

**PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
NA LATA 2011 – 2014**



Opracowany przez:
Krystynę Krzysztofiak
Dorotę Sieniawską

Pila, 13 października 2011 r.

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

Piliniusz Starszy

WSTĘP

Prezentowany Program Szkoły Promującej Zdrowie jest rezultatem poszukiwań najbardziej skutecznych metod edukacji zdrowotnej. Zespół nauczycieli naszej placówki po wieloletnich doświadczeniach zdecydował się wprowadzić do swojej pracy dydaktyczno – wychowawczej bogaty wachlarz systemowych działań w zakresie promocji zdrowia. Przedstawiony program ma charakter modelowej propozycji, która powinna być modyfikowana i udoskonalana w zależności od potrzeb członków całej społeczności szkolnej oraz warunków występujących w naszej placówce.

O naszym zdrowiu w znacznej mierze decydujemy sami, zależy to od naszego stylu życia. Niestety niekorzystnie zmienione zwyczaje żywieniowe i coraz to bardziej siedzący tryb życia powodują duże zagrożenie dla naszego zdrowia, a w konsekwencji choroby i krótsze życie. Duże korzyści osiągniemy wprowadzając nawet nieznaczne zmiany w naszym postępowaniu. Poprawa stylu życia będzie najskuteczniejsza poprzez osobiste zaangażowanie całej społeczności szkolnej i dawanie dobrego przykładu. Oczekujemy, że poprzez realizację programu zdrowotnego wdrożymy na stałe zasady zdrowego stylu życia i wykształcimy wśród dzieci i dorosłych właściwe postawy prozdrowotne.

W niniejszym programie zamieszczono:

- założenia ogólne,
- cele do realizacji przez całą społeczność szkolną,
- treści, które będą realizowane w okresie najbliższych trzech lat,
- sposoby ewaluacji programu,
- spodziewane efekty (umiejętności i wiedzę).

ZAŁOŻENIA OGÓLNE PROGRAMU

- Program przeznaczony jest dla całej społeczności szkolnej (uczniów klas I - VI, pracowników szkoły i rodziców).
- Program ma charakter profilaktyczny i edukacyjny, a jego realizacja przewidziana jest na okres trzech lat.
- Podstawowe założenia programowe umożliwią realizację różnorodnych zajęć prozdrowotnych.
- Program proponuje realizację zajęć różnymi metodami dostosowanymi do danej grupy społeczności szkolnej.
- Program umożliwi integrację ze środowiskiem lokalnym i instytucjami związanymi ze zdrowiem w ramach realizowanych działań.
- Za realizację, ewaluację i przebieg programu odpowiedzialny będzie Zespół do spraw Promocji Zdrowia.

CELE PROGRAMU

- Przekazanie i utrwalenie zasad zdrowego stylu życia.
- Kształtowanie postawy dbania o zdrowie przez członków społeczności naszej placówki.
- Zachęcanie i przyzwyczajanie do zdrowego stylu życia z zamiarem wprowadzenia zmian na stałe.
- Umożliwienie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacnianie ich poczucia własnej wartości.
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w szkole i poza nią.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- Przekonanie całej społeczności szkolnej o tym, że aktywność fizyczna jest jednym z warunków ich dobrego zdrowia.
- Rozwijanie i kształtowanie aktywności ruchowej.
- Umożliwienie udziału w różnorodnych formach zajęć sportowych.
- Propagowanie zasad zdrowego odżywiania.
- Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych i stosowanie zasad racjonalnego żywienia.
- Przybliżenie istoty stanu uzależnienia i wynikających konsekwencji oraz umożliwienie dokonywania właściwego wyboru.
- Zapoznanie uczniów z podstawowymi informacjami na temat zasad higieny w poszczególnych dziedzinach życia człowieka.

