**Plan Działań Szkoła Promująca Zdrowie 2019/2020 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** |
| Opracowanie Planu Działań na rok szkolny 2019/2020 | Wyznaczenie celów, wybranie osób odpowiedzialnych za poszczególne zadania  | Spotkanie z nauczycielami i uczniami | Wrzesień 2019 | Samorząd uczniowski i opiekunowie, nauczyciele, uczniowie, zespół do spraw Szkoły Promującej Zdrowie | Prezentacja | Uczniowie i nauczyciele znają założenia zawarte w Planie Działań Szkoły Promującej Zdrowie na rok szkolny 2019/2020 |
| Powołanie zespołu uczniów  | Nawiązanie współpracy z Samorządem Uczniowskim | Spotkanie zespołu uczniów zaangażowanych w działania programu, | Wrzesień 2019 | Paweł Czerepak, Tomasz Kędzia, Jolanta Pietrzyk | Prezentacja | Zespół Uczniów |
| Dzień Marzyciela | Refleksja i wyłonienie realnych życiowych celów | Spotkania z uczniami – zajęcia warsztatowe | Wrzesień 2019 | Paulina Paczkowska, Katarzyna Stachyra | Materiały papiernicze | Zespół Uczniów |
| Dzień Jabłka, czyli codzienny gryz na zdrowie | Zachęcanie uczniów do jedzenia jabłek i jego przetworów | Zajęcia warsztatowe, gazetka tematyczna | Wrzesień 2019 | Dorota Bartman, Ewelina Sałek | Jabłka, materiały biurowe | Zwiększenie świadomości na temat wartości odżywczych jabłek |
| „Sprzątanie świata” | Zwiększenie świadomości ekologicznej uczniów, wyrabianie nawyków proekologicznych  | Zajęcia w terenie, współpraca z Urzędem Gminy | Wrzesień 2019 | Joanna Dul, wychowawcy klas i grup w internacie, Samorząd Uczniowski | Worki na śmieci, rękawiczki | Uczniowie czują się odpowiedzialni za czystość w najbliższym środowisku |
| „Jestem bezpieczny w szkole” – organizacja zajęć adaptacyjno-integracyjnych, diagnoza poczucia bezpieczeństwa uczniów w szkole | Budowanie dobrego klimatu i przyjaznej atmosfery w Ośrodku, określenie poziomu poczucia bezpieczeństwa uczniów w szkole ze szczególnym uwzględnieniem uczniów nowoprzyjętych | Zajęcia warsztatowe w zespołach klasowych, badania ankietowe opracowanie wniosków i wdrażanie działań adekwatnych do uzyskanych wyników | Wrzesień, Październik 2019 | Joanna Dul, wychowawcy klas i grup w internacie | Materiały biurowe | Uczniowie czują się bezpiecznie w szkole |
| „Jesienne Cudaki” – niecodzienne wykorzystanie warzyw i owoców | Zachęcanie uczniów do jedzenia warzyw i owoców, rozwijanie kreatywności uczniów oraz ich zdolności manualnych | Zajęcia warsztatowe, przygotowanie wystawy z wytworów dzieci  | Październik 2019 | Dorota Bartman, Ewelina Sałek, Małgorzata Kornatowska, Ewelina Nitek, Paweł Czerepak | Owoce i warzywa | Zwiększenie świadomości na temat wartości odżywczych warzyw i owoców |
| 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 2019 | Psycholog – K. Stachyra, Psycholog – P. Paczkowska  | - sprzęt multimedialny- materace/koce/maty | Zwiększenie świadomości dotyczącej zdrowia psychicznego i sposobów dbania o nie. |
| Październik – miesiącem walki z rakiem piersi | Profilaktyka antynowotworowa | Spotkanie z specjalistą z zakresu profilaktyki | Październik 2019 | Agata Biesiadecka, Krystyna Muciek - pielęgniarka | rzutnik | Wzbudzenie refleksji na temat dbania o własne zdrowie |
| „Zrozum nastolatka” – spotkanie z rodzicami | Zapoznanie rodziców z prawidłowościami rozwojowymi wieku dojrzewania i udzielenie wsparcia oraz wskazówek dotyczących budowania więzi i prawidłowych relacji z dziećmi | Zajęcia warsztatowe dla rodziców | Listopad 2019 | Joanna Dul, Jolanta Pietrzyk, Paulina Paczkowska  | materiały papiernicze, rzutnik | Zwiększenie kompetencji wychowawczych rodziców |
| Bawię się i uczę – usprawnianie psychoruchowe najmłodszych (WWR) | Zapoznanie z metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne | Zajęcia otwarte dla dzieci z przedszkola w Grębowie | Rok szkolny 2019/2020 | Jolanta Furman, Anna Rak, Katarzyna Stachyra | Sprzęt sportowy | Promocja Placówki |
