**Plan Działań Szkoła Promująca Zdrowie 2018/2019 SOSW w Grębowie**

**Cel główny: kształtowanie zachowań prozdrowotnych i zmiana niewłaściwych nawyków.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zadanie** | **Cel (kryterium sukcesu)** | **Sposób realizacji** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** | **Potrzebne środki** | **Osiągnięte efekty** |
| Deklaracja społeczności szkolnej do wstąpienia do rejonowej sieci szkół promującej zdrowie | Zebranie podpisów uczniów deklarujących udział w projekcie | Spotkanie z uczniami, wyjaśnienie założeń. | Wrzesień 2018 | Samorząd uczniowski i opiekunowie, nauczyciele, uczniowie, zespół do spraw Szkoły Promującej Zdrowie | Arkusze deklaracji | Deklaracje uczniów |
| Powołanie zespołu uczniów | Stworzenie zespołu uczniów zaangażowanych w działania programu | Spotkanie z uczniami | Wrzesień 2018 | Zespół do spraw Szkoły Promującej Zdrowie |  | Zespół uczniów |
| Powołanie zespołu rodziców | Wyłonienie spośród rodziców uczniów osób zaangażowanych w działania Programu | Spotkanie z rodzicami | Wrzesień 2018 | j.w. |  | Zespół Rodziców |
| Opracowanie i przeprowadzenie konkursu na logo Szkoły Promującej Zdrowie | Wyłonienie najlepszego logo | Organizacja konkursu przez Samorząd Uczniowski i opiekunów | Wrzesień 2018 | Przedstawiciele Samorządu ,  P. Paczkowska, P. Czerepak A. Kalita, R. Ciba , | Materiały plastyczne, multimedia | Logo programu |
| Opracowanie i przeprowadzenie ankiet diagnozujących | Określenie problemu | Opracowanie ankiet i analiza wyników | Wrzesień/październik 2018 | J. Dul, P. Paczkowska, J. Pietrzyk | Arkusze ankiet | Diagnoza istniejących problemów na rok szkolny 2018/2019 |
| Przeprowadzenie debat z uczniami na temat ,,Co robię na przerwach?’’ | Poznanie atrakcyjnych form spędzania wolnego czasu | Debata w klasach | Październik 2018 | Zespół do spraw Szkoły Promującej Zdrowie, uczniowie i nauczyciele (konkretni uczniowie) | Tablica szkolna, komputer, monitor interaktywny | Formy spędzania czasu na przerwach |
| „Bezpiecznie i ciekawie na przerwie” | Motywowanie uczniów do udziału w grach i zabawach ruchowych , sportowych | Organizowanie gier i zabaw ruchowych i sportowych podczas przerw  Tenis stołowy.  Siłownia zewnętrzna  Aerobik  Urządzenia stacjonarne - w okresie zimowym | Cały rok | Nauczyciele w-f, wychowawcy klas , nauczyciele pełniący dyżur podczas przerwy , Samorząd Uczniowski | Siłownia zewnętrzna , sprzęt sportowy, pomoce do zabaw | Aktywne spędzanie czasu wolnego od zajęć edukacyjnych |
| „Wiem, że zdrowo jem.” | Organizacja spotkania z rodzicami na temat: „Zdrowe żywienie a funkcjonowanie dziecka w szkole i w domu” | Prezentacja dotycząca wpływu rodzaju jedzenia na funkcjonowanie dziecka , jego zdrowie i prawidłowy rozwój,  - „Czy znasz swoje BMI? ” pomiar wagi , obliczanie wskaźnika  - przygotowanie i degustacja zdrowych potraw,  - opracowanie i rozdanie rodzicom broszurek na temat zdrowego żywienia | Listopad 2018 | J. Pietrzyk, J. Dul, K. Muciek – pielęgniarka szkolna, M. Szwed, M. Wozniak, A. Biesiadecka  Pielęgniarka szkolna K. Muciek , J. Dul | - materiały papiernicze, rzutnik,  - produkty spożywcze | Zwiększanie świadomości dotyczącej zdrowego żywienia i jego wpływu na funkcjonowanie i zdrowie |
| Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.  „Poczuj się dobrze.” | Poznanie sposobów dbania o własne zdrowie psychiczne, kształtowanie właściwych nawyków dotyczących dbania o higienę psychiczną | - Zajęcia psychoedukacyjne „Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne”  - Zajęcia relaksacyjne  - Pokaz filmowy dotyczący zdrowia psychicznego | Październik 2018 | Psycholog – K. Stachyra, Psycholog – P. Paczkowska | - sprzęt multimedialny  - materace/koce  /maty | Zwiększenie świadomości dotyczącej zdrowia psychicznego  i sposobów dbania o nie. |
