**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, wycieczek  i innych form turystyki poprzez:  a) aktywny wypoczynek w czasie  wolnym od nauki;  b) organizacja wyjazdów o charakterze  kulturalnym;  c) zielone szkoły. | - udział uczniów klas I-VI  w wycieczkach pieszych i rowerowych,  rajdach pieszych;  - udział uczniów w wycieczkach  do muzeum, teatru, kina;  - udział uczniów w zielonych  szkołach | Uczniowie potrafią przedstawić  korzyści wynikające z  aktywności  ruchowej.  Uczniowie zyskują  dodatkowe źródło  wiedzy na temat  sportu i różnych form rozrywek. | Cały rok  Nauczyciele kl. I-VI |
|  |  | 2.Ruch podczas lekcji i  na przerwach.  3.Imprezy i zajęcia  ruchowe w szkole i w  obiektach  sportowych poza nią  4.Aktywność ruchowa  na świeżym  powietrzu  5. Promowanie  aktywności ruchowej  w środowisk | Ćwiczenia  śródlekcyjne.  Zabawy ruchowe  podczas przerw.  - elementy Zumby  Dyskoteki  Konkursy tańca DK  Przeglądy artystyczne  Zajęcia na basenie  Zajęcia na lodowisku  Rajdy  Wycieczki  Zabawy na śniegu  Gry i zabawy na boisku szkolnym  Pikniki klasowe  Spacery  Dzień Sportu  Festyny Rodzinne  Festyn Zdrowia - konkurs | Uczniowie aktywnie  odpoczywają.  Uczniowie  uczestniczą w  imprezach szkolnych i środowiskowych  Biorą udział w zajęciach  na basenie i lodowisku  Uczniowie  odpoczywają  aktywnie na  świeżym  powietrzu  Uczestnictwo  uczniów i ich rodzin  w imprezach  sportowych | Cały rok  Nauczyciele kl. I – VI  Lidia Nowak  Mały Samorząd  Dorota Szostek  Wychowawcy klas  n-le w f  Nauczyciele kl. I-VI  Wychowawcy świetlicy  Czerwiec  Nauczyciele kl. I-VI  n-le w – f |

**ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **l.p** | **MODUŁ** | **ZADANIA** | **PROCEDURY OSIĄGANIA CELU** | **EFEKTY** | **TERMIN I ODPOWIEDZIALNI** |
|  | Odżywianie | 1. Propagowanie wśród uczniów zdrowych  nawyków żywieniowych  2. Dbałość o kulturę spożywania posiłków  3. 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 co  jem”, „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 przeprowadzone  przez 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 drugie  śniadanie w szkole;  potrafi wymienić  produkty, z których  powinno się składać  drugie śniadanie;  potrafi skomponować  zbilansowany  jadłospis. | Cały rok  Nauczyciele kl. I-VI  Wychowawcy świetlicy  Cały rok  Nauczyciele kl. I – III  Wychowawcy świetlicy  Cały rok  Nela Roślik  Nauczyciele kl. I-VI  Wychowawcy 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 VI  w 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 rok  Wychowawcy  Pedagog  Pielęgniarka szkolna  Nauczyciele plastyki  Cały rok  Cały rok  Cały rok  Maj  Kwiecień  Kwiecień  Cały 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 rok  wszyscy nauczyciele  pielęgniarka 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 rok  wszyscy nauczyciele |
| 3. Higiena jamy ustnej | Poznanie zasad prawidłowego szczotkowania zębów. Fluoryzacja. | Uczniowie wiedzą, jak dbać o zdrowe uzębienie. | Cały rok  wszyscy nauczyciele  pielęgniarka szkolna |
| 2 | Higiena otoczenia | 1. Dbałość o estetykę klasy. | Porządkowanie i upiększanie klasy | Uczniowie dbają o ład i porządek w sali lekcyjnej | Cały rok  wszyscy 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 rok  wszyscy 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, IV  wszyscy 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, wycieczek  i innych form turystyki poprzez:  a) aktywny wypoczynek w czasie  wolnym od nauki;  b) organizacja wyjazdów o charakterze  kulturalnym;  c) zielone szkoły. | udział uczniów klas I-VI  w wycieczkach pieszych i rowerowych,  rajdach pieszych;  udział uczniów w wycieczkach  do muzeum, teatru, kina;  udział uczniów w zielonych  szkołach | Uczniowie potrafią przedstawić  korzyści wynikające z  aktywności  ruchowej.  Uczniowie zyskują  dodatkowe źródło  wiedzy na temat  sportu i różnych form rozrywek. | Cały rok  Nauczyciele kl. I-VI |
| 2 | Profilaktyka zdrowia | 1. Profilaktyka postawy | udział w kampanii „Lekki  tornister”  przebadanie dzieci klas  pierwszych pod kątem wad  postawy | uczeń wie że  obciążanie  kręgosłupa wpływa  negatywnie na  zdrowie  szybkie  zdiagnozowanie  wad 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 rodzinie  tematyka 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 rodzinie  Uczniowie nabywają umiejętności interpersonalne sprzyjające pozytywnym zachowaniom przystosowawczym, dzięki którym mogą radzić sobie z zadaniami i wyzwaniami codziennego życia  Uczniowie zyskują  umiejętności opanowywania silnych emocji, odreagowywania lub zastępowania negatywnych emocji | Cały rok szkolny,  Klas 1 C p. H. Radoszko  Cały rok  Nauczyciele 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.pl  8. 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 rok  Nauczyciele kl. I-VI  Wrzesień – październik spotkanie z policjantem nauczyciele klas I – III.  Cały rok  Nauczyciele kl. I-VI  Cały rok  Nauczyciele kl. I-VI  Maj – czerwiec  J. Szlachciak,  A. Hajczewska  H. Radoszko  M. Zajączkowski  Maj – czerwiec  J. Szlachciak,  A. Hajczewska  H. Radoszko  M. Zajączkowski  Nauczyciele kl. I-VI  Cały rok  Nauczyciele 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*