

# **Harmonogram**

## **prac realizowanych w ramach programu**

### **Szkoły Promującej Zdrowie**

#### **w Zespole Szkół Technicznych w Kolbuszowej**

#### **w roku szkolnym 2021/2022**

*„Promocja zdrowia to nauka i sztuka pomagania ludziom, by zmieniali swój styl życia na sprzyjający zdrowiu”*

#### **CEL GŁÓWNY:**

Tworzenie warunków sprzyjających zdrowemu stylowi życia członków całej społeczności szkolnej.

#### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- Kształtowanie dobrych relacji między: pracownikami i uczniami, uczniami, szkołą i rodzicami oraz społecznością lokalną;
- Kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie oraz uwrażliwianie na potrzeby innych
- Nabywanie przez uczniów prozdrowotnych nawyków żywieniowych
- Przestrzeganie zasad właściwego zachowania w szkole i poza nią
- Wdrażanie uczniów do spędzania czasu wolnego w sposób aktywny i bezpieczny oraz działań na rzecz zdrowia własnego i innych
- Zapewnienie odpowiednich warunków do pracy i nauki
- Umożliwienie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego oraz wzmacnianie ich poczucia własnej wartości
- Wyposażanie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania właściwych wyborów
- Włączanie do działań szkoły, szkolną służbę zdrowia, zwłaszcza do edukacji zdrowotnej
- Objęcie uczniów ze specjalnymi potrzebami pomocą psychologiczno-pedagogiczną

| <b>Lp.</b> | <b>Planowane działania</b>   | <b>Termin realizacji</b>         | <b>Osoby odpowiedzialne</b>  |
|------------|--|----------------------------------|--|
| 1.         | Opracowanie harmonogramu prac realizowanych w ramach Szkoły Promującej Zdrowie na rok szkolny 2021/2022  | Wrzesień 2021                    | Koordynator E. Gut   |
| 2.         | Powołanie spośród uczniów ZST Zespołu Szkolnych Liderów Zdrowia  | Wrzesień 2021                    | Koordynator E. Gut   |
| 3.         | Ochrona zdrowia swojego i innych w sytuacji pandemii Covid-19.<br><br>Motywowanie i egzekwowanie wśród uczniów samodyscypliny w zakresie przestrzegania obostrzeń występujących w szkole:<br>- zapoznanie uczniów z procedurą szkolną i zobowiązanie ich do przestrzegania reżimu sanitarnego, (noszenie maseczek w ciągach komunikacyjnych, częste mycie lub dezynfekowanie rąk, ochrona podczas kichania i kaszlu oraz unikanie dotykania oczu, nosa i ust.),<br>- pogadanki z uczniami na godzinach wychowawczych i lekcjach przedmiotowych, wzbudzanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych. | Wrzesień 2021 –<br>Czerwiec 2022 | Dyrektor szkoły,<br>pedagog szkolny,<br>wychowawcy klas,<br>nauczyciele                  |
| 4.         | Wpajanie zasad bezpiecznego zachowania się w szkole, na placu szkolnym i w drodze do szkoły:<br>- pogadanki na godzinach wychowawczych<br><br>- spotkania z policjantem  | Wrzesień 2021 –<br>Czerwiec 2022 | Wychowawcy klas,<br>zainteresowani<br>nauczyciele  |
| 5.         | Dbając o Ziemię dbasz o zdrowie.<br><br>Angażowanie uczniów w działania na rzecz poprawy jakości środowiska, rozwijanie proekologicznych nawyków i zachowań.<br>- segregowanie odpadów, organizacja zbiórek baterii, makulatury, nakrętek  | Wrzesień 2021 –<br>Czerwiec 2022 | Nauczyciele biologii,<br>geografii,<br>wychowawcy klas,<br>zainteresowani<br>nauczyciele |
| 6.         | Przeprowadzenie szkolnej kampanii pod hasłem „Mam haka na raka” - prezentacja multimedialna  | Październik 2021–<br>luty 2022   | E. Gut, D<br>Markusiewicz,<br>Zespół Szkolnych<br>Liderów Zdrowia,<br>Wychowawcy klas    |
| 7.         | Przeprowadzenie szkolnej akcji na  | Październik 2021                 | Koordynator E. Gut,  |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | <p>godzinach wychowawczych promującej kulturalne zachowanie pod hasłem: „<i>Gdy się dobrze zachowujesz, radość w innych powodujesz</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wybory najsympatyczniejszego kolegi/koleżanki w klasie</li> </ul>  |  | <p>Wychowawcy klas</p> <p>Zespół Szkolnych Liderów Zdrowia,</p>                          |
| 8.  | Przeprowadzenie ankiet w kl. I na temat nawyków żywieniowych uczniów.   | Październik -listopad 2021   | Wychowawcy klas I, pedagog szkolny, Zespół Szkolnych Liderów Zdrowia                     |
| 9.  | <p>Promowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych poprzez akcje promujące zdrowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Wiem co jem” – konkurs wiedzy dla klas 1</li> <li>„Tropem witamin „– prezentacja multimedialna dla zainteresowanych uczniów</li> </ul>   | <p>Cały rok szkolny 2021-2022</p> <p>Listopad 2021</p> <p>Marzec 2022</p>                                  | Wychowawcy klas, nauczyciele biologii,   |
| 10. | <p>Propagowanie „Zdrowego Stylu Życia” poprzez włączenie tematyki prozdrowotnej do lekcji wychowawczych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Covid 2019 - profilaktyka zachowań zmniejszająca ryzyko zakażenia</li> <li>- Narkotyki i dopalacze</li> <li>- Walka z nadwagą</li> </ul>  | Cały rok szkolny   | Wychowawcy klas, nauczyciele biologii, pedagog szkolny, Zespół Szkolnych Liderów Zdrowia |
| 11. | <p>Zajęcia edukacyjne z higienistką szkolną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Otyłość a pokolenie XXI wieku</li> </ul>  | Listopad 2021 – marzec 2022  | Koordinator SzPZ, Higienistka szkolna Zainteresowani nauczyciele i uczniowie             |
| 12. | <p>Udział w ogólnopolskich akcjach: Międzynarodowy Dzień Walki z WZWC (1X)<br/>Światowy Dzień Walki z Cukrzycą (14 XI)<br/>Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień (21 XI)<br/>Światowy Dzień AIDS (1 XII),<br/>Światowy Dzień Zdrowia (7 IV),<br/>Światowy Dzień bez Papierosa (31 V),<br/>Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych (03.XII);</p> | <p>1 X 2021<br/>14 XI 2021</p> <p>21 XI 2021<br/>1 XII 2021<br/>7 IV 2022<br/>31 V 2022<br/>3 XII 2021</p> | Zainteresowani uczniowie i nauczyciele   |
| 13. | Organizacja „Szkolnego Dnia   | Listopad 2021  | Pedagog szkolny,   |

