicowe	Uczniowie uczestniczą w różnorodnych aktywnościach sportowo- wiedzy	<u>P. Prządka</u> <u>wychowawcy świetlicy</u>	Cały rok	
28.	Świetlicowa Olimpiada Sportowa	Uczeń uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej	J. Koszela Ł. Dzikowski P. Prządka	Październik 2023	

29.	Dzień Edukacji Narodowej 14.10.2023: - integracja pracowników przedszkola i szkoły oraz pracowników administracji. - wyjście do filharmonii	Integracja zespołu, tworzenie przyjaznego klimatu pracy dla wszystkich pracowników szkoły.	L. Dubniewska	Październik 2023	
30.	Międzyszkolny Konkurs Plastyczny świetlic „Kosz pełen jesiennych darów”	Uczeń zna jesienne owoce i ich znaczenie w diecie.	<u>D. Lesińska</u> Wychowawcy świetlic	Październik 2023	
31.	Akcja „Paczka dla Ciapka“: - zbiórka karmy dla zwierząt, kocy dla schroniska	Uczeń jest wrażliwy na los zwierząt.	<u>P. Skulska</u> J. Klose	Październik 2023	
32.	Dzień Życzliwości: - dzień dobrych uczynków i pozytywnych emocji.	Uczeń integruje się z rówieśnikami z różnych grup wiekowych. Przejawia oznaki: życzliwości i koleżeństwa wobec innych dzieci, gotowości pomocy, chęci służenia innym, empatii.	<u>A. Rudzińska</u> <u>B. Chwiałkowska</u>	Listopad 2023	
33.	Światowy Dzień Niepełnosprawnych.	Uczeń jest wrażliwy na ograniczenia kolegów wiążące się z niepełnosprawnością.	<u>M. Mielczarek</u> <u>A. Jokiel</u> M. Czajka-Gulczyńska n-le wspomagający	Grudzień 2023	
34.	Akcja „Góra Grosza” – zbiórka pieniędzy dla dzieci z Rodzinnych Domów Dziecka.	Uczeń jest wrażliwy na potrzeby innych. Potrafi dzielić się z potrzebującymi.	<u>J. Klose</u>	Grudzień 2023	
35.	Sprzedaż kalendarzy ze schroniska dla zwierząt.	Pozyskiwanie funduszy na szczepienia ochronne dla zwierząt.	<u>J. Klose</u> <u>I. Purowska</u>	Grudzień 2023	

36.	Kiermasz świąteczny.	Uczeń zna i kultywuje tradycje świąteczne.	<u>I. Sobów</u> <u>D. Lesińska</u> wychowawcy świetlicy	Grudzień 2023	
37.	Bale karnawałowe dla oddziałów przedszkolnych, uczniów klas I-III i dyskoteki karnawałowe dla uczniów klas IV-VIII.	Wychowanek ubiera się pomysłowo i stosownie do sytuacji. Uczeń w sposób kulturalny bawi się z rówieśnikami.	A. Wańkowicz- Kotlarska Wychowawcy klas	luty 2024	
38.	Akcja „Bezpieczne ferie” – spotkanie z pracownikami PSP, WOPR, policjantami – online, pogadanki z wychowawcami.	Uczeń wie, jak zapobiegać wypadkom, w jaki sposób udzielić pierwszej pomocy. Zna zasady bezpiecznej zabawy w czasie zimy.	<u>J. Drozd</u> wychowawcy klas I – III, wychowawcy świetlicy	Luty 2024	
39.	Akcja „Ferie w szkole“.	Uczeń aktywnie i bezpiecznie wypoczywa podczas ferii zimowych.	<u>Wychowawcy świetlicy,</u> nauczyciele przedmiotowcy, asystenci nauczycieli	Luty 2024	
40.	Konkurs plastyczno-literacki „Lekki plecak” z uwzględnieniem wody – ankieta skierowana do dzieci klas I-III.	Uczeń świadomie wykorzystuje wiedzę na temat lekkiego plecaka.	<u>E. Domagała</u> <u>P. Skulska</u> <u>M. Mielczarek</u>	Luty 2024	
41.	Pogadanki na temat higieny jamy ustnej w oddziałach przedszkolnych i klasach I-III.	Uczeń systematycznie dba o higienę jamy ustnej i nabywa nawyków higienicznych.	<u>K. Chodkiewicz</u> nauczyciele klas I-III	Marzec 2024	

