STREFA WSPOMAGANIA: fizyczna OBSZAR: Zdrowie – edukacja zdrowotna

Treści wychowawczo-profilaktyczne		Klasy								Odpowie-dzialni
Zadania zgodne z PP	**Działania**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Kształtowanie właściwych postaw prozdrowotnych i zdrowego stylu życia.	Ekspozycja treści promujących zdrowy tryb życia i postawy prozdrowotne na gazetkach szkolnych.	x	x	x	x	x	x	x	x	N przyr. N biol. Ps, Pe, Pe sp.
	Realizacja programu „Trzymaj Formę”.				x			x		N przyr. N biol.
	Realizacja programu profilaktyki uzależnień „UNPLUGGED”.								x	Pe
	Przeprowadzenie zajęć w ramach Tygodnia profilaktyki chorób zakaźnych, Dnia Wiedzy o AIDS, Dnia Wiedzy o Antybiotykach, ogólnopolskiej kampanii: „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”, działań w ramach Europejskiego Tygodnia Szczepień.					x	x	x	x	N biol.
	Przeprowadzenie zajęć w ramach „Światowego Dnia Zdrowia”, „Światowego Dnia Mycia Rąk”.					x	x	x	x	N biol.
	Prowadzenie pogadanek dotyczących zdrowego odżywiania, trybu życia, kształtowanie zachowań służących zdrowiu – współpraca ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym, SANEPID-em.	x	x	x	x	x	x	x	x	D, N przyr. N biol. Pe, P, W
	Działalność Szkolnego Klubu Sportowego. Rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej.	x	x	x	x	x	x	x	x	N WF-u, W kl. I -III
	Realizacja ogólnopolskiego program wspierania aktywności fizycznej "Mały Mistrz" - Zdrowie i sprawność młodych pokoleń.	x	x	x						W kl. Ia, IIb, IIIb
	Realizacja we współpracy z UM projektu: Sport, jako profilaktyka uzależnień. Analiza potencjału sportowego uczniów klas 3.(Realizator: SKF Sport Project)			x						W kl. III
	Szkolny konkurs udzielania pomocy przedmedycznej.							x		N biol., N edb
	Nauka udzielania pierwszej pomocy.	x	x	x	x	x	x	x	x	W

Wykaz skrótów: D – dyrektor, RP - dyrektor, wszyscy nauczyciele, W – wychowawcy, N – nauczyciele, Op. sam. - opiekun samorządu
Ps – psycholog, Pe – pedagog, Pe sp. – pedagog specjalny, L – logopeda, P – pielęgniarka.

	Przeprowadzenie zajęć dotyczących profilaktyki czerniaka w ramach kampanii informacyjno-edukacyjnej: „Znamię, znam je”.							x		N biol.
	Udział w „Programie dla szkół”.	x	x	x	x	x				D
	Akcja: Jemy Smacznie, Zdrowo, Kolorowo, Śniadanie Daje Moc. Program edukacji higienicznej „Czyściochowa Akademia”.	x	x	x						W kl. I-III, N św.
Zadania wychowawczo-profilaktyczne do realizacji w klasach I-III: • zapoznanie z podstawowymi zasadami dbałości o zdrowie własne i innych, kształtowanie umiejętności kreowania środowiska sprzyjającego zdrowemu stylowi życia, • zapoznanie z zasadami zdrowego, racjonalnego odżywiania się, higieny osobistej i aktywności fizycznej, • przygotowanie do podejmowania działań mających na celu zdrowy styl życia w aspekcie fizycznym i psychicznym, • kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie, • nauka udzielania pierwszej pomocy, • rozwijanie umiejętności podejmowania działań na rzecz ochrony przyrody w swoim środowisku, • kształtowanie umiejętności analizy zjawisk przyrodniczych, rozumowania przyczynowo –skutkowego, • uświadomienie wpływu przyrody nieożywionej na życie ludzi, zwierząt i roślin, • kształtowanie wytrwałości w działaniu i dążeniu do celu, umiejętności adekwatnego zachowania się w sytuacjach zwycięstwa i porażki.	Realizacja w trakcie lekcji z wychowawcą.	x	x	x						Wychowawcy klas I-III
Zadania wychowawczo-profilaktyczne do realizacji w klasach IV: • nabycie podstawowej wiedzy na temat stresu, • inspirowanie młodzieży do myślenia o własnej motywacji do działania, • nabywanie umiejętności gromadzenia i porządkowania wiedzy o sobie, • kształtowanie postaw otwartych na poszukiwanie pomocy oraz porady, kiedy zaczynają się trudności i kiedy wybór jest ważny i trudny, • nauka udzielania pierwszej pomocy, • kształtowanie postaw prozdrowotnych poprzez promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia.	Realizacja w trakcie godzin do dyspozycji wychowawcy.				x					Wychowawcy klas IV
Zadania wychowawczo-profilaktyczne do realizacji w klasach V: • zachęcanie uczniów do pracy nad własną motywacją oraz analizą czynników, które ich demotywują,	Realizacja w trakcie godzin do dyspozycji wychowawcy.					x				Wychowawcy klas V

