



**PROGRAM SZKOŁY PROMIĄCEJ ZDROWIE  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. JANA PAWŁA II  
W BRACIEJÓWCE**

**NA LATA 2014 - 2017**

Opracowały:  
mgr Anna Facler-Januszek  
mgr Hanna Matusiak

**Podstawa prawna:**

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach (Dz. U. z 2003 r., Nr 6, poz. 69 z późn. zm.)
2. Statut Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Braciejówce
3. Program wychowawczy Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Braciejówce
4. Program Profilaktyki dzieci i młodzieży Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Braciejówce

## **Charakterystyka programu**

Uczestnictwo w Małopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie stanowi dla nas podjęcie nowych zadań w celu poprawienia zdrowia całej społeczności szkolnej - uczniów w klasach I - VI, wszystkich zainteresowanych rodziców uczniów, całego grona pedagogicznego, a także pracowników niepedagogicznych. Od wielu lat prowadzimy w tym zakresie działania i wiele udało się nam już osiągnąć.

Nie ma jednej, ogólnie przyjętej definicji „Szkoła promująca zdrowie”, dlatego działania zawarte w Programie Szkoły Promującej Zdrowie na lata 2014 - 2017 są interdyscyplinarne, traktują problem zdrowego trybu życia całościowo, odnoszą się zarówno do zdobywania konkretnych umiejętności, jak też do kształtowania postaw i zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną. Charakterystyczną cechą naszej szkoły jest współdziałanie z rodzicami i społecznością lokalną, partnerstwo we wspólnym rozwiązywaniu problemów. Program łączy aktywność uczniów, zaangażowanie otoczenia szkoły i społeczności lokalnej.

Definiowanie zdrowia, istota promowania zdrowego stylu życia oraz związku zdrowia z różnymi czynnikami to podstawowe zagadnienia niniejszego programu. Stanowią one zasadniczy punkt odniesienia wszystkich zajęć z uczniami. Wyznaczają także kierunek pozostałych działań adresowanych do środowiska domowego i członków społeczności szkolnej we współpracy z lokalnymi instytucjami.

Mając na uwadze szeroko pojętą promocję zdrowego stylu życia wśród naszych wychowanków i ich rodzin dokonaliśmy wyboru następujących problemów priorytetowych:

1. Zdrowy styl życia.
2. Higiena osobista i otoczenia.
3. Zdrowe środowisko - zdrowy człowiek.

### **Cel ogólny:**

Wychowanie człowieka świadomie dbającego o swoje zdrowie i kondycję fizyczną oraz troszczącego się o środowisko przyrodnicze, w którym żyje.

### **Cele szczegółowe:**

1. Propagowanie zdrowego stylu życia:
  - a) zdrowe odżywianie,
  - b) aktywność fizyczna,
  - c) zapobieganie wadom postawy,
  - d) działanie na rzecz profilaktyki zdrowia w walce z chorobami

2. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajzeń higieniczno - zdrowotnych:
  - a) zachęcanie do przestrzegania zasad higieny osobistej,
  - b) higieny jamy ustnej,
  - c) uświadomienie uczniom klas starszych szczególnej troski o higienę w okresie dorastania.
3. Przygotowanie do aktywności społecznej na rzecz środowiska naturalnego.