| „Bądźmy dla siebie życzliwi i dobrzy.”  Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień. | Rozwijanie empatii, postaw prospołecznych, gotowości niesienia pomocy innym, wdrażanie do życzliwości, koleżeństwa, dobroci, kulturalnego odnoszenia się do siebie. | Konkurs w klasach i grupach na Najmilszego Ucznia – Wychowanka  Szkolny Kodeks Życzliwości | 21 Listopad 2018  Listopad 2018 | Samorząd Uczniowski P. Czerepak  T. Kędzia  Wychowawcy klas i grup    Zespół do spraw Szkoły Promującej Zdrowie, | - materiały papiernicze, rzutnik, | Uczniowie nawiązują pozytywne relacje ze sobą, posługują się pięknym językiem |
| Kontynuacja realizacji programu profilaktycznego  „Jestem zdrowy – nie palę.” | propagowanie zdrowego trybu życia  kształtowanie postaw asertywnych,  kształcenie umiejętności świadomego dokonywania wyboru,  uświadomienie uczniom, czym jest uzależnienie, | Przeprowadzenie w klasach zajęć warsztatowych na temat profilaktyki antynikotynowej przez wychowawców klas, grup , psychologa , pedagoga i rewalidatorów. | Cały rok szkolny  2018/2019 | Psycholog – K. Stachyra, Psycholog – P. Paczkowska  Pedagog – J. Dul  pielęgniarka szkolna  wychowawcy klas, grup | - materiały papiernicze, rzutnik,  tablica multimedialna | Uczniowie wiedzą czym jest uzależnienie, jakie są jego skutki, potrafią odmawiać. |
| Realizacja programów profilaktycznych i wychowawczych : „Ku dorosłości” , „Programu wychowawczego z promocji zdrowia” | wzmocnienie poczucia wartości,  integracja w zespołach uczniowskich,  dążenie do większej otwartości uczniów, świadomego przeżywania emocji,  kształcenie umiejętności komunikacji,  kształcenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, | Przeprowadzenie w klasach i grupach zajęć warsztatowych  Wizyty u lekarzy specjalistów  Wycieczki do Ośrodka Zdrowia w Grębowie | Cały rok szkolny  2018/2019 | Psycholog – K. Stachyra, Psycholog – P. Paczkowska  Pedagog – J. Dul  J. Życka  A. Kalita  R. Ciba  G. Gortych  L. Rękas  M. Nowakowska  Z. Białas  J. Tryk  wychowawcy klas, grup | materiały papiernicze, rzutnik,  tablica multimedialna | Uczniowie znają zasady współżycia i umieją współpracować w grupie,   * 1. Potrafią wyrazić swoje zdanie na dany temat.   Znają wpływ picia alkoholu i stosowania innych używek i środków psychoaktywnych na rozwijający się organizm  radzą sobie w sytuacjach trudnych, |
| „Umiem pomóc.”  Warsztaty z udzielania pierwszej przedmedycznej pomocy. | Nabycie wiedzy i umiejętności postępowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia , wezwania pomocy i udzielania pierwszej przedmedycznej pomocy | Przeprowadzenie zajęć z uczniami wszystkich klas,  Pokaz udzielania pierwszej przedmedycznej pomocy i ćwiczenia praktyczne prowadzone przez ratowników medycznych | Grudzień 2018 | Ratownicy medyczni  wychowawcy klas, grup  pielęgniarka szkolna  Ewelina Sałek nauczyciel edb  Zespół do spraw Szkoły Promującej Zdrowie | sprzęt multimedialny  - materace/koce  /maty  Sprzęt specjalisty-  czny | Oswojenie z ideą pomagania,  Nabycie wiedzy i umiejętności jak się zachować w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia znajomość telefonów alarmowych. |
| „Zanim coś zamieszczę w sieci”…  Bezpieczeństwo w sieci – normy i zasady zachowania się w sieci. | Poznanie pozytywnych i negatywnych konsekwencji obecności na portalach społecznościowych  Normy i zasady zachowania w sieci – netykieta. | Zajęcia warsztatowe z uczniami przeprowadzone we wszystkich klasach.  Spotkanie z rodzicami,  Opracowanie i przekazanie ulotki informacyjnej dla rodziców. | Styczeń – luty 2019 | Pedagog -J. Dul  Psycholog- P. Paczkowska  Psychoprofilaktyk- J. Pietrzyk  Wychowawcy klas i grup  Nauczyciel informatyki – A. Drozd | sprzęt multimedial-ny  prezentacje, artykuły papiernicze | Uczniowie znają i rozumieją pozytywne i negatywne konsekwencje obecności na portalach społecznościowych,  wiedzą jak dbać o swoją prywatność . |
| Kultura osobista na co dzień – jak jej przestrzegać. | Wdrażanie do kulturalnego zachowania się w różnych sytuacjach życiowych  Promowanie uczniów wyróżniających się kulturą osobistą | Szkolny Konkurs : „Mistrz Kulturalnego Zachowania”- III edycja | Luty 2019 | Pedagog J. Dul  J. Pietrzyk  Samorząd Uczniowski | sprzęt multimedialny  prezentacje, artykuły papiernicze  ankiety | Uczniowie znają zasady kulturalnego zachowania się i stosują je w życiu codziennym |
