

**Zespół Szkolno – Przedszkolny w Przyszowicach**

**44-178 Przyszowice, ul. Szkolna 4**



**Przyszowice 2019**

Zespół Szkolno – Przedszkolny w Przyszowicach  
44-178 Przyszowice, ul. Szkolna 4

**Projekt: „Szkoła Promująca Zdrowie”**

# **ZARAŻAJĄCY ZDROWIEM**

**Program promocji zdrowia na lata 2019-2022**

Opracowanie programu:

Martyna Pietrzak – koordynator SzPZ

Eryka Dymarz – nauczyciel biologii

Maria Spyrka-Stachowska – pedagog

Przyszowice 2019

***„Dziś zadbaj o zdrowie, byś nie musiał o nim marzyć,  
gdy będziesz w niemocy.”***

*Pliniusz Starszy*

## SPIS TREŚCI

1. Wstęp	5
2. Szkoła Podstawowa im. Karola Miarki w Przyszowicach na tle środowiska lokalnego	6
3. Cel główny i charakterystyka programu	9
4. Oczekiwane rezultaty i przewidywane efekty	12
5. Program promocji zdrowia na lata 2019-2022	14
6. Harmonogram działań na rok szkolny 2019/2020	24
7. Monitorowanie i ewaluacja programu	34
8. Bibliografia	35

## 1. WSTĘP

Edukacja zdrowotna w szkole jest podstawowym prawem każdego ucznia. Nasza szkoła od wielu lat podejmuje działania promujące zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania. Realizujemy zadania wynikające ze Szkolnego Programu Profilaktyki, Programu Wychowawczego Szkoły, realizujemy treści ścieżki prozdrowotnej, uczestniczymy w programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Działania te łączą nas z siecią szkół promujących zdrowie, dlatego projekt ten jest idealny dla kontynuacji naszej pracy. Promocja zdrowia to jedno z zadań szkoły, dlatego postanowiliśmy w 2010 roku włączyć się w realizację projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”, a w 2016 roku posiadamy Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie.

Zdrowie jest jednym z podstawowych warunków osiągnięć szkolnych, dobrej jakości życia. Każdy człowiek ma prawo do edukacji zdrowotnej. Im wcześniej zaczniemy ją wdrażać, tym lepsze efekty osiągniemy. Przekazując dzieciom i młodzieży wiedzę o zdrowiu, kształtując umiejętności i postawy sprzyjające zdrowiu, możemy ułatwić im zdrowy styl życia i pracy, a tym samym poprawić zdrowie społeczeństwa. Ukierunkowanie prozdrowotnych działań edukacyjnych w stronę rozwoju aktywności ucznia jest najlepszą inwestycją w jego dorosłe życie. Zdrowie to nie tylko brak choroby. Zdrowie to pełen dobrostan – fizyczny, psychiczny, społeczny. Zatem jesteśmy zdrowi, gdy nie chorujemy, mamy właściwy stosunek do siebie, potrafimy radzić sobie ze stresem, mamy dobre układy z otoczeniem. Zdrowie to kapitał, który pozwala nam osiągać nasze cele, daje nam satysfakcję każdego dnia oraz poczucie życiowego spełnienia.

Tworzenie szkoły promującej zdrowie to wyzwanie dla nauczycieli, ponieważ to właśnie oni w największym stopniu zmieniają rzeczywistość szkolną, od nich najwięcej zależy. Zdaniem jednego z „ojców” Szkolnej Promocji Zdrowia Trefora Wiliama: „W sercu szkoły promującej zdrowie znajduje się nowoczesny, pełen zrozumienia stosunek nauczycieli do tej koncepcji. Bez tego szkoła promująca zdrowie zostanie marzeniem”. Dlatego my postanowiliśmy zrealizować to marzenie, co nam się udało, i nie osiadamy na laurach, lecz działamy dalej!

Na konferencji 2 marca 2010 roku Rada Pedagogiczna jednogłośnie podjęła Uchwałę nr 14/2009/2010 w sprawie przystąpienia naszej szkoły do projektu: „Szkoła Promująca Zdrowie”.

## **2. Szkoła Podstawowa im. Karola Miarki w Przyszowicach na tle środowiska lokalnego**

### *2.1 Informacje ogólne*

Przyszowice to wieś sołecka wchodząca w skład Gminy Gierałtówice (pozostałe sołectwa to Gierałtówice, Chudów i Paniówki). Liczba mieszkańców Przyszowic na rok 2019 to 3200 (według danych Gminnego Urzędu Stanu Cywilnego w Przyszowicach). Wieś znajduje się na terenie o bardzo rozbudowanej sieci komunikacyjnej. W niedalekiej odległości są Gliwice (7km), Zabrze (9 km), Katowice (22 km), przez wieś przejeżdża wiele linii autobusowych, dzięki którym bez problemu można dostać się do wyżej wymienionych miast. Położenie gminy w sąsiedztwie dużych jednostek miejskich, rozwinięta sieć lokalnych dróg oraz przede wszystkim niezurbanizowany krajobraz stwarza podstawy rozwoju sieci turystycznej, a tym samym promocji własnych wartości kulturowych. Występowanie na terenie gminy ciekawych i wartościowych nie tylko na skalę gminy, ale i regionu zabytkowych obiektów, przyczynia się do wykorzystania ich jako atrakcji turystycznej i kulturalnej. Przez teren gminy prowadzi 6 szlaków turystycznych.

Na terenie gminy zlokalizowane są 4 przedszkola, 4 szkoły podstawowe. Klasy nie przekraczają standardów i liczą do 25 uczniów. We wszystkich szkołach działają szkolne świetlice, gdzie uczniowie po skończonych zajęciach lekcyjnych mogą przebywać.

W gminie Gierałtówice działa sieć bibliotek z bogatymi i ciekawymi zbiorami, Gminny Ośrodek Kultury i Gminna Kryta Pływalnia „Wodnik”. Wspólnie z czterdziestoma stowarzyszeniami i organizacjami społeczno-kulturalnymi działającymi na terenie gminy są organizatorami licznych kulturalnych i sportowych imprez, w tym również o randze wojewódzkiej.

Szkoła w Przyszowicach powstała w roku 1904, a przez kolejne lata była rozbudowywana oraz przekształcana ze Szkoły Podstawowej w Zespół Szkolno-Przedszkolny, w skład którego wchodziło przedszkole, szkoła podstawowa oraz gimnazjum. W związku z reformą od tego roku szkolnego ZSP został zmniejszony o oddziały gimnazjalne. Szkoła Podstawowa ZSP liczy aktualnie 331 uczniów, nad którymi opiekę i działania dydaktyczne pełni 34 nauczycieli, w tym pedagog, bibliotekarz, logopeda, psycholog, nauczyciele rewalidacji oraz terapeuci prowadzący poszczególne zajęcia z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Prowadzone są również zajęcia pozalekcyjne i kółka zainteresowań. Lekcje odbywają się w salach lekcyjnych o średnim standardzie, co z roku na rok stara się być zmieniane na lepsze. W wielu salach znajdują się e-tablice, a w większości standardem jest rzutnik multimedialny.

Lekcje wychowania fizycznego odbywają się nie tylko na szkolnej sali gimnastycznej oraz boisku na otwartym terenie, ale także na basenie. Uczniowie jedną godzinę wychowania fizycznego mogą realizować nieodpłatnie na pływalni „Wodnik” w Paniówkach.

## 2.2 Informacje o szkole



<b>Pełna nazwa i adres szkoły</b>	Zespół Szkolno-Przedszkolny 44-178 Przyszowice, ul. Szkolna 4
Telefon/fax	(0-32) 301 15 90
Strona www	<a href="https://przyszowice.edu.pl/">https://przyszowice.edu.pl/</a>
Organ prowadzący szkołę	Gmina Gierałtowiec
Organ sprawujący nadzór pedagogiczny	Śląski Kurator Oświaty w Katowicach
Dyrektor szkoły	mgr inż. Aleksander Jendryczko
Liczba uczniów SP	331
Liczba nauczycieli	34
Liczba oddziałów	17
Liczba oddziałów dla poszczególnych oddziałów wiekowych	kl.I - 2, kl.II – 2, kl.III – 2, kl.IV – 1, kl.V – 3, kl.VI – 3, kl.VII – 1, kl.VIII - 2
Liczba sal lekcyjnych	18
Szkoła posiada:	

- bibliotekę szkolną	1
- czytelnię	1
- stołówkę	1
- szatnie	3
- salę gimnastyczną	1
- pracownie komputerowe	3
- gabinet pedagoga	1
- gabinet pielęgniarki	1
- sala do prowadzenia zajęć specjalistycznych	1
- świetlicę szkolną	1



### 3. CEL GŁÓWNY I CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

#### 3.1. Cel główny programu

Głównym celem programu jest stworzenie szkoły zdrowej, bezpiecznej i przyjaznej, zapewniającej wszechstronny rozwój całej społeczności szkolnej, promującej zdrowy styl życia, poprzez szerzenie wiedzy o zdrowiu i podejmowanie działań dla zdrowia.

Powyższy cel zgodny jest z przyjętym celem ogólnym wychowania w naszej szkole. Nadrzędną wartością, na której opieramy swoje działania jest humanizm. Kształtując i wychowując wspieramy wszechstronny rozwój osobowości ucznia, przygotowujemy go do pełnienia określonych ról w społeczeństwie, do bycia człowiekiem uczciwym, przekonany, że człowiek istnieje dla świata, a świat dla człowieka. Staramy się zapewnić solidne podstawy do dalszego kształcenia się tak, aby potrafił selekcjonować dane, docierać do źródeł wiedzy, oceniać ich rzetelność, umiejętnie posługiwać się wiedzą.

