

## **PROGRAM PROMUJĄCY ZDROWIE**

**„Mądry człowiek powinien  
wiedzieć, że zdrowie jest  
jego najcenniejszą  
własnością...”**

**Opracowały: Teresa Filipczak**

**Dorota Tymosiewicz**

Według Światowej Organizacji Zdrowia: „ Zdrowie, to nie tylko brak choroby; to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego organizmu”. Zdrowie jest środkiem do osiągnięcia lepszej jakości życia. Dlatego troska o nie , to najlepsza inwestycja na jaką możemy i powinniśmy sobie pozwolić.

O stanie zdrowia decyduje wiele czynników. Liczne badania wykazują, że największy wpływ na zdrowie człowieka ma prowadzony przez niego styl życia, rozumiany jako codzienne zachowania dotyczące odżywiania, aktywności fizycznej i rekreacji, higieny, bezpieczeństwa spożywania substancji uzależniających.

Okres szkolny jest okresem w życiu każdego człowieka, w którym kształtują się postawy określające działania człowieka dotyczące między innymi zdrowia. Szkoła może mieć olbrzymi wpływ na kształtowanie się tych postaw, dlatego bardzo ważne jest to , co oferuje się dziecku w zakresie edukacji zdrowotnej. Poczynania wychowawcze powinny zmierzać do wdrażania uczniów do takiego stylu życia, który wzmacnia zdrowie.

### **Adresat Programu**

Program przeznaczony jest do realizacji w klasach I – VI w Szkole Podstawowej w Zespole Placówek Oświatowych im. Marii Skłodowskiej – Curie w Trawnikach.

### **Cel główny**

Głównym celem programu jest stworzenie szkoły zdrowej, bezpiecznej i przyjaznej, zapewniające wszechstronny rozwój całej społeczności uczniowskiej i promującej zdrowy styl życia, poprzez szerzenie wiedzy o zdrowiu i podejmowanie działań dla zdrowia. Program ma charakter długofalowych oddziaływań, które są możliwe do realizacji w codziennym kontakcie z uczniami. Jest dostosowany do potrzeb i problemów uczniów.

## Cele szczegółowe

### **BEZPIECZEŃSTWO**

1. Rozwijanie umiejętności zapewniających bezpieczeństwo w szkole i poza nią
2. Poznawanie i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas gier i zabaw ruchowych
3. Poznawanie i przestrzegania regulaminów pracowni
4. Bezpieczna droga do szkoły ( bezpieczny dowóz )
5. Bezpieczeństwo w życiu codziennym i pierwsza pomoc
6. Bezpieczny wypoczynek letni i zimowy

### **ZDROWE ODŻYWIANIE**

1. Zwracanie uwagi na kulturalne zachowanie się podczas posiłku
2. Poznawanie zasad zdrowego odżywiania się
3. Kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych

### **NAWYKI HIGIENICZNE**

1. Wyrabianie nawyków dbałości przestrzegania zasad higieny osobistej
2. Uświadomienie znaczenia szczepień ochronnych
3. Kształtowanie pozytywnych cech charakteru
4. Życie bez nałogów
5. Rozumienie potrzeby kontrolowania i leczenia zębów

### **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA**

1. Rozwijanie sprawności ruchowej
2. Wdrażanie do czynnego odpoczynku
3. Wdrażanie do współdziałania i współżycia w grupie

## **Treści programowe**

Treści programowe zostały uporządkowane w czterech działach tematycznych

### ***BEZPIECZEŃSTWO***

1. Bezpieczne poruszanie się po drogach
2. Ostrożne i uważne poruszanie się po korytarzach szkolnych
3. Przestrzeganie ustalonych zasad zachowania się w czasie pobytu na boisku szkolnym i klasopracowniach
4. Właściwe użytkowanie przyborów szkolnych