<b>ZDROWY STYL ŻYCIA</b>		
<b>ZDROWE ODŻYWIANIE</b>		
<b>zadania/treści</b>	<b>sposoby osiągnięcia celów</b>	<b>przewidywane efekty</b>
1. Wdrażanie do systematycznego przygotowywania i spożywania II śniadania w szkole.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Udział w programach: „Owoce w szkole” , „Piję mleko bo jest pyszne”.</li> <li>2. Udział w akcji „Mam kota na punkcie mleka”.</li> <li>3. Higieniczne przyrządzanie i spożywanie śniadań; kultura jedzenia, przechowywanie produktów (lodówka, spiżarka) - projekt przygotowywania 10 śniadań w roku wspólnie z wychowawcami.</li> <li>4. Przeprowadzenie akcji „Lubię warzywa, soki i owoce”.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń zna i docenia wartości odżywcze mleka i przetworów mlecznych.</li> <li>2. Uczeń potrafi przygotować zdrowe śniadanie.</li> <li>3. Uczeń potrafi w kulturalny sposób spożyć II śniadanie, prawidłowo posługuje się sztuccami.</li> <li>4. Uczeń pamięta o myciu rąk przed przystąpieniem do przygotowywania posiłku oraz o myciu owoców i warzyw i ich odpowiednim przechowywaniu.</li> </ol>
2. Poszerzenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ABC zdrowej diety - przygotowanie prezentacji multimedialnej.</li> <li>2. Tworzenie piramidy zdrowego żywienia - różne techniki plastyczne.</li> <li>3. Mój dzienny jadłospis - układanie jadłospisów.</li> <li>4. Analiza etykiet produktów spożywczych. Zabawa w sklep ze zdrową żywnością.</li> <li>5. Wykonanie gazetek informacyjnych dotyczących zasad prawidłowego odżywiania.</li> <li>6. Zorganizowanie Festiwalu Zdrowia.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń wie z jakich produktów powinna składać się codzienna dieta człowieka.</li> <li>2. Uczeń rozpoznaje i nazywa zdrową żywność.</li> <li>3. Uczeń rozpoznaje szkodliwe dla zdrowia środki konserwujące zawarte w produktach żywnościowych.</li> <li>4. Uczeń potrafi ułożyć jadłospis na różne okazje składający się ze zdrowych, pełnowartościowych posiłków.</li> </ol>
3. Ograniczenie spożycia słodkich i gazowanych napojów na korzyść czystej wody i naturalnych soków.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowywanie na szkolne zabawy i dyskoteki napojów na bazie wody i naturalnych soków domowej roboty.</li> <li>2. Pogadanki klasowe i szkolne na temat zalet picia wody źródlanej i mineralnej.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie wybierają wodę, rezygnują ze słodzonych i gazowanych napojów.</li> </ol>

<p>4. Wpływ reklamy na wybory konsumpcyjne.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie z wybranymi elementami edukacji konsumenckiej: prawa konsumenta, znakowanie produktów żywnościowych.</li> <li>2. Krytyczne analizowanie treści reklam na podstawie ich obserwacji w mediach.</li> <li>3. Konkurs na uczciwą i ciekawą reklamę promującą zdrowe produkty żywnościowe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń zna środki wyrazu występujące w reklamach; potrafi rozróżnić treści marketingowe.</li> <li>2. Uczeń potrafi zareklamować zdrowe produkty.</li> </ol>
<p><b>JESTEM ZDROWY I SPRAWNY - NIE CHORUJĘ.</b></p>		
<p>1. Diagnoza wad postawy.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Profilaktyka wad postawy - kontrola lekarska.</li> <li>2. Ocena własnej postawy ciała - prawidłowe ustawienie głowy, barków, kręgosłupa; wyciskanie stóp w masie solnej, odbijanie pomalowanych stóp na kartce papieru - rozpoznanie ewentualnej wady stóp. Na podstawie uzyskanych wyników kierowanie do specjalistycznych poradni.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń zna podstawowe metody oceny postawy ciała. Wie, jak powinna wyglądać prawidłowa postawa ciała, potrafi ją przyjąć.</li> </ol>
<p>2. Profilaktyka wad postawy.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zwracanie uwagi na postawę dziecka w różnych sytuacjach: podczas siedzenia w ławce, zabaw, stania w czasie odpowiedzi ustnych itp. oraz korygowanie błędów.</li> <li>2. Na każdych zajęciach ruchowych wprowadzenie momentów kontroli i poprawy postawy ciała poprzez krótkie ćwiczenia, gry i zabawy.</li> <li>3. Prowadzenie elementów gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej w czasie lekcji wychowania fizycznego.</li> <li>4. Przygotowanie w klasach miejsc na pozostawianie części podręczników i przyborów szkolnych.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń potrafi kontrolować prawidłową sylwetkę w różnych sytuacjach w szkole i poza szkołą.</li> <li>2. Zna podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe i potrafi je wykorzystać w trosce o swój kręgosłup.</li> <li>3. Uczniowie pozostawiają część podręczników i przyborów szkolnych w salach lekcyjnych.</li> </ol>
<p>4. Kształcenie z zakresu profilaktyki wad postawy.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spotkanie dla nauczycieli i rodziców prowadzone przez nauczyciela wychowania fizycznego i lekarza.</li> <li>2. Przygotowanie prezentacji najczęściej występujących wad postawy i sposobów ich zapobiegania.</li> <li>3. Fotorelacja z akcji „Mamo, tato poświęć ze mną”</li> <li>4. Opracowanie ćwiczeń śródlekcyjnych oraz zestawów ćwiczeń domowych i stosowanie ich.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauczyciele i rodzice zdobywają i stosują w praktyce nowe umiejętności.</li> <li>2. Rodzice i dzieci czerpią radość ze wspólnej aktywności ruchowej; wiedzą, jak korygować wady postawy.</li> </ol>