#### 3.2 Charakterystyka programu

Program „Zarażający zdrowiem” powstał w oparciu o główny cel Szkoły Promującej Zdrowie, jakim jest zdrowy styl życia całej społeczności szkolnej i lokalnej. Aby to osiągnąć należy podjąć następujące działania:

- kształtować poczucie odpowiedzialności za zdrowie u każdej osoby, w rodzinie i w społeczności lokalnej,
- zachęcać do zdrowego stylu życia oraz stwarzać uczniom i pracownikom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów,
- umożliwić uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego, i społecznego oraz wzmacniać ich poczucie własnej wartości,
- zapewnić sprzyjające zdrowiu środowisko fizyczne nauki i pracy,
- włączyć edukację zdrowotną uczniów do programu nauczania szkoły z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania,
- wyposażyć uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska,
- włączyć do działań szkoły służbę zdrowia do edukacji zdrowotnej oraz do pomocy uczniom we wchodzeniu w rolę aktywnego konsumenta opieki zdrowotnej.

Program oparty jest na założeniach i celach edukacji prozdrowotnej umieszczonej w:

- Podstawie programowej kształcenia ogólnego
- Programie Szkoły Promującej Zdrowie
- Programie Rozwoju Szkoły
- Szkolnym Programie Profilaktycznym
- Programie Wychowawczym Szkoły
- Wybranych elementach ścieżek edukacyjnych:
  - edukacji prozdrowotnej
  - edukacji ekologicznej
  - obrony cywilnej
  - wychowania do życia w rodzinie

Wyposażając dzieci wiedzę o zdrowiu, kształtując umiejętności i postawy sprzyjające tej dziedzinie życia, uświadamiamy uczniom, jak ważny jest zdrowy styl życia, a praca nad nim w konsekwencji może poprawić stan zdrowia społeczeństwa. Zakres prezentowanej wiedzy wynikającej z programu dostosowany jest do możliwości intelektualnych dzieci i młodzieży, a treści realizowane będą metodami aktywizującymi. W działania zaangażowani zostaną nie tylko uczniowie, ale także nauczyciele, rodzice, pracownicy szkoły, sponsorzy, instytucje wspierające działalność szkoły.

Na podstawie uaktualnionej diagnozy potrzeb i oczekiwań, wynikających z ankiet przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców, nauczycieli, oraz pracowników szkoły niebędących nauczycielami (wrzesień 2019), a także obserwacji rzeczywistości szkoły i jej najbliższego otoczenia, nakreślone zostały niżej podane kierunki działań ujęte w bloki (moduły):

1. **Ja i społeczeństwo** (przyjazna atmosfera w szkole i w klasie, prawidłowe relacje międzyludzkie, integracja społeczności klasowej i szkolnej, rozwiązywanie konfliktów, tolerancja dla inności, pierwsza pomoc)
2. **Zdrowie psychiczne** (rozwój pasji i zainteresowań, umiejętność radzenia sobie ze stresem, krytyką, porażkami, korzystanie z pomocy specjalistów, higiena pracy, snu i wypoczynku w codziennym życiu)
3. **Ruch to zdrowie** (podejmowanie aktywności fizycznej na lekcjach i w czasie wolnym)
4. **Wiem, co jem** (o prawidłowym odżywianiu)
5. **Ja w środowisku** (popularyzacja i wdrażanie zachowań proekologicznych, zagrożenia cywilizacyjne i naturalne a zdrowie człowieka)

## 6. **Potrafę odmawiać** (profilaktyka uzależnień)

Do wyżej wymienionych zagadnień opracowany został szczegółowy harmonogram działań, które będziemy realizować poprzez: zajęcia edukacyjne, godziny wychowawcze, lekcje przedmiotowe, zajęcia z pedagogiem, spotkania profilaktyczno-edukacyjne ze specjalistami, akcje prozdrowotne. Motywy wszystkich naszych działań trafnie zostały ujęte w „Dekalogu Zdrowego Stylu Życia” Zbigniewa Cendrowskiego:

1. Wiedza o samym sobie
2. Utrzymywanie sił obronnych w stałej gotowości
3. Nie nadużywanie leków
4. Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej
5. Prawidłowe odżywianie się
6. Hartowanie się
7. Rozwijanie umiejętności walki ze stresem
8. Wyeliminowanie nałogów
9. Życzliwość dla innych
10. Zachowanie postawy campingowej (dawanie sobie rady w życiu)

#### 4. OCZEKIWANE REZULTATY I PRZEWIDYWANE EFEKTY

Dzięki uczestnictwie w programie „Zarażający zdrowiem” pragniemy nadal zwiększać integrację całej społeczności szkolnej i lokalnej, spowodować pozytywne zmiany zachowań w dziedzinie zdrowia psychospołecznego i fizycznego. Chcemy pokazać naszym uczniom aktualne zagrożenia cywilizacyjne i naturalne, które niestety mają bardzo duży wpływ na ludzkie zdrowie. Młodzi ludzie powinni dostrzec plusy zdrowego stylu życia a także poszerzać sposoby zdobywania wiedzy w tym zakresie. Aktywnie podejmowane zadania ukształtują ważne umiejętności życiowe, takie jak: skuteczne porozumiewanie się, umiejętności społeczne, podejmowanie prawidłowych decyzji, rozwiązywanie problemów, twórcze i krytyczne myślenie, samoświadomość, empatia, radzenie sobie ze stresem i różnymi emocjami. Wszystko to powinno wpłynąć na stworzenie przyjaznej atmosfery i bezpiecznego środowiska szkolnego.

Liczymy na to, że po realizacji programu uczniowie będą dbać o higienę osobistą i otoczenia, będą znali zasady racjonalnego odżywiania i zastosują je w praktyce. Włączą się w walkę z nałogami i innymi zagrożeniami cywilizacyjnymi w najbliższym środowisku. Zrozumią też, w jaki sposób sprawność fizyczna i aktywność ruchowa wpływa na ich zdrowie i życie/ Udział uczniów w zajęciach z zakresu ratownictwa przedmedycznego przyczyni się do tego, że duża grupa dzieci i młodzieży będzie potrafiła udzielić pomocy w przypadkach nagłych stanów zagrożenia życia.

Żywimy nadzieję, iż proponowany program pozytywnie wpłynie na poprawę zdrowia oraz dobre samopoczucie społeczności szkolnej i podniesie poziom motywacji do podejmowania dużych przedsięwzięć nakierowanych na działanie na rzecz drugiego człowieka.

##### **Przewidywane efekty to:**

- Poprawa relacji międzyludzkich, bezpieczeństwa uczniów
- Poprawa umiejętności współpracy, rozwiązywanie konfliktów, podejmowania decyzji, negocjowania oraz radzenia sobie ze stresem i presją otoczenia
- Umiejętność planowania zdrowego stylu życia
- Zwiększenie wiedzy uczniów o problemach współczesnego świata
- Wyższy poziom tolerancji dla inności
- Rzetelna diagnoza potrzeb uczniów i całej społeczności szkolnej

- Osiągnięcie zamierzonych celów i płynąca z tego satysfakcja
- Regularne stosowanie metod aktywizujących w pracy z uczniami
- Wzbogacenie form współpracy z uczniami, rodzicami, nauczycielami i społecznością lokalną
- Realizacja zadań priorytetowych
- Rozwój zawodowy i osobisty nauczycieli oraz innych pracowników szkoły
- Poprawa bazy, estetyki i wyposażenia szkoły
- Możliwość wymiany doświadczeń z innymi szkołami
- Pozytywna ocena programu przez uczniów, nauczycieli, rodziców
- wzrost zaangażowania środowiska lokalnego w kształtowaniu kultury zdrowotnej
- Sukcesy szkoły w różnych dziedzinach, a zwłaszcza w działaniach prozdrowotnych
- Promocja szkoły i tworzenie tradycji.

