

**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ W OPARCIU
O PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
Szkoła Podstawowa im. Władysława Reymonta w Lipiej Górze
Rok szkolny 2024/2025**

Szkoła- Uczeń- Nauczyciel - Rodzic

PROBLEM PRIORYTETOWY:

Niskie samopoczucie ucznia w szkole wynikające z nieumiejętności radzenia sobie w trudnych i stresowych sytuacjach.

OPIS PROBLEMU:

Stawianie czoła sytuacjom stresowym jest wpisane w życie każdego dziecka, a sytuacje trudne są ważnym elementem rozwoju, ponieważ stwarzają okazje do trenowania umiejętności radzenia sobie ze stresem i uczyć nowych sposobów rozwiązywania problemów. Istotne, aby dzieci oraz młodzi ludzie nie byli przeciążeni wyzwaniami, a stawiane przed nimi zadania były na miarę ich możliwości rozwojowych i indywidualnych. Ważne wydaje się udzielane młodzieży przez nauczycieli wsparcie w konstruktywnym rozwiązywaniu problemów i pomoc w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi.

CEL GŁÓWNY:

Zachęcić dzieci, rodziców oraz pracowników szkoły do poznawania i wdrażania sposobów:

- radzenia sobie ze stresem,
- poprawiających samopoczucie.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- uczeń powinien wiedzieć, że ma prawo odczuwać emocje, ale zachowanie, którym je wyraża nie może krzywdzić innych lub jego samego.
- ustaliśmy wspólnie z uczniami obowiązujące w klasie zasady zachowania.
- organizujemy dzieciom co pewien czas zajęcia relaksacyjne.

ADRESACI:

- Uczniowie, rodzice, nauczyciele i inni pracownicy szkoły.

Zaplanowane terminy realizacji zadań związanych z problemem priorytetowym:

1. Zapoznanie nauczycieli i pracowników szkoły z problemem priorytetowym na Radzie Pedagogicznej we wrześniu 2024r
2. Opracowanie planu działań – wrzesień 2024r.
3. Zbieranie informacji o przebiegu działań – styczeń 2025 i czerwiec 2025r.
4. Podsumowania ankiet badających poziom uczniów radzenia sobie ze stresem i w trudnych sytuacjach.

MIESIĄC	PRZEDSIĘWZIĘCIE	ODPOWIEDZIALNI
WRZESIEŃ	Narodowe czytanie 2024 „Kordian” J. Słowacki	Joanna Gryl, wychowawcy klas I- III
	Sprzątanie Świata	Samorząd, Marta Nowak, Aniela Naumiuk
	Europejski Dzień Języków Obcych	Agnieszka Nowicka, Karol Ramusiewicz
	Europejski Tydzień Sportu „Tydzień na Tak”	Aniela Naumiuk
PAŹDZIERNIK	Taneczne przerwy (od października do maja w każdy poniedziałek) – antystresowa terapia muzyczno-taneczna	Aniela Naumiuk
	Dzień walki z otyłością	Wioletta Żak, Aniela Naumiuk

LISTOPAD	Techniki – „Redukcja stresu metodą RAZ” (od listopada do marca)	Aniela Naumiuk
	Dzień Pluszowego Misia	Wychowawcy klas I-III
	Andrzejkę – zabawa integruje, wyzwala negatywne emocje	Katarzyna Trzeciak-Dubert, Aniela Naumiuk
GRUDZIEŃ	Szkolne Mikołajki	Wychowawcy klas, Samorząd, Rada Rodziców
	Stworzenie kącika roślin doniczkowych	Aniela Naumiuk
STYCZEŃ	Bal karnawałowy - dyskoteka	Katarzyna Trzeciak-Dubert, Aniela Naumiuk, Maria Semrau
	Oglądanie filmów (warsztaty) – „Jak radzić sobie ze stresem i złością”	Aniela Naumiuk
LUTY	Walentynki	Joanna Gryl, Wioletta Żak
	Dzień Bezpiecznego Internetu	Anna Sobczak, Katarzyna Trzeciak- Dubert
MARZEC	Dzień Kobiet	Karol Ramusiewicz, chłopcy z klas IV-VIII
	Pierwszy dzień wiosny	Samorząd, Marta Nowak, Maria Semrau, Wioletta Żak
	Dzień Kolorowej Skarpety	
	Tydzień życzliwości i pozdrowień	Aniela Naumiuk, Agnieszka Nowicka
	Dzień walki z używkami	Wioletta Żak, Aniela Naumiuk

KWIECIEŃ	Promocja zdrowego odżywiania- „Nowalijkowy szwedzki stół"	Małgorzata Rychert- Bembnista, Aniela Naumiuk, Marta Nowak
MAJ	„Mój przyjaciel stres” zajęcia	Aniela Naumiuk
CZERWIEC	Dzień Rodziny/Tydzień Bezpieczeństwa	Aniela Naumiuk, Marta Nowak, Katarzyna Trzeciak-Dubert, propozycje wszyscy nauczyciele i pomoc w organizacji

DZIAŁANIA CAŁOROCZNE:

- Plan działań wspierających zdrowie psychiczne uczniów.
- Świetlica szkolna – prace plastyczne, pogadanki, filmy.
- Wykonywanie przez uczniów gazetek szkolnych.
- Realizowanie programów prozdrowotnych: Bieg po zdrowie, Trzymaj Formę
- Działania profilaktyczne – zgodnie z programem wychowawczo - profilaktycznym szkoły – edukacja dzieci i rodziców.
- Kształtowanie pozytywnego i odpowiedzialnego stosunku do środowiska naturalnego – segregacja odpadów na terenie szkoły połączona z edukacją w tym zakresie, Dzień Ziemi, Sprzątanie Świata.
- Kształtowanie właściwego klimatu szkoły – zgodnie z harmonogramem imprez szkolnych – Samorząd szkolny
- Stworzenie bezpiecznych warunków pracy i nauki w szkole. Bezpieczeństwo poza szkołą.

Promowanie zdrowia poprzez sport:

- wycieczki , spacer , rajdy rowerowe, gry i zabawy na świeżym powietrzu,
- zachęcanie uczniów do aktywnego brania udziału w lekcjach w-fu,
- udział uczniów w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych zgodnie z kalendarzem imprez sportowych,
- aktywne przerwy,
- piłkarzyki ręczne na przerwach.

Promowanie wśród uczniów zdrowego odżywiania:

- przestrzeganie zasad higieny w trakcie przygotowywania posiłków, właściwe przechowywanie żywności, kulturalne i estetyczne spożywanie Posiłk.,
- propagowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych.

Motywowanie uczniów do dbałości o higienę osobistą:

- higiena osobista ucznia,
- czystość ciała i otoczenia,
- higiena okresu dojrzewania (pogadanki na zajęciach, ćwiczenia praktyczne),
- kulturalne korzystanie z toalet- eksponowanie zasad odpowiedniego zachowania i pozostawienia czystości w toaletach.