

## SZKOLNY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA



„Natura nałożyła na każdego człowieka, jako obowiązek staranie o własne zdrowie”  
/ks.Stanisław Konarski/

## **WSTĘP**

Edukacja zdrowotna w szkole jest podstawowym prawem każdego dziecka. Dbłość o zdrowie ucznia, to jedno z zasadniczych zadań szkoły dążącej do pełnego i wszechstronnego rozwoju swoich wychowanków. Przekazując dzieciom wiedzę o zdrowiu, kształtując umiejętności i postawy sprzyjające zdrowiu możemy ułatwić im wybór zdrowego stylu życia i pracy, a tym samym poprawić zdrowie społeczeństwa. Ukierunkowanie prozdrowotnych działań edukacyjnych w stronę rozwoju aktywności ucznia jest najlepszą inwestycją w jego dorosłe życie i wspaniałą wizytówką działań wychowawczych szkoły.

### **Szkoła Promująca Zdrowie**

- ❖ Jest środowiskiem, którego społeczność nie tylko uczy się i pracuje , ale także żyje - nawiązuje kontakty z innymi, przeżywa porażki i sukcesy, odpoczywa, bawi się itp. Szkoła jest więc miejscem, w którym społeczność ma nie tylko wywiązywać się z obowiązków, ale także powinna dobrze się czuć.
- ❖ Jest elementem środowiska lokalnego: oba te środowiska wzajemnie na siebie oddziałują.
- ❖ Jest miejscem, które przygotowuje młodych ludzi nie tylko do następnego etapu edukacji, ale również do życia, w tym do dokonywania „zdrowych” wyborów.
- ❖ Tworzy warunki (fizyczne i społeczne), sprzyjające ochronie i pomnażaniu zdrowia.
- ❖ Umożliwia aktywne uczestnictwo społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia.
- ❖ Ma cztery wymiary: fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy, które powinny być w harmonii.
- ❖ Decyduje o jakości życia ludzi, obok ich wykształcenia i warunków ekonomicznych.

### **STANDARDY REALIZACJI DZIAŁAŃ PROMOCJI ZDROWIA**

Szkoła promująca zdrowie dąży do osiągnięcia celów i realizuje zadania określone w podstawach programowych kształcenia ogólnego i innych obowiązujących aktach prawnych i ponadto:

1.Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań.

2.Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.

3.Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie.

4.Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami.

## **CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU**

Program powstał w oparciu o główny cel Szkoły Promującej Zdrowie, jakim jest zdrowy styl życia całej społeczności szkolnej i lokalnej.

Aby osiągnąć ten cel należy :

- kształtować poczucie odpowiedzialności za zdrowie u każdej osoby, w rodzinie i w społeczności lokalnej
- zachęcać do zdrowego stylu życia oraz stworzyć uczniom i pracownikom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów
- umożliwić uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacniać ich poczucie własnej wartości
- zapewnić sprzyjające zdrowiu środowisko fizyczne pracy i nauki.
- włączyć edukację zdrowotną uczniów do programu nauczania szkoły z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania
- wyposażać uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego.
- włączyć do działań szkoły służbę zdrowia, zwłaszcza do edukacji zdrowotnej oraz do pomocy uczniom we wchodzeniu w rolę aktywnego konsumenta opieki zdrowotnej.

**Program oparty jest na założeniach i celach edukacji prozdrowotnej umieszczonych w:**

- ❖ Podstawie programowej kształcenia ogólnego
- ❖ Statucie Szkoły
- ❖ Szkolnym Programie Wychowawczo Profilaktycznym

## **CELE PROGRAMU**

Głównym celem programu jest **stworzenie szkoły zdrowej, bezpiecznej i przyjaznej, zapewniającej wszechstronny rozwój całej społeczności szkolnej i promującej zdrowy styl życia, poprzez szerzenie wiedzy o zdrowiu i podejmowanie działań dla zdrowia.**