# **Program promocji zdrowia na lata 2019-2022**

L.p.	Zakres treści/ nazwa zadania	Sposób realizacji	Przewidywane efekty
<b>I</b>	<b>Ja i społeczeństwo</b>		
	<b>Środowisko społeczne szkoły</b> zdrowie psychiczne członków społeczności szkolnej Bezinteresowne działanie na rzecz innych	<i>Koła zainteresowań</i> <i>Organizacja pomocy koleżeńskiej doraźnej i stałej.</i> Udział w szkolnych, rejonowych i ogólnopolskich akcjach charytatywnych tworzenie klimatu wspierającego zdrowie psychiczne	Rozwija zdolności twórcze i zainteresowania. Pomaga uczniom z trudnościami w nauce, oraz z problemami zdrowotnymi Jest gotowy do współpracy i pomocy całej społeczności szkolnej Jest współodpowiedzialny za własną edukację.
	<b>„Każdy jest ważny”</b> <b>„Ja wśród innych”</b> <b>Zajęcia integracyjne zorganizowane przez PPP</b>	Zajęcia integracyjne prowadzone przez pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznej – pogadanka, prezentacja, zabawy ruchowe.	Uczeń wie, że każdy człowiek ma prawo do bycia szanowanym. Społeczność klasowa jest bardziej zintegrowana, zna siebie lepiej.
	<b>„Odpowiedzialność nieletnich w świetle prawa” - warsztaty</b>	Pogadanka z dzielnicowym na temat odpowiedzialności cywilnej osób przekraczających 13 rok życia.	Uczeń zdaje sobie sprawę z konsekwencji swoich czynów w świecie realnym i wirtualnym.
	<b>Pierwsza pomoc przedlekarska w urazach układu ruchu.</b> Proste urazy kości i stawów. Uraz kręgosłupa.  <b>Pierwsza pomoc przedlekarska w urazach układu krążenia.</b> Ciśnienie krwi. Tętno. Pierwsza pomoc przedlekarska w krwawieniach i krwotokach (żylnym, tętnicznym, z nosa). Krwotok zewnętrzny i wewnętrzny. Zatrzymanie krążenia. Atak serca. Urazy brzucha i klatki piersiowej.  <b>Urazy skóry.</b> Skaleczenia. Oparzenia i odmrożenia	<i>Kurs I pomocy przedlekarskiej dla uczniów i nauczycieli- ćwiczenia praktyczne w udzielaniu pierwszej pomocy przedlekarskiej w urazach układu ruchu- złamanie kości, skręcenie i zwichnięcie stawu. Uraz kręgosłupa- rozpoznanie i postępowanie</i> Ćwiczenia rozpoznawaniu urazów i w udzielaniu pomocy przedlekarskiej. Wykonanie pomiaru ciśnienia i tętna w czasie spoczynku i po wysiłku fizycznym.  Objawy i przyczyny odmrożeń i oparzeń, pokaz i ćwiczenia w udzielaniu I pomocy przedlekarskiej przy oparzeniach i odmrożeniach.	Udziela pierwszej pomocy w prostych urazach kości i stawów Rozpoznaje i udziela pomocy przy urazach kręgosłupa.  Wykonuje pomiar ciśnienia i tętna w czasie spoczynku i po wysiłku fizycznym; interpretuje otrzymane wyniki pomiaru. Rozpoznaje rodzaj krwotoku i udziela odpowiednio I pomocy. Podaje objawy ataku serca. Wykonuje czynności służące podtrzymaniu życia.  Rozpoznaje oparzenia i odmrożenia. Określa zasady pierwszej pomocy przedlekarskiej w oparzeniach i odmrożeniach. Potrafi opatrzyć skaleczenie.
	<b>Ratownictwo medyczne</b>	Uczniowie klas pierwszych uczestniczą w zajęciach z zakresu podstawowej pierwszej pomocy.	Uczeń potrafi podjąć odpowiednie kroki w razie zagrożenia zdrowia i życia osób z jego otoczenia.
	<b>Dzień Postaci z Bajek</b>	Uczniowie przebijają się za dowolne	Integracja społeczności

		postaci z bajek. Wspólne zabawy na sali gimnastycznej.	szkolnej, poprawa wizerunku szkoły - zwiększenie więzi uczniów ze szkołą.
	<b>Dzień Pluszowego Misia</b>	Zbiórka pluszowych misiów, które przeznaczone zostaną na loterię. Zebrane pieniądze wspomogą kolejne akcje charytatywne.	Uczeń jest uwrażliwiony na potrzeby innych, następuje integracja społeczności szkolnej.
	<b>Dzień Życzliwości</b>	Uczniowie zastanowią się nad gestami życzliwości, których dokonali w minionym czasie, a następnie zapiszą je w języku polskim i angielskim na sercu wykonanym z dowolnego tworzywa. Serca zawisną na „Szkolnym Drzewie Życzliwości”.	Uczeń rozumie czym jest życzliwość, stara się wprowadzać w swoje zachowanie więcej gestów uznanych za życzliwe. Ma poczucie, że należy do wspólnoty uczniowskiej wieszając serce na drzewie wraz z kolegami.
	<b>Szlachetna Paczka</b>	Zbiórka potrzebnych produktów dla jednej z rodzin zgłoszonych do krajowego Programu „Szlachetna Paczka”	Uczniowie stają się wrażliwsi na potrzeby innych, ma miejsce integracja społeczności szkolnej, uczeń rozwija swoją kreatywność poprzez szukania sposobów pozyskiwania brakujących produktów z listy potrzeb rodziny „Szlachetnej Paczki”.
	<b>Dzień Szalonych Fryzur</b>	Uczniowie przychodzą do szkoły z fantazyjnymi uczesaniem. Wśród biorących udział w akcji rozlosowane zostaną nagrody. Dodatkowo odbędzie się kampania informacyjna dotycząca chorób, na skutek których ludzie tracą włosy (plakaty, pogadanki)	Integracja społeczności szkolnej, poprawa wizerunku szkoły - zwiększenie więzi uczniów ze szkołą. Uczniowie stają się wrażliwsi na potrzeby innych
	<b>Gry planszowe</b>	Uczniowie mają do dyspozycji gry planszowe, z których mogą korzystać na przerwach w celu uatrakcyjnienia czasu wolnego.	Uczeń kreatywnie spędza czas wolny na przerwach, integruje się z innymi, rozwija swoją spostrzegawczość, logiczne myślenie, wie, że wygrana nie jest najważniejsza.
	<b>Rozwiązywanie konfliktów</b>	Pogadanki z uczniami i rodzicami, zajęcia z psychologiem i pedagogiem szkolnym, plakaty.	Uczeń potrafi kulturalnie rozmawiać, rozwiązywać konflikty, nie wdaje się w bójki.
	<b>Integracja społeczności szkolnej poprzez wycieczki</b>	Wycieczki jednodniowe – kulturoznawcze, przyrodnicze, wyjazdy do teatrów, kin.	Integracja społeczności klasowej i szkolnej poza murami szkoły.
	<b>Integracja klasowa poprzez wydarzenia klasowe</b>	Dzień Chłopaka, wigilia klasowa, dzień Kobiet, Mikołajki, Andrzejkę itp. – gry, zabawy, wspólne przygotowanie posiłków oraz drobnych upominków, wybór samorządu klasowego, ustalanie kontraktu.	Uczeń integruje się z kolegami i koleżankami z klasy, czuje się odpowiedzialny za powierzone zadanie.
	<b>Międzynarodowy Dzień Osób</b>	W szkole przygotowano są	Świadomość ucznia na temat



	<b>Niepełnosprawnych</b>	stanowiska, w których każdy uczeń może przekonać się, jak to jest, gdy się nie widzi, nie słyszy, nie można chodzić, gdy bodźce z zewnątrz docierają do nas ze wzmożoną siłą.	niepełnosprawności, jakie towarzyszą ludziom. Uczeń jest bardziej empatyczny i pomocny.
	<b>Międzynarodowy Dzień Tolerancji</b>	Nauczyciele przeprowadzają lekcje oparte o scenariusz dotyczący tolerancji, wolności i szacunku. Chętni uczniowie przygotowują plakaty.	Uczeń rozumie pojęcie „tolerancja, wolność, szacunek”. Potrafi podać przykłady przejawów nietolerancji. Uczeń zachowuje się w stosunku do innych z szacunkiem i wyrozumiałością dla inności.
	<b>Tolerancja w sporcie i w życiu codziennym</b>	Wykłady, plakaty, zawody sportowe: sporty osób niepełnosprawnych: koszykówka na wózkach, taniec, piłka nożna dla osób niewidomych „Goalball”, pływanie, itp.	Uczeń wyjaśnia ideę paraolimpijską i olimpiad specjalnych. Uczeń wie, jak pomagać i wspierać osoby niepełnosprawne.
	<b>Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.</b> Troska o własne bezpieczeństwo i współwiczających. Podporządkowanie się poleceniom nauczyciela w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współwiczającym.	Filmy edukacyjne, pogadanki z pielęgniarką, tworzenie plakatów, wykłady o tematyce I pomocy i bezpieczeństwa.	Uczeń zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia – gdzie szukać pomocy, numery alarmowe, jak udzielić pierwszej pomocy. Uczeń wie, jakie są zasady bezpiecznej zabawy na boisku oraz na basenie.
<b>II</b>	<b>Zdrowie psychiczne</b>		
	<b>Stres w naszym życiu.</b> Radzenie sobie ze stresem	Analiza objawów stresu – na podstawie schematu i obserwacji własnej. Dyskusja na temat pozytywnego i negatywnego działania stresu oraz sposobów radzenia sobie ze stresem.	Wymienia czynniki wywołujące stres. Podaje przykłady pozytywnego i negatywnego działania stresu. <i>Przedstawia w postaci gazetki sposoby radzenia sobie ze stresem.</i>
	<b>Rozpoznawanie własnych emocji, radzenie sobie z agresją</b>	Lekcje wychowawcze przeznaczone na omawianie emocji towarzyszących uczniom w życiu codziennym – pogadanki, filmy pokazowe, ćwiczenia metodą dramy. Trening zastępowania agresji.	Uczeń potrafi nazywać emocje, jakie przeżywa oraz te, które towarzyszą drugiemu człowiekowi w różnych sytuacjach życiowych. Staje się bardziej empatyczny. Potrafi zastąpić agresję słowną i fizyczną właściwszymi zachowaniami.
	<b>Uśmiechem i życzliwością zarażam innych</b>	Tydzień klasowej życzliwości i kultury zachowania. Wybory „ucznia z klasą”.	Uczeń wie, jak codzienna życzliwość wobec innych wpływa na zdrowie psychiczne.
	<b>Powiedz „Nie hałasowi!</b>	Pogadanka i wykład dotycząca hałasu. Wykonanie pracy plastycznej dotyczącej wpływu hałasu na zdrowie psychiczne człowieka.	Uczeń zdaje sobie sprawę ze szkodliwości hałasu – zarówno dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego.
	<b>„Jaki/jaka jestem? Kim być?” - planowanie ścieżki kariery. Zajęcia z zakresu zawodoznawstwa</b>	Spotkanie z pracownikami poradni psychologiczno-pedagogicznej. Zajęcia teoretyczno-praktyczne – wykład, ćwiczenia w grupach.	Dostarczenie wiedzy uczniowi, jaką drogę edukacyjną/zawodową może obrać po zakończeniu szkoły podstawowej.