| Dyżury Punktu Konsultacyjnego | Udzielanie porad i konsultacji zgłaszającym się rodzicom | Porady, konsultacje, rozmowy | Rok szkolny 2019/2020 | Zespół WWR |  | Współpraca z rodziną i środowiskiem lokalnym |
| „Żyj zdrowo i kolorowo” - organizacja spotkania z rodzicami | Zwiększanie świadomości rodziców na temat zdrowego żywienia i prawidłowego żywienia dzieci.  | Prezentacja dotycząca wpływu rodzaju jedzenia na funkcjonowanie dziecka, jego zdrowie i prawidłowy rozwój – przedszkole w Gorzycach.Spotkanie rodziców z dietetykiem- „Czy znasz swoje BMI? ” pomiar wagi, obliczanie wskaźnika  - przygotowanie i degustacja zdrowych potraw, - opracowanie i rozdanie rodzicom broszurek na temat zdrowego żywienia  | Rok szkolny 2019/2020 | J. Pietrzyk, J. Dul, K. Muciek – pielęgniarka szkolna,Pielęgniarka szkolna K. Muciek , J. Dul M. Szwed, M. Wozniak, A. Biesiadecka Paulina Paczkowska, Jolanta Pietrzyk, Joanna Dul | - materiały papiernicze, rzutnik, - produkty spożywcze  | Zwiększanie świadomości dotyczącej zdrowego żywienia i jego wpływu na funkcjonowanie i zdrowie  |
| Rozwijamy nasze kompetencje społeczne | Rozwijanie umiejętności społecznych wychowanków | Prowadzenie zajęć warsztatowych z zakresu umiejętności społecznych | Cały rok szkolny 2019/2020 | Jolanta Furman, Paulina Paczkowska, Joanna Dul, wychowawcy klas, wychowawcy w internacie | Materiały biurowe | Poprawa funkcjonowanie społecznego uczniów |
| Spotkania grupy wsparcia dla rodziców i opiekunów małych dzieci | Stworzenie możliwości wzajemnego wsparcia i samopomocy oraz konsultacji ze specjalistami | Prowadzenie cyklicznych spotkań grupy wsparcia | Cały rok szkolny 2019/2020 | Jolanta Pietrzyk, Anna Rak, Kataryna Stachyra, Paulina Paczkowska | Sala, drobny poczęstunek | Wymiana doświadczeń między rodzicami, wzbogacanie ich wiedzy, integracja, promocja placówki |
| „Bardziej świadomy rodzic” – pedagogizacja rodziców | Udostępnianie informacji na temat rozwoju i możliwości terapii dzieci z trudnościami rozwojowymi | Udostępnianie informacji w formie ulotek, broszur, gazetek, prezentacji w szkole oraz na stronie internetowej Ośrodka | Cały rok szkolny 2019/2020 | Anna Rak i zespół WWR | Materiały biurowe | Zwiększenie wiedzy rodziców w zakresie opieki, rozwoju i terapii dzieci z trudnościami rozwojowymi |
| „Bezpiecznie i ciekawie na przerwie” - Aktywna przerwa | Poznanie atrakcyjnych form spędzania wolnego czasu podczas przerw międzylekcyjnych | Zabawy ruchowe przy muzyce z elementami tańca, gry i zabawy sportowe podczas przerw | Listopad – Marzec 2019/2020 | Zofia Białas, Zbigniew Wołoszyn, Paweł Czerepak, Ewelina Nitek, Ewelina Sałek, Dorota Bartman,  | Tablica szkolna, komputer, monitor interaktywny | Formy spędzania czasu na przerwach |
| „Żyjemy w zdrowym środowisku” – Dzień Czystego Powietrza | Rozwijanie świadomości ekologicznej w trosce o czyste powietrze | Warsztaty „Nauka, encyklopedia, eksperymenty, powietrze”  | Listopad 2019 | Ewelina Sałek, Dorota Bartman, Grzegorz Wielgosz, Paweł Czerepak, Jolanta Pietrzyk | Materiały potrzebne do doświadczeń | Wzrost wiedzy na temat właściwości powietrza i jego wpływu na nasze zdrowie  |
| „Życzliwość i dobry humor na co dzień” - 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 Konkurs plastyczny – rysunek na poprawę humoru – konkurs na najśmieszniejszy obrazek, przygotowanie wystawyZajęcia warsztatowe w klasach | 21 Listopad 2019Listopad 2019 | Samorząd Uczniowski P. Czerepak T. KędziaWychowawcy klas i grup  Małgorzata Belina, Dorota Bartman, Renata Zdun, Elżbieta Strzała, Małgorzata Gortych, Lucyna RękasJoanna Dul, Paulina Paczkowska | - materiały papiernicze, rzutnik,  | Uczniowie nawiązują pozytywne relacje ze sobą, posługują się „językiem życzliwości”, szanują się nawzajem. Uczą się korzystać z poczucia humoru w regulacji napięcia emocjonalnego. |