|     |  |                       |  |
|-----|--|-----------------------|--|
|     | <p>Życzliwości i Uśmiechu”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zebranie przez klasy cytatów i myśli na temat serdeczności, przyjaźni i życzliwości i wykonanie plakatu w formacie A2</li> <li>Konkurs na najciekawszy plakat</li> </ul> |                       | nauczyciele biologii, wychowawcy klas                    |
| 14. | Ruch to zdrowie.<br>Zawody i Zajęcia sportowo rekreacyjne w różnych dyscyplinach   | Cały rok              | Nauczyciele wychowania fizycznego                        |
| 15. | Konkurs szkolny na temat zdrowego odżywiania się: <ul style="list-style-type: none"> <li>Konkurs wiedzy o żywności i żywieniu</li> </ul>   | Marzec, kwiecień 2022 | Zainteresowani nauczyciele i uczniowie klas              |
| 16. | Udział w konkursach z zakresu zdrowia oraz profilaktyki organizowanych przez inne szkoły i instytucje  | Cały rok szkolny      | Zainteresowani uczniowie i nauczyciele                   |
| 17. | Współpraca z Poradnią Pedagogiczno-Psychologiczną, Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną i Szpitalem Powiatowym w Kolbuszowej  | Cały rok szkolny      | Pedagog szkolny i zainteresowani nauczyciele             |
| 18. | Realizacja zadań zawartych w Szkolnym Programie Profilaktyki   | Cały rok szkolny      | Nauczyciele realizujący zadania z programu profilaktyki  |
| 19. | Publiczne przekazywanie informacji o zadaniach realizowanych w ramach Szkoły Promującej Zdrowie i zamieszczanie ich na stronie internetowej szkoły i w lokalnej prasie.  | Na bieżąco            | Nauczyciele i uczniowie realizujący poszczególne zadania |
| 20. | Opracowanie sprawozdania z realizacji zadań ujętych w harmonogramie Szkoły Promującej Zdrowie za rok szkolny 2021/2022   | Czerwiec 2022         | Koordynator E. Gut                                       |

**Program może ulec modyfikacji w zależności od potrzeb wynikłych w ciągu roku.**

Opracowała: Elżbieta Gut- szkolny koordynator

Szkoły Promującej Zdrowie