Wykaz skrótów: D – dyrektor, RP - dyrektor, wszyscy nauczyciele, W – wychowawcy, N – nauczyciele, Op. sam. - opiekun samorządu
Ps – psycholog, Pe – pedagog, Pe sp. – pedagog specjalny, L – logopeda, P – pielęgniarka.

• kształtowanie umiejętności podejmowania i realizacji zachowań prozdrowotnych, • nauka udzielania pierwszej pomocy, • prezentowanie sposobów pokonywania własnych słabości oraz akceptowania ograniczeń i niedoskonałości.										
Zadania wychowawczo-profilaktyczne do realizacji w klasach VI: • kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych cech osobowości, • kształtowanie konstruktywnego obrazu własnej osoby, np. świadomości mocnych i słabych stron, • rozwijanie właściwej postawy wobec zdrowia i życia jako najważniejszych wartości. Doskonalenie i wzmacnianie zdrowia fizycznego, • nauka udzielania pierwszej pomocy.	Realizacja w trakcie godzin do dyspozycji wychowawcy.						x			Wychowawcy klas VI
Zadania wychowawczo-profilaktyczne do realizacji w klasach VII: • kształtowanie postawy proaktywnej, w której uczeń przejmuje inicjatywę, ale też odpowiedzialności za swoje działania, decyzje, • kształtowanie umiejętności świadomego wyznaczania sobie konkretnych celów, • rozwijanie umiejętności hierarchizacji zadań, • podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez określanie osobistego potencjału, • kształtowanie świadomości własnego ciała z uwzględnieniem zmian psycho-fizycznych w okresie dojrzewania, • nauka udzielania pierwszej pomocy.	Realizacja w trakcie godzin do dyspozycji wychowawcy.							x		Wychowawcy klas VII
Zadania wychowawczo-profilaktyczne do realizacji w klasach VIII: • kształtowanie postawy uczniów nastawionej na rozwiązania – charakteryzującej się samoświadomością, wyobraźnią, kreatywnością, • kształtowanie umiejętności wyznaczania sobie celów krótko- i długoterminowych, • rozwijanie umiejętności ustalania priorytetów, uwzględniając kryteria ważności i pilności, • rozwijanie umiejętności oceny własnych możliwości, • kształtowanie świadomości dotyczącej wykorzystania ruchu w życiu człowieka jako skutecznego sposobu dbania o zdrowie psychiczne.	Realizacja w trakcie godzin do dyspozycji wychowawcy.								x	Wychowawcy klas VIII
Wymagania szczegółowe dotyczące wychowania i profilaktyki Uczeń: • dba o higienę oraz estetykę własną i otoczenia, • ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia	Realizacja w trakcie zajęć z edukacji wczesnoszkolnej.	x	x	x						Nauczyciele klas I-III

