

**Harmonogram na czternasty rok realizacji**  
**programu Szkoły Podstawowej nr 3**  
**w ramach realizacji programu Szkoła Promująca Zdrowie**  
**41-100 Siemianowice Śląskie, ul. Szkolna 15**  
**tel.32 2282-176 fax 32 2282 176**  
**sp3@sp3siemianowice.pl**  
**koordynator Monika Hołubowicz tel. 502484894**  
**ROK SZKOLNY 2022/2023**

W roku szkolnym 2022/2023 zamierzamy kontynuować działania prozdrowotne podejmowane w poprzednich latach oraz zaangażować społeczność szkolną w nowe akcje i projekty.

*Szczegółowy harmonogram działań SzPZ został przedstawiony w poniższej tabeli*

ZADANIA	SPOSÓB REALIZACJI	TERMIN	ODPOWIEDZIALNI
<b>ZDROWE ODŻYWIANIE, BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA</b>			
<b>Promowanie właściwego odżywiania</b>	Udział klas I-V w akcji „Program dla szkół”- realizacja działań związanych ze zdrowym odżywianiem oraz spożywanie na terenie szkoły dostarczonych owoców, warzyw oraz mleka i produktów mlecznych	Cały rok	p. Joanna Miłek
	Projekt Fundacji Banku Ochrony Środowiska „Zdrowo jem, więcej wiem” - zdobywanie wiedzy dotyczącej wpływu żywienia na umysł człowieka	Cały rok	p. Joanna Miłek
	Realizacja tematów związanych z wpływem odżywiania na zdrowie człowieka	Cały rok	Wszyscy nauczyciele
	Przygotowywanie podczas lekcji w klasach I-III, a także podczas zajęć z techniki i zajęć świetlicowych zdrowych posiłków – kanapek, sałatek owocowych lub warzywnych, szejków i koktajli itp.	Cały rok	Nauczyciele klas I-III oraz nauczyciele świetlicy szkolnej
<b>Profilaktyka oraz dbanie o bezpieczeństwo</b>	Udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym klas I-wszech „Akademia Bezpiecznego Puchatka” - zajęcia związane z bezpieczeństwem na drodze, w domu, w szkole oraz w internecie	Cały rok	p. Joanna Miłek
	Realizacja ogólnopolskiego programu profilaktyczno-edukacyjnego „Znamie. Znam je”- uświadomienie uczniom zagrożenia jakim jest czerniak, poznanie sposobów na wczesną diagnozę i leczenie	Zgodnie z harmonogramem akcji	p. Anna Ossowska
	Udział w programie profilaktycznym pod patronatem Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej „Smak życia, czyli debata o dopalaczach”- działania profilaktyczne dostarczające podstawowych informacji na temat „dopalaczy” i zagrożeń wynikających z ich używania, a w konsekwencji zwiększenia ostrożności i zmniejszenia otwartości na kontakty z tymi produktami	Cały rok	p. Joanna Manowska - Painta p. Marta Majnusz

<b>Profilaktyka oraz dbanie o bezpieczeństwo</b>	Realizacja projektu „Ja w relacjach. Jak zrozumieć siebie i innych?” pod patronatem „Uniwersytetu Dzieci”-wspólne działania uczące dzieci asertywności, komunikacji i pracy zespołowej oraz radzenia sobie z własnymi emocjami i wzmacniające poczucie własnej wartości	Cały rok	p. Joanna Fortuna
	Udział w programie pod patronatem Głównego Inspektoratu Sanitarnego „Bieg po zdrowie”- profilaktyka antynikotynowa poprzez realizację różnorodnych działań uświadamiających uczniom szkodliwości palenia papierosów. Nauka ciekawych sposobów na spędzanie czasu wolnego bez tytoniu	Cały rok	p. Joanna Manowska - Painta p. Marta Majnusz
	Realizacja ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Zachowaj Trzeźwy Umysł”- podejmowanie działań przeciwdziałających uzależnieniom od substancji psychoaktywnych, alkoholu oraz przemocy. Praca z emocjami, wzmacnianie poczucia własnej wartości	Cały rok	p. Monika Hołubowicz
	Udział w „Dniu Bezpiecznego Internetu”- propagowanie działań na rzecz bezpiecznego oraz świadomego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych. Zapoznanie dzieci, rodziców, nauczycieli i wychowawców z problematyką bezpieczeństwa on-line oraz promocja pozytywnego korzystania z sieci	Zgodnie z harmonogramem akcji	p. Joanna Manowska - Painta p. Marta Majnusz
	Udział w edukacyjnym projekcie „Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo”- działania ukierunkowane na tworzenie balansu między dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym całej społeczności szkolnej. Świadome korzystanie z nowoczesnych technologii oraz nauka tworzenia realnych więzi poza przestrzenią internetową	Cały rok	p. Joanna Manowska - Painta p. Marta Majnusz
	Działania pedagoga i psychologa- udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej- wspieranie rodziców w rozwiązywaniu problemów dzieci, udzielanie wskazówek, wskazywanie potrzeby dalszej specjalistycznej diagnozy w celu przeciwdziałania pogłębianiu się trudności. Kształtowanie postaw sprzyjających wzmacnianiu zdrowia fizycznego i psychicznego- profilaktyka uzależnień	Cały rok	p. Joanna Manowska - Painta p. Marta Majnusz
	Organizacja zajęć o bezpieczeństwie oraz o szkodliwości uzależnień (zajęcia z wychowawcami, lekcje biologii, przyrody, techniki, zajęcia świetlicowe)	Cały rok	Wszyscy nauczyciele
	Organizacja „Tygodnia mózgu” - ćwiczenia wzmacniające koncentrację, pozwalające poznać naturę i styl pracy mózgu	Zgodnie z harmonogramem	p. Joanna Manowska - Painta p. Marta Majnusz
Organizacja konkursu plastycznego „Stop agresji i przemocy”- w formie plakatów	Marzec 2023	p. Jadwiga Gęsikowska	

