

# **PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

## **Program opracował:**

**Zespół Szkoły Promującej Zdrowie**

**działający w Szkole Podstawowej im. Królowej Jadwigi w Wielbarku**

**Termin realizacji: 01.09.2017 r. – 30.05.2020 r.**

Troska o zdrowie uczniów i pracowników jest od wielu lat priorytetem działań Szkoły Podstawowej w Wielbarku. Poniższy program jest zgodny z programem profilaktyczno - wychowawczym szkoły, stanowi również jego rozwinięcie i uszczegółowienie.

### **Założenie:**

Edukacja zdrowotna jest ważnym elementem programu nauczania szkoły i gwarantuje lepszą jakość życia.

### **Cele:**

- uświadomienie jedności osoby ludzkiej jako składającej się z ciała ducha i umysłu oraz wzajemnego oddziaływania poszczególnych sfer – podejście holistyczne
- przekazanie wiedzy na temat zdrowia i czynników które mogą istotnie wpłynąć na jego stan
- kształtowanie aktywnej postawy względem własnego zdrowia
- rozwijanie umiejętności podejmowania właściwych decyzji celem poprawy jakości życia

### **Ewaluacja:**

Zbieranie informacji na temat stopnia realizacji programu i osiągnięcia wyznaczonych celów odbędzie się poprzez analizę dokumentów takich jak: protokoły, sprawozdania, wyniki ankiet, zapisy w dziennikach oddziałowych, a także rozmowy, obserwacje, autorefleksje uczestników projektu, prezentacje, wystawy, zdjęcia.

## I ZDROWIE

Lp.	Zadania	Sposób realizacji	Odpowiedzialni	Terminy
1.	Przekazanie uczniom niezbędnej wiedzy na temat zdrowia i czynników wpływających na jego utrzymanie	Prowadzenie lekcji wychowawczych poświęconych zdrowiu. Gazetki Filmy Plakaty Prezentacje Spotkania ze specjalistami.	Pielęgniarka Wychowawcy Nauczyciele w-f techniki, biologii	cały czas realizacji programu
2.	Poruszanie na radach pedagogicznych tematyki związanej z promowaniem zdrowia w naszej szkole	Prelekcje Dyskusje	Dyrekcja szkoły	cały czas realizacji programu
3.	Propagowanie czytelnictwa z zakresu wiedzy o zdrowiu	Wyeksponowanie literatury prozdrowotnej w bibliotece szkolnej. Zachęcanie do czytania artykułów i prezentowanie na godzinach wychowawczych.	Nauczyciele Wychowawcy Nauczyciele bibliotekarze	cały czas realizacji programu
4.	Przekazanie informacji na temat konieczności wykonywania badań profilaktycznych oraz pożytku płynącego ze szczepień ochronnych	Kierowanie uczniów na szczepienia Ochronne. Pogadanki Plakaty	Pielęgniarka szkolna Nauczyciele biologii Nauczyciele	cały czas realizacji programu
5.	Prowadzenie wśród uczniów badań okresowych i zapoznanie rodziców z ich wynikami	Ważenie i mierzenie. Pomiary ciśnienia krwi. Badanie wzroku	Pielęgniarka szkolna	cały czas realizacji programu
6.	Udział uczniów w konkursach wiedzy i plastycznych o tematyce zdrowotnej	Test wiedzy Plakaty	Zespół PZ Nauczyciele	Po uzgodnieniu

<b>7.</b>	Udział uczennic klas III w warsztatach dotyczących profilaktyki raka piersi.	Prelekcje Pogadanki Ćwiczenia i warsztaty	Nauczyciel wychowania fizycznego	Po uzgodnieniu
-----------	--	---	----------------------------------	----------------

