

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3
W SIEMIANOWICACH
ŚLĄSKICH

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA

NA LATA 2023-2026

W RAMACH PROJEKTU

SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Zespół do spraw Promocji Zdrowia:

Monika Hołubowicz-koordynator
Katarzyna Kasprzyk
Aleksandra Wolff
Anna Robak -Ostrega

1. Wstęp

Program Promocji Zdrowia skierowany jest do całej społeczności szkolnej: uczniów, pracowników i rodziców. Realizowany będzie na wszystkich poziomach edukacyjnych, w całym procesie dydaktyczno – wychowawczym.

Działania podejmowane w ramach programu mają wzbogacić wiedzę z zakresu szeroko pojętego zdrowia, a tym samym zachęcić wszystkich do świadomego w nie inwestowania.

Szkoła Podstawowa nr 3 im. Tadeusza Kościuszki w Siemianowicach Śląskich jest niewielką, przyjazną uczniom placówką z 15 oddziałami klasowymi, a liczba uczniów waha się w okolicach 350. Ta niepowtarzalna, kameralna atmosfera jest atutem szkoły. Wszyscy doskonale się tu znają, co wpływa na wzajemne relacje oraz daje poczucie bezpieczeństwa. Szkoła posiada dwie sale gimnastyczne, boiska oraz plac zabaw.

Szkoła oferuje sporo zajęć pozalekcyjnych, gdzie dzieci mogą spędzać swój wolny czas i rozwijać zainteresowania. 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. Z tego względu postanowiliśmy kontynuować realizację programu: „Szkoła Promująca Zdrowie”. W obecnym roku szkolnym podjęliśmy działania w celu uzyskania Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie.

Koncepcja dbania o dobrostan psychiczny i fizyczny nie jest nam obca, ponieważ już od kilkunastu lat posiadamy certyfikaty Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Cała społeczność szkolna – nauczyciele, uczniowie i ich rodziny starają się angażować w szerzenie właściwego trybu życia. Różnorodne akcje podejmowane przez wszystkich członków społeczności szkolnej dążą do propagowania odpowiednich nawyków.

Nauczyciele podejmują szereg działań, aby poszerzać wiedzę uczniów dotyczącą zdrowych nawyków. Kontynuacja naszego programu ma skupić się głównie na takich aspektach jak:

1. Dbanie o zdrowe nawyki żywieniowe
2. Promowanie aktywności fizycznej
3. Propagowanie działań w trosce o innych (np. wolontariat)
4. Promowanie ciekawego i aktywnego spędzania czasu wolnego
5. Podejmowanie działań w trosce o środowisko
6. Prowadzenie higienicznego trybu życia.

Cel główny:

Kształtowanie zdrowych nawyków zarówno u dzieci (uczniowie) jak i dorosłych (nauczyciele, rodzice i inni pracownicy szkoły).

Cele szczegółowe:

Pracownicy szkoły, uczniowie oraz ich rodzice:

I. Mają wiedzę dotyczącą wpływu żywienia na nasz organizm:

- znają podstawowe składniki odżywcze i wiedzą jak one wpływają na zdrowie,
- wiedzą jakie produkty spożywcze wybierać, żeby być zdrowym i aktywnym,

- znają efekty niewłaściwego odżywiania (choroby, otyłość itp.),
- podejmują starania w celu zdrowego odżywiania,

II. Wiedzą, że aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na zdrowie:

- uczestniczą w zajęciach z wf oraz w dodatkowych zajęciach związanych z aktywnością fizyczną,
- angażują się w zawodach sportowych,
- spędzają czas wolny aktywnie (jeżdżą na rowerze, rolkach, pływają, grają w piłkę itp.),
- uczą się właściwej rywalizacji i znają zasady fair-play,

III. Wiedzą jak i potrafią pomagać innym:

- angażują się w zbiórki dla osób potrzebujących oraz do schroniska,
- biorą udział w akcjach charytatywnych i pomagają innym,
- dbają o siebie nawzajem i reagują na wszelkie przejawy nietolerancji i agresji wobec innych,

IV. Znają zasady zdrowego i odpowiedniego sposobu spędzania czasu wolnego:

- uczestniczą w zajęciach dodatkowych rozwijających zainteresowania,
- angażują się w organizację i uczestniczą w imprezach i uroczystościach organizowanych przez szkołę,
- integrują się podczas wyjść i wyjazdów klasowych,
- wiedzą jak ciekawie spędzać wolny czas i robią to,
- unikają zagrożeń w sieci internetowej,
- starają się ograniczyć swoją aktywność w internecie,