### ***ZDROWE ODŻYWIANIE***

1. Racjonalne odżywianie i jego znaczenie dla zdrowia człowieka
2. Owoce i warzywa jako źródło witamin
3. Codziennie pijemy mleko i spożywamy przetwory mleczne
4. Zachowanie umiaru w jedzeniu słodczy
5. Kulturalne zachowanie się podczas posiłków

### ***NAWYKI HIGIENICZNE***

1. Dbanie o czystość całego ciała
2. Znaczenie częstego i prawidłowego mycia rąk
3. Wyjaśnienie potrzeby stosowania szczepień
4. Podstawowe umiejętności dbania o czystość zębów
5. Zwrócenie uwagi na niekorzystny wpływ hałasu na słuch

### ***AKTYWNOŚĆ RUCHOWA I REKREACJA***

1. Poznajemy swoje ciało – samokontrola postawy ciała
2. Uczestnictwo w wycieczkach, biegach, zawodach sportowych
3. Częste przebywanie na powietrzu w każdej porze roku

## **Formy i metody**

Metody i formy dostosowane są do możliwości uczniów oraz uwzględniają uwarunkowania dotyczące wprowadzania treści z zakresu edukacji zdrowotnej.

### ***Sposoby realizacji programu:***

1. Organizowanie spotkań uczniów z przedstawicielami służby zdrowia i policji
2. Wycieczki i spacery środowiskowe
3. Imprezy np. Dzień Czyściocha
4. Konkursy i turnieje międzygrupowe
5. Udział uczniów w przedstawieniach na temat zdrowia
6. Organizowanie krótkich prezentacji multimedialnych
7. Organizowanie konkursów plastycznych i wystaw pokonkursowych
8. Konkursy i quizy tematyczne
9. Samodzielne wykonywanie sałatek owocowych i warzywnych
10. Ulotki kierowane do rodziców
11. Wystawki tematyczne

***Czas realizacji*** - rok szkolny 2013/2014 oraz 2014/2015

***Data rozpoczęcia*** - 1 września 2013

***Data zakończenia*** - 20 czerwca 2015

## **Przewidywane efekty**

1. Zwiększenie integracji społeczności szkolnej i spowodowanie zmian w zakresie zdrowia fizycznego
2. Wskazanie zagrożeń cywilizacyjnych mających wpływ na zdrowie ludzkie
3. Dostrzeganie walorów zdrowego trybu życia
4. Dbanie o higienę osobistą i otoczenia
5. Poznanie zasad racjonalnego odżywiania się i stosowania ich w praktyce
6. Rozumienie, że sprawność fizyczna i aktywność ruchowa wpływa na zdrowie i życie
7. Budowanie przyjaznej atmosfery i bezpiecznego środowiska szkolnego

### **Monitorowanie i ewaluacja programu**

Ewaluacja programu będzie polegała na systematycznym monitorowaniu zaplanowanych zadań. Informacje niezbędne do ewaluacji pozyskiwane będą przez:

1. Obserwację uczniów w różnych sytuacjach
2. Ankiety
3. Analizę wytworów pracy uczniowskiej i ich zaangażowania w działania promujące zdrowy styl życia.

Ewaluacja posłuży do opracowania pisemnego raportu z wdrożenia edukacji prozdrowotnej. Raport zostanie przedstawiony nauczycielom na posiedzeniu Rady Pedagogicznej.