	<b>Dzień Zdrowia Psychicznego</b>	Pogadanki na temat zdrowia psychicznego, jego ważności w życiu. Przygotowanie plakatów informacyjnych, stosowanie dużej ilości przerw śródlekcyjnych – muzyka relaksacyjna, ćwiczenia fizyczne, układ taneczny.	Uczeń wie jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne, zdaje sobie sprawę, że jest równie ważne jak zdrowie fizyczne.
	<b>„Mogę być” - udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym</b>	Założeniem jego organizatorów jest wyrównywanie szans dziewczynek i chłopców w dążeniu do realizacji marzeń i aspiracji i zrównanie ich w wyborze dalszej drogi zawodowej. Inspiracją do szukania własnej drogi mogą być historie i osiągnięcia wybitnych kobiet prezentowanych w projekcie. Uczniowie wezmą udział w lekcjach wychowawczych opartych na scenariuszach programu „Mogę być” oraz wezmą udział w konkursie (plakat) na skalę krajową.	Poznanie historii kobiet, które zmieniły świat, wiele osiągnęły, są wzorem do naśladowania. Uczeń zainspirowany niesamowitymi historiami bohaterki odnajduje swoją pasję, zdobywa nowa zainteresowanie, pomysł na siebie w przyszłości i aktualnie.
	<b>Radzę sobie z porażkami i krytyką!</b>	Zajęcia z pedagogiem szkolnym oraz psychologiem dotyczące radzenia sobie z porażkami szkolnymi i osobistymi oraz z krytyką otoczenia. Zajęcia metoda dramy, pogadanki, filmy edukacyjne, ankiety.	Uczeń zna sposoby radzenia sobie z porażkami i krytyką.
	<b>Higiena pracy i snu – na wszystko musi być czas</b>	Akcje uświadamiające uczniom, jak ważny w życiu jest sen, właściwe dysponowanie czasem pracy oraz odpoczynek i relaks. Plakaty, konkursy, wykłady.	Zapoznanie ucznia z właściwościami leczniczymi snu, ważnością relaksu i odpoczynku każdego dnia. Uczeń potrafi prawidłowo dysponować swoim czasem pracy i czasem wolnym.
<b>III</b>	<b>Ruch to zdrowie</b>		
	<p><b>Piękno ruchu i muzyki</b> kształtowanie prawidłowych nawyków postawy ciała oraz wzmacnianie aparatu mięśniowego poprzez ćwiczenia przy muzyce</p> <p><b>Gry i zabawy ruchowe</b> źródłem dobrego samopoczucia.</p> <p><b>Znaczenie prób i testów</b> sprawnościowych oraz ich interpretacja</p> <p><b>Znaczenie aktywności fizycznej</b> dla zdrowia człowieka</p> <p><b>Rozwijanie zainteresowań sportowych</b> ucznia w lekkiej atletyce, piłce nożnej, siatkowej, koszykowej, ręcznej, na pływalni</p> <p><b>Stwarzanie warunków do</b></p>	Zajęcia rozwijające zainteresowania ucznia, akcje prozdrowotne, pogadanki z uczniami i rodzicami, filmy edukacyjne, pogadanki z pielęgniarką, wykłady, plakaty, wycieczki, zawody sportowe. Zapoznanie ucznia z bazą sportową w okolicy.	Uczeń zna: Propozycje różnorodnych aktywnych form wypoczynku dla rodzin i rówieśników. Przepisy wybranych dyscyplin. Zasady organizacji wypoczynku dla rodziny i kolegów z klasy. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą w różnych porach roku Wie jak dobrać strój w zależności od pogody. Przestrzega zasad poruszania się po wyznaczonych szlakach w górach oraz kąpieli w wyznaczonych akwenach wodnych otwartych Dostosowuje swoje umiejętności do wyboru aktywności fizycznej i rodzajów turystyki oraz rekreacji. Uczeń zna nowoczesne formy aktywności fizycznej ( np.:

<p>aktywnego udziału ucznia w zajęciach sportowych w czasie wolnym</p> <p><b>Organizacja oraz udział</b> ucznia w szkolnych, gminnych i powiatowych zawodach sportowych</p> <p>Wykorzystanie możliwości nowoczesnych <b>technologii</b> do oceny dziennej aktywności fizycznej</p>		<p>pilates, zumba, nordic walking ) Zapoznanie ucznia z formami aktywności fizycznej w krajach Europy oraz spoza Europy</p>
<p><b>Aktywność fizyczna a układ krążenia.</b> Znaczenie aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu układu krążenia.</p>	<p>Ocenięcie wpływu ćwiczeń fizycznych na sprawność serca. Dyskusja nt. Moje postępowanie a czynniki ryzyka chorób serca.</p>	<p>Wymienia przyczyny, objawy i skutki miażdżycy i nadciśnienia tętniczego. Wskazuje sposoby postępowania zapobiegające występowaniu chorób układu krążenia. Przedstawia znaczenie aktywności fizycznej dla właściwego funkcjonowania układu krążenia. Oceni swój sposób postępowania. <i>Opracowanie programu weekendowej aktywności fizycznej dla rodziny</i></p>
<p><b>Zwiększenie aktywności fizycznej uczniów w klasie</b></p>	<p>Wprowadzenie gimnastyki śródlekcyjnej, spacerów po okolicy, prowadzenie niektórych lekcji, np. matematyki, biologii, geografii metodą outdoor (na zewnątrz), wprowadzenie elementów tańca na godzinie wychowawczej</p>	<p>Uczeń częściej podejmuje wysiłek fizyczny, jest bliżej natury, dostrzega treści nauczania w otoczeniu poza murami szkolnymi.</p>
<p><b>Od zabawy do sportu</b></p>	<p>Udział w zajęciach w-f, zajęciach basenowych i innych pozalekcyjnych (szkółka piłkarska, karate itd.), ćwiczenia śródlekcyjne.</p>	<p>Uczeń wzmacnia swoją sprawność fizyczną, stopniowo zaczyna traktować wysiłek fizyczny nie tylko jako zabawę, ale również jako sport, w którym panują określone reguły i wytyczne.</p>
<p><b>Aktywne soboty w przyszowickim parku</b></p>	<p>Spotkania organizowane mniej więcej 2 razy w miesiącu, rano, w parku. Wspólna rozgrzewka, marszobieg, taniec do konkretnego układu tanecznego.</p>	<p>Uczeń rozpoczyna weekend od aktywności fizycznej, dzięki czemu z większą radością korzysta z dni wolnych. Dodatkowo poznaje nowe układy taneczne, ma szansę na rywalizację, ale też dobrą zabawę w towarzystwie starszych i młodszych kolegów i koleżanek ze szkoły, nie tylko z klasy.</p>
<p><b>Szkolne wycieczki</b></p>	<p>Wycieczki klasowe, szkolne, jedno i kilkudniowe, w tym piesze wędrówki po terenach nizinnych i górskich.</p>	<p>Uczeń poznaje piękno natury, zabytki architektoniczne i inne miejsca, jednocześnie poznając swoje możliwości fizyczne.</p>

