



ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH

im. Bohaterów Września 1939r.

w Kolbuszowej

ul. Janką Bytnara 2, 36 – 100 Kolbuszowa tel. /fax (017) 2271 – 632

Harmonogram
prac realizowanych w ramach programu
Szkoły Promującej Zdrowie
w Zespole Szkół Technicznych w Kolbuszowej
w roku szkolnym 2024/2025

„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 2024/2025:

1. Nadal prowadzić działania uświadamiające uczniom jakie są skutki uzależnień i jak trudno wyjść z nałogu (w tym e-papierosy i inne środki uzależniające).
2. Zachęcać uczniów do większej aktywności fizycznej i korzystania z bogatej bazy sportowej szkoły.
3. Kontynuować działania związane z radzeniem sobie z emocjami i agresją wśród młodzieży.

Lp.	Planowane działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	Opracowanie harmonogramu prac realizowanych w ramach Szkoły Promującej Zdrowie na rok szkolny 2024/2025 z uwzględnieniem powyższych wniosków.	Wrzesień 2024	Koordynator E. Gut
2.	Powołanie spośród nauczycieli ZST Szkolnego Zespołu Szkoły Promującej Zdrowie oraz spośród uczniów ZST Zespołu Szkolnych Liderów Zdrowia	Wrzesień 2024	Koordynator E. Gut
3.	"Adaptacja ucznia w nowej szkole" – zajęcia adaptacyjne dla klas 1na lekcjach wychowawczych. Organizacja zajęć integracyjnych "Otrzęsiny uczniów klas 1"	Wrzesień 2024	Wychowawcy klas 1, uczniowie i wychowawcy klas 2, pedagog, pedagog specjalny, psycholog

4.	<p>Ja i moje zainteresowania</p> <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 2024 – listopad 2024	Wychowawcy klas, koordynator Sz.P.Z
5.	<p>Racjonalne odżywianie i aktywność fizyczna w codziennym życiu</p> <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 2024- czerwiec 2025	Wychowawcy klas, nauczyciele wychowania fizycznego, higienistka szkolna
6.	<p>Profilaktyka zdrowia psychicznego 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: <ul style="list-style-type: none"> ✓ rozwijanie umiejętności właściwego rozpoznania stanu emocjonalnego u siebie i innych osób; ✓ rozwijanie umiejętności regulacji emocji w sposób korzystny dla naszego organizmu. 	Wrzesień 2024- czerwiec 2025	Dyrektor szkoły, pedagog, psycholog, wychowawcy klas, wszyscy zainteresowani nauczyciele
7.	<p>Kampania „Napoje energetyzujące – istotny problem zdrowia publicznego”:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prelekcja dla rodziców na spotkaniach – wywiadówkach 2. Lekcje wychowawcze 3. Konkurs na plakat i hasło zapobiegające tym 	Wrzesień 2023- czerwiec 2024	Dyrektor szkoły, wychowawcy klas, nauczyciele, pedagog szkolny, pedagog specjalny, psycholog

	<p>uzależnieniom.</p> <p>Problematyka kampanii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przegląd napojów energetyzujących. • Skutki uboczne stosowania „energetyków”. • Czy napoje energetyzujące uzależniają? • Czym się nawadniać zamiast energetyków? 		
8.	<p>Fonoholizm – czyli przyklejeni do telefonów. Przeprowadzenie szkolnej kampanii ograniczającej korzystanie z telefonów.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Badania ankietowe we wrześniu i na koniec roku szkolnego 2. Lekcje wychowawcze - skutki uboczne fonocholizmu i sposoby, jak sobie z nim radzić? 	Wrzesień 2024 – styczeń 2025	Dyrektor szkoły, Wszyscy nauczyciele i wychowawcy, Pedagog szkolny, pedagog specjalny, psycholog
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 tematyka będzie nawiązywać do uświadomienia skutków wynikających z hałasu. • Konkurs na „Super cichą klasę – głoszą nauczyciele uczący w danej klasie • Obchody Międzynarodowego Dnia Zagrożenia Hałasem 	<p>Wrzesień 2024- czerwiec 2025</p> <p>Kwiecień 2025 (25 kwiecień)</p>	<p>Nauczyciele, wychowawcy klas, Samorząd Szkolny, Zespół Szkolnych Liderów Zdrowia</p> <p>Zespół Szkoły Promującej Zdrowie</p>
10.	Zapobieganie urazom i wypadkom w szkole, jej otoczeniu i w drodze do szkoły, kontrola obiektów szkolnych pod kątem BHP, próbna ewakuacja.	Wrzesień 2024 – Czerwiec 2025	Dyrekcja szkoły, Wychowawcy klas, zainteresowani

	<p>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>		nauczyciele, cała społeczność szkolna
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>	Wrzesień 2024 – Styczeń 2025	Pedagog szkolny, psycholog, nauczyciele, wychowawcy klas, uczniowie
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>	Wrzesień 2024 – Czerwiec 2025	Pedagog szkolny, pedagog specjalny, psycholog, wychowawcy klas
13.	<p>Diagnoza stanu zdrowotnego uczniów (badanie młodzieży w gabinecie higienistki szkolnej): ważenie, mierzenie, obliczanie wskaźnika BMI, bieżące rozwiązywanie problemów zdrowotnych.</p>	Wrzesień 2024 – Czerwiec 2025	Higienistka szkolna
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 	Wrzesień 2024 – Czerwiec 2025	Nauczyciele biologii i wdż, wychowawcy klas

	<p>profilaktyki WZW typu C</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Wybierz Życie – Pierwszy Krok” z zakresu profilaktyki raka szyjki macicy • „Ars – czyli jak dbać o miłość” z zakresu profilaktyki uzależnień 		
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 2024 – Czerwiec 2025	Nauczyciele biologii, geografii, wychowawcy klas, zainteresowani nauczyciele
16.	<p>Przeprowadzenie ankiet w kl. I na temat nawyków żywieniowych uczniów.</p>	Październik -listopad 2024	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 • „Żywnie a zdrowie człowieka „– konkurs na przygotowanie jadłospisu na tydzień z uwzględnieniem wartości odżywczych w postaci prezentacji multimedialnej dla zainteresowanych uczniów 	<p>Cały rok szkolny 2024-2025</p> <p>Listopad – grudzień 2024</p> <p>Marzec 2025</p>	<p>Wychowawcy klas, nauczyciele biologii,</p> <p>Szkolny Zespół Szkoły Promującej Zdrowie</p>
18.	<p>Propagowanie „Zdrowego Stylu Życia” poprzez włączenie tematyki prozdrowotnej do lekcji wychowawczych:</p> <p>- E-papierosy, narkotyki i dopalacze</p> <p>- Walka z nadwagą</p>	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas, nauczyciele biologii, pedagog szkolny, Zespół Szkolnych Liderów Zdrowia
19.	<p>Udział w ogólnopolskich akcjach: Międzynarodowy Dzień Walki z WZWC (1X) Światowy Dzień Walki z Cukrzycą (14 XI) Światowy Dzień Życzliwości i</p>	<p>1 X 2024</p> <p>14 XI 2024</p>	Zainteresowani uczniowie i nauczyciele

	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);	21 XI 2024 1 XII 2024 7 IV 2025 31 V 2025 3 XII 2024	
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 2024/2025	Czerwiec 2025	Koordynator E. Gut

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

Opracowała:

Elżbieta Gut - szkolny koordynator
Szkoły Promującej Zdrowie