



PLAN DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH

DLA KLAS I-VIII W ROKU SZKOLNYM 2020/2021

PRIORYTETY:

- Stawiamy na **aktywność i sprawność fizyczną.**
- Wzmacniamy **właściwe nawyki i postawy żywieniowe.**
- Dbamy o **higienę osobistą i higienę otoczenia.**

ZADANIA:

- Rozwijanie aktywności i sprawności fizycznej.
- Promowanie aktywności fizycznej poprzez umożliwienie udziału w różnorodnych formach imprez i zajęć sportowych.
- Uświadomienie uczniom i ich rodzicom roli właściwego odżywiania i aktywności fizycznej w życiu codziennym.
- Kształtowanie właściwych zasad racjonalnego odżywiania się.
- Wrażanie do przestrzegania na co dzień higieny osobistej i higieny otoczenia.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

REALIZOWANE W ROKU SZKOLNYM 2019/2020 PROGRAMY, PROJEKTY I INNOWACJE :

- Program edukacji antytytoniowej „Nie pal przy mnie, proszę” dla uczniów klas I – III – Dorota Sieniawska
- Program edukacyjny „Tesco dla szkół” dla uczniów klasy III a – Magdalena Krukowska
- Program ekologiczny „W zgodzie z naturą” dla uczniów klas I-VIII – Agnieszka Płóciennik
- Program rekomendowany przez PSSE w Pile: „Trzymaj formę” dla uczniów klas V a, b, c – Edyta Piekarska
- Program rekomendowany przez PSSE w Pile: „Bieg po zdrowie” dla uczniów klas IV-VIII - Izabela Bartkowska, Izabela Wieczorkiewicz
- „Innowacja pedagogiczna „Wędrówki bliższe i dalsze po mojej Małej Ojczyźnie” – Beata Szwarc-Gazda, Dorota Sieniawska

DZIAŁANIA PROMUJĄCE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ, ZDROWE ODŻYWIENIE

ORAZ HIGIENĘ OSOBISTĄ I OTOCZENIA

DZIAŁANIA PROZDROWOTNE I PROEKOLOGICZNE -SPOSOBY REALIZACJI	TERMIN	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
Przedstawienie na radzie pedagogicznej planu działań z zakresu głównych priorytetów prozdrowotnych.	IX 2020	Dorota Sieniawska Izabela Bartkowska
Zorganizowanie i przeprowadzenie zabawy jesiennej dla klas I – III pt. „Jesień zapukała do naszych drzwi”. Wykonanie jesiennych prac plastycznych wg uznania wychowawców i wyeksponowanie ich w gablotach i salach lekcyjnych. Przypomnienie dzieciom priorytetów prozdrowotnych, obowiązujących w bieżącym roku szkolnym. Wykonanie w grupach piramidy zdrowotnej i omówienie jej. (Każdy wychowawca organizuje zabawę w swojej klasie).	X 2020 od 19X do 23X	Dorota Sieniawska Karolina Podrucka wychowawcy klas I-III
Ozdabianie drzwi klasowych i sal lekcyjnych darami jesieni „Jesienią, jesienią sady się rumienia”. Konkurs na najładniej i najoryginalniej udekorowaną salę lekcyjną.	X 2019 od 19X do 23X	wychowawcy klas I-III
Zorganizowanie warsztatów nt. czytania etykiet produktów, przechowywania żywności i zapobiegania jej marnowaniu. Wędrówki po działach ze zdrową żywnością w sklepie Tesco, degustacja zdrowych przekąsek dla uczniów klasy III a.	2020/2021 cały rok	Magdalena Krukowska
Stworzenie książek kucharskich przez uczniów klas II i III pt. „Mądre dzieci nie jedzą śmieci” i zorganizowanie wystawy. Uczniowie tworzą przepisy na zdrowe potrawy i ilustrują je.	IV 2021	Katarzyna Murach, Natalia Gola

		wychowawcy klas II-III
Przygotowanie w każdej klasie tablic z rekordami klasowymi (bieg na czas, skoki przez skakankę, skok w dal, kozłowanie itp.) Zaprezentowanie na korytarzu zbiorczych tablic rekordów w maju (klasy I parter, klasy II – I piętro, klasy III – II piętro).	cały rok szkolny V 2021	wychowawcy klas I-III Karolina Kochmańska – klasy I Joanna Megger - klasy II Anna Sieniawska – klasy III
Zorganizowanie spotkania ze studentami PUSS na temat: „Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla dzieci?”	cały rok szkolny	Joanna Megger
Zorganizowanie i przeprowadzenie cyklu zajęć o zdrowym drugim śniadaniu – „Drugie śniadanie daje moc”, „Drugie śniadanie – zdrowy nawyk”.	cały rok szkolny	Joanna Megger Katarzyna Murach wychowawcy klas I-III
Zorganizowanie akcji plakatowej – „Zachęcamy do picia wody”-Każda klasa przygotowuje plakat zachęcający do picia wody.	XI 2020	Joanna Megger wychowawcy klas I-III
Wybieranie i nagradzanie raz na semestr Klasowego Mistrza wyprasowanej koszulki na wychowanie fizyczne (klasa II b). Promowanie postawy „Nie moje śmieci- moje środowisko-czyli sprzątam nie tylko po sobie”.	cały rok szkolny cały rok szkolny	Joanna Megger Joanna Megger