Wykaz skrótów: D – dyrektor, RP - dyrektor, wszyscy nauczyciele, W – wychowawcy, N – nauczyciele, Op. sam. - opiekun samorządu
Ps – psycholog, Pe – pedagog, Pe sp. – pedagog specjalny, L – logopeda, P – pielęgniarka.

człowieka, • posługuje się numerami telefonów alarmowych, formułuje komunikat wezwanie o pomoc: Policji, Pogotowia Ratunkowego, Straży Pożarnej, • posługuje się danymi osobowymi w kontakcie ze służbami mundurowymi i medycznymi, w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia, • reaguje stosownym zachowaniem w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa, zdrowia jego lub innej osoby, • wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych, ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ogranicza spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych, zachowuje umiar w spożywaniu produktów słodzonych, zna konsekwencje zjadania ich w nadmiarze, • przygotowuje posiłki służące zdrowiu, • ubiera się odpowiednio do stanu pogody, poszukuje informacji na jej temat, wykorzystując np. Internet, • ma świadomość, iż nieodpowiedzialne korzystanie z technologii ma wpływ na utratę zdrowia człowieka.										
Uczeń: • korzysta w sposób celowy i bezpieczny z urządzeń cyfrowych • omawia wpływ technologii na środowisko oraz stosuje zasady oszczędzania energii	Realizacja w trakcie lekcji informatyki.				x					Nauczyciel informatyki
Uczeń w sposób odpowiedzialny posługuje się technologią dostosowaną do jego predyspozycji psychofizycznych i zdrowotnych.	Realizacja w trakcie lekcji informatyki.					x	x	x	x	Nauczyciel informatyki
Uczeń: • analizuje związek pomiędzy własnym postępowaniem a zachowaniem zdrowia oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej, • uzasadnia konieczność ochrony przyrody, • opisuje i prezentuje postawę i zachowania człowieka odpowiedzialnie korzystającego z dóbr przyrody, • przedstawia drogi rozprzestrzeniania się i zasady profilaktyki chorób wywoływanych przez bakterie, wyjaśnia znaczenie bakterii w przyrodzie i dla człowieka, • przedstawia drogi inwazji i omawia sposoby profilaktyki chorób wywoływanych przez wybrane pasożyty, • uzasadnia znaczenie krwiodawstwa i transplantacji narządów, • uzasadnia konieczność konsultacji lekarskiej w przypadku rozpoznania niepokojących zmian na skórze, • podaje przykłady chorób skóry (grzybice skóry, czerniak) oraz zasady ich profilaktyki,	Realizacja w trakcie lekcji biologii.					x	x	x	x	Nauczyciel biologii

Wykaz skrótów: D – dyrektor, RP - dyrektor, wszyscy nauczyciele, W – wychowawcy, N – nauczyciele, Op. sam. - opiekun samorządu
Ps – psycholog, Pe – pedagog, Pe sp. – pedagog specjalny, L – logopeda, P – pielęgniarka.

