**PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

**NA LATA 2015-2018**

***„Szlachetne zdrowie,***

***Nikt się nie dowie,  
 Jako smakujesz,  
 Aż się zepsujesz…”***

/J. Kochanowski „Na zdrowie”/

I. WSTĘP

Żyjemy w czasach, w których obserwuje się zmiany dotyczące m.in. moralności, stylu życia. Nie chcemy, aby nasi uczniowie nabyli złych nawyków, dlatego w naszej szkole już od kilku lat prowadzone są liczne działania, mające na celu promocje zdrowego stylu życia. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania oraz wychowania szkoły. Nasi uczniowie uczestniczą w wielu programach, projektach promujących zasady zdrowego stylu życia. Zdrowie stanowi nadrzędną wartość człowieka.

II. INFORMACJE O SZKOLE

Nazwa szkoły: Zespół Szkoły Podstawowej im. Heleny Marusarzówny i Gimnazjum

Adres szkoły: Pogórska Wola 88C, 33-152 Pogórska Wola

Tel/fax:14 6747 003

Adres mailowy szkoły:pogorska\_wola\_sz@wp.pl

Imię i nazwisko dyrektora szkoły: mgr Regina Kiwior

III.SKŁAD ZESPOŁU DO SPRAW PROMOCJI ZDROWIA

Szkolny koordynator: Regina Krupa – nauczyciel biologii, edukacji dla bezpieczeństwa

Członkowie: Danuta Kilian – wicedyrektor szkoły, nauczyciel przyrody

Magdalena Mącior - pedagog szkolny

Agnieszka Rzepka – Barnaś – nauczyciel nauczania zintegrowanego

Teresa Cup – nauczyciel wychowania fizycznego

Marta Wzorek - pielęgniarka szkolna

Danuta Guściara – rodzic, pracownik niepedagogiczny

Piotr Kupiec – przedstawiciel społeczności lokalnej, lek. stomatolog

IV. DIAGNOZA STANU WYJŚCIOWEGO

Na podstawie przeprowadzonej wśród społeczności szkolnej obserwacji i diagnozy stwierdzono, że duża grupa dzieci nie spożywa śniadania przed wyjściem do szkoły. Wielu uczniów również nie przynosi do szkoły II śniadania, w ramach tego dostają od rodziców pieniądze na jego zakup. Jednak nie wszyscy dokonują właściwego wyboru produktów spożywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. W trakcie spożywania obiadu zauważono, że dzieci oddają nietknięte surówki, zupy warzywne, a dodawane do posiłku owoce są przez nie niezjadane.

Kolejnym zauważalnym problemem w naszej szkole jest niewystarczająca dbałość uczniów o higienę osobistą i czystość otoczenia. Zdarza się, że w klasach wyczuwa się przykre zapachy, a higiena osobista niektórych dzieci i młodzieży jest niewłaściwa.

Nasza szkoła położona jest w pobliżu drogi krajowej i wielu uczniów codziennie musi pokonać pewien odcinek tej drogi. Z przeprowadzonych badań wynika, że większość uczniów zna i przestrzega zasady ruchu drogowego, jednak nie wszyscy.

Problemem jest również to, iż dzieci i młodzież dużo czasu spędzają przed komputerem i telewizorem, a mało czasu poświęcają na aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu.

Po dokonaniu analizy przeprowadzonej diagnozy wybraliśmy następujące problemy:

* Zdrowe odżywianie, ze szczególnym uwzględnieniem spożywania śniadania przed wyjściem do szkoły.
* Higiena osobista i czystość otoczenia.
* Bezpieczeństwo moje i innych.
* Promocja zdrowia poprzez aktywność fizyczną.

Ponadto będziemy kontynuować działania profilaktyczne:

* Życie bez nałogów

CEL GŁÓWNY:

Wychowanie człowieka świadomie dbającego o swoje zdrowie i kondycję fizyczną oraz troszczącego się o bezpieczeństwo swoje i innych.

CELE SZCZEGÓŁOWE :

* Propagowanie zdrowego stylu życia:
* zdrowego odżywiania,
* aktywności fizycznej,
* życia bez nałogów,
* Wyrabianie nawyków higienicznych:
* higiena osobista,
* czystość otoczenia,
* Bezpieczeństwo moje i innych:
* bezpieczeństwo w ruchu drogowym,
* zasady udzielania I pomocy.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zdrowe odżywianie** | | |
| **Zadania/ Treści** | **Sposoby osiągnięcia celów** | **Przewidywany efekt** |
| Poszerzenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania. | 1.Tworzenie piramidy zdrowego żywienia – różne techniki plastyczne.  2. Analiza etykiet produktów spożywczych. Zabawa w sklep ze zdrową żywnością.  3. Układanie jadłospisów.  4. Poznanie roli warzyw i owoców.  5. Udział w spotkaniach z dietetykiem.  6. Szkolny „Tydzień Zdrowia”.  7. Organizowanie konkursów nt. zdrowego odżywiania.  8. Pogadanki dotyczące możliwości zamiany niezdrowej żywności na tą przyjazną ludzkiemu organizmowi. | 1. Uczeń wie, z jakich produktów powinna składać się codzienna dieta człowieka.  2. Uczeń rozpoznaje i nazywa zdrową żywność.  3. Uczeń zna wpływ substancji chemicznych zawartych w produktach na organizm człowieka.  4. Uczeń potrafi ułożyć jadłospis na różne okazje składający się ze zdrowych, pełnowartościowych posiłków.  5. Uczeń, wie jak ważne są dla organizmu warzywa i owoce.  6. Uczeń zna zasady prawidłowego odżywiania.  7.Uuczeń wie, jakim zdrowym produktem zastąpić w swojej diecie produkt niezdrowy. |
| Wdrażanie do systematycznego przygotowywania i spożywania posiłków. | 1.Udział w programie „Śniadanie daje moc” – projekt (10 śniadań w roku); wspólne przygotowanie śniadań z wychowawcami.  2. Udział w programie „Owoce w szkole” i „Szklanka mleka”. | 1.Uczeń zna i docenia wartości odżywcze mleka i przetworów mlecznych.  2. Uczeń potrafi przygotować zdrowe śniadanie.  3. Uczeń pamięta o myciu rąk przed przystąpieniem do przygotowywania posiłku oraz o myciu owoców i warzyw. |
| Dbałość o kulturę spożywania posiłków. | 1. Higieniczne przyrządzanie i spożywanie śniadań; kultura jedzenia,  2. Savoir vivre czyli dobre maniery. | 1.Uczeń potrafi w kulturalny sposób spożyć II śniadanie, prawidłowo posługuje się sztućcami.  2. Uczeń pamięta o myciu rąk przed przystąpieniem do przygotowywania posiłku oraz o myciu owoców i warzyw. |
| **Higiena osobista i otoczenia** | | |
| Higiena osobista. | 1.Fluoryzacja zębów przeprowadzana przez pielęgniarkę szkolną.  2. Kontrola stanu jamy ustnej przeprowadzana w ośrodku zdrowia.  3. Spotkania ze stomatologiem – wykład nt. właściwej higieny jamy ustnej.  4.Lekcje na temat sposobów przestrzegania higieny osobistej – regularnego mycia ciała i włosów i codziennej zmiany bielizny.  5. Spotkania z lekarzami różnych specjalizacji. | 1.Uczeń dba o czystość włosów, paznokci, rąk, zębów.  2. Uczeń potrafi prawidłowo szczotkować zęby; wymienia przynajmniej trzy produkty żywnościowe, które mają niekorzystny wpływ na szkliwo zębów.  3. Uczeń stosuje profilaktykę zapobiegania próchnicy. |
| Higiena okresu dojrzewania | Program Akademia dojrzewania | 1.Dziewczęta i chłopcy zrozumieją zmiany, jakie ich ciało przechodzi w trakcie okresu dojrzewania.  2. Uczniowie poznają sposoby dbania o higienę intymną |
| Higiena otoczenia. | 1.Savoir vivre czyli dobre maniery.  2. Lekcje na temat wpływu otoczenia na nasze samopoczucie, na naukę. | 1.Uczniowie dbają o porządek w klasie, wystrój klasy.  2. Uczeń, zna czynniki pozytywnie wpływające na naukę i sen.  3. Uczniowie zwracają się do siebie w sposób miły i kulturalny. |
| **Bezpieczeństwo swoje i innych** | | |
| Bezpieczny wypoczynek | 1.Cykliczne spotkania z policjantami.  2. Lekcje dotyczące bezpieczeństwa np. w trakcie ferii zimowych, letnich itp. | Uczniowie zdobędą wiedzę dotyczącą bezpiecznego spędzania np. wakacji zimowych, letnich itp. |
| Bezpieczeństwo w ruchu drogowym. | 1.Cykliczne spotkania z policjantami.  2. Programy edukacyjne.  3. Przygotowanie do egzaminu na kartę rowerowa | 1. Uczniowie poznają zasady ruchu drogowego i potrafią zastosować je w praktyce.  2. Uczniowie otrzymują kartę rowerową. |
| Pierwsza pomoc przedmedyczna. | 1. Klasowy/ grupowy pokaz ratownictwa medycznego.  2. Lekcje udzielania pierwszej pomocy. | 1.Uczniowie poszczególnych etapów nauczania poznają sposoby ratowania życia ludzkiego w konkretnych sytuacjach zagrożenia.  2. Uczniowie potrafią w praktyce zastosować odpowiednie sposoby i metody ratowania życia. |
| Bezpieczeństwo w życiu codziennym. | 1.Cykliczne spotkania np. ze strażakiem, kominiarzem itd. mające na celu zobrazować zagrożenia np. niewłaściwego użytkowania urządzeń elektrycznych itd.  2.Spotkania i pogadanki przedstawiające zagrożenia prac polowych wykonywanych na wsi. | Uczniowie zdobędą, przypomną i utrwalą sobie wiedzę obejmującą tematykę bezpieczeństwa w domu i podczas prac polowych. |
| **Aktywność fizyczna** | | |
| Z ruchem w przyjaźni. | Propagowanie zabaw podwórkowych na zajęciach ruchowych jako alternatywy spędzania czasu wolnego. | Uczniowie edukacji wczesnoszkolnej podczas zajęć ruchowy poznają zabawy podwórkowe. |
| Aktywne formy spędzania wolnego czasu. | 1.Wyjazdy na łyżwy.  2. Rajdy rowerowe.  3.Dni sportu. | Uczniowie chętnie biorą udział w zajęciach organizowanych przez szkołę, aktywnie uczestniczą w zajęciach i zawodach sportowych. |
| Propagowanie aktywności fizycznej wśród społeczności lokalnej. | 1.Bieg memoriałowy.  2.Piknik Rodzinny. | Rodzice chętniej angażują się w szkolne imprezy sportowe. |
| **Życie bez nałogów** | | |
| Stop nałogom. | 1.Współpraca z Gminnym Punktem Konsultacyjnym ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.  2.Lekcje z wychowawcą – realizacja programów profilaktycznych: „Nie pal przy mnie, proszę”, ”Znajdź właściwe rozwiązanie”. | 1.Uczeń zna skutki spożywania alkoholu, wie, jakie to niesie zagrożenie dla niego i jego najbliższych.  2. Jest świadomy tego, że bierne palenie też szkodzi. |
| Trening asertywności – trudna sztuka odmawiania. | 1. Zajęcia z pedagogiem: *Jestem asertywny – umiem odmówić.*  2. Zapoznanie z zagrożeniami spowodowanymi nałogowym korzystaniem z internetu.  3. Co to jest cyberprzemoc ?  4.Lekcje wychowawcze i wychowania do życia w rodzinie. | 1.Uczeń zna sposoby odmawiania, wie. jak zachować się w sytuacji, gdy ktoś namawia go do spróbowania alkoholu, narkotyków, papierosów.  2.Uczeń wie, jakie zdrowotne, społeczne i prawne konsekwencje grożą im na skutek zażywania substancji psychoaktywnych.  3. Uczeń zna zagrożenia powodowane przez kontakt z nikotyną, narkotykami, dopalaczami.  4. Uczeń potrafi umiejętnie korzystać z internetu i portali społecznościowych – wie, co to jest cyberprzemoc i co robić w przypadku bycia ofiarą lub świadkiem cyberprzemocy. |

Dodatkowo, w ramach każdej z tych inicjatyw:

* w edukacji wczesnoszkolnej odbywać się będą cyklicznie zabawy profilaktyczne z wykorzystaniem poszczególnych edukacji,
* rozprowadzane będą wśród rodziców tematyczne ulotki edukacyjne.