42.	Dzień Otwartych Drzwi.	Środowisko lokalne poznaje działalność Zespołu Edukacyjnego nr 9 jako Szkoły Promującej Zdrowie.	Zespół promocji zdrowia, nauczyciele, pracownicy szkoły, Dyrektor	Marzec 2024	
43.	Wielkanocny kiermasz świąteczny.	Uczeń zna i kultywuje tradycje świąt wielkanocnych.	<u>I. Sobów</u> <u>D. Lesińska</u> wychowawcy świetlicy	Marzec 2024	
44.	Wiosenny spacer z Marzanną połączony z poszukiwaniem oznak wiosny.	Wychowanek/uczeń zna tradycje, obcuje z przyrodą.	<u>P.Skulska</u> <u>A. Rajter</u> nauczyciele, wychowawcy świetlicy	Marzec 2024	
45.	Dzień Kolorowej Skarpetki – prezentacja na temat dzieci z zespołem Downa, - akcja fotograficzna na FB szkoły.	Uczeń jest wrażliwy na ograniczenia kolegów wiążących się z niepełnosprawnością umysłową.	<u>P.Skulska</u> nauczyciele, wychowawcy świetlicy , SU	Marzec 2024	
46.	Światowy Dzień Autyzmu -filmy, pogadanki, gazetki.	Uczeń poznaje i rozumie trudności osoby z autyzmem w funkcjonowaniu i postrzeganiu świata.	<u>M.Mielczarek</u> <u>A. Harla</u> <u>A. Nogajczyk</u> Zespół pomocy psychologiczno-pedagogicznej	Kwiecień 2024	
47.	DNI ZDROWIA 19-21. 04. 2023 Współpraca ze słuchaczami ZSiPKU.	Uczeń zdobywa wszechstronną i rozległą wiedzę nt. dbania o zdrowie.	<u>J. Klose</u> Zespół promocji zdrowia	Kwiecień 2024	

48.	„Śniadaniówka bez słodyczy”: - pogadanki z wychowawcami; - konkurs plastyczny klas I-III	Uczniowie wiedzą, że nieodłącznym elementem diety są owoce i warzywa. Uczniowie znają wartość pełnoziarnistych produktów zbożowych. Spożywają codziennie nabiał.	<u>E. Domagała</u>	Kwiecień 2024r	
49.	Turniej sportowy dla klas I – III „Biegam, bo lubię”	Uczeń aktywnie spędza czas na świeżym powietrzu, rywalizuje z rówieśnikami	<u>P. Prządka</u> <u>Wychowawcy świetlicy</u>	Kwiecień 2024	
50.	Turnieje sportowe z zadaniami uwzględniającymi wiedzę o zdrowiu klas I-VIII – „Sport to sposób na zdrowy styl życia”.	Uczeń ma szeroką wiedzę nt. potrzeby i umiejętności dbania o zdrowie.	<u>D. Kurzawa</u> Wychowawcy świetlicy, nauczyciele w-f, wychowawcy	Kwiecień 2024	
51.	Konkurs dla klas V – „W zdrowym ciele – zdrowy duch”.	Uczeń ma wszechstronną wiedzę nt. dbania o zdrowie i potrafi ją zastosować w praktyce.	<u>J. Kloś</u>	Kwiecień 2024	
52.	Udział klas VII i VIII w kampanii „Znamie! Znam je?”	Uczeń dzięki programowi edukacyjnemu zdobywa wiedzę o czerniaku skóry- czy jest w grupie podwyższonego ryzyka, na co musi zwracać uwagę, jak może uchronić się przed czerniakiem	<u>J. Kloś</u>	Kwiecień 2024	
53.	Muzyczne przerwy dla kl. I – III w ramach Dni Zdrowia	Aktywizacja ruchowa podczas przerw uczniów klas I- III	<u>P. Prządka</u>	Kwiecień 2024	

54.	Dzień Ziemi 22.04.2024 - konkurs „Eko-zabawka” dla klas I-III, - konkurs „Listy do Ziemi“ kl. IV-VIII.	Uczeń widzi potrzebę dbania o swoje środowisko i wdraża w swoje życie poznane zasady (np. segregacja śmieci).	<u>J. Kłose</u> <u>P. Skulska</u> Wychowawcy klas wychowawcy świetlicy	Kwiecień 2024	
55.	Konkurs rymowanki logopedycznej: „Tu jest pięknie i wesoło, Kocham Ciebie moja szkoła“.	Uczeń dostrzega walory szkoły, cieszy się otoczeniem i najbliższymi przyjaciółmi.	<u>B. Wziętek</u>	Kwiecień 2024	
56.	Dzień Pustej Klasy	Promowanie kontaktu z naturą, spędzania czasu na świeżym powietrzu.	<u>M. Mielczarek</u>	Czerwiec 2024	
57.	Akcja „Bezpieczne wakacje” - spotkanie policjantem, z pracownikami WOPR-u, PSP – online. - pogadanki i filmy nt. bezpieczeństwa.	Wychowanek/uczeń wie jak bezpiecznie spędzić wakacje.	<u>P. Prządka</u> <u>Ł. Dzikowski</u> Wychowawcy klas, wychowawcy świetlicy	Czerwiec 2024	
58.	Apele w grupach wiekowych na zakończenie roku szkolnego: - podsumowanie pracy w roku szkolnym 2023/2024 - ogłoszenie wyników konkursów dotyczących promocji zdrowia oraz wręczenie dyplomów i nagród.	Uczeń zdobywając nagrody w różnych dziedzinach jest zmotywowany do dalszego wysiłku w kolejnej klasie.	Organizatorzy apeli w poziomach klas	Czerwiec 2024	

Opracował zespół ds. Promocji Zdrowia