**PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA**

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. KS. KONSTANTEGO DAMROTA**

**W ZWONOWICACH**

**NA LATA 2015/2018**

**„ŻYJMY ZDROWO!”**

Szkolny koordynator: Wiesława Durczok

**Program Promocji Zdrowia**

**Szkoły Podstawowej im. ks. Konstantego Damrota w Zwonowicach**

**Informacje o szkole:**

**Nazwa szkoły:** **Szkoła Podstawowa**

 **im. ks. Konstantego Damrota**

 **ul. Sumińska 9d**

 **44 – 292 Zwonowice**

**Telefon/fax: 32-4210133**

**e-mail:** **spzwo@wp.pl**

**Dyrektor szkoły: Franciszek Marcol**

**Ilość uczniów: 83**

**Ilość nauczycieli: 10**

**Skład zespołu do spraw promocji zdrowia: Wiesława Durczok, Izabela Szpyrka, Lidia Kolosko, Joanna Rębiś, Jolanta Lazar, Ewa Mazur, Stefania Urban, Mariola Warkocz- Bażan, Zuzanna Gawlik, Edyta Tebinka.**

**Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia: Wiesława Durczok**

1. **Informacje o szkole:**

Szkoła Podstawowa im. ks. Konstantego Damrota w Zwonowicach jest szkołą niewielką, przyjazną, liczącą sześć oddziałów klasowych, w których łącznie w bieżącym roku szkolnym uczy się 83 uczniów.

Szkoła znajduje się w Zwonowicach – niewielkiej i spokojnej miejscowości, niedaleko Rybnika.

W szkole znajdują się: pracownia komputerowa z łączem internetowym współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, mobilna pracownia komputerowa wyposażona w ramach rządowego programu „Cyfrowa Szkoła”, pracownia językowa, biblioteka szkolna, świetlica szkolna, sala gimnastyczna o wymiarach: 5,60 m x 11,70 m , sala edukacji wczesnoszkolnej wyposażona w ramach rządowego programu „ Radosna Szkoła”, sala edukacji wczesnoszkolnej wyposażona w ramach projektu unijnego „Indywidualnie w Gminie Lyski”. W ramach projektu unijnego „Szkoły z Przyszłością” szkoła została wyposażona w wiele pomocy dydaktycznych przydatnych na zajęciach matematyki, artystycznych oraz w pracy logopedy. Uczniowie mają zapewnioną pomoc logopedyczną i pedagogiczną. Nasza szkoła oferuje również uczniom wiele ciekawych zajęć pozalekcyjnych.

Baza sportowa szkoły to: niepełnowymiarowa sala gimnastyczna, sprzęt do gimnastyki i gier zespołowych. Na terenie szkoły znajdują się również boiska: do piłki nożnej (małe i duże), do piłki siatkowej, plażowej, do koszykówki, bieżnia do skoku w dal.

Opracowany program skupia się na propagowaniu zdrowego stylu życia poprzez racjonalne, zdrowe odżywianie, nabycie umiejętności i nawyków higieniczno-zdrowotnych oraz rozwój psychofizyczny. Jego realizacja będzie odbywać się na wszystkich poziomach edukacyjnych, w całym procesie dydaktyczno – wychowawczym przez całą społeczność szkolną: uczniów, nauczycieli, rodziców, pedagoga szkolnego oraz pracowników niepedagogicznych.

1. **Dlaczego przystępujemy do programu?**

Opracowanie Programu poprzedziła diagnoza z której wynika, że uczniowie naszej szkoły mają małą wiedzę na temat praktycznego zastosowania zasad zdrowego odżywiania.

Problemem naszych uczniów jest przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia. Uczniowie sięgają po niezdrowe

jedzenie. Zadaniem programu jest nauczenie naszych uczniów zdrowego sposobu odżywiania się i zdrowego stylu

życia.

W związku z tym program w swoim zakresie obejmuje następujące działy:

* Propagowanie zdrowego odżywiania.
* Promowanie aktywnego stylu życia.
* Rozwijanie zainteresowań sportowych uczniów.