	Organizacja „Tygodnia Profilaktyki chorób zakaźnych” - projekcja filmu edukacyjnego dotyczącego profilaktyki chorób, w tym rozwiązywanie zadań, zagadek, rebusów. Organizacja konkursu plastycznego pt. „Zarażaj odpowiedzialnością” oraz konkursu wiedzy o profilaktyce „W sportowych butach”	Wrzesień 2022	p. Grzegorz Pyrchała
	Organizacja „Dnia Zdrowia” - coroczna szkolna impreza poświęcona zdrowiu	Marzec 2023	p. Aleksandra Wolff p. Anna Robak-Ostrega
<b>Dbanie o zdrowie fizyczne i higienę osobistą</b>	Innowacja pedagogiczna: "Maraton na raty"- szereg działań prosportowych uświadamiających dzieciom rolę ruchu w życiu człowieka, zachęcanie do różnego rodzaju aktywności fizycznych poprzez organizację zajęć, zawodów i konkursów o charakterze sportowym	Cały rok	p. Grzegorz Pyrchała p. Paweł Kobiela
	Zorganizowanie „Beep Testu” z okazji Międzynarodowego Dnia Sportu	Wrzesień 2022	p. Grzegorz Pyrchała p. Paweł Kobiela
	Organizacja rajdu sportowego dla chętnych uczniów - propagowanie zdrowego i sportowego stylu życia	Zgodnie z harmonogramem	p. Grzegorz Pyrchała p. Paweł Kobiela
	Organizacja zajęć dotyczących Karty rowerowej – nauka przepisów ruchu drogowego, poznanie zasad pierwszej pomocy, nauka odpowiedzialnej jazdy na rowerze	Cały rok	p. Beata Bętkowska
	Rozwijanie umiejętności planowania higienicznego trybu życia - przeprowadzenie zajęć z wychowawcą dotyczących: planowania dnia, nauki oraz korzyści z aktywności fizycznej	Cały rok	wychowawcy klas, pedagog, psycholog
	Rozwijanie dbałości o wygląd zewnętrzny, higienę osobistą oraz adekwatny do sytuacji ubiór – pogadanki oraz lekcje wychowawcze na temat higieny osobistej, dbałości o wygląd zewnętrzny	Cały rok	Wychowawcy klas, higienistka szkolna
<b>DBANIE O OCHRONĘ ŚRODOWISKA</b>			
<b>Popularyzowanie wiedzy dotyczącej recyklingu i ekologii</b>	Udział w projekcie edukacyjnym „W tekturowym świecie dobrze bawić się będziecie” - realizacja cyklu zajęć proekologicznych zachęcających uczniów do dbania o środowisko, wdrażających do selektywnej segregacji oraz propagujących kreatywny recykling	Cały rok	p. Ewa Wolny p. Katarzyna Kasprzyk p. Monika Hołubowicz
	Konkurs dotyczący segregacji odpadów- prowadzenie zajęć dotyczących właściwej segregacji oraz udział uczniów w konkursie	Cały rok	uczniowie pod kierunkiem wychowawcy
	Akcja z inicjatywy Rady Rodziców „Sprzątanie świata” - udział uczniów w sprzątanii terenu wokół szkoły oraz najbliższej okolicy, a także sal lekcyjnych	Wrzesień 2022	p. Anna Ossowska
	„Wesołe śmieci”- zajęcia plastyczno – techniczne z kreatywnego recyklingu	Cały rok	Wychowawcy klas oraz nauczyciele świetlicy szkolnej

## ORGANIZACJA CZASU WOLNEGO

<b>Propagowanie idei wolontariatu</b>	Udział w projekcie „Polichrom - zagraj w wolontariat dla Szkolnych Kół Wolontariatu” - realizacja misji związanych z pomaganiem innym	Cały rok	p. Marta Majnusz
	Prowadzenie kółka wolontariatu – aktywizacja uczniów chętnych do działań prospołecznych, współpraca z instytucjami	Cały rok	p. Marta Majnusz
<b>Aktywne spędzanie czasu wolnego po zajęciach lekcyjnych</b>	Organizacji konkursu prozdrowotnego „Żyję zdrowo” (konkurs fotograficzny dla klas IV – VIII oraz plastyczny dla klas I-III) – uwiecznienie na fotografiach zabytków Siemianowic Śląskich	Marzec/ kwiecień 2023	p. Katarzyna Kasprzyk p. Monika Hołubowicz

Koordinator: Monika Hołubowicz

Opracowała: Katarzyna Kasprzyk