<b>IV</b>	<b>Wiem, co jem</b>		
	<p><b>Odżywianie źródłem energii niezbędnej do życia. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze.</b></p>	<p>Opis potrzeb żywieniowych i energetycznych ludzi z różnych grup wiekowych i zawodowych.</p> <p>Analiza produktów żywnościowych ze względu na zawartość składników odżywczych i wartość energetyczną na podstawie tabel.</p> <p>Opis roli składników pokarmowych na podstawie materiałów źródłowych- przygotowanie pracy plastycznej</p> <p>Opis wartości odżywczej posiłków.</p>	<p>Analizuje produkty żywnościowe ze względu na zawartość składników odżywczych i wartość energetyczną.</p> <p>Klasyfikuje produkty żywnościowe.</p> <p><i>Przedstawia źródła i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych - cukrów, tłuszczów, białek, wody i soli mineralnych dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu w formie pracy plastycznej oraz przygotowuje prezentację komputerową na temat</i></p> <p>Uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw.</p> <p>Ocenia i oblicza wartość odżywczą posiłków.</p>
	<p><b>Prawidłowe żywienie. Żywnie a zdrowie. Zrównoważona dieta. Planowanie prawidłowego żywienia. Bezpieczna żywność. Przechowywanie i przygotowywanie żywności. Reklama żywności</b></p> <p><b>Zdrowie i tryb życia matki w czasie ciąży a rozwój płodu.</b></p>	<p>Dyskusja na temat stosowania zasad zrównoważonej diety i zdrowego trybu życia.</p> <p>Analizowanie piramidy zdrowego żywienia – moje odżywianie – technika SWOT</p> <p>Projektowanie jadłospisu i obliczanie jego wartości kalorycznej.</p> <p>Analiza sposobu odżywiania się i trybu życia. Dyskusja na temat odżywiania się i trybu życia matki w czasie ciąży</p> <p>Praca w grupach wykonanie metaplanu – Odżywianie a zdrowie człowieka</p> <p><i>Ankieta dotycząca przechowywania i przygotowywania żywności.</i></p> <p>Dyskusja na temat jakości żywności.</p>	<p>Wykazuje zależność między wyrabianiem nawyków związanych z prawidłowym żywieniem i zdrowym trybem życia.</p> <p>Przedstawia zasady prawidłowego żywienia.</p> <p>Układa jadłospis na cały dzień w zależności od zmiennych warunków zewnętrznych (np. pora roku) i wewnętrznych (np. stan zdrowia, płeć, ciąża)</p> <p><i>Konkurs na najlepszy jadłospis. Prace plastyczne oraz przygotowanie prezentacji komputerowej na temat. Ćwiczenia technologiczne: przygotowanie posiłku, nakrycie do stołu</i></p> <p><i>Spotkanie z dietetykiem. Ankieta dotycząca zdrowego żywienia.</i></p>
	<p><b>Znaczenie grzybów w przyrodzie i dla człowieka.</b></p> <p>Grzyby saprofity, pasożyty, symbionty.</p> <p>Negatywna i pozytywna rola grzybów. Grzyby jadalne i trujące.</p> <p><b>Zasady grzybobrania.</b></p>	<p>Analiza przykładów negatywnej i pozytywnej roli grzybów.</p> <p>Opis najczęściej zbieranych grzybów jadalnych i ich trujących odpowiedników na podstawie okazów, atlasów lub filmu.</p> <p>Opis wybranych grzybów pasożytów na podstawie okazów lub plansz.</p>	<p>Wyjaśnia, dlaczego nie można jeść spleśniałych produktów.</p> <p>Wskazuje sposoby unikania zarażenia się grzybicami.</p> <p>Rozpoznaje najczęściej zbierane grzyby i ich trujące odpowiedniki.</p> <p>Zna zasady grzybobrania.</p> <p>Posługuje się atlasem grzybów.</p> <p><i>Wykonuje wystawkę nt. Grzybobrania.</i></p>
	<p><b>Znaczenie ryb w żywieniu.</b></p>	<p>Referat na temat znaczenia ryb</p>	<p>Ocenia znaczenie ryb</p>

	<b>Ryby jako źródło białka, witamin i soli mineralnych</b>	w przyrodzie i dla człowieka.	w przyrodzie i dla człowieka. Wie, że ryby są cennym składnikiem naszej diety. <i>Przygotowuje przepis na danie rybne.</i>
	<b>Piramida żywieniowa a aktywność fizyczna</b>  Zagrożenia dla zdrowia związane z jedzeniem produktów przetworzonych oraz jedzenia typu „fast food”	Zapoznanie z aktualną piramidą żywieniową, analiza kolejnych pięter, przygotowanie plakatów, konkurs promocji piramidy żywieniowej, pogadanki, filmy edukacyjne.	Uczeń zna zasady prawidłowego odżywiania (regularne spożywanie posiłków, rola warzyw i owoców w diecie, spożywanie produktów pełnoziarnistych, ryb, chudego mięsa, źródła oleju roślinnego.....)
	<b>Europejski Dzień Zdrowej Żywności</b>	Akcja „Zdrowe drugie śniadanie” - uczniowie przynoszą do szkoły śniadanie pełne wartościowych składników odżywczych. Przygotowuje opis w języku polski i angielskim wraz ze spisem występujących w nim składników odżywczych.	Uczeń wie, jakie składniki odżywcze zawierają poszczególne produkty spożywcze, spożywa zdrowe drugie śniadanie, powtarza słownictwo z zakresu języka angielskiego.
	<b>Śniadanie daje moc</b>	Przygotowanie wiosennych kanapek, sałatek owocowych oraz warzywnych. Pogadanka na temat korzyści płynących z jedzenia warzyw i owoców.	Wzbogacenie dziennego menu w zdrowe produkty spożywcze, wprowadzenie dobrych nawyków żywieniowych.
	<b>Zdrowo jem – wszystko wiem</b>	Udział w programie „Owoce i warzywa”. Prace techniczne wykonane z warzyw i owoców, wystawa. Poznanie i nauka piosenki „Witaminki”.	Uczeń zdaje sobie sprawę z korzystnego wpływu spożywania warzyw i owoców na jego zdrowie.
	<b>„Wiem co jem”</b>	Spotkanie profilaktyczne prowadzone przez Amorena Gliwice. Wykład na temat zdrowego odżywiania połączony z warsztatami oraz pomiarem składu ciała.	Uczeń wie na czym polega prawidłowy model zdrowego odżywiania. Dowiaduje się, z czego składa się jego ciało, otrzymuje wskazówki jak postępować, aby poprawić go na plus.
<b>V</b>	<b>Ja w środowisku</b>		
	<b>Strażnicy Ziemi</b>	Akcje charytatywne: zbieranie korków, baterii, kasztanobranie, Obchody Dnia Ziemi, akcja „Sprzątanie świata”.	Wiedza na temat sensu recyklingu, problemu zanieczyszczenia świata przede wszystkim plastikiem. Uwrażliwienie na potrzeby zwierzyny leśnej w okresie zimowym.
	<b>Zdrowie człowieka a środowisko.</b> Czynniki zewnętrzne powodujące choroby. Zanieczyszczenia a sprawność układu oddechowego. Uprzemysłowienie a zdrowie człowieka. Skażenie żywności.	Opis negatywnego wpływu na zdrowie człowieka czynników zewnętrznych. Dyskusja na temat: <i>Zdrowie i choroba a środowisko wewnętrzne organizmu i środowisko życia.</i> Dyskusja na temat wpływu warunków	Wykazuje związek między stanem zdrowia organizmu a stanem środowiska. Interpretuje zależność między astmą a stopniem zanieczyszczenia powietrza. Wie jak metale ciężkie, azotany i pestycydy wpływają na

		w miejscu zamieszkania i pracy na sprawność układu oddechowego. Dyskusja na temat wpływu zanieczyszczonego środowiska na powstawanie mutacji. Manifestacja środowiskowa	zdrowie. Pamięta o myciu lub obieraniu owoców i warzyw przed zjedzeniem. Uczestniczy w organizacji Dnia Czystego Powietrza. Prowadzi obserwacje zanieczyszczenia powietrza
	<b>Wpływ człowieka na funkcjonowanie ekosystemów.</b> Przyczyny i skutki globalnego ocieplenia klimatu. Woda i energia elektryczna w gospodarstwie domowym. Rodzaje, przyczyny i skutki zanieczyszczeń powietrza atmosferycznego, wody i gleby	<i>Projekty uczniowskie na wybrany temat: Rodzaje, przyczyny i skutki zanieczyszczeń powietrza atmosferycznego, wody i gleby, ocieplenie klimatu, gospodarka odpadami lub zużycie wody i energii elektrycznej w gospodarstwie domowym. Prezentacja wniosków.</i>	Przedstawia przyczyny i analizuje skutki globalnego ocieplenia klimatu. <i>Promuje działania ograniczające zużycie wody i energii elektrycznej Udział w akcjach WWF promocja działań w szkole-gazetka i prezentacja komputerowa</i>
	<b>Znaczenie roślin kwiatowych dla człowieka.</b> Estetyka pomieszczeń. Zdrowotny wpływ roślin.	Referat na temat znaczenia roślin okrytonasiennych w przyrodzie i dla człowieka. Dyskusja na temat dominacji roślin okrytonasiennych na Ziemi.	Ocenia znaczenie roślin okrytonasiennych w przyrodzie i dla człowieka. Jest świadom, że rośliny są źródłem tlenu pożywienia na Ziemi. Wie, że jakość powietrza zależy od roślin. <i>Dbą o ukwiecenie szkoły.</i>
	<b>Segregacja odpadów.</b> Odpady w gospodarstwie domowym.	Gospodarka odpadami Czystość środowiska. Konieczność specjalnego postępowania ze zużytymi bateriami, świetłówkami i przeterminowanymi lekami	<i>Uczestniczy w całorocznej akcji zbiórki puszek aluminiowych Uczestniczy w akcji Sprzątanie Świata Uzasadnia konieczność segregowania odpadów w gospodarstwie domowym. Prowadzi segregację odpadów w szkole. Uczestniczy w całorocznej zbiórce baterii we współpracy z organizacją REBA Udział w warsztatach organizowanych przez Fundację Ekologiczną Arka Zasady segregowania odpadów</i>
<b>VI</b>	<b>Potrafię odmawiać</b>		
	<b>Uzależnienia</b> Negatywne skutki stosowania substancji psychoaktywnych, narkotyków i środków dopingujących oraz nadużywania kawy i niektórych leków.	Opis negatywnego wpływu na zdrowie człowieka tytoniu, alkoholu, narkotyków, środków dopingujących, nadużywania kofeiny i niektórych leków na podstawie zdobytej już wiedzy i materiałów źródłowych. <i>Nagłośnienie Światowego Dnia bez Papierosa, wystawka prac plastycznych.</i>	Posiada wiedzę o środkach psychoaktywnych, niebezpieczeństwach związanych z ich używaniem i możliwości unikania tych zagrożeń. negatywny wpływ na zdrowie człowieka narkotyków, nadużywania kawy i niektórych leków Wyjaśnia związek między nikotyną a rakiem płuc.
	<b>Doping w sporcie</b> negatywny wpływ stosowania środków dopingujących oraz	Wykłady, pogadanki z uczniami i rodzicami, filmy edukacyjne, konkurs na plakat antydopingowy.	Uczeń wie co to znaczy doping w sporcie. Potrafi wymienić negatywny