		wychowawcy klas I-III
<p>Pokonywanie toru przeszkód w terenie przez uczniów pod hasłem „Deszczyk pada, słońce świeci – nawet wbrew pogodzie, codzienny ruch na świeżym powietrzu jest w modzie”.</p> <p>Zorganizowanie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu – „W zahartowanym ciele zdrowy duch”.</p>	cały rok szkolny	<p>Katarzyna Murach</p> <p>Dorota Sieniawska</p> <p>wychowawcy klas I-III</p>
Zorganizowanie akcji „Kosz zdrowia” (dzieci dokonują wyboru produktów zdrowych do swoich koszy) i eksponują w holu szkoły.	cały rok szkolny	Katarzyna Murach
<p>Zorganizowanie i przeprowadzenie konkursu plastycznego „Ulubione warzywo lub owoc” (klasa II d).</p> <p>Tydzień owoców i warzyw w klasie II d.</p>	IV 2021	Paulina Kopernatzka
Zorganizowanie i przeprowadzenie quizu wiedzy na temat higieny osobistej (klasa II d).	X 2020	Paulina Kopernatzka
<p>Obchody Światowego Dnia Mycia Rąk pod hasłem „Moc jest w Twoich rękach”.</p> <p>Zorganizowanie zajęć edukacyjnych. Wykonanie plakatów zachęcających do systematycznego mycia rąk.</p>	15 X 2020	<p>Paulina Kopernatzka</p> <p>wychowawcy klas I-III</p>
Wykonanie „Kalendarza zdrowego odżywiania” pod hasłem „Każda klasa wie, co na zdrowie wpływa, dlatego zdrowo się odżywia” (wykonanie ilustrowanego jadłospisu na każdy dzień tygodnia). Wyeksponowanie kalendarzy w salach lekcyjnych.	XII 2020	<p>Magdalena Krukowska</p> <p>wychowawcy klas I-III</p>
<p>Zorganizowanie zajęć warsztatowych na bazie materiałów edukacyjnych „Ekipa Chrumasa gotuje” w ramach Programu dla szkół:</p> <p>– „Smaczna i zdrowa przekąska do szkoły – co warto włożyć do śniadaniówki?”</p>	<p>X 2020</p> <p>III 2021</p>	wychowawcy klas I-III

-„Kanapeczki z awanturką – czyli jak zdrowo jeść na wiosnę”		
Przeprowadzenie zajęć połączonych z prezentacją multimedialną - „Zdrowe jedzenie przygotuję i go nie zmarnuję” - sposoby na wykorzystanie dojrzałych owoców i warzyw.	I półrocze	Magdalena Krukowska
Przeprowadzenie zajęć połączonych z prezentacją multimedialną Moc witamin na przeziębienie i grypę.	I półrocze	Magdalena Krukowska
Wyjście do Miasteczka Ruchu Drogowego pod hasłem „Znaczenie wycieczek pieszych i rowerowych dla zdrowia”.	cały rok	Magdalena Krukowska wychowawcy klas I- III
Zastrzyk z witamin każdego dnia”. W ramach zajęć klasowych zorganizowanie lekcji, na której uczniowie zrobią kilka sałatek warzywnych i owocowych. Następnie omówienie każdej z nich pod kątem wartości odżywczych, prawidłowego łączenia składników oraz smaku.	cały rok szkolny 2020/2021	Bożena Stańczyk
Zorganizowanie spotkania z pielęgniarką szkolną/lekarzem/dietetykiem nt. „Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związanego z nieprawidłowym odżywianiem” (otyłość, nadwaga, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia...).	cały rok szkolny 2020/2021	Bożena Stańczyk Teresa Tomaszewska wychowawcy klas I- III
Zorganizowanie ogólnoszkolnego dnia sportu, w ramach którego przeprowadzone zostaną zawody w kilku wybranych dyscyplinach, z podziałem na grupy wiekowe. Zawody powinny być poprzedzone dyskusją na temat tego, jaki wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne ma aktywność ruchowa. Ocena na podstawie sprawozdania, wyników oraz zdjęć przesłanych do jury konkursu.	V-VI 2021	Bożena Stańczyk Daria Mielka wychowawcy klas I-III
„Jestem tym co jem?” – rola racjonalne żywienia na co dzień. Pogadanka na temat prawidłowego odżywiania się zwieńczona przygotowaniem gazetki szkolnej.	IV	Bożena Stańczyk