Nasza szkoła bierze bardzo aktywny udział w rządowych, unijnych i ogólnopolskich programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Wszystkie te działania mają związek z ideą szkół promujących zdrowie. Dlatego uważamy, że przystąpienie do projektu „Szkoły Promującej Zdrowie” ma sens. Wiąże się to dla nas z podjęciem działań w celu zwiększenia wiedzy na temat zdrowego odżywiania, poprawy zdrowia i kondycji fizycznej uczniów oraz szeroko pojętej promocji zdrowego stylu życia.

Podczas realizacji programu zakładamy współpracę z Organem Prowadzącym, Policją, Strażą Pożarną, świetlicą środowiskową, Powiatową Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną, ze środowiskiem lokalnym: klubem sportowym, parafią.

Program ma charakter profilaktyczny i edukacyjny, a jego realizacja przewidziana jest na trzy lata.

Podstawą prawną programu są:

* Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.
* Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 maja 2014r. w sprawie dopuszczania do użytku szkolnego programów nauczania i podręczników.
* Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach.

Program jest zgodny z misją szkoły i oparty na założeniach i celach edukacji prozdrowotnej umieszczonych w:

* Podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych;
* Narodowym Programie Zdrowia;
* Szkolnym Programie Wychowawczym Szkoły Podstawowej im. ks. Konstantego Damrota w Zwonowicach;
* Szkolnym Programie Profilaktyki Szkoły Podstawowej im. ks. Konstantego Damrota w Zwonowicach.
1. **Cele:**

**Cel główny:**

Promowanie zdrowego trybu życia poprzez:

* zdrowe odżywianie;
* higienę osobistą;
* aktywność fizyczną.