	sterydów		wpływ środków psychoaktywnych, narkotyków na zdrowie człowieka. Uczeń zna negatywny wpływ sterydów na zwiększenie masy mięśniowej
	<b>Użytki w wieku dorastania</b>	Lekcje wychowawcze o tematyce szkodliwego wpływu używek na organizm oraz psychikę człowieka, pogadanki, praca w grupach.	Wie jak alkoholi i papierosy negatywnie wpływają na rozwój młodego człowieka Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek.
	<b>Bezpieczeństwo w internecie</b>	Przeprowadzenie na lekcjach wychowawczych pogadanek. Wykorzystanie materiałów za strony fundacji – Dajmy Dzieciom Siłę. Zabawa w internet - Necio.pl	Podniesienie świadomości jakie jest niebezpieczeństwo nieostrożnego korzystania z internetu. Uczeń wie, jak postępować korzystając z portali społecznościowych, by nic mu nie groziło.
	<b>Uzależnienie od telefonów – problemem dzisiejszej społeczności</b>	Akcja uświadamiająca ile czasu spędzamy każdego dnia korzystając z telefonów. Zwrócenie uwagi na negatywne korzyści płynące z tego faktu oraz tego, jak wiele tracimy z życia realnego, patrząc w wyświetlacz telefonu.	Uczeń wie, jak poważne mogą być uzależnienia od telefonu. Uczeń zdaje sobie sprawę z wartości kontaktów społecznych w realnym świecie, wie, że należy je pielęgnować, nie zastępować komunikatorami internetowymi.

# **Harmonogram działań na rok szkolny 2019/2020**



<b>I.p.</b>	<b>Nazwa zadania</b>	<b>Sposób realizacji</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Wykonawca</b>	<b>Adresat</b>
<b>I.</b>	<b>Ja i społeczeństwo</b>				
1.	<b>Środowisko społeczne szkoły</b> zdrowie psychiczne członków społeczności szkolnej Bezinteresowne działanie na rzecz innych.	Koła zainteresowań Organizacja pomocy koleżeńskiej doraźnej i stałej. Udział w szkolnych, rejonowych i ogólnopolskich akcjach charytatywnych tworzenie klimatu wspierającego zdrowie psychiczne.	na bieżąco	nauczyciel biologii	cała społeczność szkolna
	<b>„Każdy jest ważny” „Ja wśród innych”</b>	Zajęcia integracyjne prowadzone przez pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznej – pogadanka, prezentacja, zabawy ruchowe.	październik, listopad, luty	Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna	klasy IV-VI
	<b>„Odpowiedzialność nieletnich w świetle prawa” - warsztaty</b>	Pogadanka z dzielnicowym na temat odpowiedzialności cywilnej osób przekraczających 13 rok życia.	listopad	Dzielnicowy Justyn Kostowski	Klasa VII
	<b>Pierwsza pomoc przedlekarska w urazach układu ruchu.</b> Proste urazy kości i stawów. Uraz kręgosłupa.	Kurs I pomocy przedlekarskiej dla uczniów i nauczycieli- ćwiczenia praktyczne w udzielaniu pierwszej pomocy przedlekarskiej w urazach układu ruchu- złamanie kości, skręcenie i zwichnięcie stawu. Uraz kręgosłupa- rozpoznanie i postępowanie Ćwiczenia rozpoznawaniu urazów i w udzielaniu pomocy przedlekarskiej.	listopad - kwiecień	nauczyciel biologii	klasa VII, IV
	<b>Pierwsza pomoc przedlekarska w urazach układu krążenia.</b>	Wykonanie pomiaru ciśnienia i tętna w czasie spoczynku i po wysiłku fizycznym.			
	<b>Urazy skóry.</b> Skaleczenia. Oparzenia i odmrożenia	Objawy i przyczyny odmrożeń i oparzeń, pokaz i ćwiczenia w udzielaniu I pomocy przedlekarskiej przy oparzeniach i odmrożeniach.			
	<b>Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc</b>	Filmy edukacyjne, pogadanki z pielęgniarką, tworzenie plakatów, wykłady o tematyce I pomocy i bezpieczeństwa.	cały rok szkolny	nauczyciel wychowania fizycznego, pielęgniarka	klasy IV-VIII

<b>Ratownictwo medyczne</b>	Uczniowie klas pierwszych uczestniczą w zajęciach praktyczno - teoretycznych z zakresu podstawowej pierwszej pomocy.	cały rok szkolny	nauczyciel wychowania wczesnoszkolnego	klasy I
<b>Dzień Postaci z Bajek</b>	Uczniowie przebijają się za dowolne postaci z bajek. Wspólne zabawy na sali gimnastycznej.	październik	samorząd szkolny +opiekun	cała społeczność szkolna
<b>Dzień Pluszowego Misia</b>	Zbiórka pluszowych misiów, które przeznaczone zostaną na loterię. Zebrane pieniądze wspomogą kolejne akcje charytatywne.	listopad	Szkolny Klub Wolontariatu + opiekun	
<b>Szlachetna Paczka</b>	Zbiórka potrzebnych produktów dla jednej z rodzin zgłoszonych do krajowego Programu „Szlachetna Paczka”	grudzień		
<b>Dzień Szalonych Fryzur</b>	Uczniowie przychodzą do szkoły z fantazyjnymi uczesaniem. Wśród biorących udział w akcji rozlosowane zostaną nagrody. Dodatkowo odbędzie się kampania informacyjna dotycząca chorób, na skutek których ludzie tracą włosy (plakaty, pogadanki)	czerwiec		
<b>Gry planszowe</b>	Uczniowie mają do dyspozycji gry planszowe, z których mogą korzystać na przerwach w celu uatrakcyjnienia czasu wolnego.	cały rok szkolny		
<b>Dzień Życzliwości</b>	Uczniowie zastanowią się nad gestami życzliwości, których dokonali w minionym czasie, a następnie zapiszą je w języku polskim i angielskim na sercu wykonanym z dowolnego tworzywa. Serca zawisną na „Szkolnym Drzewie Życzliwości”.	listopad	Szkolny Klub Wolontariatu, + opiekun, koordynator SzPR	
<b>Międzynarodowy Dzień Tolerancji</b>	Nauczyciele przeprowadzają lekcje oparte o scenariusz dotyczący tolerancji, wolności i szacunku. Chętni uczniowie przygotowują plakaty.	listopad	Wychowawcy, koordynator SzPZ	cała społeczność szkolna
<b>Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych</b>	W szkole przygotowano stanowiska, w których każdy uczeń może przekonać się, jak to jest, gdy się nie widzi, nie słyszy, nie można chodzić, gdy bodźce z zewnątrz docierają do nas ze wzmoczoną siłą.	grudzień	koordynator SzPZ	cała społeczność szkolna

	<b>Tolerancja w sporcie i w życiu codziennym</b>	Wykłady, plakaty, zawody sportowe na lekcjach wychowania fizycznego: sporty osób niepełnosprawnych : koszykówka na wózkach, taniec, piłka nożna dla osób niewidomych „Goalball”, pływanie, itp.	grudzień	nauczyciel wychowania fizycznego	klasy IV-VIII
	<b>Integracja społeczności szkolnej poprzez wycieczki</b>	Wycieczki jednodniowe – kulturoznawcze, przyrodnicze, wyjazdy do teatrów, kin.	cały rok szkolny	Wychowawcy i pozostali nauczyciele	cała społeczność szkolna
	<b>Integracja klasowa poprzez wydarzenia klasowe</b>	Dzień Chłopaka, wigilia klasowa, dzień Kobiet, Mikołajki, Andrzejki itp. – gry, zabawy, wspólne przygotowanie posiłków oraz drobnych upominków, wybór samorządu klasowego, ustalanie kontraktu.	wrzesień, listopad, grudzień, marzec	wychowawcy klas	
	<b>Budowanie przyjaznej atmosfery w szkole i w klasie. Przestrzeganie i podporządkowanie się określonym regułom. Zasada fair-play na boisku oraz w życiu. Pomoc słabszym w wykonaniu zadań oraz współpraca z rówieśnikiem.</b>	Pogadanki w czasie lekcji wychowawczych oraz na lekcjach wychowania fizycznego. Ćwiczenie prawidłowych reakcji na przegraną/wygraną grę. Udział w zawodach sportowych.	cały rok szkolny	nauczyciel wychowania fizycznego	klasy IV-VIII
	<b>„Bezpiecznie i miło by się w szkole – klasie żyło”</b>	Cykl wychowawczy - „Nowa” – nowy uczeń w klasie, zabawy integrujące. Regulamin klasowy. Mały ratownik – zasady postępowania.	wrzesień - grudzień	wychowawca	klasa II
<b>II</b>	<b>Zdrowie psychiczne</b>				
	<b>Stres w naszym życiu. Radzenie sobie ze stresem</b>	Analiza objawów stresu – na podstawie schematu i obserwacji własnej. Dyskusja na temat pozytywnego i negatywnego działania stresu oraz sposobów radzenia sobie ze stresem.	czerwiec	nauczyciel biologii+ wychowawcy	cała społeczność szkolna
	<b>Rozpoznawanie własnych emocji, radzenie sobie z agresją</b>	Lekcje wychowawcze przeznaczone na omawianie emocji towarzyszących uczniom w życiu codziennym	cały rok szkolny	wychowawcy, pedagog i psycholog szkolny	cała społeczność szkolna