## II AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

<b>Lp.</b>	<b>Zadania</b>	<b>Sposób realizacji</b>	<b>Odpowiedzialni</b>	<b>Terminy</b>
<b>1.</b>	Uświadamianie uczniom zmian i korzyści zachodzących w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.	Pogadanki Prezentacje Referaty Projekty	Nauczyciele w-f Biologii i przyrody Wychowawcy	W trakcie realizacji programu
<b>2.</b>	Zachęcanie do doskonalenia swojej sprawności fizycznej.	Referaty Projekty edukacyjne Pogadanki Pochwały uczniów aktywnych	Nauczyciele wychowania fizycznego Wychowawcy	cały czas realizacji programu
<b>3.</b>	Zachęcanie uczniów do udziału w dodatkowych zajęciach sportowych.	Atrakcyjna oferta zajęć dodatkowych kierowana do uczniów. Zajęcia rekreacyjne.	Nauczyciele w-f Wychowawcy Zespół ds. PZ	cały czas realizacji programu
<b>4.</b>	Wdrażanie uczniów do organizacji i uczestnictwa w imprezach i zawodach sportowych.	Wyznaczanie zadań dla uczniów uczestniczących w organizacji zawodów sportowych	Nauczyciele wychowania fizycznego	cały czas realizacji programu
<b>5.</b>	Organizacja Dnia Sportu Szkolnego – Dzień Rodziny	Opracowanie scenariusza Wyznaczenie odpowiedzialnych za poszczególne zadania.	Nauczyciele w-f Zespół ds.PZ	Czerwiec
<b>6.</b>	Organizacja rajdów i wycieczek szkolnych	Uczniowie planują wycieczki i trasy rajdów rowerowych. Przeprowadzenie wycieczek i rajdów.	Nauczyciele Wychowawcy	cały czas realizacji programu

<b>7.</b>	Organizacja „Biegu po Zdrowie” dla uczniów, rodziców i nauczycieli	Opracowanie regulaminu i trasy. Przygotowanie ulotek. Przeprowadzenie imprezy.	Nauczyciele w-f Zespół ds. PZ Uczniowie	Październik Maj.
<b>8.</b>	Składanie wniosków o stypendium Burmistrza Wielbarka dla najlepszych sportowców	Propagowanie uczestnictwa w zawodach sportowych w szkole i poza nią Wypełnianie wniosków	Nauczyciele w-f Wychowawcy	Czerwiec
<b>9.</b>	Organizacja wycieczek krajoznawczych i zagranicznych dla nauczycieli i pracowników szkoły.	Pozyskanie środków. Organizacja wyjazdu	Dyrekcja szkoły	Lipiec Sierpień

### III RACJONALNE ODŻYWIANIE

<b>Lp.</b>	<b>Zadania</b>	<b>Sposób realizacji</b>	<b>Odpowiedzialni</b>	<b>Terminy</b>
<b>1.</b>	Umożliwienie uczniom i pracownikom spożywania obiadów w stołówce szkolnej.	Serwowanie posiłków zgodnych z obecnymi normami żywieniowymi. Składanie wniosków o zabezpieczenie funduszy.	Personel stołówki Dyrektor Rodzice GOPS w Wielbarku	cały czas realizacji programu
<b>2.</b>	Umożliwienie uczniom klas 1-5 spożywania produktów mlecznych w szkole. Umożliwienie uczniom klas 1-5 spożywania warzyw i owoców w szkole.	Udział w programie ARR „Mleko w szkole”.  Udział w programie UE „Owoce i warzywa w szkole”.	Dyrekcja szkoły	cały czas realizacji programu
<b>3.</b>	Wzbogacenie asortymentu sklepiku szkolnego w produkty zdrowej żywności.	Zorganizowanie dostawy zdrowych produktów do sklepiku. Promocja	Opiekun sklepiku szkolnego. Dyrekcja szkoły. Agent sklepiku.	cały czas realizacji programu

		zdrowej żywności wśród uczniów		
<b>4.</b>	Propagowanie picia wody.	Woda dostępna na korytarzach w źródłkach wody pitnej. Woda mineralna w sklepiu szkolnym.	Dyrektor Opiekun sklepiu	cały czas realizacji programu
<b>5.</b>	Przeprowadzenie degustacji produktów zdrowej żywności podczas imprez szkolnych	Przygotowanie zdrowych przekąsek na imprezach szkolnych (dyskoteki, Dzień Chleba).	Uczniowie Wychowawcy	cały czas realizacji programu
<b>6.</b>	Przeprowadzenie pedagogizacji rodziców na temat potrzeb żywieniowych dzieci oraz zagrożeń związanych ze spożywaniem napoi energetyzujących.	Przygotowanie prezentacji i referatów na spotkania z rodzicami.	Zespół SPZ Wychowawcy	Październik Listopad
<b>7.</b>	Prowadzenie zajęć na temat zdrowego odżywiania i prawidłowych nawyków żywieniowych.	Opracowanie scenariuszy zajęć z różnych przedmiotów i przeprowadzenie zajęć. Emisja filmów. Gazetki ściennie Prace plastyczne Prezentacje Multimedialne. Spotkania z dietetykiem Pielęgniarką szkolną.	Nauczyciele różnych przedmiotów Wychowawcy. Zespół ds. PZ	cały czas realizacji programu
<b>8.</b>	Zapoznanie uczniów ze sposobami prawidłowego przechowywania i konserwowania żywności.	Scenariusze lekcji. Pogadanki i pokazy	Nauczyciele przyrody, biologii i techniki	Styczeń Luty Według rozkładów