| „Bezpieczne i zdrowe zachowania”.-  realizacja Programu Współpracy z Policją. | Uświadomienie uczniów o konsekwencjach prawnych wynikających z negatywnych zachowań;  przypomnienie przepisów kodeksu drogowego obowiązujących pieszych, rowerzystów oraz zasad bezpiecznego poruszania się po drodze, zapoznanie rodziców z niebezpieczeństwami grożącymi dzieciom w sytuacji braku kontroli, zainteresowania ich sprawami, organizacji czasu wolnego; przekazanie informacji nauczycielom, wychowawcom o współczesnych zagrożeniach dzieci i młodzieży | Spotkania z przedstawicielem Policji - do spraw Profilaktyki Społecznej Nieletnich i Patologii  Udział uczniów w zajęciach tematycznych.  Spotkanie z rodzicami, wychowankami, nauczycielami.  Projekcja filmów.  Pokaz , prezentacja, teatr profilaktyczny .  Gazetka tematyczna.  Spotkanie z przedstawicielami WORD Tarnobrzeg. | Cały rok szkolny  2018/2019  Kwiecień 2019 | Specjaliści –  Policjant  Pedagog -J. Dul  Zespół do spraw Szkoły Promującej Zdrowie | sprzęt multimedialny  prezentacje, artykuły papiernicze | Wzrasta poczucie bezpieczeństwa i świadomość prawna wychowanków.  Uczniowie znają przepisy kodeksu drogowego obowiązujące pieszych, rowerzystów oraz zasady bezpiecznego poruszania się po drodze.  Pozytywnie zdają egzamin na kartę rowerową. |
| Szkolny Dzień Sportu. | Rozwijanie sprawności fizycznej , aktywnego i zdrowego wypoczynku | Rozgrywki między o mistrzostwo Ośrodka w piłce siatkowej | Marzec 2019 | Z. Wołoszyn  Z. Białas  Samorząd Uczniowski | Sprzęt sportowy piłki, siatka, | Uczniowie potrafią zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić  rozgrywki. |
| Jestem aktywny -uprawiam sport. | Rozwijanie zainteresowań różnymi dyscyplinami sportowymi  Utrwalenie świadomości związku aktywności fizycznej ze zdrowiem  Przygotowanie do aktywności przez całe życie  Wyposażenie uczniów w kompetencje niezbędne do dokonywania świadomych wyborów związanych z własną sprawnością i zdrowiem aktywności | Zajęcia fitness ( 2 razy w miesiącu), zajęcia sportowe w internacie , gry zespołowe,  spotkania z ludźmi sportu i uczniami i osiągającymi sukcesy w sporcie ich rodzicami – propagowanie różnych dyscyplin sportowych wśród uczniów  Organizacja zajęć sportowych – Olimpiady Specjalne Polska  Hipoterapia | Cały rok szkolny  2018/2019  Kwiecień 2019  Wrzesień – październik  Marzec  czerwiec | Z. Wołoszyn  Z. Białas  wychowawcy internatu  nauczyciele w-f  T. Kędzia  J. Furman | Sprzęt sportowy piłki, siatka, pachołki, rowery i inny sprzęt sportowy | Uczniowie potrafią zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić  rozgrywki i ćwiczenia z rówieśnikami w poszczególnych dyscyplinach sportowych.  Uczniowie potrafią dokonywać świadomych wyborów związanych z własna aktywnością fizyczną. |
| Zdrowo jemy, zdrowo żyjemy.  Spotkanie z kuchnią. | Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych  Zachęcanie uczniów do spożywania owoców i warzyw | Konkurs kulinarny  Przyrządzanie i degustacja , pokazy, prezentacje;  zdrowych potraw. | Maj 2019 | M. Szwed, M. Woźniak,  A. Biesiadecka, W. Mróz  Uczniowie klas SPDP | Produkty spożywcze | Uczniowie mają świadomość, co to są zdrowe nawyki żywieniowe.  Wiedzą, że w swoim jadłospisie powinny znaleźć się warzywa i owoce. |
| Piknik Integracyjny. | Wdrażanie do aktywnego i zdrowego spędzania czasu wolnego wspólnie z rodzicami,  Rozwijanie sprawności fizycznej , aktywnego i zdrowego wypoczynku  Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych. | Mecz Siatkówki  Rowerowy tor przeszkód  Ringo, badminton  Gry i zabawy na świeżym powietrzu  Występy uczniów  Zdrowe przekąski.  Zabawy rozwijające dla dzieci z wwr. | Czerwiec 2019 | Z . Białas  Z. Wołoszyn  Samorząd Uczniowski  Zespół do spraw Szkoły Promującej Zdrowie  M. Szwed, M.Woźniak,  A.BiesiadeckaW. Mróz  A. Rak zespół n-cieli wwr. | Sprzęt sportowy piłki, siatka, pachołki | Uczniowie aktywnie spędzają czas wolny, |