

*Szkoła Podstawowa Nr 11
w Gliwicach*

Program Promocji Zdrowia:

„Żyjmy Zdrowo”

*Realizowany w Ramach Projektu Śląskich Sieci
Szkoł Promujących Zdrowie*

Zespół do spraw Promocji Zdrowia:

mgr Anna Szaradowska

mgr Katarzyna Ogaza

mgr Izabella Jureczko

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE:

Szkoła Podstawowa Nr 11 znajduje się w spokojnej dzielnicy Gliwic. Jest to mała, przyjazna szkoła z oddziałami przedszkolnymi w której uczy się około 130 dzieci. W budynku mieszczą się dwie sale gimnastyczne, wokół są liczne boiska i dużo zieleni.

Szkoła oferuje dużo zajęć pozalekcyjnych, ze względu na to, że jest jedynym miejscem na osiedlu, gdzie dzieci mogą spędzać swój wolny czas i rozwijać swoje zainteresowania.

Ze względu na fakt, że coraz więcej dzieci choruje na przewlekłe choroby, ulega różnego rodzaju nałogom ważne jest, aby zwrócić szczególną uwagę na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne uczniów.

Szkoła powinna uczyć i wychowywać, ale również dbać o zdrowie swoich wychowanków.

Każdy nauczyciel ma wiele różnych możliwości wpływania na edukację prozdrowotną dzieci. Na różnych zajęciach lekcyjnych, podczas zabaw, wycieczek, a nawet w czasie przerw międzylekcyjnych powinien zwracać uwagę na odpowiednie postawy prozdrowotne oraz kształtować twórcze myślenie uczniów.

Podniesienie poziomu świadomości w zakresie promowania zdrowia stanowi jeden z kluczowych warunków upowszechniania zdrowych stylów życia. Jest to możliwe dzięki zwiększeniu skuteczności edukacji zdrowotnej dzieci. Dlatego postanowiliśmy włączyć się w realizację europejskiego projektu: „Szkoła Promująca Zdrowie”.

Program Promocji Zdrowia : „**Żyjmy zdrowo**” realizowany będzie na wszystkich poziomach edukacyjnych, w całym procesie dydaktyczno-wychowawczym przez całą społeczność szkolną: przedszkolaków, uczniów, nauczycieli, pedagoga szkolnego oraz rodziców.

Diagnoza wstępna przeprowadzona wśród uczniów, nauczycieli i rodziców wykazała, że zasadniczym problemem są złe nawyki żywieniowe oraz prowadzenie niezdrowego trybu życia przez społeczność szkolną.

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

- **Promowanie zdrowego odżywiania**
- **Rozpowszechnianie aktywnego stylu życia**
- **Rozwijanie zainteresowań sportowych uczniów**

Podstawą prawną programu jest Rozporządzenie MENiS z dn. 5 lutego 2004 r. w sprawie dopuszczania do użytku szkolnego programów nauczania i podręczników (Dziennik Ustaw nr 25 z dn.23 lutego 2004 r.).

Program oparty jest na założeniach i celach edukacji prozdrowotnej umieszczonych w :

- Podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych
- Narodowym Programie Zdrowia
- Programie Szkoła Promująca Zdrowie
- Szkolnym Programie Wychowawczym Szkoły Podstawowej Nr11
- Szkolnym Programie Profilaktycznym SP Nr 11
- Wybranych elementach ścieżki prozdrowotnej

II. CELE:

Cel główny:

Promowanie zdrowego trybu życia poprzez:

- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczną
- higienę osobistą

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych ze szczególnym uwzględnieniem codziennego spożywania warzyw i owoców
- Poznawanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania
- Wdrażanie do higienicznego i kulturalnego spożywania posiłków
- Podejmowanie działań na rzecz zdrowia własnego i innych
- Kształtowanie przekonania o konieczności zasad higieny osobistej
- Uświadamianie związku między aktywności ruchową a umiejętnością radzenia sobie ze stresem i zapobieganie chorobom
- Zwiększenie aktywności fizycznej wśród dzieci jako alternatywa siedzącego trybu życia
- Poznawanie różnych form aktywności ruchowej i reguł bezpieczeństwa
- Korygowanie wad postawy