- Wspomaganie w podejmowaniu działań na rzecz higieny osobistej i otoczenia.
- Kształtowanie właściwych postaw dotyczących higieny osobistej i otoczenia.
- Wdrażanie zasad bezpieczeństwa w szkole i poza nią.
- Kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Kształtowanie bezpiecznych zachowań w sytuacjach zagrażających życiu oraz umiejętności udzielania i korzystania z pierwszej pomocy.
- Zapoznanie z podstawowymi informacjami na temat zdrowia psychicznego.
- Nauka samodzielnego rozpoznawania i eliminowania zagrożeń zdrowia psychicznego.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresogennych.

TREŚCI UMOŻLIWIAJĄCE REALIZACJĘ WYZNACZONYCH CELÓW

❖ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

1. Czynny udział uczniów w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Udział zakwalifikowanych przez lekarza uczniów klas I - III w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.
3. Organizowanie i udział w zawodach sportowych wewnątrzszkolnych, pozaszkolnych, miejskich, wojewódzkich i ogólnopolskich.
4. Udział w zawodach sportowych Szkolnego Związku Sportowego i współpraca ze SZS.

5. Współpraca z klubem sportowym PTPS Piła.
6. Organizowanie i udział w szkolnych kołach sportowych i zajęciach pozalekcyjnych.
7. Udział nauczycieli w turniejach sportowych, ogólnopolskich i miejskich organizowanych we współpracy z ZNP i innymi szkołami.
8. Organizowanie i udział w spotkaniach, imprezach i wycieczkach o charakterze rekreacyjnym i integracyjnym.
9. Udział uczniów w zajęciach na basenie i lodowisku.
10. Kontynuowanie i rozszerzanie działalności klas sportowych.
11. Szerzenie treści w zakresie sportu i idei olimpijskich:
 - cykliczne organizowanie spotkań z absolwentami – sportowcami;
 - organizowanie dla uczniów wycieczek do Centrum Edukacji Olimpijskiej przy PKOl oraz Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie;
 - graficzne przedstawienie historii Igrzysk Olimpijskich.
12. Promowanie sukcesów sportowych absolwentów oraz szkoły poprzez:
 - założenie Klubu Sportowca Absolwenta Szkoły;
 - organizację spotkań z absolwentami, którzy osiągnęli sukces w sporcie;
 - stworzenie galerii sportowych sukcesów absolwentów szkoły;
 - założenie kroniki największych sukcesów sportowych szkoły;
 - zamieszczanie informacji na stronie internetowej szkoły o sukcesach sportowych uczniów.
13. Organizowanie Ogólnopolskiego Turnieju Minisiatkówki Dziewcząt o Puchar Prezydenta Miasta Piły.

14. Organizowanie Dnia Patrona Szkoły z prezentacją uczniów z największymi sukcesami sportowymi.
15. Prowadzenie zajęć otwartych.
16. Realizowanie projektów i programów autorskich z zakresu sportu.

❖ ZDROWY STYL ODŻYWIANIA

1. Prowadzenie edukacji żywieniowej wśród całej społeczności szkolnej:
 - szkolenia przedstawiające założenia edukacji żywieniowej;
 - organizowanie zajęć otwartych z zakresu racjonalnego żywienia;
 - redagowanie ulotek edukacyjnych i rozpowszechnianie wśród społeczności szkolnej
 - redagowanie i zamieszczanie w gazetce szkolnej „Głos Dwójki” artykułów o zdrowym stylu życia;
 - przygotowanie i rozpowszechnianie prezentacji multimedialnych;
 - przygotowanie i rozpowszechnianie wśród społeczności szkolnej menu „Zdrowo jemy”;
 - wykonanie plakatów i albumów o zdrowym odżywianiu;
 - cykliczne przygotowywanie gazetek o tematyce zdrowotnej.

