



**PROGRAM**  
**SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**  
**NA LATA 2017 - 2021**  
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 - VIII, 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 2017 - 2021 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. W zdrowym stylu
  - a) W odżywianiu - odżywianie
  - b) Zdrowie dzięki czystości (Sposoby na higieniczny i zdrowy styl życia)
  - c) W walce z chorobami - profilaktyka
  - d) Życie bez nałogu
2. Ruch w życiu człowieka
3. Zdrowe środowisko - zdrowy człowiek.
4. Bezpieczeństwo wokół nas

**Cel ogólny:**

Stworzenie szkoły zdrowej, bezpiecznej i przyjaznej, zapewniającej wszechstronny rozwój całej społeczności szkolnej poprzez szerzenie wiedzy o zdrowiu i podejmowanie działań dla zdrowia.

**Cele szczegółowe:**

1. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
2. Zachęcanie do zdrowego stylu życia, stwarzanie uczniom realnych i atrakcyjnych możliwości dokonywania zdrowych wyborów.
3. Umożliwienie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego, wzmocnienie ich poczucia własnej wartości.
4. Zapewnianie środowiska pracy i nauki sprzyjającemu zdrowiu.
5. Wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska życia.
6. Włączanie do działań w ramach edukacji zdrowotnej służbę zdrowia.
7. Uwrażliwianie dzieci na grożące im niebezpieczeństwa w szkole, domu i na drodze oraz zapobieganie przemocy na terenie szkoły.
8. Przygotowanie do aktywności społecznej na rzecz środowiska naturalnego.

**Podstawa prawna:**

1. Ustawa o Systemie Oświaty z dnia 07 września 1991 r. z późn. zm.
2. Statut Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Braciejówce
3. Program wychowawczo-profilaktyczny Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Braciejówce

<b>W ZDROWYM STYLU</b>		
<b>W odżywianiu - odżywanie</b>		
<b>Zadania/Treści</b>	<b>Sposoby osiągania celów</b>	<b>Przewidywane efekty</b>
1. Dlaczego właściwe odżywanie jest ważne dla naszego zdrowia?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży szkolnej - prezentacje multimedialne, pogadanki, filmy edukacyjne, gazetki informacyjne.</li><li>2. Warsztaty „Co, ile i jak jeść?” - tworzenie Piramidy zdrowego żywienia.</li><li>3. Jak zadbać o swój wygląd odżywając się właściwie? - spotkanie z dietetykiem.</li><li>4. Konsekwencje spowodowane złym odżywianiem - spotkanie z pedagogiem.</li><li>5. Klasowe „Śniadaniarnie” - przyrządzanie i spożywanie zdrowych śniadań; wspólnie z wychowawcami.</li><li>6. Udział w programach: „Owoce w szkole” , „Piję mleko bo jest pyszne”. „Śniadanie daje moc”.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczniowie wiedzą z jakich produktów powinna składać się codzienna dieta człowieka.</li><li>2. Uczniowie rozpoznają i nazywają zdrową żywność.</li><li>3. Uczniowie rozpoznają szkodliwe dla zdrowia środki konserwujące zawarte w produktach żywnościowych.</li><li>4. Uczniowie potrafią ułożyć jadłospis na różne okazje składający się ze zdrowych, pełnowartościowych posiłków oraz zna piramidę zdrowia.</li><li>5. Uczniowie znają i doceniają wartości zdrowego odżywiania.</li><li>6. Uczniowie potrafią przygotować zdrowe drugie śniadanie i w kulturalny sposób je spożyć.</li><li>7. Uczniowie rywalizują ze sobą i poznają wiedzę przez zabawę.</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Plakatomania: „Zdrowo się odżywiam”, „Witaminowa bomba owocowa”, „Warzywna energia dla zdrowia”, „Woda - źródło życia”.</li> <li>8. Prelekcja dla rodziców pt. „Zdrowi Rodzice - Zdrowy Uczeń”.</li> <li>9. Szkolny Turniej „WitaMocarze”.</li> <li>10. Gra terenowa „Bractwo zdrowia i przygody”</li> </ol>	
2. Woda podstawą zdrowia.	<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>
3. Wybrane elementy edukacji konsumenciej.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie z wybranymi elementami edukacji konsumenciej: prawa konsumenta, znakowanie produktów żywnościowych.</li> <li>2. Krytyczne analizowanie treści reklam na podstawie ich obserwacji w mediach.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie znają środki wyrazu występujące w reklamach; potrafią rozróżnić treści marketingowe.</li> <li>2. Uczniowie potrafią zareklamować zdrowe produkty.</li> </ol>
<b>Zdrowie dzięki czystości</b>		
1. Higiena: mojego ciała, odzieży i wypoczynku.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regularne przeglądy czystości dokonywane przez higienistkę.</li> <li>2. Poznanie zasad higieny: jamy ustnej, wzroku, słuchu.</li> <li>3. Fluoryzacja zębów przeprowadzana przez higienistkę szkolną i spotkania ze stomatologiem - wykład n/t właściwej higieny jamy ustnej.</li> <li>4. Lekcje na temat sposobów przestrzegania higieny osobistej - regularnego mycia ciała i włosów, codziennej zmiany bielizny.</li> <li>5. Prezentacja kosmetyków, dezodorantów sprzyjających</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie dbają o czystość włosów, paznokci, rąk, zębów.</li> <li>2. Uczniowie potrafią prawidłowo szczotkować zęby; wymieniają przynajmniej trzy produkty żywnościowe, które mają niekorzystny wpływ na szkliwo zębów.</li> <li>3. Uczniowie stosują profilaktykę zapobiegania próchnicy.</li> <li>4. Stosują dezodoranty na umytą skórę ciała, wiedzą jak ważna jest codzienna zmiana bielizny.</li> <li>5. Potrafią samodzielnie wziąć kąpiel, uczesać się i ubrać odpowiednio do warunków atmosferycznych.</li> <li>6. Dziewczęta i chłopcy rozumieją</li> </ol>

