

Harmonogram działań prozdrowotnych w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie na rok szkolny 2019/2020

MODUŁ II - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRZECZ SPORT I REKREACJĘ

Treści / Zadania	Metody (procedury osiągania celów)	Efekty	Odp.	Termin
1. Zapoznanie Rady Pedagogicznej z modulem aktywności fizyczna przez sport i rekreację realizowanym w ramach Szkoły Promującej Zdrowie		Rada Pedagogiczna aktywnie uczestniczy w realizacji Programu Szkoły Promującej Zdrowie.	Zespół ds. SzPZ	Sierpień/wrzesień, 2019r.
2. Prezentacja harmonogramu dot. aktywności fizycznej przez sport i rekreację i zapoznanie rodziców w czasie zebrania.	Umieszczenie materiałów na stronie internetowej, gazetce szkolnej, pogadanka	• przedstawienie informacji o podejmowanych działaniach, • włączenie rodziców w działania na rzecz promocji zdrowia oraz pozyskanie propozycji na efektywniejszą współpracę	Zespół ds. SzPZ	Wrzesień 2019r.

3. Zapoznanie uczniów oraz samorządu uczniowskiego z harmonogramem działań	Apel, rozmowy, pogadanki	• nawiązanie współpracy Samorządem Szkolnym • uczniowie biorą aktywny udział w realizacji zadań	Zespół SzPZ	Październik, Listopad 2019r.
4. Dobre uczynki dla innych i środowiska	• akcja Sprzątanie Świata, • dyżurni w klasach, • sprawdzanie mundurków, • zbiórka makulatury, baterii itp • akcje charytatywne (Pomocna Dłoń, Szlachetna Paczka, WOŚP, zbiórka na rzecz dzieci z Domu Dziecka) • zbiórka darów dla schroniska dla zwierząt	• uczniowie wiedzą jak dbać o czystość w klasach, • znają zasady dotyczące segregacji śmieci i stosują je na co dzień • szanują środowisko naturalne • uczniowie i rodzice angażują się w szkolne przedsięwzięcia • dzieci uczą się empatii dla potrzebujących	Zespół ds. SzPZ wychowawcy	Cały rok szkolny

5. Aktywnie, zdrowo i bezpiecznie w szkole i poza nią	• spotkania z przedstawicielami Policji • godziny wychowawcze, • realizacja programu Akademia Bezpiecznego Puchatka • bezpieczna przerwa • zapoznanie uczniów z regulaminami obowiązującymi w szkole • pogadanki dot. bezpiecznego spędzania wolnego czasu • bezpieczeństwo w górach, podczas wycieczek rowerowych, na nartach	• uczniowie wiedzą jak bezpiecznie zachować się w różnych sytuacjach, znają numery alarmowe • znają zasady bezpiecznego poruszania się na terenie szkoły i poza nią, • utrwalają znajomość regulaminów dotyczących zachowania bezpieczeństwa w klasie i szkolnych pomieszczeniach, na boisku, placu zabaw, basenie oraz w czasie szkolnych wyjść i wycieczek, • uczniowie zdobywają kartę rowerową • uczniowie znają i stosują zasady panujące w górach, na drodze i stoku narciarskim	Zespół ds. SzPZ, wychowawcy i nauczyciele	Cały rok szkolny
--	--	--	--	-------------------------

	• zajęcia wychowania fizycznego (cotygodniowe wyjazdy na basen) • pogadanki nt. znaczenia ruchu w walce z nadwagą i otyłością • pedagogizacja rodziców w związku z dużą liczbą zwolnień z zajęć na basenie • prowadzenie na lekcjach wychowania fizycznego, biologii i Edukacji dla bezpieczeństwa zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej • nauka praktycznej jazdy na rowerze z uwzględnieniem przepisów ruchu drogowego • uczniowie biorą udział w cyklicznych imprezach sportowo-rekreacyjnych (biegi przełajowe, wyścigi rowerów górskich, Chudów Nocą – marszobiegi w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu, zajęcia SKS, zajęcia Gramy	• uczniowie aktywnie i systematycznie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego i basenu a także w różnych formach aktywności pozalekcyjnej • uświadomienie uczniom, że ruch to nie tylko obowiązkowe zajęcia WF, lecz każda aktywność fizyczna, podejmowana w ciągu dnia; • obowiązkowe zajęcia na basenie poprawiają swoją sprawność fizyczną • wiedzą jak ważna jest sprawność fizyczna i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu • reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych • systematyczne ćwiczenia pomagają uczniom zgubić zbędne kilogramy, • uczniowie wiedzą jak należy ćwiczyć w domu • uczniowie znają i respektują zasadę fair play • uczeń zna zasady aktywnego wypoczynku • Uczniowie poznają walory przyrodnicze i kulturalne kraju i swojej najbliższej okolicy • Dzieci zachęcają swoich rodziców do aktywnego spędzania czasu wolnego	nauczyciele wf, EDB i biologii	Cały rok szkolny
--	---	--	--------------------------------	------------------