		Dorota Sieniawska wychowawcy klas I-III
Czas się nie spieszy – to my nie nadążamy”. Pogadanka na temat tego, na czym polega racjonalne gospodarowanie czasem i jaka jest wynikająca z tego korzyść dla zdrowia. Ocena na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/pisemnych przesłanych do jury konkursu.		Bożena Stańczyk Natalia Gola wychowawcy klas I-III
Przygotowanie plakatu oraz hasła promującego uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego w szkol. Przygotowanie wystawy w holu szkoły.	XI 2020	Dorota Sieniawska Karolina Podrucka wychowawcy klas I-III
Przeprowadzenie lekcji otwartej dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej „Trening czyni mistrza. W zdrowym ciele zdrowy duch” – lekcja w klasie 1c.	XII 2020	Karolina Kochmańska
Zorganizowanie spotkania z pielęgniarką (rodzic), stworzenie ulotek - „Dbanie o higienę - to codzienność”, klasa III d.	II półrocze	Anna Sieniawska
Zorganizowanie i przeprowadzenie konkursu plastycznego „Wiem, co mam jeść, aby być zdrowym”, klasa III d.	I półrocze	Anna Sieniawska
Wspólne tworzenie i przygotowanie drugich śniadań w szkole „Śniadanie daje moc”.	II półrocze	Anna Sieniawska wychowawcy klas I-III
Zorganizowanie i przeprowadzenie zabaw ruchowych, ćwiczeń aerobowych i gimnastyki porannej przy muzyce oraz gier zespołowych.	cały rok	Ewa Więckowska Marta Jedynak wychowawcy klas I-III

Wykonanie przez uczniów klasy II a plakatów promujących właściwe nawyki żywieniowe – „Chcesz być zdrowy tak jak ryba, jedz owoce i warzywa”. Przeprowadzenie w klasie cyklu zajęć promujących zasady zdrowego odżywiania.	cały rok	Ewa Więckowska
Wykonanie przez uczniów klasy II a prac plastycznych – „Właściwy ubiór dostosowany do warunków atmosferycznych”. Przeprowadzenie zajęć dotyczących higieny jamy ustnej, przyborów do higieny osobistej, higieny ciała i otoczenia.	cały rok	Ewa Więckowska
„Witaminowy czwartek” - wzmocnienie właściwych nawyków i postaw żywienia dzięki przygotowywaniu zdrowych posiłków przez uczniów klasy I e.	cały rok	Marta Jedynak
Przeprowadzenie cyklu zajęć na temat higieny osobistej, prezentacja multimedialna oraz film pt. „Kubuś – higiena” . Wspólne stworzenie quizu wiedzy o higienie zdrowia „W krainie czyściocha” za pomocą platformy Wordwall.	cały rok	Marta Jedynak
Stworzenie albumu produktów zdrowych dla organizmu człowieka – „Wiem co jeść, aby być zdrowym”.	cały rok	Marta Jedynak
Zorganizowanie akcji informacyjnej na temat racjonalnego odżywiania - „Zdrowe nawyki z nami wyrabiaj i pięć posiłków ze smakiem zjadaj”.	IV 2021	Dorota Sieniawska Beata Szwarc-Gazda wychowawcy klas I-III
Przygotowanie ulotek informacyjnych z okazji Światowego Dnia Wody „Znaczenie wody w życiu człowieka”.	22 III 2021	Dorota Sieniawska Natalia Gola
Jesteśmy strażnikami czystości - zwracanie uwagi na regularne mycie rąk i zachowanie higieny podczas pobytu w szkole i w domu, uczniowie klasy II c.	cały rok	Justyna Klocek