|  Kontynuacja realizacji programu profilaktycznego„Jestem zdrowy – nie palę.” | Propagowanie zdrowego trybu życiakształtowanie 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. Wykonanie tablicy dotyczącej zdrowego stylu życia | Cały rok szkolny2019/2020 | Psycholog - K. Stachyra, Psycholog – P. PaczkowskaPedagog – J. Dul pielęgniarka szkolnawychowawcy klas, grup, Dorota Bartman, Ewelina Sałek, Tomasz Kędzia, Małgorzata Nowakowska | - materiały papiernicze, rzutnik, tablica multimedialna | Uczniowie wiedzą czym jest uzależnienie, jakie są jego skutki, potrafią odmawiać.  |
| Realizacja programów profilaktycznych i wychowawczych | 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 zajęć warsztatowychWizyty u lekarzy specjalistów Wycieczki do Ośrodka Zdrowia w Grębowie  | Cały rok szkolny2019/2020 | Psycholog – K. Stachyra, Psycholog – P. PaczkowskaPedagog – J. Dul J. Życka A. Kalita R. CibaG. GortychL. Rękas M. Nowakowska Z. Białas J. Tryk, T. Kędzia 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 organizmradzą sobie w sytuacjach trudnych,  |
| „Zanim coś zamieszczę w sieci”…Bezpieczeństwo w sieci – normy i zasady zachowania się w sieci.Fonoholizm – telefon komórkowy w ręku mojego dziecka. | Poznanie pozytywnych i negatywnych konsekwencji obecności na portalach społecznościowychNormy i zasady zachowania w sieci – netykieta. | Zajęcia warsztatowe z uczniami przeprowadzone we wszystkich klasach.Indywidualne rozmowy z uczniami prowadzone przez psychologa i pedagoga szkolnego.Spotkanie z rodzicami,Opracowanie i przekazanie ulotki informacyjnej dla rodziców. | Rok szkolny 2019/2020 | Pedagog -J. DulPsycholog- P. PaczkowskaPsychoprofilaktyk- J. PietrzykWychowawcy klas i grup Nauczyciel informatyki – A. Drozd  | sprzęt multimedial-nyprezentacje, artykuły papiernicze  | Uczniowie znają i rozumieją pozytywne i negatywne konsekwencje obecności na portalach społecznościowych,wiedzą jak dbać o swoją prywatność . |
| „Czy umiem pomóc?”  | Zapoznanie z zasadami udzielania pierwszej pomocy | Zajęcia warsztatowe dla uczniów  | Luty 2020 | Pielęgniarka – Krystyna Muciek, nauczyciel Edukacji dla Bezpieczeństwa – Ewelina Sałek | Sprzęt do udzielania pierwszej pomocy | Zwiększenie świadomości dotyczącej udzielania pierwszej pomocy |
| Kultura osobista na co dzień – jak jej przestrzegać.  | Wdrażanie do kulturalnego zachowania się w różnych sytuacjach życiowychPromowanie uczniów wyróżniających się kulturą osobistą | Szkolny Konkurs : „Mistrz Kulturalnego Zachowania”- IV edycja  | Luty 2020 | Pedagog J. DulJ. PietrzykSamorząd Uczniowski   | sprzęt multimedialnyprezentacje, artykuły papierniczeankiety | Uczniowie znają zasady kulturalnego zachowania się i stosują je w życiu codziennym |
| „Bezpieczne i zdrowe zachowania”- realizacja Programu Współpracy z Policją i Strażą Pożarną | 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; przestrzeganie przepisów bhp i ppoż; przekazanie informacji nauczycielom, wychowawcom o współczesnych zagrożeniach dzieci i młodzieży |  Spotkania z przedstawicielem Policji - do spraw Profilaktyki Społecznej Nieletnich i PatologiiUdział uczniów w zajęciach tematycznych.Spotkanie z rodzicami, wychowankami, nauczycielami.Projekcja filmów.Pokaz, prezentacja.Gazetka tematyczna.Spotkanie z przedstawicielami WORD Tarnobrzeg, Spotkanie z przedstawicielami Straży Pożarnej, wyjazdy edukacyjne do Stowarzyszenia „Ognik” w Nisku. | Cały rok szkolny2019/2020 | Specjaliści – Policjant Pedagog -J. DulZespół do spraw Szkoły Promującej Zdrowie | sprzęt multimedialnyprezentacje, 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. |