• określa związek nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV ze zwiększonym ryzykiem występowania i rozwoju choroby nowotworowej skóry, • uzasadnia konieczność aktywności fizycznej dla prawidłowej budowy i funkcjonowania układu ruchu, • podaje przykłady schorzeń układu ruchu (skrzywienia kręgosłupa, płaskostopie, krzywica, osteoporoza) oraz zasady ich profilaktyki, • uzasadnia konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.), oblicza indeks masy ciała oraz przedstawia i analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość, nadwaga, anoreksja, bulimia, cukrzyca), • podaje przykłady chorób układu pokarmowego (WZW A, WZW B, WZW C, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zatrucia pokarmowe, rak jelita grubego) oraz zasady ich profilaktyki, • analizuje wpływ aktywności fizycznej i prawidłowej diety na funkcjonowanie układu krążenia, • podaje przykłady chorób krwi (anemia, białaczki), układu krążenia (miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zawał serca) oraz zasady ich profilaktyki, • uzasadnia konieczność okresowego wykonywania badań kontrolnych krwi, pomiaru tętna i ciśnienia tętniczego, • analizuje wpływ palenia tytoniu (bierne i czynne), zanieczyszczeń pyłowych powietrza na stan i funkcjonowanie układu oddechowego, • podaje przykłady chorób układu oddechowego (angina, gruźlica, rak płuca) oraz zasady ich profilaktyki, • podaje przykłady chorób układu moczowego (zakażenia dróg moczowych, kamica nerkowa) oraz zasady ich profilaktyki, • uzasadnia konieczność okresowego wykonywania badań kontrolnych moczu, • przedstawia sposoby radzenia sobie ze stresem, • uzasadnia znaczenie snu w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, • przedstawia negatywny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego niektórych substancji psychoaktywnych: alkoholu, narkotyków, środków dopingujących, dopalaczy, nikotyny (w tym w e-papierosach) oraz nadużywania kofeiny i niektórych leków, • opisuje wpływ hałasu na zdrowie człowieka, • wyjaśnia, dlaczego nie należy bez konsultacji z lekarzem przyjmować preparatów i leków hormonalnych, • przedstawia cechy fizycznego, psychicznego i społecznego dojrzewania człowieka, • przedstawia zasady profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową, • uzasadnia konieczność wykonywania badań kontrolnych jako sposobu										

Wykaz skrótów: D – dyrektor, RP - dyrektor, wszyscy nauczyciele, W – wychowawcy, N – nauczyciele, Op. sam. - opiekun samorządu
Ps – psycholog, Pe – pedagog, Pe sp. – pedagog specjalny, L – logopeda, P – pielęgniarka.

wczesnego wykrywania raka piersi, raka szyjki macicy i raka prostaty, • przedstawia zdrowie jako stan równowagi środowiska wewnętrznego organizmu oraz choroby jako zaburzenia homeostazy, • analizuje informacje dołączane do leków oraz wyjaśnia, dlaczego nie należy bez wyraźnej potrzeby przyjmować leków ogólnodostępnych i suplementów, • uzasadnia, że antybiotyki i inne leki należy stosować zgodnie z zaleceniem lekarza (dawka, godziny przyjmowania leku i długość kuracji), • przedstawia nowotwory jako skutek niekontrolowanych podziałów komórkowych oraz przedstawia czynniki sprzyjające ich rozwojowi (np. niewłaściwa dieta, niektóre używki, niewłaściwy tryb życia, promieniowanie UV, zanieczyszczenia środowiska).										
Uczeń • przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, • wymienia sposoby postępowania pozwalające chronić powietrze przed zanieczyszczeniami, • opisuje negatywne skutki działania metanolu i etanolu na organizm ludzki, • opisuje rolę izolacji i bezpieczników przeciążeniowych w domowej sieci elektrycznej oraz warunki bezpiecznego korzystania z energii elektrycznej.	Realizacja w trakcie lekcji chemii, fizyki.							x	x	Nauczyciel chemii, fizyki
Uczeń • opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia, • opisuje zasady zdrowego odżywiania, piramidę żywienia i aktywności fizycznej, • przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży, • przyjmuje prawidłową postawę ciała, • omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, • wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ, • omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, • wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni, • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w okresie dojrzewania.	Realizacja w trakcie lekcji WF-u.				x	x	x	x	x	Nauczyciel WF-u
Uczeń: • rozpoznaje przypadki wymagające postaw asertywnych, • podaje przykłady trudnych społecznie sytuacji, w których należy zachować się asertywnie, • uzasadnia, że można zachować dystans wobec nieaprobowanych przez siebie	Realizacja w trakcie lekcji WOS-u.								x	Nauczyciel WOS-u

Wykaz skrótów: D – dyrektor, RP - dyrektor, wszyscy nauczyciele, W – wychowawcy, N – nauczyciele, Op. sam. - opiekun samorządu
Ps – psycholog, Pe – pedagog, Pe sp. – pedagog specjalny, L – logopeda, P – pielęgniarka.