Zorganizowanie i przeprowadzenie wycieczek, rajdów promujących aktywność fizyczną pod hasłem „W zdrowym ciele, zdrowy duch”:	cały rok	wychowawcy klas I-VIII
Zorganizowanie i przeprowadzenie wycieczek, promujących zdrowe odżywianie.	cały rok	wychowawcy klas I-III
Przeprowadzenie zajęć edukacyjnych związanych z właściwymi nawykami żywieniowymi, higienicznymi i sportowymi poprzez planowanie sytuacji edukacyjnych na różnych zajęciach.	cały rok 2020/2021	wychowawcy klas I-VIII
Przeprowadzenie ankiety wśród wszystkich uczniów klas I-VIII na temat wyboru priorytetu zdrowotnego na kolejny rok szkolny.	VI 2021	Edyta Piekarska Izabela Wieczorkiewicz
Zorganizowanie i przeprowadzenie zajęć kulinarnych pt. „Mały kucharz” i „Śniadanie daje moc”(przygotowanie, wystawa i degustacja zdrowej żywności w klasach I-VIII: bajeczne kanapki, szaszłyki owocowe, koktajle i sałatki owocowo-warzywne, soki).	cały rok 2020/2021	wychowawcy klas I-VIII
Przygotowanie i przeprowadzenie rady szkoleniowej dla wszystkich pracowników szkoły pod kątem głównego priorytetu zdrowotnego „Zasady zdrowego odżywiania”.	II półrocze 2020/2021	Izabela Bartkowska Izabela Wieczorkiewicz
Przeprowadzenie szkolnego konkursu wiedzy o zdrowiu w klasach VI	I półrocze 2020	Izabela Bartkowska Izabela Wieczorkiewicz
Przeprowadzenie szkolnego konkursu wiedzy o zdrowiu w klasach IV-V - „Tutaj Ty i Ja”	II półrocze 2021	Izabela Bartkowska Izabela Wieczorkiewicz Regina Wojnicka
Przeprowadzenie zajęć połączonych z prezentacją multimedialną „Wiem co piję”.	I półrocze 2020	Izabela Bartkowska

<ul style="list-style-type: none"> - Owocowa martwa natura, kl. VII - Kolorowe ryby w błękitnym oceanie, kl. IV, - Warsztat architekta-Moja wymarzona przestrzeń, kl. IV, - Warsztat rzeźbiarza-Rzeźba w parku, kl. IV, - Las niezwykłych drzew/ Niezwykły ogródek-impast, kl. V, - Sztuka użytkowa. Pięknie nakryty stół, kl. V, - Perspektywa. Miasto, w którym chce się żyć, kl. VI, - Konstrukcja mobilna, jako element aranżacji przestrzeni i najbliższego otoczenia, kl. VI, - Architektoniczna kreacja, kl. VII, - Ekspresyjny mural, kl. VII 		
<p>Udział uczniów klas II i ich rodziców w festynie sportowo-rekreacyjnym w ramach programu „Nie pal przy mnie, proszę”. Przygotowanie zdrowego poczęstunku.</p>	IV 2021	wychowawcy klas II
<p>Klasa 6f Lekcja w lesie - Jesienne grzybobranie. Tostowe love - przygotowujemy zdrowe i pyszne tosty. Dbamy o higienę osobistą - kosmetyczka nastolatka (przygotowanie plakatów na lekcji wychowawczej).</p> <p>Kanapkowo -zdrowo i kolorowo - warsztaty.</p>	<p>22.09.2020r.</p> <p>I półrocze 2020</p> <p>II półrocze 2021</p>	<p>Joanna Ficerman</p>
<p>„Gramatyka na sportowo” (na poziomie klas 7). Podchody międzyklasowe - aktywnie i zdrowo (co jakiś czas po dwie klasy 7 podczas godzin z wychowawcą lub na swoim przedmiocie)</p> <p>Klasowy ogródek ziołowy (na poziomie klas 7)</p>	<p>I półrocze 2020</p> <p>II półrocze 2021</p>	<p>Wojnicka Regina</p>
<p>Klasa 7c Wzmacniamy właściwe nawyki i postawy żywieniowe</p>	I półrocze 2020	