**Cele szczegółowe:**

* poznawanie i kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych i stosowanie zasad racjonalnego żywienia ze szczególnym uwzględnieniem codziennego spożywania warzyw i owoców;
* zapoznanie z podstawowymi informacjami na temat zasad higieny;
* kształtowanie wśród uczniów właściwych postaw dotyczących higieny osobistej i otoczenia;
* zapoznanie z podstawowymi informacjami na temat szkodliwości używek (alkoholu, narkotyków, nikotyny) dla zdrowia człowieka;
* umożliwienie uczniom rozwoju potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacnianie w nich poczucia własnej wartości;
* bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
* poznawanie różnych form aktywności ruchowej;
* wdrażanie do czystej, sportowej rywalizacji oraz umiejętności kibicowania;
* kształtowanie umiejętności dbania o bezpieczeństwo swoje i innych;
* kształtowanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy;
* korygowanie wad postawy.
1. **Treści kształcenia:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MODUŁ** | **TREŚCI /ZADANIA** | **PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW** | **PLANOWANE EFEKTY** |
| **ZDROWY STYL ODŻYWIANIA** | I Zdrowe odżywianie | 1. Pogadanki na lekcjach wychowawczych, lekcjach przyrody oraz wychowania do życia w rodzinie na temat zdrowego odżywiania.
2. Prelekcje dla rodziców na zebraniach.
3. Prelekcje pielęgniarki szkolnej o konsekwencjach złego odżywiania.
4. Prelekcje na temat zdrowej żywności, urozmaicania posiłków oraz regularności i estetyki ich spożywania i przechowywania.
5. Konkurs plastyczny „Jem zdrowo!”
6. Program „Szklanka mleka”
7. Program „Owoce i warzywa w szkole”
8. Akcja „Śniadanie daje moc”
9. Program „Mam kota na punkcie mleka”
10. Organizacja zdrowego tygodnia w szkole.
11. Akcja „Zdrowa, wiosenna sałatka warzywna lub owocowa”
 | **Uczeń:*** wie, jakie jest dzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze;
* wie, jaki jest rozkład posiłków w ciągu dnia i wie, o jakich porach je spożywać;
* rozumie konieczność spożywania posiłku przed wyjściem do szkoły oraz drugiego śniadania w szkole;
* zna skutki niewłaściwego odżywiania, wie, jakich pokarmów powinien unikać;;
* potrafi zaplanować i przygotować zdrowy i smaczny posiłek;
* zna piramidę zdrowia, potrafi opisać poszczególne jej piętra;
* zna choroby związane z zaburzeniami odżywiania (anoreksja, bulimia, nadwaga, otyłość);
* potrafi krytycznie odbierać reklamy niezdrowej i szkodliwej żywności ( chipsy, czekolada, coca-cola);
* wie, że warzywa i owoce są najlepszą przekąską w ciągu dnia;
 |
| **HIGIENA I ZDROWIE** | I Czystość i estetyka otoczenia | 1. Dbałość o tereny zielone wokół szkoły.
2. Konkurs na najbardziej estetyczną i najczystszą salę lekcyjną.
 | **Uczeń:*** wie i potrafi zadbać o czystość otoczenia;
 |
| II Profilaktyka uzależnień | 1. Pogadanki i prelekcje (pedagog szkolny, higienistka, policjant).
2. Programy profilaktyczne w szkole: „Bezpieczne dziecko przyjacielem Sznupka”, „Klub Bezpiecznego Puchatka”, „Agresji mówimy NIE”, „Nie pal przy mnie, proszę!”, „Znajdź właściwe rozwiązanie”
3. Akcje profilaktyczne: „Dzień Bezpiecznego Internetu”, „Dzień Szkoły bez Przemocy”.
4. Konkurs na plakat „Stop nałogom”.
5. Co powinniśmy wiedzieć o lekach, które przyjmujemy? – pogadanka, spotkanie z pielęgniarką.
 | **Uczeń:*** zna skutki nadużywania alkoholu, narkotyków, palenia papierosów;
* potrafi mówić „nie”, kiedy jest zachęcany do spróbowania używek;
* rozumie pojęcie „bierny palacz”;
* zna zasady przyjmowania leków oraz skutki ich nadużywania;
 |
| III Znaczenie i sposoby hartowania organizmu | 1. Pogadanka z higienistką szkolną.
2. Konkurs plastyczny „Hartujmy się”.
 | **Uczeń:*** uczestniczy w spacerach i zabawach na świeżym powietrzu o każdej porze roku;
* wie, jak hartować swój organizm;
 |
| IV Znaczenie profilaktyki dla zdrowia | 1. Program fluoryzacji zębów.
2. Konkurs wiedzy o zdrowiu.
3. Koncert „Rośniemy zdrowo!”.
4. Warsztaty profilaktyczne.
 | **Uczeń:*** potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka;
* rozumie potrzebę badań profilaktycznych;
* stosuje zasady profilaktyki i higieny jamy ustnej;
* zna potrzebę fluoryzacji zębów;
* poznaje piosenki związane ze zdrowiem, ruchem i zdrowym odżywianiem oraz prezentuje je;
 |
| V Higiena osobista ucznia | 1. Prelekcje na lekcjach wychowawczych i wychowania do życia w rodzinie na temat higieny osobistej.
 | **Uczeń**:* przestrzega zasad higieny osobistej;
* posiada nawyk mycia rąk przed jedzeniem i po wyjściu z toalety;
* potrafi uzasadnić konieczność przestrzegania zasad higieny;
 |
| VI Ekologia | 1. Zbiórka baterii, nakrętek, makulatury.
2. Akcja „Sprzątanie Świata”.
3. Święto Ziemi.
4. Wycieczki przyrodnicze.
5. Udział w konkursach przyrodniczych.
6. Włączenie się do projektów edukacyjnych.
7. Prelekcje o tematyce ekologicznej.
 | **Uczeń:*** aktywnie włącza się w działania ekologiczne;
* rozumie potrzebę działań ekologicznych;
* umie interpretować zależność człowieka od przyrody;
* wie, że rezerwaty i parki narodowe są azylem dla zagrożonych gatunków;
 |
| **AKTYWNY STYL ŻYCIA** | I Rozwijanie sprawności fizycznej | 1. Szkolny „Tydzień Sportu” – indywidualna i zespołowa rywalizacja sportowa.
2. Międzyszkolne zawody sportowe.
3. Pozalekcyjne zajęcia sportowe (w ramach KN).
4. Wycieczki rekreacyjne, rowerowe.
5. Wyjazdy na lodowisko.
6. Wyjazdy na basen.
7. Aktywne przerwy.
8. Ruchowe zabawy integracyjne na lekcjach wychowawczych oraz w czasie przerw śródlekcyjnych.
9. Program „Szkoła w Ruchu”.
 | **Uczeń:*** wie, jakie zajęcia sportowe są organizowane w szkole;
* chętnie bierze udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych;
* chętnie wyjeżdża na lodowisko i zdobywa umiejętność jazdy na łyżwach;
* czynnie uczestniczy w tygodniu sportu;
* korzysta z pozalekcyjnych zajęć sportowych;
* rozumie znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka;
* zna ćwiczenia kształtujące jego sprawność;
* integruje się z zespołem klasowym i szkolnym;