V. Wiedzą jak dbać o środowisko:

- uczestniczą w akcjach ekologicznych (zbieranie śmieci, zbieranie surowców wtórnych itp),
- znają zasady właściwej segregacji i segregują śmieci,
- dbają o otaczającą przyrodę oraz o zwierzęta,
- upcyklingują odpady w sposób kreatywny,

VI. Prowadzą higieniczny tryb życia:

- dbają o czystość swoją i swojego otoczenia,
- znają zagrożenia związane ze stosowaniem używek i unikają ich,
- wiedzą jak radzić sobie ze stresem i do kogo zwrócić się o pomoc,
- znają zasady profilaktyki i starają się unikać chorób,
- znają i stosują zasady pierwszej pomocy;

2. Treści programowe

Dział	Procedury osiągania celu (metody) oraz realizatorzy	Cele szczegółowe
<p style="text-align: center;">Dbamy o zdrowe odżywianie</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizacja ogólnopolskich programów propagujących zasady zdrowego żywienia 2. Prowadzenie zajęć dotyczących zdrowego odżywiania prowadzonych przez wychowawców oraz pielęgniarkę szkolną 3. Informowanie rodziców na temat wpływu żywienia na nasze zdrowie 4. Zaangażowanie rodziców do organizacji stoiska ze zdrowymi przekąskami podczas Festynu Szkolnego. 5. Organizacja przerw śniadaniowych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie jak właściwe odżywianie wpływa na zdrowie - planuje swój jadłospis w sposób zdrowy i urozmaicony - zna podstawowe właściwości witamin i składników mineralnych dla zdrowia - społeczność szkolna angażuje się w promowanie zdrowego odżywiania - krytycznie ocenia reklamy niezdrowej żywności - przestrzega zasad higieny w trakcie przygotowywania prostych posiłków - potrafi w kulturalny sposób spożywać posiłki
<p style="text-align: center;">Promujemy aktywność fizyczną</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizacja innowacji pedagogicznych dotyczących aktywności fizycznej 2. Udział w zawodach sportowych na różnych szczeblach 3. Prowadzenie zajęć SKS 4. Realizacja ogólnopolskiego programu WF z AWF 5. Uczestnictwo w biegach organizowanych przez różne instytucje i firmy 6. Organizacja szkolnych rajdów górskich 7. Realizacja zajęć umożliwiających zdobycie Karty Pływackiej oraz Karty Rowerowej 8. Organizacja rywalizacji sportowej uczniów i ich rodzin podczas Festynu Szkolnego 9. Organizacja sportowego Dnia Dziecka 10. Prowadzenie "Aktywnych Przerw" 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie człowieka - angażuje się w proponowane formy zajęć ruchowych - uczestniczy w wyjazdach o charakterze sportowym - przestrzega zasad fair-play - prowadzi aktywny tryb życia - zachęca do aktywności innych

<p>Dbamy o innych</p>	<p>1.Realizacja założeń Szkolnego Koła Wolontariatu 2.Angażowanie się w akcje społeczne dotyczące dobroczynności 3.Inicjowanie zbiórek pomocowych dla organizacji i/lub osób prywatnych 4.Dbanie o właściwe relacje społeczne 5.Organizacja obchodów dni związanych z niepełnosprawnością, wykluczeniem społecznym, odmiennością</p>	<p>Uczeń: -kształtuje postawy prospołeczne, -rozwija obowiązkowość, odpowiedzialność, empatię i współpracę, -jest wrażliwy na potrzeby innych, -jest tolerancyjny i odnosi się z szacunkiem do innych, -jest świadomy odmienności innych osób ze względu na różne choroby i niepełnosprawności,</p>
<p>Ciekawie i aktywnie spędzamy czas</p>	<p>1.Organizacja wyjść i wycieczek klasowych 2.Organizacja spotkań z ciekawymi ludźmi 3.Inicjowanie imprez i uroczystości dla całej społeczności szkolnej i środowiska lokalnego 4.Prowadzenie dodatkowych zajęć rozwijających uzdolnienia i zainteresowania uczniów 5.Angażowanie uczniów do udziału w konkursach szkolnych i pozaszkolnych 6.Profilaktyka bezpiecznego korzystania z Internetu i sprzętów multimedialnych 7.Organizacja zajęć z wykorzystaniem pomocy pozyskanych w ramach rządowego programu "Laboratoria Przyszłości" 8.Organizacja popołudniowych warsztatów kreatywnych dla uczniów i rodziców</p>	<p>Uczeń: -rozumie znaczenie wartościowego spędzania czasu wolnego -uczestniczy w proponowanych formach integracji społeczności klasowej i szkolnej -bierze udział w konkursach -jest świadomy zagrożeń płynących z długotrwałego spędzania czasu w Internecie i mediach społecznościowych -kreatywnie spędza czas na zajęciach pozalekcyjnych w szkole</p>
<p>Troszczymy się o środowisko</p>	<p>1.Realizacja zajęć przyrodniczych w szkole i poza nią dotyczących środowiska i wpływu człowieka na otaczającą go przyrodę 2.Uczestnictwo w akcjach proekologicznych</p>	<p>Uczeń: -zna wpływ człowieka na środowisku naturalne -potrafi segregować odpady -uczestniczy w zbiórkach surowców wtórnych -angażuje się w akcję sprzątnania</p>