	<p>utrzymywaniu higieny osobistej.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Pogadanki i spotkanie z higienistką na temat higieny okresu dojrzewania.</li> <li>7. Przekazanie wiadomości teoretycznych nt. czystości mycia rąk - nauka prawidłowego mycia rąk.</li> <li>8. Zapewnienie dzieciom optymalnych warunków sanitarnych - ciepła woda, ręczniki, mydło.</li> <li>9. Systematyczne dbanie o ład i porządek w salach lekcyjnych, na korytarzach i wokół szkoły.</li> </ol>	<p>zmiany, jakie ich ciało przechodzi w trakcie okresu dojrzewania.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Poznają sposoby dbania o higienę intymną.</li> <li>8. Uczniowie wiedzą, jak ważna jest czynność mycia rąk, aby przeciwdziałać chorobom i potrafią prawidłowo ją wykonać.</li> <li>9. Uczniowie potrafią zadbać o czystość wokół siebie.</li> </ol>
<b>W walce z chorobami - profilaktyka</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przeciwdziałamy chorobom wynikającym z niewłaściwego odżywiania.</li> </ol>	<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> <li>4. Bulimia i anoreksja - choroby nastolatków - spotkanie z pedagogiem.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie potrafią objaśnić, jak ustrzec się przed zatruciem pokarmowym i innymi chorobami.</li> </ol>
<b>Życie bez nałogu</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jestem asertywny - potrafię odmówić...</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zajęcia edukacyjne nt. „Co to jest nałóg?”</li> <li>2. Jak możesz odmówić wypalenia papierosa, wypicia alkoholu, wzięcia nieznanej substancji - warsztaty profilaktyczne.</li> <li>3. Żyjemy zdrowo bez nałogów - zajęcia edukacyjne w oparciu o filmy profilaktyczne.</li> <li>4. Realizacja programów profilaktycznych „Magiczne kryształki” i „Cukierki”.</li> <li>5. Plakatomania: „Nie pal przy mnie proszę”, „Alkohol szkodzi rodzinie”, „Mogę</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie posiadają wiedzę o szkodliwości środków uzależniających.</li> <li>2. Uczniowie potrafią powiedzieć nie.</li> <li>3. Uczniowie mają poczucie własnej wartości.</li> <li>4. Ograniczenie czasu spędzanego przez dzieci przed komputerem.</li> </ol>

