

Harmonogram

prac realizowanych w ramach programu

Szkoły Promującej Zdrowie

w Zespole Szkół Technicznych w Kolbuszowej

w roku szkolnym 2023/2024

„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

Wnioski do pracy na rok szkolny 2023/2024:

1. Uświadamiać uczniom jakie są skutki uzależnień.
2. Angażować uczniów do rozwijania swoich zainteresowań i pasji
3. Na godzinach wychowawczych poruszać tematy związane z racjonalnym odżywianiem i znaczeniem aktywności fizycznej w codziennym życiu.

Lp.	Planowane działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	Opracowanie harmonogramu prac realizowanych w ramach Szkoły Promującej Zdrowie na rok szkolny 2023/2024 z uwzględnieniem powyższych wniosków.	Wrzesień 2023	Koordynator E. Gut
2.	Powołanie spośród nauczycieli ZST Szkolnego Zespołu Szkoły Promującej Zdrowie oraz spośród uczniów ZST Zespołu Szkolnych Liderów Zdrowia	Wrzesień 2023	Koordynator E. Gut
3.	"Adaptacja ucznia w nowej szkole" – zajęcia adaptacyjne dla klas I na lekcjach wychowawczych. Organizacja zajęć integracyjnych "Otrzęsiny uczniów klas 1"	Wrzesień 2023	Wychowawcy klas 1, uczniowie i wychowawcy klas 2, pedagog, pedagog specjalny, psycholog
4.	Ja i moje zainteresowania <ul style="list-style-type: none">• Przeprowadzenie ankiet dla uczniów wszystkich klas na godzinach wychowawczych• Omówienie ankiet, zaproponowanie form i metod rozwijania swoich pasji i zainteresowań	Wrzesień 2023 – listopad 2023	Wychowawcy klas, koordynator Sz.P.Z
5.	Racjonalne odżywianie i aktywność fizyczna w codziennym życiu <ul style="list-style-type: none">• Przeprowadzenie lekcji wychowawczych na temat racjonalnego odżywiania• Angażowanie uczniów do aktywnego udziału w lekcjach wychowania fizycznego• Organizowanie konkursów i zawodów sportowych	Wrzesień 2023- czerwiec 2024	Wychowawcy klas, nauczyciele wychowania fizycznego, higienistka szkolna
6.	Profilaktyka zdrowia psychicznego	Wrzesień 2023-	Dyrektor szkoły,

	<p>czyli jak poradzić sobie ze złością i złym samopoczuciem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Moja emocja – wróg czy przyjaciel i jak ją oswoić” – przeprowadzenie lekcji wychowawczej, której celem będzie: ✓ rozwijanie umiejętności właściwego rozpoznania stanu emocjonalnego u siebie i innych osób; ✓ rozwijanie umiejętności regulacji emocji w sposób korzystny dla naszego organizmu. 	czerwiec 2024	pedagog, psycholog, wychowawcy klas, wszyscy zainteresowani nauczyciele
7.	<p>Warsztaty z pedagogiem i Psychologiem :</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Kim jest psycholog i z czym się do niego zwrócić?" • "Jak radzić sobie ze stresem" • "Stalking czyli nękanie - co możemy zrobić?" • "Depresja u młodzieży" • "Cyberprzemoc" • " Wygrać ze stresem na maturze" 	Wrzesień 2023- czerwiec 2024	Pedagog szkolny, Pedagog specjalny, psycholog
8.	<p>"Zabawa sposobem na stres" Program Upowszechniania Czytelnictwa – jeden raz w miesiącu czytanie fragmentów lektur na długiej przerwie w bibliotece szkolnej (lub na godzinach z wychowawcą).</p>	Wrzesień 2023 – styczeń 2024	Bibliotekarze, nauczyciele wychowawcy
9.	<p>Wpływ hałasu na zdrowie człowieka – przeprowadzenie pogadanek na godzinach wychowawczych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurs międzyklasowy na plakat o tematyce szkodliwości hałasu pod hasłem: HAŁAS NASZ WRÓG". Zadaniem konkursu będzie wykonanie plakatu (format A3, technika wykonania prac: rysunek, malarstwo, kolaż"), którego 	Wrzesień 2023- czerwiec 2024	Nauczyciele, wychowawcy klas, Samorząd Szkolny, Zespół Szkolnych Liderów Zdrowia