Wszystkie klasy wyjeżdżają na przynajmniej jedną wycieczkę rekreacyjną. |
| II Promocja aktywnego spędzania czasu | 1. Turniej Piłki Nożnej o Puchar Dyrektora Szkoły – zawody sportowe.
2. Spotkania z przedstawicielami sportu, służby zdrowia, organizacjami społecznymi.
3. Konkursy plastyczne, literackie.
4. Pogadanki na lekcjach przyrody i wychowawczych.
5. Zajęcia ruchowe w ramach zajęć na świetlicy.
6. Gazetki ścienne (klasowe).
7. Gazetka szkolna.
8. Dyskoteki szkolne.
9. Pozalekcyjne zajęcia artystyczne.
10. Zorganizowanie wyjazdu śródrocznego na „zieloną szkołę” dla uczniów klasy III.
 | **Uczeń:*** czynnie współorganizuje i uczestniczy w turnieju piłki nożnej;
* zna zasady gier sportowych;
* poznaje znanych sportowców;
* chętnie bierze udział w konkursach;
* aktywnie włącza się w zbieranie materiałów do gazetki szkolnej oraz do przygotowania gazetki klasowej;
* aktywnie bawi się podczas szkolnej dyskoteki;
 |
| III Zapobieganie wadom postawy | 1. Gimnastyka korekcyjna.
2. Wyjazdy na basen.
3. Pogadanki na temat dbałości o kręgosłup i zapobiegania wadom postawy.
4. Spotkania z rodzicami – prelekcje na temat wad postawy.
 | **Uczeń:*** korzysta z zajęć gimnastyki korekcyjnej;
* zna ćwiczenia korygujące wady postawy;
* chętnie i systematycznie wyjeżdża na basen;
* dba o prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce i odrabiania zadań domowych;
 |
| IV Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc | 1. Bezpieczeństwo podczas zajęć lekcyjnych i na przerwach.
2. Prowadzenie edukacji z zakresu bezpieczeństwa i profilaktyki:
* Spotkania z przedstawicielami Policji;
* Zajęcia z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej;
* Pogadanki i warsztaty;
1. Udział w inicjatywach szkolnych i pozaszkolnych podnoszących stan bezpieczeństwa (program „Sznupek”).
2. Zorganizowanie egzaminu na kartę rowerową.
 | **Uczeń:*** wie, w jaki sposób należy dbać o bezpieczeństwo swoje i innych w szkole i poza nią;
* zna podstawowe przepisy ruchu drogowego;
* wie, w jaki sposób wezwać pomoc w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu;
* potrafi udzielić pierwszej pomocy;
 |

**Planowane efekty:**

**Rodzice, nauczyciele i pracownicy szkoły będą:**

* czynnie włączać się w realizację zadań wynikających ze Szkolnego Programu Promocji Zdrowia;
* aktywnie uczestniczyć w zaplanowanych przedsięwzięciach;
* wspierać swoje dzieci w zdrowym, bezpiecznym i aktywnym spędzaniu wolnego czasu;
* korzystać ze wsparcia nauczycieli i innych pracowników szkoły: pedagoga, logopedy oraz instytucji pozaszkolnych;
* pogłębiać swoją wiedzę na temat zdrowego stylu życia;
* dążyć do tego, aby dzieci stosowały w życiu codziennym zasady zdrowego stylu życia.
1. **Narzędzia monitorowania programu:**
* ankieta skierowana do uczniów i rodziców;
* wywiady z uczniami młodszych klas;
* wyniki konkursów wiedzowych i plastycznych;
* frekwencja na zajęciach sportowych.
1. **Zakładane wyniki ewaluacji programu:**

Ewaluacja programu pozwoli na ocenę przydatności tego programu dla rozwoju uczniów.