	dobrze się bawić i pracować bez napojów energetycznych".	
<b>RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA</b>		
1. Aktywność fizyczna w codziennych sytuacjach.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aktywne spędzanie przerw między lekcjami: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Roztańczona przerwa,</li> <li>- Tenis stołowy</li> </ul> </li> <li>2. Ćwiczenia śródlekcyjne.</li> <li>3. Rower, rolki, deskorolka, sanki - różne formy spędzania czasu wolnego po szkole.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie aktywnie wypoczywają podczas przerw.</li> <li>2. Dzieci w swoim czasie wolnym czynnie uczestniczą w różnych formach aktywności fizycznej, zachęcając do tego również swoich rodziców.</li> </ol>
2. Ruch jako lekarstwo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zajęcia taneczne.</li> <li>2. Wyjazdy na basen</li> <li>3. SKS</li> <li>4. Zawody sportowe</li> <li>5. Karnawałowy turniej tańca dyskotekowego.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie umieją zachować się w wodzie, poznają lub udoskonalają swoje umiejętności pływackie.</li> <li>2. Uczniowie znają różne dyscypliny sportowe.</li> </ol>
3. Aktywny wypoczynek w kontakcie z przyrodą	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wycieczki dydaktyczne i krajoznawczo - turystyczne.</li> <li>2. Rajdy piesze.</li> <li>3. Wyjazdy integracyjne.</li> <li>4. Podchody.</li> <li>5. Warsztaty przyrodnicze w terenie.</li> <li>6. Zabawy na śniegu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie odpoczywają aktywnie na świeżym powietrzu.</li> <li>2. Uczniowie doceniają walory ruchu na świeżym powietrzu.</li> </ol>
4. Zaangażowanie dorosłych w aktywność ruchową	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turniej Tenisa Stołowego.</li> <li>2. Szkolny Dzień Rodziny.</li> <li>3. Wspólne wycieczki, ogniska z grami zabawami ruchowymi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rodzic wie, jak zaspokoić potrzebę ruchu swoją i dziecka i czerpać radość ze wspólnego spędzania czasu wolnego.</li> </ol>

<b>ZDROWE ŚRODOWISKO - ZDROWY CZŁOWIEK</b>		
1. Dbłość o estetyczny wygląd klas i otoczenia szkoły.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zrób to sam - warsztaty dot. segregacji odpadów.</li> <li>2. Śmieciożercy - pogadanki nt. właściwej segregacji odpadów, gry on line, Ekokomiksy.</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> <li>6. Akcja - zazieleniamy nasze sale</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie znają pozytywne aspekty selekcji odpadów i oznaczenia pojemników.</li> <li>2. Uczniowie segregują odpady.</li> <li>3. Lepiej dotlenione, kolorowe sale.</li> </ol>