		– pogadanki, filmy pokazowe, ćwiczenia metodą dramy. Trening zastępowania agresji.			
	<b>Uśmiechem i życzliwością zarażam innych</b>	Tydzień klasowej życzliwości i kultury zachowania. Wybory „ucznia z klasą”.	listopad	wychowawcy I-III	klasy I-III
	<b>Powiedz „Nie hałasowi!</b>	Wykonanie pracy plastycznej dotyczącej wpływu hałasu na zdrowie psychiczne człowieka.	II semestr	wychowawcy I-III	klasy I-III
	<b>„Jaki/jaka jestem? Kim być?” - planowanie ścieżki kariery. Zajęcia z zakresu zawodoznawstwa</b>	Spotkanie z pracownikami poradni psychologiczno-pedagogicznej. Zajęcia teoretyczno-praktyczne – wykład, ćwiczenia w grupach.	styczeń	PPP Knurów	klasy VIII
	<b>Dzień Zdrowia Psychicznego</b>	Pogadanki na temat zdrowia psychicznego, jego ważności w życiu. Przygotowanie plakatów informacyjnych, stosowanie dużej ilości przerw śródlekcyjnych – muzyka relaksacyjna, ćwiczenia fizyczne, układ taneczny.	październik	koordynator SzPZ	cała społeczność szkolna
	<b>„Mogę być” - udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym</b>	Założeniem jego organizatorów jest wyrównywanie szans dziewczynek i chłopców w dążeniu do realizacji marzeń i aspiracji i zrównanie ich w wyborze dalszej drogi zawodowej. Inspiracją do szukania własnej drogi mogą być historie i osiągnięcia wybitnych kobiet prezentowanych w projekcie. Uczniowie wezmą udział w lekcjach wychowawczych opartych na scenariuszach programu „Mogę być” oraz wezmą udział w konkursie (plakat) na skalę krajową.	II semestr	Wychowawcy, koordynator SzPZ	cała społeczność szkolna
	<b>Radzę sobie z porażkami i krytyką!</b>	Zajęcia z pedagogiem szkolnym oraz psychologiem dotyczące radzenia sobie z porażkami szkolnymi i osobistymi oraz z krytyką otoczenia. Zajęcia metoda dramy, pogadanki, filmy edukacyjne, ankiety.	cały rok szkolny	pedagog i psycholog szkolny, koordynator SzPZ	cała społeczność szkolna
	<b>Higiena pracy i snu – na wszystko musi być czas</b>	Akcje uświadamiające uczniom, jak ważny w życiu jest sen, właściwe dysponowanie czasem pracy oraz odpoczynek i relaks. Plakaty, konkursy, wykłady.	cały rok szkolny	nauczyciel biologii, psycholog, pedagog, koordynator SzPZ	klasy IV-VIII
<b>III</b>	<b>Ruch to zdrowie</b>				

<p><b>Piękno ruchu i muzyki</b> kształtowanie prawidłowych nawyków postawy ciała oraz wzmocnienie aparatu mięśniowego poprzez ćwiczenia przy muzyce</p> <p><b>Gry i zabawy ruchowe</b> źródłem dobrego samopoczucia.</p> <p><b>Znaczenie prób i testów</b> sprawnościowych oraz ich interpretacja</p> <p><b>Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka</b></p> <p><b>Rozwijanie zainteresowań sportowych</b> ucznia w lekkiej atletyce, piłce nożnej, siatkowej, koszykowej, ręcznej, na pływalni</p> <p><b>Stwarzanie warunków</b> do aktywnego udziału ucznia w zajęciach sportowych w czasie wolnym</p> <p><b>Organizacja oraz udział</b> ucznia w szkolnych, gminnych i powiatowych zawodach sportowych</p> <p>Wykorzystanie możliwości nowoczesnych <b>technologii</b> do oceny dziennej aktywności fizycznej</p>	<p>Zajęcia rozwijające zainteresowania ucznia, akcje prozdrowotne, pogadanki z uczniami i rodzicami, filmy edukacyjne, pogadanki z pielęgniarką, wykłady, plakaty, wycieczki, zawody sportowe. Zapoznanie ucznia z bazą sportową w okolicy.</p>	<p>cały rok szkolny</p>	<p>nauczyciele wychowania fizycznego</p>	<p>klasy I-VIII</p>
<p><b>Aktywność fizyczna a układ krążenia.</b> Znaczenie aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu układu krążenia.</p>	<p>Ocenięcie wpływu ćwiczeń fizycznych na sprawność serca. Dyskusja nt. Moje postępowanie a czynniki ryzyka chorób serca.</p>	<p>luty</p>	<p>nauczyciel biologii</p>	<p>klasa VII</p>
<p><b>Zwiększenie aktywności fizycznej uczniów w klasie</b></p>	<p>Wprowadzenie gimnastyki śródlekcyjnej, spacerów po okolicy, prowadzenie</p>	<p>min. raz w miesiącu</p>	<p>nauczyciele przedmiotów</p>	<p>cała społeczność szkolna</p>

		niektórych lekcji, np. matematyki, biologii, geografii metodą outdoor (na zewnątrz), wprowadzenie elementów tańca na godzinie wychowawczej			
	<b>Od zabawy do sportu</b>	Udział w zajęciach w-f, zajęciach basenowych i innych pozalekcyjnych (szkółka piłkarska, karate itd.), ćwiczenia śródlekcyjne.	cały rok szkolny	wychowawcy klas I-III	klasy I-III
	<b>Aktywne soboty w przyszwickim parku</b>	Spotkania organizowane mniej więcej 2 razy w miesiącu, rano, w parku. Wspólna rozgrzewka, marszobiegi, taniec do konkretnego układu tanecznego.	2 razy w miesiącu, przez cały rok szkolny	nauczyciel w-f, nauczyciel matematyki, koordynator SzPZ	cała społeczność szkolna
	<b>Szkolne wycieczki</b>	Wycieczki klasowe, szkolne, jedno i kilkudniowe, w tym piesze wędrówki po terenach nizinnych i górskich.	cały rok szkolny	kierownicy wycieczek	Cała społeczność szkolna
<b>IV</b>	<b>Wiem, co jem</b>				
	<b>Odżywianie źródłem energii niezbędnej do życia. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze.</b>	Opis potrzeb żywieniowych i energetycznych ludzi z różnych grup wiekowych i zawodowych. Analiza produktów żywnościowych ze względu na zawartość składników odżywczych i wartość energetyczną na podstawie tabel. Opis roli składników pokarmowych na podstawie materiałów źródłowych- przygotowanie pracy plastycznej Opis wartości odżywczej posiłków.	listopad - styczeń	nauczyciel biologii	IV, VII, cała społeczność szkolna
	<b>Prawidłowe żywienie. Żywność a zdrowie. Zrównoważona dieta. Planowanie prawidłowego żywienia. Bezpieczna żywność. Przechowywanie i przygotowywanie żywności. Reklama żywności Zdrowie i tryb życia matki w czasie ciąży a rozwój płodu.</b>	Dyskusja na temat stosowania zasad zrównoważonej diety i zdrowego trybu życia. Analizowanie piramidy zdrowego żywienia – moje odżywianie – technika SWOT Projektowanie jadłospisu i obliczanie jego wartości kalorycznej. Analiza sposobu odżywiania się i trybu życia. Dyskusja na temat odżywiania się i trybu życia matki w czasie ciąży Praca w grupach wykonanie metaplanu – Odżywianie a zdrowie człowieka <i>Ankieta dotycząca przechowywania</i>	listopad - styczeń	nauczyciel biologii	IV, VII, cała społeczność szkolna

		<i>i przygotowywania żywności.</i> Dyskusja na temat jakości żywności.			
	<b>Znaczenie grzybów w przyrodzie i dla człowieka.</b> Grzyby saprofity, pasożyty, symbionty. Negatywna i pozytywna rola grzybów. Grzyby jadalne i trujące. <b>Zasady grzybobrania.</b>	Analiza przykładów negatywnej i pozytywnej roli grzybów. Opis najczęściej zbieranych grzybów jadalnych i ich trujących odpowiedników na podstawie okazów, atlasów lub filmu. Opis wybranych grzybów pasożytów na podstawie okazów lub plansz.	grudzień	nauczyciel biologii	klasa V, cała społeczność szkolna
	<b>Znaczenie ryb w żywieniu.</b> <b>Ryby jako źródło białka, witamin i soli mineralnych</b>	Referat na temat znaczenia ryb w przyrodzie i dla człowieka.	maj	nauczyciel biologii	klasa VI, cała społeczność szkolna
	<b>Piramida żywieniowa a aktywność fizyczna</b>  Zagrożenia dla zdrowia związane z jedzeniem produktów przetworzonych oraz jedzenia typu „fast food”	Zapoznanie z aktualną piramidą żywieniową, analiza kolejnych pięter, przygotowanie plakatów, konkurs promocji piramidy żywieniowej, pogadanki, filmy edukacyjne. Uczeń poznaje zasady prawidłowego odżywiania (regularne spożywanie posiłków, rola warzyw i owoców w diecie, spożywanie produktów pełnoziarnistych, ryb, chudego mięsa, źródła oleju roślinnego.....)	II semestr	nauczyciel wychowania fizycznego, wychowawcy	cała społeczność szkolna
	<b>Europejski Dzień Zdrowej Żywności</b>	Akcja „Zdrowe drugie śniadanie” - uczniowie przynoszą do szkoły śniadanie pełne wartościowych składników odżywczych. Przygotowuje opis w języku polski i angielskim wraz ze spisem występujących w nim składników odżywczych.	listopad	nauczyciel biologii, wychowania fizycznego, angielskiego, koordynator SzPZ	cała społeczność szkolna
	<b>Śniadanie daje moc</b>	Przygotowanie wiosennych kanapek, sałatek owocowych oraz warzywnych. Pogadanka na temat korzyści płynących z jedzenia warzyw i owoców.	kwiecień-czerwiec	wychowawcy klas I-III	klasy I-III
	<b>Zdrowo jem – wszystko wiem</b>	Udział w programie „Owoce i warzywa”. Prace techniczne wykonane z warzyw i owoców, wystawa. Poznanie i nauka piosenki „Witaminki”.	II semestr	wychowawcy klas I-III	klasy I-III
	<b>„Wiem co jem”</b>	Spotkanie profilaktyczne	listopad	Amorena Gliwice	Klasa VII