<p>Przygotowanie zdrowego poczęstunku na spotkanie z rodzicami.</p> <p>Stawiamy na aktywność i sprawność fizyczną: Ruch to zdrowie - wycieczka rowerowa na Płotki.</p> <p>Wzmacniamy właściwe nawyki i postawy żywieniowe II półrocze: Lekcja wychowawcza nt. Czego należy unikać w zdrowej diecie? Spotkanie z dietetykiem p. Izabelą Bartkowską.</p> <p>Dbamy o higienę osobistą i higienę otoczenia: Spotkanie z kosmologiem - pytania - odpowiedzi. Zaproszenie na lekcję wychowawczą rodzica - Pani Sylwii Klepackiej.</p>	II półrocze 2021	Sylwia Ciesielska
<p>Klasa 5a</p> <p>Rajd rowerowy</p> <p>Wyjścia na lodowisko</p> <p>Spotkanie z dietetykiem</p> <p>Spotkanie z higienistką szkolną</p>	IX-X X- XI	Alicja Marcinek i Grzegorz Stach Grzegorz Stach i Wojciech Ksyta Alicja Marcinek i Izabela Bartkowska
Teatrzyk „Pociąg po zdrowie dla klas I-III - szkolne Koło teatralne	cały rok	Wojnicka Regina
<p>Przystąpienie uczniów klas I- VI do programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Owoce i warzywa w szkole” dla uczniów klas I – III, • „Szkłanka mleka” dla uczniów klas I-V. 	X 2020 - V 2021	wychowawcy klas I-V
Wspólne spożywanie drugich śniadań w salach lekcyjnych i obiadów w stołówce szkolnej przez uczniów klas I -III (po dwie klasy w stołówce).	cały rok	wychowawcy klas I-III
Udział uczniów klas III w Miejskim Konkursie z Edukacji Zdrowotnej „Dbam o zdrowie swoje i innych”,	V 2021	Dorota Sieniawska
Impreza sportowo – rekreacyjna dla uczniów klas I „Turniej gier i zabaw”	XII 2020	Jarosław Chwałek

z wykorzystaniem sprzętu Kids Athletix.		Elżbieta Miziewicz
Organizacja i przeprowadzenie „Tygodnia profilaktyki” klasy IV-VI	XI 2020 i III 2021	Edyta Piekarska
„Miesiąc zdrowia” - organizacja działań w klasach IV-VIII	IV 2021	
- Czynny udział uczniów w zajęciach wychowania fizycznego. - Udział uczniów w zajęciach na basenie. - Udział uczniów w dodatkowych zajęciach sportowych dla uczniów klas I-VIII. - Systematyczne prowadzenie gimnastyki środlekowej.	cały rok 2020/2021	nauczyciele wychowania fizycznego
Tematyka lekcji wychowawczych w zakresie obszarów: - Stawiamy na aktywność i sprawność fizyczną - Wzmacniamy właściwe nawyki i postawy żywieniowe - Dbamy o higienę osobistą i higienę otoczenia	cały rok szkolny	wszyscy wychowawcy klas I-III
- Kształtowanie postaw uczniów w oparciu o sylwetki wybitnych sportowców: - przeprowadzanie dyskusji z uczniami na temat cech, które pomagają w osiągnięciu sukcesów w sporcie i w życiu, - Propagowanie idei olimpizmu i zasad uczciwej rywalizacji:- wplatanie treści propagujących idee olimpizmu i uczciwej rywalizacji na lekcjach przedmiotowych i zajęciach wychowania fizycznego	cały rok 2020/2021	nauczyciele wychowania fizycznego
Redagowanie i publikowanie w gazetki szkolnej artykułów na temat zdrowego	cały rok szkolny	Izabela Bartkowska

odżywiania, chorób cywilizacyjnych oraz aktywności fizycznej.	2020/2021	Izabela Wieczorkiewicz
Zorganizowanie i przeprowadzenie konkursu plastycznego „Dajmy śmieciom drugą szansę”.	cały rok szkolny 2020/2021	Agnieszka Płóciennik
Zorganizowanie wycieczki na ekologiczną plantację lawendy w Kotuniu – współpraca z gospodarstwem ekologicznym.	cały rok szkolny 2020/2021	Agnieszka Płóciennik
Realizacja w ramach godzin z wychowawcą – kl. V b następujących tematów: - Piramida żywienia – zdrowo, czyli jak się odżywiać? - Dbamy o higienę osobistą i higienę otoczenia. - Czas na wyciszenie – ćwiczenia relaksacyjne. - Planowanie mojego czasu – uczę się systematycznie. - Rusz się! – sposoby aktywnego spędzania wolnego czasu.	cały rok szkolny 2020/2021 X 2020 X 2020 XI 2020 III 2021 IV 2021	Agnieszka Płóciennik
Realizacja innych działań z zakresu głównych priorytetów prozdrowotnych.	cały rok szkolny 2020/2021	wychowawcy klas I - VIII

Opracowanie:
Dorota Sieniawska, Izabela Bartkowska
oraz zespół ds. promocji zdrowia

Uwagi do realizacji planu:

- Każdy wychowawca realizuje w każdym półroczu przynajmniej trzy działania z zakresu głównych priorytetów prozdrowotnych (po jednym do każdego priorytetu).
- Proszę zamieszczać na stronie internetowej szkoły informację wraz ze zdjęciami o zrealizowanym przedsięwzięciu prozdrowotnym.
- Rozpropagować wśród uczniów i rodziców priorytety, jakie realizujemy w roku szkolnym 2020/2021.