<p>2. Tworzenie aktywnego środowiska wychowawczego dla dzieci, pobudzanie i skupianie aktywności społecznej mieszkańców na rzecz zdrowia i ekologii.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promocja zachowań prozdrowotnych i proekologicznych wśród uczniów i rodziców.</li> <li>2. W dziką stronę przyrody - zajęcia przyrodnicze w terenie.</li> <li>3. Udział w projekcie „Oczyść atmosferę”.</li> <li>4. Zakładamy Ogródki ziołowe - założenie i prowadzenie upraw ziół w szkolnych pracowniach.</li> <li>5. Systematyczne prowadzenie obserwacji wegetacji roślin i życia zwierząt w najbliższym otoczeniu szkoły.</li> <li>6. Konkursy przyrodnicze i ekologiczne.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie aktywnie uczestniczą w poznawaniu najbliższego środowiska przyrodniczego.</li> <li>2. Dbają o najbliższe środowisko przyrodnicze - zachowują czystość, pielęgnują rośliny, opiekują się zwierzętami.</li> <li>3. Dokarmiają ptaki i zwierzęta zimą.</li> <li>4. Czerpią radość i satysfakcję z obcowania z przyrodą i działań na jej korzyść.</li> </ol>
<b>BEZPIECZEŃSTWO WOKÓŁ NAS</b>		
<p>1. Bezpieczeństwo w szkole.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie zabaw ruchowych, tanecznych podczas przerw na korytarzu szkolnym.</li> <li>2. Bezpieczne i wesołe zabawy podczas przerw - konkurs dla klas.</li> <li>3. Uwrażliwienie na potrzeby kolegów niepełnosprawnych, organizowanie pomocy i opieki koleżeńskiej.</li> </ol>	<p>1. Uczniowie potrafią zorganizować bezpieczną zabawę podczas przerwy, uczestniczą w niej przestrzegając zasad bezpieczeństwa.</p>
<p>2. Bezpieczeństwo w życiu codziennym.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kultura na co dzień - spotkanie na temat savoir vivre.</li> <li>2. Szkolny Dzień Uśmiechu - czyli Prima Aprilis.</li> <li>3. Zagrożenia w niecodziennych sytuacjach stwarzanych przez przyrodę - zajęcia edukacyjne.</li> <li>4. Spotkanie ze strażakami.</li> <li>5. Szkolenie dla dzieci i dorosłych: „Bezpieczeństwo dzieci na obszarach wiejskich”.</li> <li>6. Pokaz bezpiecznego korzystania z urządzeń technicz-</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie wyjaśniają, jak zachować się podczas burzy, śnieżycy, pożaru, powodzi.</li> <li>2. Znają zagrożenia wynikające z kontaktu z niebezpiecznymi zwierzętami i roślinami.</li> <li>3. Potrafią bezpiecznie korzystać z typowych urządzeń AGD.</li> </ol>

	<p>nych (żelazko, mikser, odkurzaczy, itp.).</p> <p>7. Redagowanie instrukcji użycia sprzętu AGD.</p>	
3. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym.	<p>1. Bezpieczeństwo w drodze do szkoły - pogadanka.</p> <p>2. Praktyczna nauka zasad BRD.</p> <p>3. Przygotowanie do egzaminu na kartę rowerową - klasy IV- VI</p> <p>4. Bądź świetlikiem na drodze - prelekcje policjanta i straży miejskiej na temat zasad bezpiecznego poruszania się na drodze - pieszy i rowerzysta.</p>	<p>1. Każdy uczeń potrafi prawidłowo zachować się podczas przechodzenia przez jezdnię.</p> <p>2. Zna i stosuje przepisy ruchu drogowego w praktyce.</p>
4. Ratujemy i uczymy ratować - pierwsza pomoc przedmedyczna.	<p>1. Uczymy się udzielać pierwszej pomocy- omdlenia, drobne rany, krwotoki, utrata przytomności, złamania - ćwiczenia praktyczne.</p> <p>2. Praktyczne ćwiczenia na fantomie z zakresu reanimacji.</p> <p>3. Szkolenie nauczycieli z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>	<p>1. Uczniowie wiedzą, jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu.</p> <p>2. Wiedzą, jak zachować się podczas wypadku, komu i w jaki sposób przekazać krótką wyczerpującą informację, znają numery alarmowe.</p> <p>3. Znają sposoby zapobiegania urazom oraz potrafią podjąć odpowiednie działania w przypadku wystąpienia drobnych urazów, właściwie wykorzystują środki opatrunkowe.</p> <p>4. Potrafią wykonać sztuczne oddychanie i masaż serca na fantomie.</p>

#### 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 (2021rok).