zachowań innych ludzi lub przeciwstawić się im, • przedstawia różne formy zachowań asertywnych.										
Uczeń: • organizuje miejsce pracy sprzyjające koncentracji i samodzielnemu uczeniu się, rozpoznaje czynniki wspierające naukę oraz stosuje strategie poprawy koncentracji, • stosuje strategie skutecznego uczenia się, • zdobywa wiedzę przyrodniczą przez udział w zajęciach terenowych, stosuje zasady bezpieczeństwa, • wymienia podstawowe składniki pokarmowe, omawia ich rolę w organizmie człowieka, wykazuje związek między składem produktów, nawykami żywieniowymi a zdrowiem człowieka.	Realizacja w trakcie lekcji przyrody.				x					Nauczyciel przyrody
Uczeń: • tworzy wytwory techniczne, stosując podstawowe zasady ograniczania odpadów według reguły: „przemyśl, odrzuć, ogranicz, użyj ponownie, poddaj recyklingowi, napraw” oraz uzasadnia znaczenie tych działań w ochronie środowiska, • wykorzystuje ponownie materiały i naprawia proste urządzenia, stosując zasady racjonalnego gospodarowania energią i zasobami, segreguje odpady, wyjaśnia wpływ tych działań na środowisko i oszczędności w gospodarstwie domowym, • wyjaśnia sposób zachowania się w miejscu zdarzenia lub wypadku drogowego, potrafi udzielić pierwszej pomocy oraz potrafi przekazać odpowiednim służbom informacje o wypadku, • charakteryzuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego zachowania w ruchu drogowym, w tym wpływ nadmiernej prędkości, spożywania alkoholu i innych środków odurzających, oraz negatywnego wpływu korzystania z różnych urządzeń elektronicznych podczas prowadzenia pojazdów.	Realizacja w trakcie zajęć praktyczno-technicznych.				x					Nauczyciel zpt
Uczeń: • przyjmuje postawy odpowiedzialności za współczesny i przyszły stan środowiska, • kształtuje umiejętności segregowania i wtórnego wykorzystania odpadów znajdujących się w najbliższym otoczeniu.	Realizacja w trakcie lekcji techniki.					x	x			Nauczyciel techniki
Uczeń: • dba o higienę osobistą, potrafi udzielić pierwszej pomocy, wie, jak ważne są badania przesiewowe i szczepienia, wie, jak przeciwdziałać chorobom cywilizacyjnym, potrafi zorganizować aktywny transport, • ma utrwalone prawidłowe nawyki żywieniowe, zna właściwą higienę snu,	Realizacja w trakcie lekcji edukacji zdrowotnej.				x	x	x	x	x	Nauczyciel ed.zdr.

Wykaz skrótów: D – dyrektor, RP - dyrektor, wszyscy nauczyciele, W – wychowawcy, N – nauczyciele, Op. sam. - opiekun samorządu
Ps – psycholog, Pe – pedagog, Pe sp. – pedagog specjalny, L – logopeda, P – pielęgniarka.

dostrzega potrzebę codziennej aktywności fizycznej, zna wpływ sposobu odżywiania i trybu życia na zdrowie i kondycję, • jest przygotowany na zachodzące w nim zmiany fizyczne i psychiczne.										
Uczeń: • wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie, • wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne), zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków; odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może mieć wpływu , • omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu, • wie, jak udzielić pierwszej pomocy, • dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie), • wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych, • ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia, • ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.)	Realizacja w trakcie zajęć edukacji dla bezpieczeństwa.								x	Nauczyciel edb

Wykaz skrótów: D – dyrektor, RP - dyrektor, wszyscy nauczyciele, W – wychowawcy, N – nauczyciele, Op. sam. - opiekun samorządu
Ps – psycholog, Pe – pedagog, Pe sp. – pedagog specjalny, L – logopeda, P – pielęgniarka.