## W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH - PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

<p>1. Hartowanie organizmu</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gimnastyka śródlekcyjna przy otwartym oknie.</li> <li>2. Lekcje na świeżym powietrzu.</li> <li>3. Sporty zimowe - sanki, gry i zabawy na śniegu.</li> <li>4. Dostosowanie stroju do warunków otoczenia.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń potrafi wymienić zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych.</li> <li>2. Uczeń potrafi zorganizować przynajmniej jedną zabawę na śniegu.</li> <li>3. Uczeń wyjaśnia, co to znaczy ubrać się „na cebulkę”; wie, że ubieranie się za ciepło również nie służy jego zdrowiu.</li> </ol>
<p>2. Czyste ręce podstawa zdrowia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czyste ręce - udział w Światowym Dniu Mycia Rąk.</li> <li>2. Przekazania wiadomości teoretycznych - prezentacje multimedialne, filmy edukacyjne, rozmowa z higienistką; nauka prawidłowego mycia rąk.</li> <li>3. Zapewnienie dzieciom optymalnych warunków sanitarnych - ciepła woda, ręczniki, mydło.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń wie, jak ważna jest czynność mycia rąk, aby przeciwdziałać chorobom i potrafi prawidłowo ją wykonać.</li> </ol>
<p>3. Umiejętnie przeciwdziałamy zakażeniom i zatruciom.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prelekcje na temat chorób przenoszonych drogą pokarmową.</li> <li>2. Spotkanie z pracownikiem SANEPIDU.</li> <li>3. Sposoby zapobiegania zakażeniom i zatruciom -plakaty informacyjne.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń potrafi objaśnić, jak ustrzec się przed zatruciem pokarmowym.</li> </ol>
<p>4. Profilaktyka uzależnień.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prelekcje, akcje propagandowe, przedstawienia, filmy edukacyjne dla uczniów.</li> <li>2. - Udział uczniów w Wielkim Konkursie Profilaktycznym organizowanym przez UMiG</li> <li>3. -Przygotowanie uczniów do Turnieju Wiedzy Profilaktycznej i Zdrowotnej.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uświadomienie dzieciom zgubnych następstw palenia papierosów, szkodliwości spożywania alkoholu i komputera.</li> <li>2. Uświadomienie szkodliwości biernego palenia.</li> <li>3. Ograniczenie czasu spędzanego przez dzieci przed komputerem.</li> </ol>

## RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA

<p>1. Diagnoza własnej sprawności fizycznej.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykonywanie testów motorycznych oceniających własną sprawność fizyczną oraz kontrolowanie jej rozwoju na lekcjach wychowania fizycznego</li> <li>2. Dokonywanie przez pielęgniarkę pomiaru wysokości i masy ciała, systematyczny zapis do tabeli swoich wyników, wyszukiwanie informacji nt. prawidłowego przyrostu masy ciała do wzrostu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń wie, co to jest gibkość, siła, wytrzymałość, szybkość i moc. Z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</li> <li>2. Na podstawie wykonywanych pomiarów masy ciała i wzrostu przez dłuższy okres, próbuje kontrolować wagę i z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</li> </ol>
--	---	---