2. Działania prozdrowotne wzmacniające właściwe nawyki i postawy:
 - przygotowanie i udział w festynach i imprezach promujących zdrowe odżywianie;
 - organizowanie konkursów z zakresu racjonalnego żywienia;
 - zaplanowanie Tygodnia Kultury Zdrowotnej dla uczniów klas I-VI;
 - organizowanie akcji propagujących racjonalne i zdrowe odżywianie;
 - przystąpienie do programów :

- „Owoce w szkole” – uczniowie klas I – III;
- „Szkłanka mleka” – uczniowie klas I – VI.
- pokaz zdrowej żywności, degustacja, nakrywanie do stołu, higiena spożywania posiłków;
- degustacja zdrowej żywności podczas WDN –ów, rad pedagogicznych, spotkań Rady Rodziców i spotkań z rodzicami;
- poszerzenie asortymentu sklepiku szkolnego o artykuły prozdrowotne np. owoce, kanapki, soki owocowe, i inne;
- przeprowadzenie akcji: „Dzień z owocami i warzywami” dla klas IV – VI;
- organizacja wycieczek klasowych pod kątem zadań priorytetowych szkoły;
- udział uczniów klas III w Miejskim Konkursie z Edukacji Zdrowotnej „Dbam o zdrowie swoje i innych” i innych konkursach.

❖ HIGIENA OSOBISTA I HIGIENA OTOCZENIA

1. Prowadzenie edukacji z zakresu higieny osobistej i higieny otoczenia wśród całej społeczności szkolnej:

- pogłębienie wiedzy na temat zasad higieny osobistej oraz sposobów dbania o czystość ciała i estetyczny wygląd;
- poszerzenie wiedzy o środkach i sposobach utrzymania w czystości otoczenia człowieka;
- dostarczenie informacji na temat sposobów wspomagania organizmu w celu zwiększenia jego odporności (programy edukacyjne);
- wykorzystanie komputerowych programów edukacyjnych.

2. Działania podejmowane na rzecz higieny osobistej i higieny otoczenia:

- przygotowywanie gazetek klasowych;
- akcje podejmowane przez pielęgniarkę szkolną;
- segregowanie odpadów i zbieranie makulatury;
- udział w akcji „Sprzątanie świata”;
- wykonywanie prac plastycznych i udział w konkursach.

❖ **BEZPIECZEŃSTWO W SZKOLE I POZA NIĄ**

1. Prowadzenie edukacji z zakresu bezpieczeństwa i profilaktyki:

- Wdrażanie i rozpowszechnianie procedur postępowania w sytuacjach kryzysowych i zagrożenia.
- Doskonalenie własne i dzielenie się wiedzą o zachowaniach ryzykownych i zagrożeniach. Spotkania, zajęcia, pogadanki i warsztaty z zakresu bezpieczeństwa i profilaktyki.

2. Działania podejmowane na rzecz bezpieczeństwa w szkole i poza nią oraz profilaktyki.

- Udział w inicjatywach szkolnych i pozaszkolnych podnoszących stan bezpieczeństwa.
- Realizacja Programu z Zakresu Edukacji Prozdrowotnej; Przeciwdziałania Przemocy i Profilaktyki Uzależnień w klasach I – VI.

❖ **ZDROWIE PSYCHICZNE**

1. Prowadzenie edukacji z zakresy zdrowia psychicznego.

- Dostarczanie informacji o różnych czynnikach decydujących o stanie zdrowia psychicznego człowieka.

- Nauka samodzielnego rozpoznawania i eliminowania zagrożeń zdrowia psychicznego w otoczeniu człowieka.
- 2. Działania podejmowane na rzecz zdrowia psychicznego.
 - Udział w warsztatach i teatrach profilaktycznych.
 - Współpraca z osobami i instytucjami wspierającymi szkołę w działaniach profilaktycznych.