<b>9.</b>	Uczniowie mają świadomość wagi wykorzystywania świeżych produktów do przygotowywania dobrej jakości posiłków	Pogadanki Wspólne przygotowywanie posiłków (surówek, sałatek, koktajli, kanapek) podczas imprez szkolnych, na lekcjach	Wychowawcy Nauczyciele Rodzice	Styczeń- maj W trakcie realizacji projektu
<b>10.</b>	Zapoznanie uczniów z budową i funkcją składników pokarmowych oraz z zasadami prawidłowego żywienia.	Pogadanki Prezentacje Doświadczenia	Pielęgniarka szkolna Wychowawcy Nauczyciele techniki przyrody, chemii i biologii	W trakcie realizacji Projektu
<b>11.</b>	Omówienie roli witamin i składników odżywczych oraz wskazanie różnic między żywnością ekologiczną a GMO	Referaty Pogadanki Prezentacje multimedialne	Pielęgniarka szkolna Wychowawcy Nauczyciele przyrody techniki biologii, chemii	Luty- kwiecień  W trakcie realizacji Projektu
<b>12.</b>	Zapoznanie uczniów ze skutkami błędów żywieniowych	Pogadanki Plakaty Prezentacje multimedialne	Pielęgniarka szkolna Wychowawcy Nauczyciele przyrody, biologii, techniki.	Kwiecień - maj W trakcie realizacji Projektu
<b>13.</b>	Analiza piramidy zdrowego odżywiania oraz „talerza zdrowia”	Prezentacje Filmy Pogadanki Konkurs plastyczny	Wychowawcy Pielęgniarka szkolna Nauczyciele przyrody, plastyki	Marzec- maj W trakcie realizacji Projektu
<b>14.</b>	Poznanie zasad tworzenia prawidłowego jadłospisu, uwzględniającego odpowiednie zapotrzebowanie kaloryczne.	Pogadanki Prezentacje Projekty	Nauczyciele przyrody, biologii, techniki Wychowawcy	W trakcie realizacji Projektu

<b>15.</b>	Podsumowania projektu „Trzymaj formę”	Opracowanie scenariusza przedstawiającego realizację projektu Przygotowanie prezentacji klas	Wychowawcy Zespół ds. PZ Samorząd Uczniowski Pielęgniarka szkolna	Maj
<b>16.</b>	Organizacja festynu rodzinnego	Opracowanie scenariusza Prezentacja przedstawień teatralnych Prezentacja plakatów dotyczących zdrowego odżywiania i picia wody.	Samorząd Uczniowski Nauczyciele Wychowawcy Dyrekcja Szkoły	Czerwiec 2018

#### IV. PRZECIWDZIAŁANIE NAŁOGOM

<b>Lp.</b>	<b>Zadania</b>	<b>Sposób Realizacji</b>	<b>Odpowiedzialni</b>	<b>Terminy</b>
<b>1.</b>	Poznanie szkód zdrowotnych i społecznych związanych z nadużywaniem alkoholu, tytoniu i środków psychotropowych	Pogadanki Prezentacje Ulotki Filmy Spotkania ze specjalistami	Nauczyciele Wychowawcy Zespół ds.PZ Psycholog szkolny Pedagog szkolny	październik-maj
<b>2.</b>	Ćwiczenie postaw asertywnych	Warsztaty Pogadanki	Psycholog Pedagog Wychowawcy	październik-maj
<b>3.</b>	Zapewnienie uczniom alternatywnych, tj. zdrowych sposobów spędzania czasu wolnego	Zajęcia pozalekcyjne Kółka zainteresowań Wyjazdy do kina, teatru Wycieczki szkolne Rajdy	Dyrekcja szkoły Nauczyciele Wychowawcy	Cały czas realizacji projektu