### **Cele szczegółowe**

- wspieranie rozwoju dzieci poprzez kształtowanie następujących zachowań: prawidłowe odżywianie, troska o higienę ciała oraz jamy ustnej, dbałość o bezpieczeństwo i środowisko,
- kształcenie umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów,
- uczenie porozumiewania się i podejmowania decyzji, kształcenie świadomego dokonywania wyboru,
- promowania czynników wpływających na wysoką jakość zdrowia / sport i rekreacja /,
- uczenie zachowań sprzyjających tworzeniu zdrowego środowiska naturalnego,
- radzenie sobie z przykrymi emocjami i stresem,
- wdrażanie do przestrzegania zasad współżycia w zespole,
- rozwijanie zainteresowań.

Program ma charakter stałych, długofalowych oddziaływań, możliwych do realizacji w codziennym kontakcie z uczniami – co powinno przynieść pożądane efekty. Jest dostosowany do potrzeb i problemów uczniów. Dotyczy zagadnień występujących w szkole oraz zagrożeń, które mogą zakłócić prawidłowy rozwój osobowości, a wynikających z przeprowadzonych ankiet, rozmów i opinii uczniów, nauczycieli oraz rodziców.

### **KIERUNKI DZIAŁAŃ**

Na podstawie diagnozy potrzeb i oczekiwań, wynikających z ankiet przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli, a także obserwacji rzeczywistości szkoły i jej najbliższego otoczenia, nakreślone zostały kierunki działań :

- Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych i propagowanie zasad zdrowego żywienia.
- Propagowanie aktywności ruchowej, jako ważnego składnika zdrowego stylu życia.
- Kształtowanie postaw sprzyjających higienie, zdrowiu psychicznemu i bezpieczeństwu w szkole i poza szkołą.

## KSZTAŁTOWANIE WŁAŚCIWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH I PROPAGOWANIE ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

TREŚCI/ZADANIA	SPOSOBY REALIZACJI	PRZEWIDYWANE EFEKTY
Poszerzenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje tematyczne</li> <li>- spotkania z dietetykiem</li> <li>- konkursy wiedzy, plastyczne</li> <li>- warsztaty kulinarne</li> <li>- przedstawienia teatralne</li> <li>- projekty edukacyjne</li> <li>- kiermasz zdrowej żywności</li> <li>- gazetki tematyczne</li> <li>- obchody Dnia Zdrowia</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie z jakich produktów powinna składać się codzienna dieta człowieka.</li> <li>- rozpoznaje i nazywa zdrową żywność.</li> <li>- rozpoznaje szkodliwe dla zdrowia środki konserwujące zawarte w produktach żywnościowych.</li> <li>- potrafi ułożyć jadłospis składający się ze zdrowych, pełnowartościowych posiłków.</li> </ul>
Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje tematyczne</li> <li>- programy prozdrowotne np. „Śniadanie daje moc”, „Program dla szkół” „Jedz smacznie i zdrowo”,</li> <li>- happeningi,</li> <li>- akcje szkolne np. Dzień Marchwi, Dzień Jogurtu, Dzień Jabłka itp.</li> <li>- projekty edukacyjne</li> <li>- akcja szkolna „Zdrowa kanapka”</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna i docenia wartości odżywcze mleka, przetworów mlecznych, warzyw i owoców.</li> <li>- potrafi przygotować zdrowe śniadanie.</li> </ul>
Poznanie czynników i skutków niewłaściwego odżywiania	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje tematyczne</li> <li>- spotkania ze specjalistami</li> <li>- filmy edukacyjne</li> <li>- akcje np. Dzień Walki z Otyłością, Dzień Zdrowia,</li> <li>- programy i projekty edukacyjne np. Kodeks Walki z Rakiem</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wymienić przyczyny i skutki otyłości</li> <li>- wie jak dbać o prawidłową sylwetkę ciała</li> <li>- potrafi przedstawić zagrożenia wynikające z drastycznych metod odchudzania się</li> </ul>
<b>PROPAGOWANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ, JAKO WAŻNEGO SKŁADNIKA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA</b>		
Diagnoza sprawności fizycznej	- testy sprawnościowe	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności</li> </ul>