SPOSOBY EWALUACJI

1. Ankieta dla uczniów dotycząca samopoczucia w szkole po pierwszym i drugim semestrze.
2. Ankieta dla pracowników dotycząca samopoczucia w miejscu pracy.
3. Ankieta dla uczniów klas I - VI z zakresu zdrowego stylu życia.
4. Ankieta skierowana do uczniów klas I – VI i ich rodziców, dotycząca wyboru kół zainteresowań.
5. Obserwacja zachowań i postaw naszych uczniów podczas zabaw, wycieczek i zajęć.
6. Rozmowy, wywiady z przedstawicielami różnych grup społeczności szkolnej.
7. Analiza dokumentacji szkoły.
8. Podsumowanie realizacji przedsięwzięć z zakresu zdrowego stylu życia.
9. Ankiety dotyczące bezpieczeństwa dla uczniów, rodziców i pracowników szkoły.
10. Przygotowanie prezentacji multimedialnej.

SPODZIEWANE EFEKTY DZIAŁAŃ - UCZNIOWIE

WIEDZA

Uczeń będzie wiedział:

- jaki wpływ na jego zdrowie i samopoczucie ma aktywność fizyczna,
- jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój i kształtują określone zdolności ruchowe,
- jakie są podstawowe zasady zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- jakie są zasady higieny w poszczególnych dziedzinach życia człowieka,
- w jaki sposób należy dbać o bezpieczeństwo swoje i innych w szkole i poza nią,
- jakie są podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- w jaki sposób wezwać pomoc w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu,
- jak rozpoznać czynniki wpływające na jego zdrowie psychiczne,
- jakie czynniki powodują sytuacje stresogenne,
- jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i środków psychoaktywnych.

UMIĘTNOŚCI

Uczeń będzie:

- aktywnie uczestniczył we wszystkich zajęciach sportowych,
- brał udział w pozalekcyjnych zajęciach ruchowych,

- chętnie brał udział w zawodach sportowych wewnątrzszkolnych, pozaszkolnych, miejskich, wojewódzkich i ogólnopolskich,
- stosował w życiu codziennym zasady zdrowego i racjonalnego odżywiania,
- aktywnie uczestniczył w imprezach i konkursach promujących zdrowy styl odżywiania,
- wybierał bezpieczne miejsca do zabaw,
- stosować zasady bezpieczeństwa w szkole i poza nią,
- umiał udzielić pierwszej pomocy i właściwie zachować się w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu,
- czynnie brał udział w akcjach na rzecz higieny osobistej i otoczenia,
- stosował zasady higieny osobistej i otoczenia w życiu codziennym,
- umiał poradzić sobie w sytuacjach stresogennych,
- korzystał z pomocy osób i instytucji wspierających szkołę w działaniach profilaktycznych,
- stosował zasady asertywności w kontaktach z innymi.

SPODZIEWANE EFEKTY DZIAŁAŃ – PRACOWNICY SZKOŁY I RODZICE

Rodzice, nauczyciele i pracownicy szkoły będą:

- czynnie włączać się w realizację zadań wynikających ze Szkolnego Programu Promocji Zdrowia,
- aktywnie uczestniczyć w zaplanowanych przedsięwzięciach,

- wspierać swoje dzieci w zdrowym, bezpiecznym i aktywnym spędzaniu wolnego czasu,
- korzystać ze wsparcia nauczycieli i innych pracowników szkoły: pedagoga, psychologa, logopedy oraz instytucji pozaszkolnych,
- pogłębiać swoją wiedzę na temat zdrowego stylu życia,
- dążyć do tego, aby dzieci stosowały w życiu codziennym zasady zdrowego stylu życia.

PODSUMOWANIE

We wrześniu 2011 roku na zakończenie okresu przygotowawczego opracowano Program Szkoły Promującej Zdrowie na lata 2011 – 2014. Programem została objęta cała społeczność szkolna oraz rodzice. Każdego roku opracowany zostanie przez zespół do spraw promocji zdrowia ramowy plan działań na rok bieżący, w którym zamieścimy:

- zadania do realizacji,
- sposoby realizacji,
- terminy,
- osoby odpowiedzialne.

Zespół do spraw Promocji Zdrowia systematycznie będzie dokonywał ewaluacji podejmowanych działań prozdrowotnych. Wyniki ewaluacji będą sukcesywnie przekazywane całej społeczności szkolnej i posłużą do modyfikacji programu.