	3. Mierzenie tętna przed i po wysiłku, objaśnianie ich wyników.	3. Uczeń wie, co to jest tętno spoczynkowe i wysiłkowe i samodzielnie potrafi je zmierzyć.
2. Trening zdrowotny.	1. Poznanie podstawowych zasad przeprowadzenia rozgrzewki i samodzielna prezentacja po jednym ćwiczeniu kształtującym na wybrane zdolności motoryczne.	1. Uczeń umie pod kontrolą nauczyciela, przygotować organizm do wysiłku oraz wie, jak ważne jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń kształtujących.
3. Uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej.	1. Ciągłe poszerzanie oferty lekcji fakultatywnych z wychowania fizycznego o nowe propozycje formy zajęć sportowo - rekreacyjnych. 2. Organizowanie zajęć sportowych poza-lekcyjnych dla wszystkich chętnych dzieci. 3. Uczestnictwo w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych według ustalonego harmonogramu. 4. Wyjazdy na basen, rajdy itp. 5. Konkurs na najlepszego sportowca szkoły. 6. Zorganizowanie konkursu plastycznego: „Moja rodzina na sportowo”.	1. Uczeń dokonuje wyboru form aktywności fizycznej, co pozwala chętniej uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego. 2. Uczeń pełni rolę zawodnika, organizatora i właściwego kibica różnego rodzaju imprez sportowych. 3. Wykazuje się znajomością zasad aktywnego wypoczynku. 4. Dzieci w swoim czasie wolnym czynnie uczestniczą w różnych formach aktywności fizycznej, zachęcając do tego również swoich rodziców.
4. Zaangażowanie dorosłych w aktywność ruchową.	1. Turniej Tenisa Stołowego. 2. Szkolny Dzień Rodziny. 3. Wspólne wycieczki, ogniska z grami zabawami ruchowymi.	1. Rodzic wie, jak zaspokoić potrzebę ruchu swoją i dziecka i czerpać radość ze wspólnego spędzania czasu wolnego.
5. Aktywność ruchowa na „zielonej szkole”.	1. Codzienne spacerowanie brzegiem morza. 2. Gry i zabawy na świeżym powietrzu. 3. Zajęcia na basenie. 4. Wycieczki krajoznawcze.	1. Uczeń docenia walory ruchu na świeżym powietrzu. 2. Uczeń umie zachować się w wodzie, poznaje lub udoskonala swoje umiejętności pływackie.
<b>HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA</b>		
1. Higiena osobista	1. Regularne przeglądy czystości dokonywane przez higienistkę. 2. Fluoryzacja zębów przeprowadzana przez higienistkę szkolną i spotkania ze stomatologiem - wykład nt. właściwej higieny jamy ustnej. 3. Lekcje na temat sposobów przestrzegania higieny osobistej - regularnego mycia ciała i włosów i codziennej zmiany bielizny.	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.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Prezentacja kosmetyków, dezodorantów sprzyjających utrzymaniu higieny osobistej.</li> <li>5. Samodzielne wykonywanie czynności higienicznych w trakcie pobytu na „zielonej szkole”.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Stosuje dezodoranty na umytą skórę ciała, wie jak ważna jest codzienna zmiana bielizny.</li> <li>5. Potrafi samodzielnie wziąć kąpiel, uczesać się i ubrać odpowiednio do warunków atmosferycznych.</li> </ol>
2. Wybór ubioru w zależności od warunków atmosferycznych oraz miejsca zajęć.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Systematyczna zmiana stroju na zajęcia wychowania fizycznego - codzienna kontrola stroju na zajęciach ruchowych.</li> <li>2. Rewia mody prezentująca ubiór w poszczególnych porach roku.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń właściwie dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych. Wie, dlaczego intensywne ćwiczenia należy wykonywać w stroju sportowym, zna zasady higieny po wysiłku.</li> <li>2. Dbą o czysty, schludny ubiór.</li> </ol>
3. Higiena okresu dojrzewania	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie na zajęciach wychowania do życia w rodzinie poznają sposoby dbania o higienę.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dziewczęta i chłopcy rozumieją zmiany, jakie ich ciało przechodzi w trakcie okresu dojrzewania.</li> <li>2. Poznają sposoby dbania o higienę intymną.</li> </ol>
4. Higiena słuchu i głosu. Walka z hałasem.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pogadanki i filmy edukacyjne na temat szkodliwości hałasu i jego wpływu na narząd słuchu - zwrócenie uwagi na noszenie słuchawek i słuchania głośnej muzyki.</li> <li>2. Ograniczenie hałasu na korytarzach szkolnych podczas przerw.</li> <li>3. Umieszczanie plakatów przygotowanych przez uczniów promujących walkę z hałasem.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń, zna wpływ negatywnych skutków hałasu na zdrowie człowieka.</li> <li>2. Uczeń kulturalnie i w ciszy spożywa posiłki, stara się zachowywać ciszej podczas przerw.</li> <li>3. Obniżenie poziomu hałasu na przerwach.</li> </ol>
<b>ZDROWE ŚRODOWISKO - ZDROWY CZŁOWIEK</b>		
1. Dbłość o estetyczny wygląd klas otoczenia szkoły.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie plasz z instrukcjami dot. segregacji odpadów.</li> <li>2. Pogadanki nt. właściwej segregacji odpadów.</li> <li>3. Zbiórka w szkole surowców wtórnych.</li> <li>4. Udział w Sprzątaniu Świata i obchodach Dnia Ziemi.</li> <li>5. Wykonanie gazetek, pielęgnacja kwiatów, wykonanie dekoracji świątecznych.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń zna pozytywne aspekty selekcji odpadów.</li> <li>2. Zna oznaczenia pojemników.</li> <li>3. Uczeń selekcjonuje odpady.</li> </ol>
1. Tworzenie aktywnego środowiska wychowawczego dla	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promocja zachowań prozdrowotnych i proekologicznych wśród uczniów i rodziców.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń aktywnie uczestniczy w poznawaniu najbliższego środowiska przyrodniczego.</li> </ol>