	w Ręczną, tenis ziemny, zajęcia taneczne, gry zespołowe, wyjazdy na łyżwy, wycieczki rowerowe, wycieczki piesze, wyjazdy na narty, „Cała Polska Biega” • Udział w projekcie „Szkola w ruchu” • zajęcia ruchowe na świetlicy szkolnej • Zachęcanie do rozwijanie zdolności i zainteresowań sportowych w profesjonalnych klubach sportowych	• Uczniowie potrafią wybrać sport, który najbardziej im odpowiada, • Uczniowie aktywnie spędzają czas wolny, rozwijają swoje zainteresowania • Uczniowie wybierają sport jako alternatywę telewizji czy komputera	Zespół ds. SzPZ nauczyciele nauczyciele wf	Cały rok szkolny
6. Dbamy o swój uśmiech.	• fluoryzacja w szkole, • program „Super Wiewiórka” PCK • pogadanki z higienistką szkolną	• dzieci znają zasady dbania o higienę jamy ustnej • wiedzą, że należy systematycznie kontrolować stan uzębienia	Zespół ds. SzPZ Higienistka szkolna	Cały rok szkolny
7. Prawidłowa postawa ciała – w trosce o dziecięce kręgosłupy	• zapoznanie uczniów z zasadami dbania o prawidłową postawę ciała • spotkanie dla dzieci i rodziców z fizjoterapeutą na temat wad postawy • Korzystanie z różnorodnej oferty sportowych zajęć szkolnych w tym korekcyjnych • pogadanki • zwiększenie ilości ćwiczeń gimnastyki korekcyjnej na zajęciach	• uczniowie zachowują prawidłową postawę ciała • wiedzą jak dbać o prawidłową postawę ciała, • uczniowie znają i potrafią wykonywać ćwiczenia dbając o prawidłową postawę	Zespół ds. SzPZ Higienistka szkolna	Cały rok szkolny

8. Współpraca z osobami i instytucjami związanymi ze sportem.	• spotkania ze sportowcami i pasjonatami sportu • gazetka informacyjna, • plakaty • prezentacje • wyjazd na obiekty sportowe	• uczniowie znają różne dyscypliny sportowe • uczniowie rozmawiają z sportowcami różnych dyscyplin sportowych, zapoznają się z formami treningów, • uczniowie poznają sportowców	Zespół ds. SzPZ wychowawcy, nauczyciele wf	Cały rok szkolny
9. Stop uzależnieniom	• prelekcje i pogadanki dotyczące zagrożeń wynikających z uzależnień oraz zapobiegania im, • gazetki informacyjne, • pogadanki dotyczące bezpiecznego korzystania z Internetu oraz portali społecznościowych	• uczniowie znają różne rodzaje uzależnień i wiedzą jak im zapobiegać, • uczniowie wiedzą jak bezpiecznie korzystać z Internetu i portali społecznościowych, wiedzą jak reagować w sytuacji zagrożenia	Zespół ds. SzPZ Nauczyciele zajęć komputerowych	Cały rok szkolny

10. Higieniczny tryb życia - troska o ciało i ducha	• zajęcia warsztatowe na temat zdrowego stylu życia. • pogadanki wychowawców w klasach • wykorzystanie komputerowych programów edukacyjnych i prezentacji multimedialnych • dzień mycia rąk • stop uzależnieniom i energetykom • zbilansowana dieta • udział w akcjach: Pij mleko Warzywa i owoce, Śniadanie daje moc, stały dostęp do wody pitnej, zdrowy jadłospis szkolnej stołówki, święto owoców • wypoczynek czynny i bierny • rola snu dla naszego zdrowia i samopoczucia	• uczeń zna zasady higieny osobistej, • wie jak ważne jest dbanie o higienę osobistą szczególnie w czasie uprawiania aktywności fizycznej • uczniowie wiedzą, że należy ograniczać spożycie soli cukru w codziennej diecie. • znają zasady zdrowego odżywiania „Piramida żywieniowa” • potrafią samodzielnie zaplanować i wykonać zdrowe drugie śniadanie • wiedzą, że należy jeść owoce i warzywa • uczniowie znają różne rodzaje uzależnień i wiedzą jak im zapobiegać, uczniowie wiedzą jak bezpiecznie korzystać z Internetu i portali społecznościowych, wiedzą jak reagować w sytuacji zagrożenia	Zespół ds. SzPZ wychowawcy, nauczyciele wf pracownicy szkoły	Cały rok
--	--	---	---	-----------------