III. TREŚCI KSZTAŁCENIA:

Moduł	Treści/Zadania	Procedury do osiągnięcia celów	Efekty
			Uczeń:
1 Odżywianie	<ul style="list-style-type: none"> - jak zdrowo i właściwie się odżywiać - racjonalne odżywianie - czynniki wpływające na niewłaściwe odżywianie - skutki złego żywienia - higiena i kultura przygotowywania i 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki dla uczniów i rodziców - zajęcia tematyczne (technika, przyroda, j. polski, plastyka, nauczanie zintegrowane) - konkurs plastyczny, literacki - prezentacje wytworów uczniów – degustacje - lekcja języka polskiego 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie wpływ właściwego odżywiania się na zdrowie - zna wartości odżywcze różnych produktów - zna wpływ spożywania różnych produktów na rozwój i funkcjonowanie organizmu - potrafi zaplanować i przygotować zdrowy posiłek - rozumie konieczność spożywania posiłku przed wyjściem do szkoły oraz drugiego śniadania w szkole - umie krytycznie odbierać reklamy niezdrowej i szkodliwej żywności (chipsy, batony, coca – cola) - potrafi wymienić produkty zdrowe i szkodliwe dla organizmu - przestrzega zakazu zrywania i spożywania nieznanych roślin i grzybów - przestrzega zasad higieny podczas

	<p>spożywania posiłków</p>	<p>dotycząca zachowania się przy stole</p>	<p>przygotowywania prostych posiłków</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi w sposób kulturalny i higieniczny spożywać posiłki - zna sposoby przechowywania produktów żywnościowych - zna sposoby przetwarzania warzyw i owoców
<p>2. Aktywny styl życia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - co to jest aktywność fizyczna? - wpływ aktywności fizycznej na zdrowie - jak aktywnie i bezpiecznie spędzać czas? - różnice między wypoczynkiem czynnym i biernym - aktywność ruchowa - alternatywą na stres - wpływ ruchu na mój organizm - bezpieczeństwo podczas zajęć lekcyjnych i na przerwach 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki na godzinie wychowawczej, na lekcjach wf (klasy I – III – edukacja środowiskowa) - konkursy: plastyczny, wiedzy, literacki, sportowy - turnieje - quizy - pogadanka z pielęgniarką - zajęcia pozalekcyjne - inscenizacje - systematycznie prowadzone ćwiczenia śródlekcyjne 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka - zna ćwiczenia kształtujące jego sprawność - potrafi aktywnie spędzać czas - chętnie bierze udział w konkursach dotyczących aktywności fizycznej - zna zasady bezpiecznego zachowania na przerwie - przestrzega ustalonych zasad w grach i zabawach

<p>3. Higiena i zdrowie człowieka</p>	<p>- higiena osobista ucznia: a) przybory do higieny osobistej, b) higiena jamy ustnej, c) czystość ciała i otoczenia a stan zdrowia d) higiena wzroku i słuchu - właściwy ubiór do warunków atmosferycznych - znaczenie i sposoby hartowania organizmu - znaczenie profilaktyki dla zdrowia</p>	<p>- realizacja zadań na zajęciach wychowania do życia w rodzinie - wspólne mycie zębów (przedszkole) - testy dla uczniów dotyczące wiedzy na temat higieny - zajęcia otwarte dla uczniów i rodziców - prelekcje - pokazy teatrzyków - konkurs wiedzy - wystawa prac</p>	<p>- przestrzega higieny osobistej - posiada nawyk mycia rąk przed jedzeniem i po wyjściu z toalety - stosuje zasady profilaktyki i higieny jamy ustnej - zna znaczenie fluoru i wapnia dla dobrego stanu uzębienia - przestrzega higieny osobistej, dba o estetykę otoczenia - dba o wzrok poprzez odpowiednie oświetlenie miejsca do nauki - zna wpływ hałasu na słuch i układ nerwowy - rozumie potrzebę i dostosowuje swoje ubrania do warunków atmosferycznych w zależności od pory roku - dba o czystość swojego stroju - uczestniczy w spacerach i zabawach na świeżym powietrzu w każdej porze roku - potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka - rozumie potrzebę i poddaje się badaniom profilaktycznym</p>
---------------------------------------	---	---	---