| IV Szkolny Przegląd Talentów | Promowanie twórczych form spędzania wolnego czasu, rozwijanie swoich pasji i zainteresowań | Pokaz umiejętności uczniów | Marzec 2020 | Samorząd Uczniowski, Paulina Paczkowska, Paweł Czerepak, Dorota Bartman, Ewelina Sałęk, Joanna Dul, wychowawcy klas i grup w internacie | Materiały plastyczne, sprzęt nagłaśniający, stroje i rekwizyty | Wzrost poczucia wartości uczniów, przełamywanie swoich ograniczeń, rozwijanie kreatywności, pasji i uzdolnień |
| Promowanie akcji „Cała Polska Czyta Dzieciom” | Prowadzenie zajęć zachęcających do czytania dzieciom | Zajęcia z małymi dziećmi i ich rodzicami, wspólne czytanie i zabawy | II semestr roku szkolnego 2019/2020 | Anna Rak, Dorota Bartman, Katarzyna Stachyra, Jolanta Pietrzyk | Artykuły plastyczne, rekwizyty | Promocja placówki, integracja uczestników WWR |
| Szkolny Dzień Sportu. | Rozwijanie sprawności fizycznej , aktywnego i zdrowego wypoczynku | Rozgrywki między o mistrzostwo Ośrodka w piłce siatkowej | Marzec 2020  | Z. Wołoszyn  Z. BiałasSamorząd Uczniowski  | Sprzęt sportowy piłki, siatka, | Uczniowie potrafią zorganizować i bezpiecznie przeprowadzićrozgrywki.  |
| „Chrońmy naszą planetę – Woda źródłem życia, racjonalnie wykorzystujemy surowce wtórne | Rozwijanie świadomości ekologicznej, dbanie o czystość naszego środowiska, promowanie picia wody, nauka racjonalnego korzystania z wody i surowców wtórnych | Zajęcia warsztatowe, degustacja wody, wykonywanie wód smakowych. Pokaz mody ekologicznej | Marzec/ Kwiecień 2020 | Ewelina Sałek, Dorota Bartman, Ewa Uzdowska, Tomasz Uzdowski, Monika Szwed, Grzegorz Wielgosz | Woda, surowce wtórne, materiały biurowe i plastyczne | Wzrost świadomości uczniów w zakresie recyklingu i dbania o środowisko |
| Jestem aktywny -uprawiam sport. | Rozwijanie zainteresowań różnymi dyscyplinami sportowymiUtrwalenie świadomości związku aktywności fizycznej ze zdrowiemPrzygotowanie do aktywności przez całe życieWyposażenie 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 uczniówOrganizacja zajęć sportowych – Olimpiady Specjalne Polska Hipoterapia | Cały rok szkolny2019/2020Kwiecień 2020Wrzesień – październikMarzecczerwiec  | Z. Wołoszyn  Z. Białaswychowawcy internatunauczyciele w-fT. Kędzia J. Furman | Sprzęt sportowy piłki, siatka, pachołki, rowery i inny sprzęt sportowy | Uczniowie potrafią zorganizować i bezpiecznie przeprowadzićrozgrywki i ćwiczenia z rówieśnikami w poszczególnych dyscyplinach sportowych.Uczniowie potrafią dokonywać świadomych wyborów związanych z własna aktywnością fizyczną.  |
|  „Od ziarenka do bochenka” |  Rozwijanie zdrowych nawyków żywieniowych, kształtowanie szacunku do chleba,  | Zajęcia warsztatowe, przygotowywanie kanapek z różnego rodzaju pieczywa | Maj 2020 | Ewelina Sałek, Maria Woźniak, Monika Szwed, Agnieszka Sienkiewicz – Klubek, Jolanta Pietrzyk, Dorota Bartman, Małgorzata Kornatowska, Ewelina Nitek, Agata Biesiadecka, Wojciech Mróz | Produkty spożywcze  | Uczniowie wiedzą jak powstaje chleb, potrafią przygotować zdrowe kanapki |
|  | Rozwijanie sprawności fizycznej , aktywnego i zdrowego wypoczynkuKształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.  | Mecz Siatkówki Rowerowy tor przeszkód Ringo, badmintonGry i zabawy na świeżym powietrzu Występy uczniówZdrowe przekąski.Zabawy rozwijające dla dzieci z wwr.  | Czerwiec 2020 | Z . Białas Z. WołoszynSamorząd Uczniowski Zespół do spraw Szkoły Promującej ZdrowieM. Szwed, M.Woźniak,A.BiesiadeckaW. MrózA. Rak zespół n-cieli wwr. | Sprzęt sportowy piłki, siatka, pachołki | Uczniowie aktywnie spędzają czas wolny,   |