Szkoła Podstawowa nr 17
im.Orła Białego
ul. Melchiora Wańkowicza 11
75-455 Koszalin

Działania prozdrowotne realizowane w Szkole Podstawowej nr 17 im. Orła Białego w Koszalinie

ROK SZKOLNY 2022/2023

ZADANIE	FORMY REALIZACJI	TERMIN	ODPOWIEDZIALNI
Bezpieczna droga do i ze szkoły oraz bezpieczne zachowania w szkole	film, prezentacja, dyskusja, burza mózgu, spacer w okolicach szkoły i po szkole	wrzesień	wychowawcy klas I-VIII
Dobrze się odżywiamy	Raz w tygodniu sprawdzanie śniadaniówek i omawianie ich zawartości pod względem właściwego odżywiania	cały rok	wychowawcy klas I-III
Dbamy o zdrowie	Wypowiedzi na temat zachowań sprzyjających zdrowiu. Znaczenie zdrowego trybu życia: film, prezentacja, lapbook	cały rok	wychowawcy klas I-VIII
Jestem eko-dbam o środowisko	Jestem EKO - nowa moda czy styl życia? film, prezentacja, dyskusja, burza mózgu	październik	Parys Trojan Agnieszka Drężek Marta Markowska-Staruch
Leki z domowej apteki	Rozmowa na temat wykorzystania roślin leczniczych na podstawie filmu, prezentacji oraz degustacja samodzielnie wyciśniętych soków owocowych	październik kl. III B	Ewa Bagrowska
Witaminki	Przypomnienie zasad prawidłowego odżywiania się. Pochodzenie witamin i ich rola w rozwoju naszego organizmu	listopad	wychowawcy klas I-III
Dbamy o siebie	Film o sposobach	styczeń	wychowawcy klas

	przenoszenia się bakterii i wirusów oraz o przyczynach zapadania na niektóre choroby. Czynniki warunkujące nasze zdrowie – udzielanie rad i wskazówek. Układanie haseł promujących zdrowy tryb życia. Zapoznanie się z budową wewnętrzną człowieka, najważniejsze narządy i ich funkcje.		I-VIII
Zagrożenia związane z paleniem tytoniu oraz spożywaniem alkoholu	Film, pogadanka, dyskusja	grudzień	wychowawcy klas IV-VIII
Sport - mój sposób na życie	pogadanka, dyskusja, prace plastyczne i prezentacja	styczeń	wychowawcy klas I-VIII
Nałogi a zdrowie - czego unikamy a czym się zajmujemy (sport, jedzenie, czas wolny, praca, ludzie)	pogadanka, dyskusja, prace plastyczne i prezentacja	maj	Kamil Marcinowicz Małgorzata Granda
Telefony komórkowe w kwestii relacji społecznych i zdrowia psychicznego.	Film, pogadanka	listopad	Kamil Marcinowicz Małgorzata Granda Anna Bujak Magdalena Mücke-Maziarz Małgorzata Tarnecka
Zdrowa śniadaniówka	Zachęcanie uczniów oraz ich rodziców do	cały rok	wychowawcy klas I-III

	zdrowego odżywiania, wspólne spożywanie zdrowego posiłku przygotowanego w domu, rozmowy i dyskusje na temat wpływu zdrowego odżywiania na rozwój ciała oraz umysłu.		
Zdrowe - nietrudne	Wdrażanie sposobu jedzenia bez słodyczy podczas lekcji z wychowawcą, zapoznawanie dzieci z etykietami na opakowaniach. Poznawanie zagrożenia z nadmierności cukru w produktach spożywczych.	cały rok	Sabina Małek - Galicka Małgorzata Tarnecka Katarzyna Drozdowska
Piknik śniadaniowy jesienny i wiosenny	Prezentacja zdrowej kanapki, wykonywanie samodzielnie zdrowej kanapki, omawianie zdrowych produktów na kanapkę do szkoły, wykonanie sałatki owocowej, szaszłyki warzywno - owocowe	listopad marzec	Sabina Małek - Galicka
W zdrowym ciele zdrowy ruch	Propagowanie zdrowego sposobu na odpoczynek, spacery, zabawy na świeżym powietrzu, omawianie sposobów spędzania wolnego czasu	cały rok	wychowawcy klas I-III
Stres w moim życiu. Sposoby radzenia sobie ze stresem.	Umiejętność określania i rozwiązywania własnych problemów. Rozbudzanie	marzec	wychowawcy klas IV-VIII