Pozwoli nam również zmodyfikować i uzupełnić program. Narzędziem do przeprowadzenia ewaluacji będzie ankieta skierowana i przeprowadzona wśród dzieci i rodziców.

W ramach sprawdzenia, w jakim stopniu program przyczynił się do rozszerzenia wiedzy i umiejętności dzieci w zakresie dbania o zdrowy styl życia, zostanie dokonana analiza konkursów oraz obserwacje działań w ramach programu.

1. **Bibliografia:**
2. Charzyńska-Gula M. (red.) *Środowiskowy program wychowania zdrowotnego w szkole podstawowej i ponadpodstawowej.Z.2. Scenariusze zajęć w klasach I – III, szkoła podstawowa.* Komisja Profilaktyki Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Katedra i Zakład Pielęgniarstwa Społecznego, Wydział Pielęgniarski Akademia Medyczna w Lublinie, Lublin 1997r.
3. Charzyńska-Gula M. (red.) *Środowiskowy program wychowania zdrowotnego w szkole podstawowej i ponadpodstawowej.Z.3. Scenariusze zajęć w klasach IV – VI, szkoła podstawowa.* Komisja Profilaktyki Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Katedra i Zakład Pielęgniarstwa Społecznego, Wydział Pielęgniarski Akademia Medyczna w Lublinie, Lublin 1997r.
4. Charzyńska-Gula M. (red.) *Środowiskowy program wychowania zdrowotnego w szkole podstawowej i ponadpodstawowej.Z.1.Założenia, cele, treści, sposób realizacji.* Komisja Profilaktyki Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Katedra i Zakład Pielęgniarstwa Społecznego, Wydział Pielęgniarski Akademia Medyczna w Lublinie, Lublin 1997r.
5. Hofman-Kozłowska D., Kij A. (red.) *Śląski Kongres Oświaty. Dziś kształcimy (się) dla jutra.* Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013r.
6. Klaś-Pupar K. *Ćwiczenia rozluźniające – cz. III.* „Remedium” 2006, nr 5.
7. Klaś-Pupar K. *Ćwiczenia rozluźniające – cz. IV.* „Remedium” 2006, nr 6.
8. Kowalewska A., Tabak I.: *„Pakiet edukacyjny dla nauczycieli z zakresu profilaktyki palenia tytoniu”.* Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2011r.
9. Szostak S., Tabaka A.: *„Porozmawiajmy o agresji”,* Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2004r.
10. Turos L. (red.) *Pedagogika ogólna i subdyscypliny.* Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1999r.
11. Wolny B.: *„Edukacja zdrowotna w szkole”* Wydawnictwo Diecezjalne, Sandomierz 2008r.
12. Woynarowska B. (red.) : *„Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli”*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2011r.
13. Wojnarowska B. : *„Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie?”,* Warszawa 1995r.
14. Woynarowska B., Stępniak K.: *„Cele i modele szkoły promującej zdrowie w różnych krajach Europy”,* Edukacja 4, 76-83.
15. Young I.: *„Jak wspierać rozwój i zdrowie młodzieży”,* Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012r.
16. Zajączkowski K. *Program profilaktyczno-wychowawczy dla uczniów klas I – III szkoły podstawowej.* Oficyna Wydawnicza Impuls,2009r.
17. [www.psse.katowice.pl](http://www.psse.katowice.pl)Żywienie na wagę zdrowia.
18. [www.5porcji.pl](http://www.5porcji.pl)
19. [www.poznan.pl](http://www.poznan.pl) Jestem aktywny i jem zdrowo – żyję kolorowo. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci w wieku wczesnoszkolnym.
20. [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)Woynarowska B., Oblacińska A.: Wspólne drugie śniadanie w szkole. Poradnik dla dyrektorów i pracowników szkół oraz rodziców uczniów.
21. [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)Profilaktyka wad postawy u dzieci i młodzieży w środowisku nauczania i wychowania. Dokument Ministerstwa Zdrowia.
22. [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)Kierzkowska G., Mayer A.: Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży szkolnej.
23. [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)Wojnarowska B. (red.) Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej.