

PROGRAM

SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

NA LATA 2021 – 2024

SZKOŁA PODSTAWOWA

im. Witolda Budryka
ul. Szkolna 52
44 – 177 CHUDÓW
tel: 32 301 15 30

KOORDYNATORZY:

mgr Dorota Nocoń

CZŁONKOWIE:

mgr Anna Kozubek
mgr inż. Lilianna Łacheta
mgr Anna Welke-Beker

DYREKTOR SZKOŁY:

mgr Stefania Michalska

DIAGNOZA STANU WYJŚCIOWEGO

W ramach projektu „Szkoła Promująca Zdrowie” zespół ds. promocji zdrowia opracował kolejny trzyletni Program Promocji Zdrowia. Zespół przeprowadził ankiety wśród rodziców, uczniów, nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych szkoły.

Celem przeprowadzonych badań było uzyskanie informacji, które posłużą do określenia planu działań prozdrowotnych, sformułowania oczekiwanych wyników, przeprowadzenia ewaluacji oraz ustalenia planów długoterminowych związanych również ze wsparciem wszystkich badanych grup w czasie nauczania zdalnego oraz po powrocie do nauki stacjonarnej.

Wnioski z przeprowadzonych badań ankietowych:

1. Uczniowie:

W wyniku analizy przeprowadzonych ankiet wśród uczniów wyłonione zostały następujące zagadnienia : bezpieczeństwo i radzenie sobie ze stresem, ruch oraz odżywianie.

2. Rodzice :

Rodzice określili następujące priorytety: bezpieczeństwo i radzenie sobie ze stresem, zdrowe odżywianie, ruch – sposób na zdrowie.

3. Nauczyciele:

Zdaniem nauczycieli najważniejsze są: bezpieczeństwo, promowanie zdrowego trybu życia i odżywiania, promocja zdrowia poprzez aktywność dziecka w szkole fizyczną

4. Dla pracowników niepedagogicznych najistotniejsze zagadnienia to:

promowanie zdrowego trybu życia i odżywiania, aktywność fizyczna oraz aktywne formy spędzania wolnego czasu

Na podstawie analizy przeprowadzonych ankiet zespół ds. promocji zdrowia wyłonił trzy problemy priorytetowe :

- bezpieczeństwo,
- zdrowe odżywianie,
- aktywność fizyczna,
- oraz radzenie sobie ze stresem

Cel główny:

Wychowanie młodego pokolenia świadomie dbającego o zdrowy styl życia i kondycję fizyczną oraz troszczącego się o bezpieczeństwo swoje i innych.

Cele szczegółowe:

1. Nabywanie przez uczniów prozdrowotnych nawyków żywieniowych.
2. Ukazanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego poprzez aktywność fizyczną i zachęcanie do korzystania z nich. Wskazanie na sposoby radzenia sobie ze stresem.

3. Zapewnienie bezpieczeństwa uczniom i wychowanie ich w poczuciu odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych.
4. Kształtowanie umiejętności bezpiecznego korzystania z Internetu, higieny pracy zdalnej.
5. Współpraca ze środowiskiem lokalnym, samorządowym (organem prowadzącym, OSP, Policja, służba zdrowia, rodzice) oraz specjalistami z danej dziedziny.
6. Wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania właściwych wyborów.
7. Umożliwianie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego i społecznego.
8. Kształtowanie dobrych relacji między: pracownikami, uczniami, szkołą i rodzicami oraz społecznością lokalną.

MODUŁY:

Rok 2021/2022 – MODUŁ I – BEZPIECZEŃSTWO I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Rok 2022/2023 – MODUŁ II – ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Rok 2023/2024 – MODUŁ III – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRZEZ SPORT I REKREACJĘ

EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja programu zostanie dokonana na podstawie:

- rozmów z uczniami, nauczycielami i rodzicami,
- obserwacji,
- badań ankietowych,
- wytworów prac uczniów i nauczycieli,
- analizy dokumentacji.

BEZPIECZEŃSTWO		
ZADANIA/ TREŚCI	SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY
1. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym.	1. Praktyczna nauka zasad ruchu drogowego. 2. Przygotowanie do egzaminu na kartę rowerową. 3. Prelekcje policjanta na temat zasad bezpiecznego poruszania się na drodze.	1. Każdy uczeń potrafi prawidłowo zachować się podczas przechodzenia przez jezdnię. 2. Zna i stosuje przepisy ruchu drogowego w praktyce.
1. Bezpieczny wypoczynek	1. Pogadanki i prezentacje z uczniami na temat bezpiecznego spędzania wolnego czasu. 2. Omówienie i zapoznanie uczniów z regulaminami dot. bezpieczeństwa w szkole: • na sali gimnastycznej, • boisku, • świetlicy szkolnej, • na wycieczkach.	1. Uczeń potrafi wymienić kilka zagrożeń i sposobów ich unikania podczas spędzania wolnego czasu. 2. Zna i przestrzega szkolnych regulaminów. 3. Potrafi zaproponować kilka bezpiecznych zabaw ruchowych na świeżym powietrzu.
3. Pierwsza pomoc przedmedyczna	1. Uczymy się udzielać w sposób praktyczny pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. 2. Poznajemy numery alarmowe.	1. Uczeń zna numery alarmowe i potrafi wezwać pomoc. 2. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.
4. Bezpieczeństwo w życiu codziennym.	1. Zagrożenia w niecodziennych sytuacjach stwarzanych przez przyrodę. 2. Zagrożenia pożarowe w sytuacjach domowych. 3. Szkolenie dla dzieci: bezpieczeństwo na obszarach wiejskich. 4. Pokaz bezpiecznego korzystania z urządzeń technicznych.	1. Uczeń wyjaśnia jak zachować się podczas burzy, pożaru, śnieżycy, powodzi. 2. Uczeń zna zagrożenia wynikające z kontaktu ze zwierzętami i roślinami. 3. Uczeń potrafi bezpiecznie korzystać z urządzeń AGD.
5. Bezpieczeństwo w szkole.	1. Bezpieczne i wesołe zabawy podczas przerw. 2. Uwrażliwienie na potrzeby osób niepełnosprawnych, organizowanie pomocy. 3. Zapoznanie z regulaminami pracowni szkolnych i sal lekcyjnych	1. Uczeń potrafi zorganizować bezpieczną zabawę podczas przerwy, uczestniczy w niej przestrzegając zasad bezpieczeństwa. 2. Uczeń zna i przestrzega regulaminy szkolne.

	i sali gimnastycznej. 4. Zapoznanie z zasadami i procedurami bezpieczeństwa w czasie lekcji, przerw i wyjazdów w czasie trwania pandemii COVID-19	3. Stosuje się do obostrzeń obowiązujących na przełomie roku wystosowanych przez PIS oraz Ministerstwo Zdrowia i Edukacji. 4. Uczniowie są świadomi zagrożeń wiążących się z niestosowaniem zaleceń sanitarnych.
6. Bezpieczeństwo w sieci i mediach społecznościowych.	1. Pogadanki i prezentacje na temat zagrożeń sieci spotkanie z policją. 2. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z Internetu. 3. Uwrażliwienie uczniów i rodziców na treści zawarte w grach komputerowych i programach telewizyjnych. 4. Pogadanki dot. spędzania czasu przed ekranem komputera i telewizora. 5. Przybliżenie uczniom problemu cyberprzemocy. 6. Udział w ogólnopolskiej kampanii „Dzień Bezpiecznego Internetu”. 7. Zapoznanie z zasadami higieny pracy/nauki zdalnej.	1. Uczeń zna zagrożenia występujące w sieci. 2. Uczeń wie do kogo zwrócić się o pomoc. 3. Uczeń potrafi właściwie zareagować na internetowe zagrożenia. 4. Uczeń świadomie dokonuje wyborów dot. gier i programów telewizyjnych. Kontroluje czas spędzany przez monitorem komputera i telewizora. 5. Uczeń zna zasady korzystania z mediów społecznościowych i wie co to jest cyberprzemoc, jest świadomy konsekwencji naruszania Netykiety 6. Uczeń wie jak bezpiecznie korzystać z telefonów komórkowych i zasobów internetowych..
7. Radzenie sobie ze stresem także w czasie nauczania zdalnego	1. Zapoznanie uczniów z pojęciem stresu oraz działaniem stresu na organizm, i jego rolę 2. Pogadanki, warsztaty i techniki radzenia sobie ze stresem oraz radzenia sobie w sytuacjach stresujących, trudnych. 3. Wskazanie różnych metod rozładowywania stresu, obniżania jego poziomu w organizmie.. 4. Stres w czasie sprawdzianów i egzaminów. - Przedstawienie pozytywnej i negatywnej roli stresu. 5. Radzenie sobie z krytyką, presją, stresem, negatywnymi emocjami. Rozwijanie pozytywnego myślenia o samym sobie, wiary w siebie. 6. Komunikacja, asertywność, odporność na wpływy, umiejętność pracy w grupie, budowanie relacji rówieśniczych, poczucia własnej wartości i samooceny.	1. Uczeń wie co to jest stres. 2. Zna sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych. 3. Potrafi zaproponować różne aktywności odstresowujące.(aktywność fizyczna np. wyjazd na narty, taniec, itp.) 4. Uczniowie potrafią współpracować w grupie, dbają o zdrową rywalizację z rówieśnikami, nawiązują relacje z rówieśnikami oparte na wyrażaniu własnych potrzeb i uczuć, nie raniąc innych.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRZEZ SPORT I REKREACJĘ

1. Uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej	1. Organizowanie zajęć sportowych pozalekcyjnych dla wszystkich dzieci – SKS, 2. Wyjazdy na basen, łyżwy, wycieczki rowerowe, wyjazdy na narty, piesze wędrówki górskie 3. Organizowanie wyjazdów, wycieczek i innych form turystyki poprzez aktywny wypoczynek w czasie wolnym od nauki; wyjazdy o charakterze kulturalnym i edukacyjnym; zielone szkoły.	1. Uczeń dokonuje wyboru form aktywności fizycznej, co pozwala, bez względu na jego sprawność, umiejętności i wiedzę, lepiej identyfikować się z przedmiotem zajęć wychowania fizycznego. 2. Wykazuje się znajomością zasad aktywnego wypoczynku. 3. Dzieci w czasie wolnym czynnie uczestniczą w różnych formach aktywności fizycznej, zachęcając do tego również swoich rodziców. 4. Uczniowie poznają walory przyrodnicze i kulturalne kraju i miasta. 5. Uczniowie znają i respektują zasady gry fair play. 6. Uczniowie potrafią współpracować w grupie, dbając o zdrową rywalizację z rówieśnikami.
2. Podnoszenie kondycji fizycznej i dbałość o prawidłową postawę ciała	1. Korzystanie z różnorodnej oferty sportowych zajęć szkolnych w tym korekcyjnych. 2. Udział uczniów w zajęciach sportowych na terenie gminy. 3. Pogadanki dla uczniów i rodziców dotyczące wady postawy prowadzone przez specjalistów w tej dziedzinie. 4. Udział w zawodach sportowych.	1. Uczniowie zachowują prawidłową postawę ciała. 2. Uczniowie potrafią pracować w grupie. 3. Uczniowie pokonują własne słabości i pokazują mocne strony.

PROPAGOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

1. Poszerzanie wśród uczniów wiedzy na temat zdrowego odżywiania.	1. Zapoznanie z różnymi składnikami pokarmowymi i ich rola w organizmie – piramida żywieniowa. 2. Wyjaśnienie zasad prawidłowego, racjonalnego i urozmaiconego żywienia. 3. Analizowanie etykiet różnych produktów spożywczych.	1. Uczeń wie z jakie produkty powinny się znaleźć w codziennym jadłospisie, włącza warzywa i owoce do codziennej diety. 2. Uczeń zna zasadę spożywania 5 posiłków w ciągu dnia w odpowiedniej ilości i jakości. 3. Uczniowie rozpoznają i nazywają zdrową żywność,
---	---	--

	4. Układanie jadłospisów.	rozpoznają szkodliwe dla zdrowia środki konserwujące.
1. Walka z nadwagą i otyłością wśród dzieci i młodzieży	1. Informowanie dzieci i rodziców o czynnikach mających wpływ na występowanie nadwagi i otyłości. 2. Wyrabianie nawyku regularnego spożywania posiłków w stałych odstępach czasowych. 3. Ukazanie korzyści zdrowotnych wynikających z utrzymania prawidłowej wagi ciała i zagrożeń dla zdrowia a nawet życia wynikających z otyłości i nadwagi. 4. Zachęcanie do prowadzenia zdrowego stylu życia (zbilansowana dieta i ruch)	1. Uczniowie i rodzice znają czynniki mające wpływ na występowanie nadwagi i otyłości. 2. Uczniowie wiedzą, że regularne spożywanie posiłków i do tego w odpowiednich odstępach czasowych działa korzystnie na organizm. 3. Uczeń wie, że ruch to główny czynnik zwalczania nadwagi i otyłości. Uczeń zna zasady zdrowego stylu życia i stara się wprowadzać je w życie.
2. Ograniczenie spożycia słodkich i gazowanych napojów na korzyść wody.	1. Wyjaśnienie uczniom korzyści dla zdrowia i urody płynących z picia wody, domowej roboty soków, niesłodzonych kompotów. 2. Analizowanie etykiet i co za tym idzie składu powszechnie dostępnych produktów do picia. 3. Zapewnienie stałego dostępu do wody źródlanej dla wszystkich dzieci podczas ich pobytu w szkole	1. Uczniowie świadomie wybierają wodę i inne niesłodzone napoje zamiast gazowanych i słodzonych.
4. Wpływ reklamy i mediów na wybory konsumpcyjne dzieci i dorosłych	1. Krytyczne analizowanie treści reklam na podstawie ich obserwacji w mediach – pogadanki. 2. Konkurs na ucziwą i ciekawą reklamę, która promuje zdrowe produkty spożywcze.	1. Uczeń zna środki wyrazu występujące w reklamach, potrafi rozróżnić treści marketingowe. 2. Uczeń potrafi zareklamować zdrowe produkty spożywcze.
5. Ręce pod lupą- zapobieganie szerzeniu się chorób zakaźnych.	1. Przekazanie informacji teoretycznych w formie gazetek, prezentacji, pogadek na temat tego jak ważne jest mycie rąk na co dzień – przed spożywaniem i przygotowywaniem posiłków i po skorzystaniu z toalety.	1. Uczeń wie jak ważne jest mycie rąk, aby przeciwdziałać chorobom w tym zakażeniu COVID-19 2. Uczniowie wiedzą jak prawidłowo myć i dezynfekować dłonie korzystając z dostępnych środków.

	2. Zapewnienie stałego dostępu do środków dezynfekujących.	
6. Drugie śniadanie.	1. Wdrażanie do systematycznego przygotowywania i spożywania drugiego śniadania w szkole. 2. Udział w programie „Owoce w szkole” i „Szlanka mleka” 3. Przygotowywanie wraz z wychowawcami sałatek warzywnych, owocowych czy kanapek.	1. Uczeń zna i docenia wartości odżywcze mleka i jego przetworów oraz warzyw i owoców. 2. Uczeń potrafi przygotować zdrowe śniadanie i w kulturalny sposób je spożyć. Uczeń zna i docenia wartości odżywcze mleka i przetworów mlecznych oraz warzyw i owoców.