		fizycznej - rozumie konieczność diagnozowania własnej sprawności fizycznej
Zwiększenie zainteresowania wśród uczniów aktywnością fizyczną.	- lekcje tematyczne - gazetki - spotkania ze sportowcami - programy i projekty edukacyjne np. Trzymaj Formę, WF z klasą, Mały Mistrz, Już pływam, Jeżdżę z głową .	Uczeń: - potrafi wymienić korzyści wpływające z uprawiania sportu
Wdrażanie różnorodnych form aktywności fizycznej	- koła sportowe - zajęcia taneczne - koło strzeleckie - aerobik, siłownia - wyjazdy na basen, lodowisko, kręgielnię - wycieczki - zawody sportowe - Dzień Sportu - programy i projekty edukacyjne	Uczeń: - aktywnie spędza wolny czas - integruje się w grupie - pokonuje własne słabości i pokazuje mocne strony
Profilaktyka wad postawy	- badania przesiewowe - zajęcia z gimnastyki korekcyjnej - wyjazdy na basen - programy prozdrowotne	Uczeń: - potrafi kontrolować prawidłową sylwetkę w różnych sytuacjach w szkole i poza szkołą. - zna podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe i potrafi je wykorzystać w trosce o swój kręgosłup.
<b>KSZTAŁTOWANIE POSTAW SPRZYJAJĄCYCH HIGIENIE, ZDROWIU PSYCHICZNEM I BEZPIECZEŃSTWU W SZKOLE I POZA SZKOŁĄ</b>		

Higiena jamy ustnej i rąk	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkania z higienistką, stomatologiem , kosmetologiem,</li> <li>- lekcje tematyczne</li> <li>- pokazy</li> <li>- fluoryzacja</li> <li>- obchody Dnia Zdrowia Jamy Ustnej, Dnia Mycia Rąk,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jak ważna jest czynność mycia rąk, aby przeciwdziałać chorobom</li> <li>- potrafi prawidłowo ją wykonać.</li> <li>- stosuje zasady profilaktyki i higieny jamy ustnej</li> </ul>
Walka z hałasem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje tematyczne</li> <li>- projekty edukacyjne</li> <li>- akcja „Tydzień walki z hałasem”</li> <li>- zabawy wyciszające</li> <li>- gazetki tematyczne</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna wpływ negatywnych skutków hałasu na zdrowie człowieka.</li> <li>- stara się zachowywać ciszej podczas przerw.</li> </ul>
Atmosfera i relacje międzyludzkie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje wychowawcze</li> <li>- spotkania z pedagogiem</li> <li>- wycieczki</li> <li>- ogniska</li> <li>- dyskoteki</li> <li>- programy i projekty</li> <li>- obchody Dnia Życzliwości, Dnia Uśmiechu, Dnia Anioła</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jest przyjaźnie i przychylnie ustosunkowany do ludzi i świata,</li> <li>- zna sposoby rozładowywania stresu</li> </ul>
Bezpieczeństwo na drodze i w szkole	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje tematyczne</li> <li>- prelekcje policjanta</li> <li>- egzaminy na kartę rowerową</li> <li>- pokazy pierwszej pomocy przedmedycznej</li> <li>- programy edukacyjne np. „Klub bezpiecznego Puchatka”, „Ratujemy i uczymy ratować</li> <li>- gazetki tematyczne</li> <li>- filmy edukacyjne</li> <li>- monitoring</li> <li>- konkursy np. Turniej o bezpieczeństwie w ruchu drogowym</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu.</li> <li>- wie, jak zachować się podczas wypadku,</li> <li>- zna numery alarmowe.</li> <li>- potrafi wykonać sztuczne oddychanie i masaż serca</li> </ul>
Przeciwdziałanie przemocy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje tematyczne</li> <li>- konkursy</li> <li>- spotkania z przedstawicielem policji</li> <li>- spektakle profilaktyczne</li> <li>- program „Szkoła Promująca Bezpieczeństwo”</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ma poczucie bezpieczeństwa</li> <li>- panuje nad swymi emocjami</li> </ul>

