Harmonogram działań w programie „Szkoła Promująca Zdrowie”
na rok szkolny 2025/2026

Zgodnie z kierunkami polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2025/2026

3. Promocja zdrowego trybu życia w szkole - kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, wspieranie aktywności fizycznej uczniów.
4. Profilaktyka przemocy rówieśniczej, zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych, profilaktyka uzależnień.
5. Promowanie higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci, rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie, poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli nowoczesnych technologii, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji oraz korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

Priorytetowym zadaniem na rok szkolny 2025/2026 jest ubieganie się o ponowny Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie – obecny wygasa w grudniu 2025 roku

Moduł I – „My zdrowie dzieciaki, dziewczynki i chłopaki”

Treści	Formy realizacji	Termin realizacji
Zdrowe odżywianie	1. Dzień zdrowego śniadania - klasy 1-3 2. Dzień zdrowego śniadania na trawie - klasy 4-8 3. Zajęcia edukacyjne – edukacja wczesnoszkolna, edukacja zdrowotna, przyroda, biologia, technika 4. Spotkanie z dietetykiem 5. Program “Owoce w szkole” 6. Akcja klasowa ,,Wyzwanie -piję wodę przez tydzień’’- uczniowie zapisują ile wypili szklanek wody każdego dnia 7. Plakat ,,Moja butelka - moje zdrowie’’- projekt graficzny zachęcający do picia wody (na plastyce, zajęciach komputerowych, edukacji wczesnoszkolnej)	XI 2025 VI 2026 cały rok III 2026 cały rok I 2026 I 2026
Higiena osobista	1. Zajęcia edukacyjne: edukacja wczesnoszkolna, edukacja zdrowotna, przyroda, biologia, technika 2. Zajęcia z pielęgniarką szkolną 3. Plakat klasowy ,,Codzienne zadania dla czystego bohatera’’- lista codziennych czynności higienicznych	cały rok XI 2025 XI 2025
Higiena otoczenia	1. Czystość w domu i w szkole – porządek na stanowisku pracy, stan tornistrów, książek, zeszytów, ubrań, sal lekcyjnych, toalet, korytarzy szkolnych i terenu wokół szkoły 2. Sprzątanie świata	cały rok IX 2025
Profilaktyka zdrowotna	1. Zajęcia edukacyjne: edukacja wczesnoszkolna, edukacja zdrowotna, przyroda, biologia, technika 2. Zajęcia z pielęgniarką szkolną 3. Zajęcia ze stomatologiem 4. ,,Tajemnice etykiety’’- analiza opakowań 5. ,,Ciszej znaczy zdrowiej - jak chronić słuch?’’- pomiar hałasu w różnych miejscach w szkole	cały rok II 2026 II 2026 II 2026 II 2026
Ruch	1. Rajdy SKKT	cały rok

i odpoczynek	2. Wycieczki klasowe 3. Sobotnie wycieczki rodzinne	cały rok 2 razy w roku
Sport i rekreacja	1. Realizacja program “Fit School” w klasach 1-3 2. Mikołajkowy Turniej Gier i Zabaw Sportowych dla klas 1-3 3. Wiosenna Liga Lekkoatletyczna w nowej odsłonie w klasach 1-3 4. Wiosenne sportowe przerwy 5. Spotkania ze sportowcami 6. Zawody i turnieje sportowe	cały rok XII 2025 V 2026 III –VI 2026 cały rok cały rok

Spodziewane efekty:

1. Uczeń podejmuje zdrowe decyzje dotyczące ciała, odżywiania, snu i aktywności
2. Uczeń identyfikuje zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne w codziennym życiu
3. Uczeń potrafi analizować etykiety produktów, unikać żywności i szkodliwych napojów

Moduł II – „Recepta na lepsze życie”

