

Program Promocji Zdrowia w Szkole Podstawowej w Pierścicu

Wstęp

Niniejszy program jest kontynuacją działań prozdrowotnych podejmowanych w naszej szkole od lat 90-tych, za które otrzymaliśmy Certyfikat Śląskiej Sieci SzPZ, a później dwukrotnie Krajowy Certyfikat SzPZ.

Program ten jest zgodny z programem rozwoju szkoły oraz z programem wychowawczo-profilaktycznym szkoły.

Prowadzenie edukacji prozdrowotnej jest powinnością każdego nauczyciela. Jej celem jest rozwijanie u uczniów umiejętności życiowych sprzyjających właściwym wyborom i prozdrowotnemu stylowi życia.

Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i innych ludzi, w tym szczególnie dokonywać wyborów sprzyjających zdrowiu. Jest to proces długotrwały nie ograniczający się tylko do dzieciństwa i młodości, lecz obejmujący całe życie człowieka, w którym występują różne, wciąż nowe problemy i potrzeby zdrowotne.

Jednym z nadrzędnych celów edukacji zdrowotnej jest pomoc ludziom w kształtowaniu prozdrowotnych stylów życia. W okresie dzieciństwa i młodości kształtują się zachowania zdrowotne sprzyjające zdrowiu: odpowiednia aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, pielęgnacja ciała, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymania dobrych relacji z innymi ludźmi. Pojawiają się także zachowania ryzykowne dla zdrowia, określane, jako problemowe. Dzieciństwo i młodość decydują zatem w istotnym stopniu o zachowaniach zdrowotnych i stylu życia ludzi dorosłych.

Cel główny:

- Tworzenie środowiska fizycznego sprzyjającego zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.
- Tworzenie klimatu społecznego sprzyjającego satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiągnięciu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników.

Cele szczegółowe:

- Rozwijanie u uczniów wiedzy, umiejętności i zdolności do podejmowania decyzji oraz dokonywania właściwych wyborów w sprawach zdrowia i nauki;
- Przekazywanie wiedzy na temat zdrowego stylu życia.
- Wzmacnianie motywacji uczniów i prawidłowej organizacji pracy.
- Kształtowanie koncentracji uwagi u uczniów.
- Kształtowanie kompetencji kluczowych.
- Kształtowanie umiejętności dbania o swoje zdrowie i środowisko;
- Stworzenie warunków do dbania o zdrowie i o bezpieczeństwo w różnych sytuacjach;
- Uświadomienie korzyści wynikających z aktywności fizycznej;
- Uświadomienie związku między sposobem żywienia, a zdrowiem;
- Uświadomienie zagrożeń dla zdrowia w sytuacjach lęku, stresu, presji itp;
- Kształtowanie właściwych zachowań wynikających z kontaktów z innymi;
- Angażowanie uczniów w działania charytatywne.

Kryteria sukcesu:

- Uczniowie czynnie uczestniczą w kulturze fizycznej, dbając o swoje zdrowie.
- Uczniowie aktywnie spędzają czas wolny dokonując właściwych wyborów zgodnie ze swoimi zainteresowaniami.
- Uczniowie mają świadomość wdrażania w szkole polityki w zakresie zdrowego żywienia, aktywności fizycznej oraz edukacji zdrowotnej.
- Uczniowie zdrowo się odżywiają i dokonują właściwych wyborów, doceniają rolę I i II śniadania w jadłospisie dzieci i młodzieży.
- Uczniowie potrafią bezpiecznie korzystać z wszystkich środków medialnych.
- Uczniowie mają świadomość zagrożeń i zachowań ryzykownych - potrafią zapobiegać i unikać niebezpieczeństw .

Działy do realizacji:

1. Żywność i żywienie.
2. Higiena osobista i zdrowie własnego ciała.
3. Ruch to zdrowie.

4. W przyjaźni z innymi oraz działalność charytatywna.
5. Profilaktyka zagrożeń i zachowań ryzykownych.
6. Bezpiecznie w sieci.
7. Ekologia.
8. Bezpieczeństwo w szkole i poza placówką.
9. Edukacja europejska i rówieśnicza

Formy działania:

Temat zadania	Metody realizacji	Przewidywany sukces działania
Żywność i żywienie	<ul style="list-style-type: none"> • Pogłębienie wiedzy o zasadach racjonalnego odżywiania się; • Uświadomienie wartości odżywczych warzyw i owoców; • Rozumienie potrzeby zachowania higieny podczas sporządzania posiłków i kulturalnego spożywania ich; • Rozumienie konieczności zdrowego odżywiania się; • Zachęcanie do spożywania zdrowych posiłków, • Zachęcanie do spożywania śniadania przed wyjściem z domu oraz drugiego posiłku w szkole, 	<ul style="list-style-type: none"> • Pamięta o urozmaiceniu i regularności posiłków; • Wie, co powinien jeść, aby być zdrowym; • Umie wymienić podstawowe wartości odżywcze warzyw, owoców, produktów zbożowych, mięsa i nabiału; • Potrafi przygotować prosty, zdrowy posiłek; • Myje owoce i warzywa przed jedzeniem; • Kulturalnie i estetycznie spożywa posiłek; • Wie, jakie są sposoby przechowywania przetwarzania warzyw i owoców. • Spożywa śniadanie w domu oraz drugi posiłek w szkole,
Higiena osobista	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie nawyków higienicznych; • Pogłębienie wiedzy na temat higieny własnej, otoczenia oraz środków czystości; 	<ul style="list-style-type: none"> • Umie dbać o czystość swojego ciała, otoczenia i środowiska; • Nosi czyste i schludne ubrania; • Potrafi dostosować ubiór do

	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za czystość i estetykę; • Dostarczanie wiedzy na temat budowy i funkcjonowania własnego organizmu; • Uświadomienie niekorzystnego wpływu hałasu na zdrowie; • Uświadomienie znaczenia właściwej długości snu dla organizmu; • Rozumienie zachowania odpowiedniej postawy ciała podczas pracy i wypoczynku; • Rozumienie potrzeby porządkowania miejsca pracy i zabawy; • Rozumienie potrzeby dostosowania ubioru do pogody. 	<p>pogody;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna różne środki czystości i potrafi się nimi posługiwać; • Wie, że hałas szkodzi zdrowiu; • Zachowuje odpowiednią postawę podczas pracy i odpoczynku; • Rozumie potrzebę właściwej długości snu; • Umie ocenić swój tryb życia i jego wpływ na własne zdrowie.
Ruch to zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie aktywności fizycznej; • Kształtowanie nawyków wykonywania ćwiczeń ruchowych; • Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu; • Ukazanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego; • Kształtowanie prawidłowej postawy ciała podczas ćwiczeń i zabaw; • Zachowanie dyscypliny podczas zajęć ruchowych; 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozumie potrzebę ruchu dla zdrowia własnego i innych; • Systematycznie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne; • Korzysta z różnych form aktywności ruchowej; • Chętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych oraz w wszelkich imprezach sportowo-rekreacyjnych proponowanych przez szkołę; • Zna i respektuje reguły gier i zabaw ruchowych. • Bardzo niski procent zwolnień z zajęć ruchowych podczas wychowania fizycznego.
W przyjaźni z innymi oraz działalność charytatywna	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadomienie uczniom własnych uczuć i umiejętności ich wyrażania; • Rozwijanie umiejętności budowania udanych relacji z rówieśnikami i dorosłymi oraz osobami niepełnosprawnymi; • Kształtowanie postaw 	<ul style="list-style-type: none"> • Zna własne uczucia i stany emocjonalne; • Umie prawidłowo zachować się w klasie i w szkole; • Wyraża swoje emocje w sposób akceptowany; • Przestrzega ustalonych zasad; • Zna swoje obowiązki w rodzinie;

	<p>empatycznych;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie umiejętności współpracy, tolerancji i akceptacji potrzeb innych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozumie, na czym polegają relacje i komunikacja w domu, w grupie rówieśniczej, klasie; • Jest tolerancyjny wobec innych; • Nawiązuje prawidłowe relacje z rówieśnikami, dorosłymi; • Potrafi współdziałać w grupie; • Potrafi rozwiązywać konflikty bez agresji i przemocy. • Bierze udział w wszelkich akcjach charytatywnych organizowanych na terenie szkoły, • Organizuje pomoc koleżeńską,
<p>Profilaktyka zagrożeń i zachowań ryzykownych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe informacje na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych ; • Kształtowanie postawy dystansu w relacjach z osobami nieznanymi; • Kształtowanie właściwej hierarchii systemu wartości; • Doskonalenie umiejętności interpersonalnych, 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń posiada umiejętność „asertywności” i umie ją zastosować w życiu codziennym; • Wie jakie są szkodliwości spożycia wszelkich środków odurzających; • Zna problem związany z chorobami cywilizacyjnymi, • Potrafi zidentyfikować swoje słabe i mocne strony, • Umie współpracować w zespole i skutecznie się porozumiewać, • Rozumie skutki podejmowanych wszelkich decyzji, • Uczestniczy w edukacji rówieśniczej oraz jest otwarty na wszelkie negocjacje, • Skutecznie porozumiewa się, • Umie szukać alternatyw rozwiązań, • Potrafi stawiać sobie cele i dążyć do ich realizacji, • Potrafi radzić sobie ze stresem i presją otoczenia,
<p>Bezpiecznie w sieci</p>	<ul style="list-style-type: none"> • poznaje zasady bezpiecznego poruszania się po internecie oraz korzystania z komunikatorów; • Zdobywa dodatkową wiedzę nt: cyberprzemocy, m.in.: złudnego poczucia bezpieczeństwa „Anonimowości w sieci”, • doskonali zasady 	<ul style="list-style-type: none"> • Ma świadomość o niekorzystnym wpływie zbyt długiego siedzenia przed komputerem; (czaty, zakupy przez internet, gry komputerowe itp.); • Przestrzega zasady obowiązujące w szkole dotyczące zakazu używania telefonów komórkowych, • Zna zasady postępowania w

