**PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

**Wstęp**

 **Szkoła Promująca Zdrowie to miejsce, gdzie świadomie podejmuje się czynności, aby rozwijać i wspierać zdrowy styl życia.** Tworzy się warunki i podejmuje działania, które sprzyjają: dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej, podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz zdrowia oraz tworzenia zdrowego środowiska.

Nasza szkoła od wielu lat promuje zasady zdrowego stylu życia i podejmuje liczne działania z zakresu edukacji zdrowotnej, prowadzone w ramach zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania szkoły. Uczestniczymy w wielu programach i projektach promujących zdrowie.

Szkoła **Promująca Zdrowie podjęła zadanie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych wśród uczniów i eliminowania złych przyzwyczajeń.** Metody prowadzenia zajęć w tym zakresie są bardzo zróżnicowane - od wspólnych, zdrowych śniadań i innych posiłków, spożywania w szkole świeżych warzyw i owoców w ramach projektu unijnego "Owoce w szkole", picia soków ze świeżych owoców, licznych konkursów szkolnych – plastycznych, literackich, technicznych po udział w akcjach i programach ogólnopolskich takich jak np. "Śniadanie daje moc" czy "Mleko w szkole". Nauczyciele prowadzą pogadanki, debaty, wyświetlają prezentacje, filmy na temat zdrowego odżywiania.

Obok tradycyjnych zagadnień dotyczących zdrowia i rozwoju fizycznego, współczesne życie stawia przed Rodzicami i Nauczycielami nowe wyzwanie. W dobie telewizji, gier komputerowych, jako najłatwiejszych sposobów spędzania czasu, przed szkołą stoi wielkie zadanie, pokazania dziecku takiego sposobu spędzania czasu, który będzie aktywny. Szkoła Promująca Zdrowie wychodzi naprzeciw tym potrzebom i proponuje atrakcyjne zajęcia pozalekcyjne tj. zajęcia sportowe, wyjazdy na basen, aerobik, koła taneczne. Realizowany jest ogólnopolski program „W-f z klasą”, organizowane pikniki na sportowo, wycieczki rekreacyjne, „Białe i Zielone Szkoły”.

Wszystkie podejmowane działania mają jeden wspólny cel, stworzyć wśród młodych ludzi „**modę na zdrowie**”. Ukształtować takie postawy, które spowodują dbanie o własne zdrowie poprzez dobór odpowiednich produktów spożywczych oraz rozwijanie sprawności fizycznej.

Pragniemy, aby nasza szkoła była miejscem, w którym uczniowie uczą się jak zdrowiej i lepiej żyć.

**Diagnoza stanu wyjściowego**

Cała społeczność szkolna z wielkim zaangażowaniem przystąpiła do realizacji programu Szkoły Promującej Zdrowie. Powstają bogate plany działań na każdy rok szkolny, które są systematycznie i konsekwentnie wykonywane.

Aktualne potrzeby w zakresie zdrowia wyłoniły się podczas przeprowadzania ankiet w każdej grupie społeczności szkolnej.
Na ogół sygnalizowano potrzeby:

* większej informacji na tematy związane ze zdrowiem
* organizowania zajęć praktycznych zdrowego żywienia
* zwiększenia ilości ruchu zarówno podczas lekcji jak i dodatkowych zajęć pozalekcyjnych w tym zakresie
* dbania o zdrowie psychiczne poprzez różne formy relaksu, zajęcia integracyjne
* pogadanki: jak radzić sobie ze stresem, lękiem, jak nawiązywać prawidłowe relacje z innymi
* czuwania nad bezpieczeństwem uczniów

 **Cel główny**

* Tworzenie warunków sprzyjających zdrowiu oraz kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia członków społeczności szkolnej.