Treści	**Formy realizacji**	**Termin realizacji**
Bezpieczeństwo uczniów na terenie szkoły i poza nią	1. Pogadanki, apele	w razie potrzeby
Uzależnienia – nikotyna, alkohol, narkotyki, dopalacze, …	1. Praca w grupie - plakaty, rozmowy, pogadanki, filmy edukacyjne 2. Quiz,, Prawda czy fałsz?’’ 3. Lekcje przyrody kl. 4 i biologii kl. 7	II 2025 II 2025 cały rok
Nasi idole – budowanie autorytetów	1. Uczniowie przygotowują indywidualnie lub w grupach prezentacje o swoich idolach i prezentują klasie. 2. Na godzinie wychowawczej uczniowie przygotowują plakaty o swoich idolach 3. Dzień Idola – uczniowie przebierają się za swojego idola	III 2026 III 2026 21 III 2026
Integracja zespołu klasowego	1. Przerwy integrujące dzieci w kąciku gier i zabaw sportowych – doposażenie kącika 2. Innowacja pedagogiczna w klasie 1a i 1b “W kuchennym laboratorium” 3. “W Piernikowie przed Świętami” - pieczenie pierniczków w klasach 1-3	cały rok cały rok XII 2025
Tolerancja	1. Zimowy i wiosenny Happening z podopiecznymi WTZ Fundacji im. Brata Alberta “Uczymy się żyć razem”	XII 2025 IV 2026
Kultura zachowania na co dzień	1. Wybór klasowego dżentelmena, ,,dżentelmenki,,?	III 2026
“Zamień przemoc na pomoc”	1. Samopomoc uczniowska 2. ,,Moje koło pomocy’’- kreatywna karta ratunkowa	cały rok cały rok
Radzenie sobie ze stresem	1. Ćwiczenia - praca z oddechem. 2. ,,Mój plan antystresowy’’- co pomaga mi się uspokoić	cały rok cały rok

Spodziewane efekty:

1. Uczeń stosuje proste techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami
2. Uczeń rozpoznaje źródła stresu i potrafi je nazwać
3. Uczeń dba o granice własne i innych, potrafi rozpoznać przemoc i wie jak ją zgłosić

Moduł III – Bezpieczni w sieci

Treści	Formy realizacji	Termin realizacji
Higiena cyfrowa i bezpieczne poruszanie się w sieci	1. Realizacja programu "Szkoła odpowiedzialna cyfrowo" 2. Dzień Bezpiecznego Internetu • Uzależnienia behawioralne – telefon komórkowy, Internet, portale społecznościowe • Netykieta – savoir vivre w internecie 3. Warsztaty dla uczniów odnośnie zjawiska fonoholizmu. 4. Kontynuowanie działań mających na celu całkowite już wyeliminowanie używania telefonów w szkole 5. Hejt w sieci i jego konsekwencje prawne – spotkanie z policjantem 6. Czym jest sztuczna inteligencja? Jak z niej korzystać? - rozmowy na godzinie wychowawczej 7. Uświadamianie uczniom, że nie wszystko co widzą w internecie jest prawdą, rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie – godzina wychowawcza	cały rok II 2026 II 2026 cały rok XI 2025 cały rok cały rok

Spodziewane efekty:

1. Uczeń potrafi bezpiecznie korzystać z Internetu.
2. Uczeń wie co to są uzależnienia behawioralne i świadomie korzysta z telefonu komórkowego i Internetu.
3. Uczeń wie czym jest hejt w sieci, jakie są jego konsekwencje i potrafi na niego odpowiednio reagować.

Dodatkowe zadania:

1. Udział w konkursie Sosnowiecki Lider Ekologii - zbiórka baterii
2. Udział w programach:
   - Akademia Łowców Odpadów
   - Akademia Bezpiecznego Puchatka
   - Kubusiowi Przyjaciele Natury
3. Pierwsza pomoc z Drużyną Ratowniczą oraz z programem „Ratujemy i uczymy ratować"

Ewa Węgrzyńska
Agata Froń