	<p>tematyka będzie nawiązywać do uświadomienia skutków wynikających z hałasu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurs na „Super cichą klasę – głosują nauczyciele uczący w danej klasie • Obchody Międzynarodowego Dnia Zagrożenia Hałasem 	<p>Kwiecień 2024 (25 kwiecień)</p>	<p>Zespół Szkoły Promującej Zdrowie</p>
10.	<p>Zapobieganie urazom i wypadkom w szkole, jej otoczeniu i w drodze do szkoły, kontrola obiektów szkolnych pod kątem BHP, próbna ewakuacja. Konsekwencje niewłaściwych zachowań w świetle prawa. Odpowiedzialność prawna nieletnich. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym. Bezpieczne korzystanie z portali społecznościowych.</p> <p>- pogadanki na godzinach wychowawczych</p> <p>- spotkania z policjantem</p>	<p>Wrzesień 2023 – Czerwiec 2024</p>	<p>Dyrekcja szkoły, Wychowawcy klas, zainteresowani nauczyciele, cała społeczność szkolna</p>
11.	<p>Eliminowanie objawów wulgarności, przemocy w zachowaniach uczniów – określenie zasad współczesnego savoir vivre. Prawa ucznia a odpowiedzialność za własne czyny.</p> <p>- przeprowadzenie pogadanek na lekcjach wychowawczych</p>	<p>Wrzesień 2023 – Styczeń 2024</p>	<p>Pedagog szkolny, psycholog, nauczyciele, wychowawcy klas, uczniowie</p>
12.	<p>Rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów związanych z agresją i przemocą wśród uczniów:</p> <p>- ankiety wśród uczniów i rodziców</p> <p>- obserwacja uczniów podczas przerw i zajęć lekcyjnych</p> <p>- pogadanki na lekcjach wychowawczych</p>	<p>Wrzesień 2023 – Czerwiec 2024</p>	<p>Pedagog szkolny, pedagog specjalny, psycholog, wychowawcy klas</p>
13.	<p>Diagnoza stanu zdrowotnego uczniów (badanie młodzieży w gabinecie higienistki szkolnej):</p>	<p>Wrzesień 2023 – Czerwiec 2024</p>	<p>Higienistka szkolna</p>

	ważenie, mierzenie, obliczanie wskaźnika BMI, bieżące rozwiązywanie problemów zdrowotnych.		
14.	<p>Udział w Ogólnopolskich programach prozdrowotnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Znamię? Znam je! Z zakresu profilaktyki czerniaka • „Podstępne WZW” z zakresu profilaktyki WZW typu C • „Wybierz Życie – Pierwszy Krok” z zakresu profilaktyki raka szyjki macicy • „Ars – czyli jak dbać o miłość” z zakresu profilaktyki uzależnień 	Wrzesień 2023 – Czerwiec 2024	Nauczyciele biologii i wdz, wychowawcy klas
15.	<p>Dbając o Ziemię dbasz o zdrowie.</p> <p>Angażowanie uczniów w działania na rzecz poprawy jakości środowiska, rozwijanie proekologicznych nawyków i zachowań.</p> <p>- segregowanie odpadów, organizacja zbiórek baterii, makulatury, nakrętek</p>	Wrzesień 2023 – Czerwiec 2024	Nauczyciele biologii, geografii, wychowawcy klas, zainteresowani nauczyciele
16.	Przeprowadzenie ankiet w kl. I na temat nawyków żywieniowych uczniów.	Październik -listopad 2023	Wychowawcy klas I, pedagog szkolny, Zespół Szkolnych Liderów Zdrowia
17.	<p>Promowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych poprzez akcje promujące zdrowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Wiem co jem” – konkurs wiedzy o żywności i żywieniu dla zainteresowanych uczniów • „Tropem witamin „– konkurs na prezentację multimedialną dla zainteresowanych uczniów 	<p>Cały rok szkolny 2023-2024</p> <p>Listopad – grudzień 2023</p> <p>Marzec 2024</p>	<p>Wychowawcy klas, nauczyciele biologii,</p> <p>Szkolny Zespół Szkoły Promującej Zdrowie</p>
18.	Propagowanie „Zdrowego Stylu Życia” poprzez włączenie tematyki prozdrowotnej do lekcji wychowawczych:	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas, nauczyciele biologii, pedagog szkolny, Zespół Szkolnych

	- Narkotyki i dopalacze - Walka z nadwagą		Liderów Zdrowia
19.	Udział w ogólnopolskich akcjach: Międzynarodowy Dzień Walki z WZWC (1X) Światowy Dzień Walki z Cukrzycą (14 XI) Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień (21 XI) Światowy Dzień AIDS (1 XII), Światowy Dzień Zdrowia (7 IV), Światowy Dzień bez Papierosa (31 V), Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych (03.XII);	1 X 2023 14 XI 2023 21 XI 2023 1 XII 2023 7 IV 2024 31 V 2024 3 XII 2023	Zainteresowani uczniowie i nauczyciele
20.	Ruch to zdrowie. Zawody i Zajęcia sportowo rekreacyjne w różnych dyscyplinach	Cały rok	Nauczyciele wychowania fizycznego
21.	Udział w konkursach z zakresu zdrowia oraz profilaktyki organizowanych przez inne szkoły i instytucje	Cały rok szkolny	Zainteresowani uczniowie i nauczyciele
22.	Współpraca z Poradnią Pedagogiczno-Psychologiczną, Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną i Szpitalem Powiatowym w Kolbuszowej	Cały rok szkolny	Pedagog szkolny i zainteresowani nauczyciele
23.	Realizacja zadań zawartych w Szkolnym Programie Profilaktyki	Cały rok szkolny	Nauczyciele realizujący zadania z programu profilaktyki
24.	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
25.	Opracowanie sprawozdania z realizacji zadań ujętych w harmonogramie Szkoły Promującej Zdrowie za rok szkolny 2022/2023	Czerwiec 2024	Koordinator E. Gut

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

Opracowała: Elżbieta Gut- szkolny koordynator

Szkoły Promującej Zdrowie