		<p>prorowadzone przez Amorena Gliwice. Wykład na temat zdrowego odżywiania połączony z warsztatami oraz pomiarem składu ciała.</p>			
<b>V</b>	<b>Ja w środowisku</b>				
	<b>Strażnicy Ziemi</b>	<p>Akcje charytatywne: zbieranie korków, baterii, kasztanobranie, Obchody Dnia Ziemi, akcja „Sprzątanie świata”.</p>	cały rok szkolny	wychowawcy klas I-III	klasy I-III
	<b>Zdrowie człowieka a Środowisko.</b> Czynniki zewnętrzne powodujące choroby. Zanieczyszczenia a sprawność układu oddechowego. Uprzemysłowienie a zdrowie człowieka. Skażenie żywności.	<p>Opis negatywnego wpływu na zdrowie człowieka czynników zewnętrznych. Dyskusja na temat: <i>Zdrowie i choroba a środowisko wewnętrzne organizmu i środowisko życia.</i> Dyskusja na temat wpływu warunków w miejscu zamieszkania i pracy na sprawność układu oddechowego. Dyskusja na temat wpływu zanieczyszczonego środowiska na powstawanie mutacji. Manifestacja środowiskowa</p>	na bieżąco  listopad	nauczyciel biologii	klasy IV, VII, VIII
	<b>Wpływ człowieka na funkcjonowanie ekosystemów.</b> Przyczyny i skutki globalnego ocieplenia klimatu. Woda i energia elektryczna w gospodarstwie domowym. Rodzaje, przyczyny i skutki zanieczyszczeń powietrza atmosferycznego, wody i gleby	<p><i>Projekty uczniowskie na wybrany temat: Rodzaje, przyczyny i skutki zanieczyszczeń powietrza atmosferycznego, wody i gleby, ocieplenie klimatu, gospodarka odpadami lub zużycie wody i energii elektrycznej w gospodarstwie domowym. Prezentacja wniosków.</i></p>	marzec-czerwiec	nauczyciel biologii	cała społeczność szkolna
	<b>Znaczenie roślin kwiatowych dla człowieka.</b> Estetyka pomieszczeń. Zdrowotny wpływ roślin.	<p>Referat na temat znaczenia roślin okrytonasiennych w przyrodzie i dla człowieka. Dyskusja na temat dominacji roślin okrytonasiennych na Ziemi.</p>	czerwiec na bieżąco	nauczyciel biologii	cała społeczność szkolna
	<b>Segregacja odpadów.</b> Odpady w gospodarstwie domowym.	<p>Gospodarka odpadami Czystość środowiska. Konieczność specjalnego postępowania ze zużyтыми bateriami, świetłówkami i</p>	na bieżąco	nauczyciel biologii	cała społeczność szkolna



		przetworzonymi lekami			
	<b>Stop smogowi!</b>	Konkurs na plakat antysmogowy, wykład	listopad	nauczyciel biologii	klasy IV-VIII
<b>VI</b>	<b>Potrąfię odmawiać</b>				
	<b>Uzależnienia</b> Negatywne skutki stosowania substancji psychoaktywnych, narkotyków i środków dopingujących oraz nadużywania kawy i niektórych leków.	Opis negatywnego wpływu na zdrowie człowieka tytoniu, alkoholu, narkotyków, środków dopingujących, nadużywania kofeiny i niektórych leków na podstawie zdobytej już wiedzy i materiałów źródłowych. <i>Nagłośnienie Światowego Dnia bez Papierosa, wystawka prac plastycznych.</i>	luty - maj	nauczyciel biologii	cała społeczność szkolna
	<b>Doping w sporcie</b> negatywny wpływ stosowania środków dopingujących oraz sterydów	Wykłady, pogadanki z uczniami i rodzicami, filmy edukacyjne, konkurs na plakat antydopingowy.	cały rok szkolny	nauczyciel wychowania fizycznego	klasy IV-VIII
	<b>Użytki w wieku dorastania</b>	Lekcje wychowawcze o tematyce szkodliwego wpływu używek na organizm oraz psychikę człowieka, pogadanki, praca w grupach.	cały rok szkolny	wychowawcy	klasy VI-VIII
	<b>Bezpieczeństwo w internecie</b>	Przeprowadzenie na lekcjach wychowawczych pogadank. Wykorzystanie materiałów za strony fundacji – Dajmy Dzieciom Siłę.	luty - kwiecień	wychowawcy	cała społeczność szkolna
	<b>Uzależnienie od telefonów – problemem dzisiejszej społeczności</b>	Akcja uświadamiająca ile czasu spędzamy każdego dnia korzystając z telefonów. Zwrócenie uwagi na negatywne korzyści płynące z tego faktu oraz tego, jak wiele tracimy z życia realnego, patrząc w wyświetlacz telefonu.	marzec - czerwiec	koordynator SzPZ, wychowawcy	cała społeczność szkolna

## 7. MONITOROWANIE I EWALUACJA PROGRAMU

Program podlega ocenie, czyli ewaluacji. Chodzi o sprawdzenie realizacji założonych celów i działań profilaktycznych.

Rodzaj ewaluacji:

- ewaluacja procesu (monitoring)
- ewaluacja końcowa

Ewaluacja programu będzie prowadzona przez systematyczne monitorowanie zaplanowanych zadań. Informacje niezbędne do ewaluacji pozyskiwane będą przez:

- rozmowy i wywiady z uczniami, rodzicami i pracownikami szkoły
- wymianę uwag, spostrzeżeń i własnych doświadczeń podczas spotkań szkolnego zespołu wychowawczego, zespołu do spraw promocji zdrowia
- obserwację uczniów w różnych sytuacjach dnia codziennego
- analizę wytworów pracy uczniowskiej i ich zaangażowanie w działania promujące zdrowy styl życia
- analizę dokumentów szkolnych
- sprawozdania z projektów edukacyjnych
- ankiety

Ewaluacja umożliwi opracowanie pisemnego raportu z wdrożenia edukacji prozdrowotnej. Raport zostanie przedstawiony nauczycielom na posiedzeniu Rady Pedagogicznej.

Dokumentacja programu:

- Wpisy na blogu programu „Zarażający zdrowiem”
- Informacje, ulotki, plansze, aktualne wystawki na gazetkach szkolnych
- Sprawozdania z podejmowanych działań bieżących
- Informacje na stronie internetowej szkoły
- Zapisy w dziennikach lekcyjnych
- Sprawozdania roczne na podsumowującej konferencji

Nad realizacją programu czuwać będą:

koordynator programu Martyna Pietrzak .....

nauczyciel biologii Eryka Dymarz .....

## 8. BIBLIOGRAFIA

1. Bogucka J., „Zdrowie i szkoła”, Warszawa 2000.
2. Bryza A., „Zasady zdrowego odżywiania”, Warszawa 2002.
3. Cendrowski Z. „Poradnik dla koordynatorów i zespołów promocji zdrowia szkolnych, lokalnych i wojewódzkich”, Warszawa 2000.
4. Dahmen W., „Zdrowiej i świadomiej żyć”, Warszawa 1996.
5. Dłużniewska K., „Żywnienie człowieka w praktyce promocji i ochrony zdrowia”, Kraków 2000.
6. Godlewski A., Grzybowski A., „Zachowanie zdrowia w szkołach podstawowych, gimnazjach i liceach”, Warszawa 1999.
7. Jakubowska H. „Promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień”, Warszawa 1999.
8. Karski J>, Słońska Z., Wasilewski B., „Wprowadzenie do zagadnień krzewienia zdrowia”, Warszawa 1994.
9. Niewczas A., „Żyć zdrowo – chronić środowisko”, Szkolne Wieści 2002, nr 6, str.28.
10. Sokołowska M., Skoczek G., „Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole”, Warszawa 2000.
11. Stypułkowski C., „Wychowanie zdrowotne w nauczaniu przedmiotowym”, Kraków 2002.
12. Traum R., „Zagrożenia cywilizacyjne młodzieży szkolnej”, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2003, nr 3.
13. Wojnarowska B., „Edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia w szkole – ścieżka edukacyjna”, Warszawa 2001.