### **Dokumentacja programu**

1. Informacje, ulotki plansze aktualne hasła w gablocie szkolnej
2. Wpis do kroniki szkolnej
3. Sprawozdanie z podejmowanych bieżących działań
4. Sprawozdanie roczne na podsumowującej Radzie Pedagogicznej

## **PLAN PRACY NA ROK SZKOLNY 2013/14**

### ***AKCJE CAŁOROCZNE:***

- Realizowanie programów profilaktycznych.
  - - „Zachowaj trzeźwy umysł”
  - - „Owoce w szkole”
  - - „Szlanka mleka”
- Realizacja godzin wychowawczych.
- Realizacja planu pracy świetlicy szkolnej.
- Fluoryzacja zębów.
- Przerwa z ping-pongiem – aktywny sposób spędzania przerwy.
- Organizacja imprez klasowych -integracja klas.
- Prowadzenie zajęć logopedycznych.
- Realizacja zajęć ruchowych z elementami gimnastyki korekcyjnej.
- Zajęcia sportowe – siatkówka, tenis stołowy.
- Zbiórka surowców wtórnych.
- Zbiórka plastikowych nakrętek.
- Pomiar wzrostu dzieci – w trosce o prawidłową postawę, dobieramy odpowiednią wysokość ławeczek i stolików.
- Przesiewowe badania mowy w klasach pierwszych – zakwalifikowanie dzieci na terapię logopedyczną.
- Spotkanie z przedstawicielami policji.
- Akcja „Sprzątanie Świata”.
- Dyżury uczniowskie.

## **ZDROWE ODŻYWIANIE**

- Akcja PCK „Pani Jesień dary niesie”.
- Konkurs plastyczny dla klas 4-6 „Kosz pełen warzyw i owoców”.
- Szkolny Mistrz Kuchni - „Kolorowe surówki”
- Dzień sałatek owocowych.
- Warzywno-owocowe zwierzaki.
- Konkurs plastyczny „Mleczna kraina” kl.4-6.
- Prezentacja multimedialna „Piję mleko- jestem zdrowy”, „Jem owoce i warzywa”.
- Przepis na mleczny deser.
- Owocowe szaszłyki.
- „Radosne Święta” – zbiórka owoców dla dzieci.
- Dzień jogurtu.
- Jemy zdrowo –wspólne klasowe 2 śniadanie.
- Zdrowe surówki.
- Konkurs plastyczny „Mleko-ludek” kl.1-3.
- Mikołaj z workiem owoców.
- Broszura dla rodziców - „II śniadanie ucznia”
- Jadalne choinki.

## **NAWYKI HIGIENICZNE**

- Konkurs plastyczny dla kl. 1-3 „Mój biały ząbek”
- Quiz „Czy wiesz jak dbać o zęby”
- Wystawka o higienie jamy ustnej.
- Konkurs plastyczny na plakat „ Uzależnieniom nie”
- Spotkanie z pielęgniarką „Między nami dziewczynami”.
- Wystawka – jak kontrolować postawę ciała.
- Pogadanka –szczepienia ochronne.
- Jak zachowywać się przy stole?
- Choroby XXI wieku- cukrzyca.



### **BEZPIECZNA SZKOŁA**

- Bawimy się bezpiecznie- dyskoteka szkolna.
- Dzień życzliwości.
- Pogadanka, przedstawienie na temat bezpiecznego spędzania czasu wolnego, podczas wycieczek, ferii zimowych i letnich.
- Konkurs „Uczeń jest bezpieczny w szkole”.
- Bezpieczna droga do szkoły.
- Akcja PCK „Bezpieczne Świąta”.
- Dzień bez hałasu- wybór najbardziej zdyscyplinowanego ucznia w każdej klasie.
- Ciekawy i odpowiedzialny zawód-spotkanie z policjantem, strażakiem, ratownikiem medycznym.
- Żyjemy wśród ludzi niepełnosprawnych.

### **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA**

- Mamo, tato, poćwicz ze mną”.
- Akcja PCK „Radosne Świąta”.
- Roztańczona/rozśpiewana/ przerwa w karnawale integracja uczniów poprzez wspólne zabawy taneczne na długiej przerwie.
- Konkurs fotograficzny „Jestem aktywny ruchowo”.
- Bieg po zdrowie.
- Spartakiada dzieci i rodziców klas I – VI realizowana w ramach Festynu Rodzinnego.
- Sportowy Dzień Babci i Dziadka.