	- zapobieganie wadom postawy	- zajęcia korekcyjne	- rozumie znaczenie szczepień ochronnych - przestrzega badań kontrolnych - w razie potrzeby uczestniczy w zajęciach logopedycznych, gimnastyki korekcyjnej
	profilaktyka uzależnień: a) co to jest alkohol, papierosy, narkotyki – jakie niosą zagrożenia? b) co powinniśmy wiedzieć o lekach, które przyjmujemy?	- pogadanki - konkurs na plakat dotyczący nałogów	- dba o prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce i odrabiania zadań domowych - zna skutki nadużywania alkoholu, narkotyków, palenia papierosów - potrafi mówić „nie” w kontaktach z używkami - rozumie pojęcie „bierny palacz” - zna zasady przyjmowania leków oraz skutki ich nadużywania

IV. EWALUACJA PODEJMOWANYCH DZIAŁAŃ:

- Analiza przeprowadzonych działań, gromadzenie dokumentacji w postaci scenariuszy, ankiet, testów, zdjęć, wytworów uczniów, wyników konkursów, sprawdzianów
- Analiza dokumentacji prowadzonej przez nauczycieli
- Sprawozdania z realizacji zadań wynikających z realizacji Programu Promocji Zdrowia

- Opracowanie i analiza ankiet oraz testów
- Wzrost świadomości potrzeby dbania o zdrowie swoje i innych
- Poprawa bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego uczniów.

Bibliografia:

1. B. Woynarowska „Problemy zdrowotne uczniów i udział szkoły w ich rozwiązywaniu”, Nowa Szkoła”6/2003.
2. B. Wolny „Wpływ szkoły promującej zdrowie na zachowanie zdrowotne uczniów”, „ Kwartalnik Edukacyjny” 2004 nr 3 i 4.
3. T. Maszpak „Promocja zdrowia jako globalne wyzwanie edukacyjne”, „Wychowanie fizyczne i zdrowotne”1/2002.
4. M. Kosiba „Promocja zdrowia w praktyce”, „ Wychowanie fizyczne i zdrowotne” 3 /2004.
5. K. Podczaszy „ Szkoła promująca zdrowie”, „ Dyrektor szkoły”6/2002.
6. J. Czachor „ Doświadczenie z pracy szkół promujących zdrowie”. „ Kwartalnik edukacyjny” 3 i 4 2004.
7. M. Perring, A. Hooper „Bądź zdrow , czuj się wspaniale”, wyd. Twój Styl.
8. S. K. Wiąckowski „Abecadło witamin i pierwiastków”, wyd. Tower Press.
9. R. Walker „ autostrada do zdrowia” wyd. Studio Emka.
10. Praca zbiorowa „ Zdrowie z wyboru”, wyd. Fundacja Źródła Życia.
11. M. Kozłowska- Wojciechowska „Żyjmy w zdrowiu” wyd. Prószyński i S-ka.
12. R. Sharma „ Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny”, Rebis.
13. A. O’Conna, „ Fakty i mity o naszym zdrowiu i świecie”, Book Market.
14. B. Włodarczyk „Zdrowie na talerzu”, Studio Astropsychologii.
15. Gaś „ Profilaktyka uzależnień”.