	postaw tolerancji dla odmienności różnego typu. Filmy pogadanka, prezentacja		
"Talerzyk pełen zdrowia" - Ogólnopolski Konkurs plastyczno-techniczny	Konkurs propagujący zdrowe odżywianie	marzec	Magda Mokracka
"Ekologiczna marzanna" - Ogólnopolski Konkurs Ekologiczny	Konkurs propagujący postawę proekologiczną	marzec	Malwina Polek
Stres, złe emocje, plotka - jak sobie z nimi radzić	Pogadanka, dyskusje, konkurs na plakat klasowy - jak radzić sobie ze stresem	listopad kl. III C	Barbara Kazimierowicz
Odżywianie, sposób przygotowania i spożywania posiłków, a zdrowie. Bulimia i anoreksja.	Propagowanie zdrowego stylu życia. Omówienie zagrożeń związanych z bulimii i anoreksji.	maj	Parys Trojan
Nałogi czy silna wola i zdrowie? Zagrożenia związane z paleniem tytoniu, piciem alkoholu i innymi używkami.	film, pogadanka i dyskusja	październik kl. VIII C	Agnieszka Drężek
Żyję zdrowo i bezpiecznie.	Propagowanie zdrowego stylu życia - Kształtowanie potrzeby i umiejętności dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo (burza mózgów, pogadanka, quizy, spotkania ze specjalistami - psycholog,	cały rok kl. VI D, V A	Marzena Cydejko Frątczak Małgorzata Granda

	dietetyk, filmy		
Propaguję zdrowy i aktywny styl życia.	pogadanka na zajęciach z wychowawcą	październik, kl. VI E, V A, IV C,VIII D	Oliwia Świdroń, Małgorzata Granda Magdalena Mücke-Maziarz Katarzyna Drozdowska
Zdrowie psychiczne i fizyczne ucznia.	pogadanka na zajęciach z wychowawcą	listopad, kl. VI E,V A	Oliwia Świdroń, Małgorzata Granda
Higiena osobista i zdrowe odżywianie.	pogadanka na zajęciach z wychowawcą	styczeń, kl. VI E	Oliwia Świdroń
Uzależnienia - rodzaje i skutki.	pogadanka na zajęciach z wychowawcą	marzec, kl. VI E, V A	Oliwia Świdroń Małgorzata Granda
Pierwsza pomoc.	pogadanka na zajęciach z wychowawcą	kwiecień, kl. VI E, IV C	Oliwia Świdroń Magdalena Mücke-Maziarz
Sposoby radzenia sobie z emocjami.	zajęcia z wychowawcą - film, pogadanka, dyskusja	wrzesień, kl. VIII B, VIII D	Beata Klimaszewska Katarzyna Drozdowska

Jak nas widzą? – dyskusja wokół wyglądu ucznia.	zajęcia z wychowawcą - prezentacja multimedialna, dyskusja	październik, kl. VIII B	Beata Klimaszewska
Higiena osobista i zdrowe odżywianie.	zajęcia z wychowawcą - pogadanka, prezentacja multimedialna	listopad, kl. VIII B	Beata Klimaszewska
Skąd się bierze agresja w sieci?	zajęcia z wychowawcą - film, dyskusja	grudzień, kl. VIII B	Beata Klimaszewska
Uzależnienia- rodzaje i skutki.	zajęcia z wychowawcą - film, pogadanka, wykład	styczeń, kl. VIII B, VIII A, VIII F	Beata Klimaszewska Marta Markowska-Staruch Katarzyna Pozorska
Wiemy na czym polega zdrowe odżywianie.	zajęcia z wychowawcą - pogadanka, prezentacja multimedialna	wrzesień, kl. V E	Beata Banaś - Dziobek
Wpływ nałogów na zdrowie człowieka.	zajęcia z wychowawcą - film, pogadanka, dyskusja	listopad, kl. V E	Beata Banaś - Dziobek
Higiena osobista warunkiem zdrowia	zajęcia z wychowawcą - prezentacja multimedialna, dyskusja	styczeń, kl. V E	Beata Banaś - Dziobek
Jak możemy radzić sobie z emocjami?	zajęcia z wychowawcą - pogadanka, prezentacja multimedialna	marzec, kl. V E	Beata Banaś - Dziobek
Zasady udzielania pierwszej pomocy	zajęcia z ratownikiem medycznym	maj, kl. V E	Beata Banaś - Dziobek

Wiem co jem	pogadanka, dyskusja, prezentacja	listopad, kl. V C	Dorota Thiel
Co to jest nałóg?	pogadanka, dyskusja	styczeń, kl. V C	Dorota Thiel
Chcę być zdrowy - zasady zdrowego trybu życia	pogadanka, dyskusja	czerwiec, kl. V C	Dorota Thiel
Wpływ nałogów na zdrowie młodego człowieka	pogadanka, film, dyskusja	listopad, kl. VIII E	Mariola Frymark
Odżywianie a zdrowie. Prawidłowa dieta nastolatka. Zaburzenia odżywiania.	film, pogadanka, dyskusja	listopad, kl. VIII C i VIII A	Agnieszka Drężek Marta Markowska-Staruch
Co jest zdrowe?; „Zdrowy talerzyk” – wykonanie pracy plastycznej.	zajęcia praktyczne	październik, kl. II A	Katarzyna Śliwińska - Słota
Szkoła zdrowego żywienia.	pogadanka, film, dyskusja	listopad, kl. II A	Katarzyna Śliwińska - Słota
Dbamy o nasze zęby.	pogadanka	grudzień, kl. II A	Katarzyna Śliwińska - Słota
Cukier - słodki, ale szkodliwy.	dyskusja, pogadanka	styczeń, kl. II A	Katarzyna Śliwińska - Słota
,,Owocowe wtorki i warzywne piątki”	Klasowa akcja (IIIa) polegająca na omawianiu owoców przyniesionych na II śniadanie przez uczniów we wtorek i warzyw przynoszonych do szkoły w piątki	cały rok	Justyna Duszkiewicz

„Gimnastyka dla smyka”	korygowanie wad postawy dzieci w wieku wczesnoszkolnym	cały rok, kl. III E	Dominika Karepin
„Zdrowo i sportowo”	Program mający na celu promowanie przede wszystkim aktywności fizycznej wśród dzieci	cały rok, kl. III E	Dominika Karepin
Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy: postępowanie w miejscu zdarzenia, pomoc osobie nieprzytomnej, resuscytacja krążeniowo-oddechowa, apteczka pierwszej pomocy, tamowanie krwawień i krwotoków, złamania i zwichnięcia, oparzenia, odmrożenia, zawał serca, udar, zadławienie, epilepsja, ciało obce w oku, zatrucia, pomoc tonącym, porażenie prądem, ukąszenie, użądlenie. Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia. Choroby cywilizacyjne. Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie. Nauka pomiaru tętna.	Wykład, prezentacja, film, pogadanka, ćwiczenia praktyczne	cały rok, kl. VIII A, C, E, G, H	Anna Pasternak
Bezpieczeństwo przede wszystkim. Znaki bezpieczeństwa i ewakuacyjne.	lekcje techniki	wrzesień kl. IV A, B, C, D, E	Agata Jarosz
Bezpieczne poruszanie się po drogach. Uważne i zgodne z przepisami uczestnictwo w ruchu drogowym.	lekcje techniki	październik styczeń kl. IV A, B, C, D, E	Agata Jarosz
Zdrowe odżywianie	lekcje techniki w kl. V, wykład, prezentacja, dyskusja	maj, czerwiec	Agata Jarosz

Zrozumieć hejt – podejmowanie konstruktywnych i etycznych wyborów związanych z własnym zachowaniem.	lekcje techniki w kl. V pogadanka, dyskusja,	luty	Agata Jarosz
Zdrowe odżywianie	lekcje techniki w kl. V, wykład, prezentacja, dyskusja	maj, czerwiec	Agata Jarosz
Zrozumieć hejt – podejmowanie konstruktywnych i etycznych wyborów związanych z własnym zachowaniem.	pogadanka, dyskusja, lekcje techniki w kl. V	luty	Agata Jarosz
Zdrowa żywność	pogadanka, burza mózgów, zajęcia praktyczne	październik kl. II C	Kinga Gajewska