**Cele szczegółowe**

* Zapewnienie sprzyjającemu zdrowiu środowiska fizycznego pracy i nauki (budynek, obiekty rekreacyjne i sportowe, posiłki szkolne, bezpieczeństwo)
* Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie u każdej osoby, w rodzinie i społeczności lokalnej;
* Zachęcanie do zdrowego stylu życia oraz stwarzanie uczniom i pracownikom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów we wszystkich obszarach życia;
* Umożliwianie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego oraz wzmacnianie ich poczucie własnej wartości;
* Przedstawianie społeczności szkolnej (uczniom i dorosłym) jasnych celów promocji zdrowia i bezpieczeństwa;
* Kształtowanie dobrych relacji między: pracownikami, uczniami, szkołą i rodzicami oraz społecznością lokalną;
* Wykorzystywanie wszelkich dostępnych środków dla wspierania działań w zakresie promocji zdrowia;
* Włączanie edukacji zdrowotnej uczniów do programu wychowawczego i profilaktyki szkoły, z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania i multimediów;
* Wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy stanu własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego;
* Włączanie do działań szkoły szkolną służbę zdrowia, zwłaszcza dla edukacji zdrowotnej oraz pomocy uczniom we wchodzeniu w rolę konsumenta opieki zdrowotnej

**Ewaluacja programu**

* Wywiady z uczniami , nauczycielami, rodzicami, pracownikami
* Obserwacje
* Badania ankietowe
* Wytwory prac uczniów
* Analiza dokumentacji

**RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **l.p** | **MODUŁ** | **ZADANIA** | **PROCEDURY OSIĄGANIA CELU** | **EFEKTY** | **TERMIN I ODPOWIEDZIALNI** |
| 1 | Aktywność fizyczna | 1.Organizacja wyjazdów, wycieczeki innych form turystyki poprzez:a) aktywny wypoczynek w czasiewolnym od nauki;b) organizacja wyjazdów o charakterzekulturalnym;c) zielone szkoły. | - udział uczniów klas I-VIw wycieczkach pieszych i rowerowych,rajdach pieszych;- udział uczniów w wycieczkachdo muzeum, teatru, kina;- udział uczniów w zielonychszkołach | Uczniowie potrafią przedstawić korzyści wynikające z aktywności ruchowej.Uczniowie zyskują dodatkowe źródło wiedzy na temat sportu i różnych form rozrywek.  | Cały rokNauczyciele kl. I-VI |
|  |  | 2.Ruch podczas lekcji ina przerwach.3.Imprezy i zajęcia ruchowe w szkole i w obiektach sportowych poza nią4.Aktywność ruchowa na świeżym powietrzu5. Promowanie aktywności ruchowej w środowisk | Ćwiczenia śródlekcyjne.Zabawy ruchowe podczas przerw.- elementy ZumbyDyskotekiKonkursy tańca DKPrzeglądy artystyczneZajęcia na basenieZajęcia na lodowisku  RajdyWycieczkiZabawy na śniegu Gry i zabawy na boisku szkolnym Pikniki klasowe SpaceryDzień SportuFestyny RodzinneFestyn Zdrowia - konkurs | Uczniowie aktywnie odpoczywają.Uczniowie uczestniczą w imprezach szkolnych i środowiskowych Biorą udział w zajęciach na basenie i lodowiskuUczniowie odpoczywają aktywnie na świeżym powietrzuUczestnictwo uczniów i ich rodzin w imprezach sportowych | Cały rokNauczyciele kl. I – VILidia NowakMały Samorząd Dorota SzostekWychowawcy klasn-le w fNauczyciele kl. I-VIWychowawcy świetlicyCzerwiec Nauczyciele kl. I-VIn-le w – f |

**ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **l.p** | **MODUŁ** | **ZADANIA** | **PROCEDURY OSIĄGANIA CELU** | **EFEKTY** | **TERMIN I ODPOWIEDZIALNI** |
|  | Odżywianie  | 1. Propagowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych2. Dbałość o kulturę spożywania posiłków3. Uczenie uczniów zasad zdrowego odżywiania się | stopniowe wycofanie ze sklepiku szkolnego produktów gotowych, o mniejszej wartości odżywczej,  udział w akcjach ogólnopolskich: „Owoce w szkole”, Mleko w szkole”, udział w akcjach „Wiem cojem”, „Jem kolorowo”,wyposażenie jadalni szkolnej;wyposażenie kuchni szkolnej; odpowiedni wystrój jadalni;codzienne prezentowanie jadłospisu; dbałość o właściwe zachowanie uczniów w czasie posiłków; kształtowanie umiejętności estetycznego przygotowywania posiłków (w ramach zajęć lekcyjnych)pogadanki przeprowadzoneprzez psychologa, pedagoga szkolnego i pielęgniarkę, dietetyków aktywny udział w zajęciach koła przyrodniczego dotyczących właściwych nawyków żywieniowych;oglądanie filmów, prezentacji na temat zdrowego odżywiania zajęcia praktyczne przygotowywanie kanapek, deserów, tradycyjnych potraw, soków owocowych | zmiana oferty sklepiku szkolnego; uczeń potrafi świadomie zrezygnować z zakupu produktów niezdrowych;wszyscy uczniowie biorą udział w akcjach;uczeń potrafi zachować się przy stole oraz spokojnie i kulturalnie spożywać posiłki;uczeń zwraca uwagę na sposób podawania posiłków;poprawa wystroju i wyposażenia jadalni i kuchni. uczeń potrafi przygotować zdrowe kanapki;uczeń spożywa drugieśniadanie w szkole;potrafi wymienićprodukty, z których powinno się składać drugie śniadanie; potrafi skomponować zbilansowany jadłospis. | Cały rokNauczyciele kl. I-VIWychowawcy świetlicyCały rokNauczyciele kl. I – III Wychowawcy świetlicyCały rokNela RoślikNauczyciele kl. I-VIWychowawcy świetlicy |

**PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **l.p** | **MODUŁ** | **ZADANIA** | **PROCEDURY OSIĄGANIA CELU** | **EFEKTY** | **TERMIN I ODPOWIEDZIALNI** |
| 1 | Profilaktyka uzależnień | 1.  Realizacja Programu Profilaktyki Uzależnień w klasach VI.2. Filmy edukacyjno – profilaktyczne.3. Udział w realizacji Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu.4.  Na lekcjach wychowawczych kl. VI zapoznanie uczniów z podstawową wiedzą na temat alkoholu, papierosów i zawartych w nich substancji szkodliwych dla zdrowia oraz narkotyków, „dopalaczy” i ich oddziaływania na organizm człowieka.5.  Spektakle profilaktyczne.6. Przeprowadzenie w szkole akcji z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia.7. Przeprowadzenie konkursu plastycznego pt. „Nie pal przy mnie proszę” w kl. I-III.8. Realizacja bloku tematycznego w kl. III pt.: „Papierosy? Alkohol? Narkotyki? Nie – to nie dla mnie. 9. Na lekcjach wychowawczych zapoznanie uczniów z wiedzą na temat szkodliwości spożywania NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH -„energy drink’ |  udział uczniów klas VIw lekcjach wychowawczych,udział uczniów kl. VI w spektaklach profilaktycznych,udział uczniów kl. I-VI w Akcji Ogólnopolskiej „Dzień bez tytoniu”. udział uczniów kl. I-III w konkursie plastycznym. udział uczniów kl. III w lekcjach i pogadankach w miesiącu kwietniu. | Uczniowie potrafią przedstawić zagrożenia wynikające z uzależnienia od tytoniu, alkoholu, narkotyków, dopalaczy.Uczniowie posiadają usystematyzowaną wiedzę na temat uzależnień. | Cały rokWychowawcyPedagogPielęgniarka szkolnaNauczyciele plastykiCały rokCały rokCały rokMajKwiecieńKwiecieńCały rok |

**HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **MODUŁ** | **ZADANIA** | **PROCEDURY OSIĄGANIA CELU** | **EFEKTY** | **TERMIN I ODPOWIEDZIALNI** |
| 1 | Higiena osobista | 1. Propagowanie zdrowego stylu życia | Poznanie zasad higieny osobistej i wdrażanie do dbałości o własne zdrowie i ciało, udział w pogadankach | Uczniowie przestrzegają zasad higieny osobistej. | Cały rokwszyscy nauczycielepielęgniarka szkolna |
| 2. Zasady właściwego doboru stroju w różnych porach roku | Poznanie zasad ubierania się odpowiednio do pogody oraz zasady „na cebulkę” | Uczniowie ubierają się stosownie do warunków pogodowych | Cały rokwszyscy nauczyciele |
| 3. Higiena jamy ustnej | Poznanie zasad prawidłowego szczotkowania zębów. Fluoryzacja. | Uczniowie wiedzą, jak dbać o zdrowe uzębienie. | Cały rokwszyscy nauczycielepielęgniarka szkolna |
| 2 | Higiena otoczenia | 1. Dbałość o estetykę klasy.  | Porządkowanie i upiększanie klasy | Uczniowie dbają o ład i porządek w sali lekcyjnej  | Cały rokwszyscy nauczyciele |
| 2. Przygotowanie miejsca do nauki w szkole i w domu | Poznanie sposobów urządzenia miejsca do nauki | Zna sposoby urządzenia miejsca do nauki i dba o jego estetykę | Cały rokwszyscy nauczyciele |
| 3. Uczestniczenie w akcjach ekologicznych:„Sprzątanie Świata”, „Dzień Ziemi” | Kształtowanie nawyku dbania o najbliższe środowisko, udział w pogadankach | Bierze udział w akcjach na rzecz utrzymania porządku w domu, szkole, otoczeniu. | IX, IVwszyscy nauczyciele |

**ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE I EDUKACJA DO ŻYCIA W RODZINIE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **l.p** | **MODUŁ** | **ZADANIA** | **PROCEDURY OSIĄGANIA CELU** | **EFEKTY** | **TERMIN I ODPOWIEDZIALNI** |
| 1 | Aktywność fizyczna | 1.Organizacja wyjazdów, wycieczeki innych form turystyki poprzez:a) aktywny wypoczynek w czasiewolnym od nauki;b) organizacja wyjazdów o charakterzekulturalnym;c) zielone szkoły. |  udział uczniów klas I-VIw wycieczkach pieszych i rowerowych,rajdach pieszych; udział uczniów w wycieczkachdo muzeum, teatru, kina; udział uczniów w zielonychszkołach | Uczniowie potrafią przedstawić korzyści wynikające z aktywności ruchowej.Uczniowie zyskują dodatkowe źródło wiedzy na temat sportu i różnych form rozrywek.  | Cały rokNauczyciele kl. I-VI |
| 2 | Profilaktyka zdrowia | 1. Profilaktyka postawy | udział w kampanii „Lekkitornister” przebadanie dzieci klaspierwszych pod kątem wadpostawy |  uczeń wie żeobciążaniekręgosłupa wpływanegatywnie nazdrowieszybkiezdiagnozowaniewad postawy | Wrzesień, październik Wychowawcy klas I |
| 3. | Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie | 1. Edukacja do życia w rodzinie

2.**B**udowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi 3. Rozwijanie pozytywnego myślenia o samym sobie, wiary w siebie 4.Radzenie sobie z krytyką, presją, stresem, negatywnymi emocjami | realizacja godzin zajęć z edukacji do życia w rodzinietematyka zajęć godzin wychowawczych Realizacja Programu Profilaktycznego Szkoły  Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz interaktywnych, gr i zabawy interakcyjne  Współpraca z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć | Uczniowie potrafią przedstawić korzyści wynikające ze współpracy, zgodnych relacji koleżeńskich i w rodzinieUczniowie nabywają umiejętności interpersonalne sprzyjające pozytywnym zachowaniom przystosowawczym, dzięki którym mogą radzić sobie z zadaniami i wyzwaniami codziennego życiaUczniowie zyskują umiejętności opanowywania silnych emocji, odreagowywania lub zastępowania negatywnych emocji | Cały rok szkolny,Klas 1 C p. H. RadoszkoCały rokNauczyciele kl. I-VI |

**BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **l.p** | **MODUŁ** | **ZADANIA** | **PROCEDURY OSIĄGANIA CELU** | **EFEKTY** | **TERMIN I ODPOWIEDZIALNI** |
| 1 | Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc | 1.Kształtowanie potrzeb i umiejętności dbania o własne ciało, zdrowie i sprawność fizyczną.2. Kształtowanie u dzieci zachowań bezpiecznych na drodze, w czasie zabaw i gier.3. Zapoznanie ze sposobami zapobiegania wypadkom.4. Poznanie podstawowych pojęć w zakresie ratownictwa medycznego.5. Nabycie umiejętności wzywania pogotowia ratunkowego i wyrabianie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających życiu.6. Nabywanie umiejętności zachowania się w czasie ogłaszania alarmu w szkole.7. Bezpieczny Internet – sieciaki.pl8. Bezpieczny Internet – Klub Bezpiecznego Puchatka.9. Udział w programie „Ratujemy i Uczymy Ratować” organizowanym przez WOŚP.10. Karta Rowerowa |  Udział uczniów klas I-VI w wycieczkach pieszych i rowerowych, rajdach pieszych; lekcjach wf-u. Udział uczniów w spotkaniach z policjantem.Udział w programie „Pierwsza pomoc przedmedyczna”. Udział w programie „Pierwsza pomoc przedmedyczna”. Udział w programie „Pierwsza pomoc przedmedyczna”.Udział dzieci w próbnych alarmach przeciwpożarowych w szkole.Udział uczniów klas I – VI w kampanii "Dziecko w Sieci" platforma e-learning. Udział uczniów klas I w programie „Klub Bezpiecznego Puchatka” Udział w biciu rekordu w jednoczesnym prowadzeniu resuscytacji krążeniowo – oddechowej przez uczniów klas I – III.Udział uczniów klas IV w szkoleniu na kartę rowerową. |  Uczniowie potrafią przedstawić korzyści wynikające z aktywności ruchowej i higieny osobistej.Uczniowie zyskują dodatkowe źródło wiedzy na temat bezpieczeństwa. Uczniowie zyskują dodatkowe źródło wiedzy na temat bezpieczeństwa. Uczniowie zyskują dodatkowe źródło wiedzy na temat pierwszej pomocy przedmedycznej. Uczniowie zyskują dodatkowe źródło wiedzy na temat pierwszej pomocy przedmedycznej.Uczniowie zyskują dodatkową wiedzę jak postępować podczas alarmu pożarowego. Ukończenie kursów z zakresu bezpieczeństwa dzieci online.Wykonanie Testu Wiedzy o Bezpieczeństwie dla pierwszoklasistów.Uzyskanie dyplomu za udział w biciu rekordu.Uzyskanie karty rowerowej. |  Cały rokNauczyciele kl. I-VI Wrzesień – październik spotkanie z policjantem nauczyciele klas I – III.Cały rokNauczyciele kl. I-VI Cały rokNauczyciele kl. I-VI Maj – czerwiecJ. Szlachciak,A. HajczewskaH. RadoszkoM. Zajączkowski Maj – czerwiecJ. Szlachciak,A. HajczewskaH. RadoszkoM. Zajączkowski Nauczyciele kl. I-VI Cały rokNauczyciele kl. I-VI Nauczyciele klas I – październik 2014 Październik 2014 – J.Szlachciak Czerwiec – M. Zajączkowski |

SPOSOBY EWALUACJI

1. Przeprowadzanie ankiet
2. Obserwacja prowadzonych zajęć – koordynator, dyrektor szkoły
3. Obserwacja zmian nawyków żywieniowych
4. Analiza wytworów prac uczniów
5. Analiza dokumentów szkolnych

BIBLIOGRAFIA:

1.B. Woynarowska, M. Sokołowska: Koncepcja i zasady tworzenia szkoły promującej zdrowie.

2.I. Lutze, M. Sokołowska, B. Woynarowska-Sołdan: Narzędzia do autoewaluacji w szkole promującej zdrowie. W: Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole. Zeszyt 10 i 11

3.B. Woynarowska(red): Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie.

4.Woynarowska Barbara (red.): Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2011

Koordynator programu *Renata Szuper*