<b>4.</b>	Propagowanie idei wolontariatu	Udział uczniów w zbiórkach żywności Caritas Szlachetna Paczka WOŚP Zbiórka karmy dla schroniska.	Opiekunowie Samorządu Uczniowskiego Opiekun Koła Caritas	Cały czas realizacji projektu
<b>5.</b>	Realizacja scenariuszy godzin wychowawczych w ramach realizacji programów ( Nie pal przy mnie proszę, Zdrowie naszym największym dobrem)	Przygotowanie scenariuszy Prowadzenie zajęć	Wychowawcy Nauczyciele Pedagog Psycholog Zapraszani specjaliści	Cały czas realizacji projektu
<b>6.</b>	Udział uczniów w akcji propagującej unikanie używek w języku angielskim	Przygotowanie scenariusza Przygotowanie plakatów	Nauczyciele języka angielskiego	Kwiecień Maj
<b>7.</b>	Kształtowanie negatywnej postawy w odniesieniu do palenia papierosów poprzez dostarczenie odpowiedniej wiedzy i łagodzenie buntu.	Monitorowanie toalet i miejsc ustronnych Właściwe reagowanie na uczniów palących Przygotowanie plakatów i umieszczenie ich na korytarzach	Nauczyciele Pracownicy szkoły	W czasie realizacji programu

## V. BEZPIECZEŃSTWO

<b>Lp.</b>	<b>Zadania</b>	<b>Sposób Realizacji</b>	<b>Odpowiedzialni</b>	<b>Terminy</b>
<b>1.</b>	Zapoznanie uczniów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy na wszystkich w szkole	Pogadanki Instruktaż	Nauczyciele	wrzesień

<b>2.</b>	Zapoznanie uczniów z zasadami bezpiecznego funkcjonowania w szkole	Regulaminy Instruktaż Pogadanki i komunikaty	Dyrekcja szkoły Wychowawcy	Wrzesień Luty
<b>3.</b>	Przekazanie informacji na temat odpowiedzialności karnej nieletnich podczas spotkań z policjantami i dzielnicowym.	Prelekcja Dyskusja	Pedagog Psycholog	Po uzgodnieniu
<b>4.</b>	Przekazywanie informacji dotyczących niebezpieczeństw podczas ferii zimowych i wakacji letnich	Instruktaż Pogadanka	Wychowawcy Nauczyciele	Styczeń Czerwiec
<b>5.</b>	Zapoznanie uczniów z zasadami udzielania pierwszej pomocy przed medycznej	Pokazy Instruktaż Pogadanka Ćwiczenia na fantomach	Przeszkoleni nauczyciele klas 1-3 Nauczyciel E d B Ratownicy medyczni	W czasie realizacji programu
<b>6.</b>	Organizacja kursu pierwszej pomocy dla zainteresowanych uczniów	Szkolenie	Zespół ds. PZ Instruktorzy Ratownicy	W czasie realizacji programu
<b>7.</b>	Przekazanie wiedzy na temat skutków wychłodzeń, udaru słonecznego i ciepłego	Pogadanka Zajęcia E d B	Nauczyciel E d B Ratownicy Pielęgniarka szkolna	W czasie realizacji programu
<b>8.</b>	Przekazywanie uczniom i rodzicom niezbędnej wiedzy na temat bezpieczeństwa w sieci i bezpiecznych kontaktów przez Internet	Pogadanka Pedagogizacja Prezentacja	Wychowawcy Nauczyciele informatyki	W czasie realizacji programu
<b>9.</b>	Kształtowanie odpowiedzialności za wypowiedanie i umieszczanie postów w Internecie	Tematyka godzin wychowawczych i lekcji informatyki	Pedagog Psycholog Informatyk	Listopad  W czasie realizacji programu