<p>dzieci, pobudzanie i skupianie aktywności społecznej mieszkańców na rzecz zdrowia i ekologii</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Systematyczne prowadzenie obserwacji wegetacji roślin i życia zwierząt w najbliższym otoczeniu szkoły.</li> <li>3. Konkursy przyrodnicze i ekologiczne.</li> <li>4. Organizacja jesiennej imprezy sportowo - rekreacyjnej.</li> <li>5. Udział uczniów w zajęciach i warsztatach terenowych, wycieczkach dydaktycznych i krajoznawczo - turystycznych.</li> <li>6. Organizowanie rajdów w ramach działalności Szkolnego Koła Krajoznawczo - Turystycznego.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Dbą o najbliższe środowisko przyrodnicze - zachowuje czystość, pielęgnuje rośliny, opiekuje się zwierzętami.</li> <li>3. Dokarmia ptaki i zwierzęta zimą.</li> <li>4. Czerpie radość i satysfakcję z obcowania z przyrodą i działań na jej korzyść.</li> </ol>
---	--	--

### Sposoby ewaluacji:

1. Przeprowadzanie ankiet wśród uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych.
2. Obserwacja zmian zachowań i nawyków uczniów.
3. Zebranie opinii wśród nauczycieli i innych pracowników szkoły, uczniów oraz rodziców.
4. Analiza wytworów pracy uczniów.
5. Analiza dokumentów.

Ewaluacja programu prowadzona będzie po zrealizowaniu programu (2017 rok).