	<p>3.Segregacja odpadów w szkole i zbiórka surowców wtórnych</p> <p>4. Organizacja zajęć artystycznych w ramach twórczego recyklingu</p> <p>5.Sprzątanie okolicznych terenów w ramach akcji “Sprzątanie świata”</p>	<p>świata</p> <ul style="list-style-type: none"> -dba o środowisko naturalne i nie niszczy przyrody -dba o zwierzęta -rozwija swoją kreatywność wykorzystując w ciekawy sposób odpady
<p>Prowadzimy higieniczny tryb życia</p>	<p>1.Prowadzenie zajęć dotyczących higieny i profilaktyki zdrowotnej</p> <p>2.Uczestnictwo w akcji „Fluoryzacji zębów” uczniów klas I-III prowadzonej przez higienistkę szkolną</p> <p>3.Realizacja akcji i programów profilaktycznych oraz promujących higieniczny tryb życia</p> <p>4.Dbanie o czysty i estetyczny wygląd pomieszczeń szkolnych oraz otoczenia szkolnego</p> <p>5.Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej</p> <p>6.Dbanie o właściwą postawę ciała –badanie wad postawy, “Lekki tornister”, dostosowanie wysokości stolików do wzrostu uczniów</p> <p>7.Eliminacja wad postawy poprzez organizowanie zajęć gimnastyki korekcyjnej</p> <p>8.Profilaktyka zdrowia emocjonalnego- przeciwdziałanie problemom emocjonalnym i psychicznym</p> <p>9.Kształtowanie umiejętności prawidłowego reagowania i radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia i trudnych</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -przestrzega zasad higieny osobistej oraz dba o estetykę otoczenia -stosuje zasady profilaktyki oraz higieny jamy ustnej -swoją postawą i wizerunkiem promuje higieniczny tryb życia -zachowuje się bezpiecznie zapobiegając kontuzjom, urazom, chorobom -dba o wzrok poprzez odpowiednie oświetlenie miejsca do nauki -zna wpływ hałasu na słuch i układ nerwowy oraz stara się go ograniczyć -zachowuje prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce oraz odrabiania zadań domowych -dostosowuje ubiór do panujących warunków atmosferycznych -zna skutki palenia papierosów nadużywania alkoholu oraz stosowania narkotyków -potrafi zastosować zasady pierwszej pomocy przedmedycznej

Dodatkowe propozycje konkursów i akcji prozdrowotnych będą dołączane do Harmonogramu działań realizowanych w ramach Programu Promocji Zdrowia.

3. Ewaluacja

Program podlegał będzie ewaluacji oraz systematycznej ocenie skuteczności poprzez:

- analiza przeprowadzonych działań, gromadzenie dokumentacji w postaci ankiet, testów, zdjęć, wytworów uczniów, wyników konkursów, sprawdzianów,

- obserwacje uczniów w różnych sytuacjach,
- analizę dokumentów szkolnych,
- analizę sprawozdań z przeprowadzonych działań i zrealizowanych projektów,
- rozmowy i wymianę uwag podczas spotkań Rady Pedagogicznej, Samorządu Szkolnego, Rady Rodziców.

W trakcie realizacji programu prowadzona będzie na bieżąco dokumentacja w postaci:

- informacji na stronie internetowej szkoły,
- sprawozdań rocznych.

Opracowały:

Monika Hołubowicz-koordynator

.....

Katarzyna Kasprzyk – członek zespołu ds. promocji zdrowia

.....

05.10.2023