	<p>ograniczonego zaufania i krytycznego podejścia do danego źródła wiedzy w internecie,</p> <ul style="list-style-type: none"> • poznaje zasady łamania praw autorskich – problematyka plagiatu; 	<p>przypadku nadużywania internetu;</p>
Ekologia	<ul style="list-style-type: none"> • Daje przykład działań proekologicznych, w tym wyrabianie nawyku segregacji odpadów, • Propagowanie stylu życia zgodnego z naturą, • Wdrażanie kultury ekologicznej podczas codziennych czynności, zachowań w domu, szkole, miejscu odpoczynku; • Dostrzeganie zależności między człowiekiem a przyrodą; • Poznaje zasady recyklingu, • Poznanie wpływu szkodliwych substancji zawartych w ZSEE na środowisko naturalne, 	<ul style="list-style-type: none"> • Umie i przestrzega prawidłowej segregacji odpadów; • Bierze aktywny udział we wszelkich akcjach proekologicznych organizowanych w naszej szkole; • Wybiera formę spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu,
Bezpieczeństwo w szkole i poza placówką	<ul style="list-style-type: none"> • poznaje wszelkie zagrożenia oraz przewiduje konsekwencje swoich niewłaściwych działań w sytuacjach typowych i nietypowych, • pracuje nad wspólnym działaniem: uczeń, pedagog, wychowawca i inni nauczyciele, • wie, gdzie i u kogo może szukać pomocy w razie jakichkolwiek problemów szkolnych czy prywatnych, 	<ul style="list-style-type: none"> • zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące w szkole, w drodze do szkoły i do domu, • uczestniczy w szkoleniach z I Pomocy Przedmedycznej, • reaguje na każde niepokojące sygnały niewłaściwych zachowań innych, • uczestniczy w edukacji rówieśniczej oraz jest otwarty na wszelkie negocjacje, • skutecznie porozumiewa się,
Edukacja europejska i rówieśnicza	<ul style="list-style-type: none"> • pracuje nad dobrą współpracą w grupie, • świadomie współdecyduje w ważnych szkolnych sprawach, • umiejętnie wyraża własne opinie oraz popiera samorządną działalność uczniów, • kształtuje umiejętności pozytywnego myślenia, 	<ul style="list-style-type: none"> • Twórczo współpracuje w zespole, • Przyjmuje i umiejętnie przekazuje informacje, • Aktywnie słucha, • Potrafi umiejętnie planować i gospodarować swoim czasem, • Stawia sobie cele i dąży do ich realizacji, • Działa na rzecz prawa, odpowiedzialności i

	<ul style="list-style-type: none"> • ma możliwość poznawania innych kultur, integracji międzykulturowej, poznawania obcego języka, 	<p>sprawiedliwości,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktywny udział w tworzeniu różnorodnych dokumentów szkolnych, • Przecistawianie się dyskryminacji i stereotypom, • Uczestniczy w wymianach międzynarodowych, • Uczęszcza na zajęcia języka mniejszości narodowej,

Ewaluacja

Ewaluacja programu będzie prowadzona na bieżąco. Narzędzia służące do ewaluacji to:

- Rozmowy z uczniami i rodzicami;
- Analiza postępów w nauce i zachowaniu;
- Ankiety
- Informacje zamieszczane na stronie internetowej.
- Coroczne sprawozdanie z działalność zespołu ds. promocji zdrowia.

Uzyskane wyniki ewaluacji będą analizowane i wykorzystywane do wprowadzenia zmian w programie. Podsumowanie działań prozdrowotnych przedstawiane będą na konferencji podsumowującej na koniec roku szkolnego.