Profilaktyka uzależnień	- lekcje tematyczne - akcje propagandowe, - filmy edukacyjne - dramy, przedstawienia, - konkursy wiedzy i plastyczne - programy profilaktyczne np. „Znajdź właściwe rozwiązanie”, „Proszę przy mnie nie pal”, „Czyste powietrze wokół nas” „Cyfrowobezpieczni” - spotkania z przedstawicielem policji, PPP, - warsztaty z terapeutą,	Uczeń: - wie, jakie są zdrowotne konsekwencje stosowania używek - prezentuje postawę asertywną odnośnie stosowania używek - ogranicza czas korzystania z komputera, telewizora.
-------------------------	---	--

## ADRESACI PROGRAMU

- uczniowie
- rodzice
- nauczyciele i pracownicy szkoły
- środowisko lokalne

## REALIZATORZY

- uczniowie
- dyrektor szkoły
- nauczyciele i wychowawcy
- pedagog szkolny
- zespół ds. promocji zdrowia
- rodzice i opiekunowie
- inni pracownicy szkoły
- instytucje współpracujące ze szkołą
- zaproszeni specjaliści



## **PRZEWIDYWANE EFEKTY REALIZACJI PROGRAMU**

- Wzrost świadomości potrzeby dbania o zdrowie swoje i innych.
- Realizacja zadań priorytetowych.
- Rzetelna diagnoza potrzeb uczniów i całej społeczności szkolnej.
- Osiąganie zamierzonych celów i płynąca z tego satysfakcja.
- Poprawa relacji międzyludzkich, bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego uczniów.
- Poprawa umiejętności współpracy, rozwiązywania konfliktów, podejmowania decyzji, negocjowania oraz radzenia sobie ze stresem.
- Systematyczne stosowanie metod aktywizujących w pracy z uczniami i wysoka ocena ich skuteczności.
- Wzbogacenie form współpracy z uczniami, rodzicami, nauczycielami i społecznością lokalną.
- Umiejętność planowania zdrowego stylu życia i podejmowania skutecznych działań w tym zakresie
- Rozwój zawodowy i osobisty nauczycieli oraz innych pracowników szkoły.
- Poprawa bazy, estetyki i wyposażenia szkoły.
- Możliwość wymiany doświadczeń z innymi szkołami.
- Sukcesy szkoły w różnych dziedzinach, zwłaszcza w działaniach prozdrowotnych.
- Wzrost zaangażowania środowiska lokalnego w kształtowanie kultury zdrowotnej.
- Pozytywna ocena programu przez uczniów, nauczycieli i rodziców.
- Promocja szkoły i tworzenie tradycji.

## **EWALUACJA PROGRAMU**

Ewaluacja programu będzie polegała na systematycznym monitorowaniu zaplanowanych zadań. Informacje niezbędne do ewaluacji pozyskiwane będą poprzez:

- rozmowy i wywiady z uczniami, rodzicami i pracownikami szkoły
- obserwację uczniów w różnych sytuacjach
- wymianę uwag, spostrzeżeń i własnych doświadczeń podczas spotkań nauczycieli z rodzicami oraz zespołu do spraw promocji zdrowia
- analizę dokumentacji szkolnej
- sprawozdania i ewaluację projektów edukacyjnych
- ankiety
- analizę wytworów pracy uczniowskiej i ich zaangażowanie w działania promujące zdrowy styl życia.

Ewaluacja posłuży twórcom programu do opracowania pisemnego sprawozdania z wdrożenia edukacji prozdrowotnej. Raport zostanie przedstawiony nauczycielom na posiedzeniu Rady Pedagogicznej .

## **BIBLIOGRAFIA**

Wojnarowska B., Szkoła Promująca Zdrowie. Poradnik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia, ORE, Warszawa , 2016.

Brudło A., Reguły normujące życie szkolne, „Edukacja i Dialog” 2005 nr 5 s. 6-7

Forczek G., Jesteśmy w szkole promującej zdrowie, „Lider” 2004 nr 6 s. 26