<b>10.</b>	Wykorzystanie monitoringu wewnątrzszkolnego dla zwiększenia poczucia bezpieczeństwa uczniów i pracowników szkoły	Rejestrowanie i przechowywanie nagrań z monitoringu do 30 dni	Dyrekcja szkoły	W czasie realizacji programu
<b>11.</b>	Opieka medyczna w szkole i podczas zawodów sportowych	Zapewnienie środków finansowych na ochronę medyczną	Pielęgniarka szkolna Dyrekcja szkoły	W czasie realizacji programu

## VI HIGIENA CIAŁA I UMYŚŁU

<b>Lp.</b>	<b>Zadania</b>	<b>Sposób realizacji</b>	<b>Odpowiedzialni</b>	<b>Terminy</b>
<b>1.</b>	Kształtowanie wśród uczniów nawyków higienicznych	Tematyka godzin wychowawczych Kampania nawiązująca do przestrzegania zasad higieny Piktogramy umieszczone w szkolnych toaletach	Zespół ds. PZ Wychowawcy Pielęgniarka szkolna Nauczyciele	Październik - Czerwiec  W czasie realizacji programu
<b>2.</b>	Zapoznanie uczniów z budową i funkcją skóry oraz chorobami wynikającymi z braku higieny	Tematyka godzin wychowawczych Pogadanki Filmy Plakaty Prezentacje	Wychowawcy Nauczyciele Pielęgniarka	Październik Listopad W czasie realizacji programu
<b>3.</b>	Przekazanie uczniom i rodzicom wiedzy na temat grypy, wszawicy i grzybic uczniom oraz ich rodzicom	Pogadanka Gazetka	Wychowawcy Nauczyciele Pielęgniarka	Grudzień W czasie realizacji programu
<b>4.</b>	Uświadomienie uczniom jak ważna jest dla zdrowia właściwa organizacja pracy i wypoczynku	Tematyka godzin wychowawczych Pogadanka	Wychowawcy Pedagog Psycholog	W czasie realizacji programu

<b>5.</b>	Przekazanie informacji na temat stresu. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.	Warsztaty psychologiczne Trening relaksacyjny	Psycholog i pedagog szkolny Wychowawcy	Styczeń Marzec W czasie realizacji programu
<b>6.</b>	Omówienie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami i ich wykorzystanie	Tematyka godzin wychowawczych Warsztaty psychologiczne	Wychowawcy Psycholog Pedagog	Styczeń Luty W czasie realizacji programu
<b>7.</b>	Kształtowanie poczucia własnej wartości	Tematyka godzin wychowawczych Warsztaty psychologiczne	Wychowawcy Psycholog Pedagog	Marzec  W czasie realizacji programu
<b>8.</b>	Poszerzenie kompetencji wychowawczych rodziców i wychowawców	Spotkania i pogadanki Warsztaty	Psycholog we współpracy z Poradnią Psychologiczno - Pedagogiczną	Po uzgodnieniu W czasie realizacji programu
<b>9.</b>	Kształtowanie kompetencji społecznych u uczniów wykazujących zaburzenia zachowania	Zajęcia socjoterapeutyczne	Psycholog Pedagog	W czasie realizacji programu
<b>10.</b>	Kształtowanie postawy tolerancji opartej na dostrzeganiu bogactwa w różnicach indywidualnych	Tematyka godzin wychowawczych	Wychowawcy	W czasie realizacji programu
<b>11.</b>	Zapoznanie uczniów z zasadami higienicznego trybu życia	Pogadanka Tworzenie zestawów ćwiczeń odprężających	Wychowawcy Nauczyciele	W czasie realizacji programu

<b>12.</b>	Organizacja turystyki i wypoczynku	Tworzenie oferty i harmonogramu wycieczek Pozyskanie funduszy	Wychowawcy nauczyciele	W czasie realizacji programu
<b>13.</b>	Uświadomienie uczniom znaczenia odnoszenia się z szacunkiem do własnego ciała i ducha	Pogadanki Praca z tekstem	Nauczyciele Pedagog Psycholog	W czasie realizacji programu
<b>14.</b>	Omówienie znaczenia dobrych relacji z innymi ludźmi dla zdrowia własnego i innych	Dyskusja Tematyka godzin wychowawczych Dzień i Tydzień Życzliwości Poster	Wychowawcy Nauczyciele Psycholog i Pedagog	Listopad Grudzień W czasie realizacji programu