



Program Promocji Zdrowia
„Żyj Zdrowo”
dla Szkoły Podstawowej nr 17
w Pabianicach

na lata 2018/2019

Opracował zespół w składzie:

koordynator: Wioletta Wojciechowska

Danuta Mamrot

Grażyna Mleczek

Liliana Jędrzak

Jolanta Pierzchała

Agnieszka Cegielka

Dagmara Borowiak – Fijołek

Renata Bartosik

Anna Medyńska

Ewa Włodarczyk

Kinga Wojciechowska

Marlena Jarecka

Program Promocji Zdrowia „Żyj Zdrowo” dla Szkoły Podstawowej nr 17 w Pabianicach im. Małgorzaty Kozery - Gliszczyńskiej realizowany będzie na wszystkich poziomach edukacyjnych, w całym procesie dydaktyczno - wychowawczym przez całą społeczność szkolną. Program w swoim zakresie będzie obejmował następujące działy:

- Propagowanie aktywności fizycznej.
- Rozpowszechnianie aktywnego stylu życia.
- Rozwijanie sportowych zainteresowań uczniów.
- Motywowanie oraz wspieranie dzieci i młodzieży w dbałości o zdrowie, w zapobieganiu chorobom i ograniczaniu zachowań ryzykownych.
- Promowanie zdrowego odżywiania.

Cel główny: Zapobieganie wadom postawy poprzez promowanie ruchu i sportu w życiu człowieka.

Cele szczegółowe:

1. Zapobieganie wadom postawy, promowanie ruchu i sportu w życiu człowieka.
2. Aktywne spędzanie czasu wolnego.
3. Promowanie zdrowego żywienia.
4. Umiejętność radzenia sobie z emocjami.
5. Promowanie bezpiecznego korzystania z Internetu.
6. Motywowanie oraz wspieranie uczniów w dbałości o zdrowie i w zapobieganiu chorobom.
7. Bezpieczeństwo dzieci – ograniczanie zachowań ryzykownych - dbanie o swoje bezpieczeństwo i nauka pomocy innym.

Kryteria sukcesu:

1. Uczniowie czynnie uczestniczą w kulturze fizycznej, dbając o swoje kręgosłupy i wagę ciała.
2. Uczniowie aktywnie spędzają czas wolny dokonując właściwych wyborów zgodnie ze swoimi zainteresowaniami (różne dziedziny sportu).
3. Uczniowie mają świadomość wdrażania w szkole polityki w zakresie zdrowego żywienia, aktywności fizycznej oraz edukacji zdrowotnej.
4. Uczniowie zdrowo się odżywiają i dokonują właściwych wyborów w sklepiku szkolnym, doceniają rolę I i II śniadania w jadłospisie dzieci i młodzieży.
5. Uczniowie potrafią bezpiecznie korzystać z Internetu.

6. Uczniowie potrafią prawidłowo wezwać pomoc, niektórzy jej samodzielnie udzielić. Bawią się bezpiecznie.
7. Uczniowie mają świadomość zagrożeń i zachowań ryzykownych - potrafią zapobiegać i unikać niebezpieczeństw.

Adresaci: wszyscy uczniowie klas I – VIII.

Wykonawcy programu:

- członkowie zespołu: Wioletta Wojciechowska, Danuta Mamrot, Grażyna Mleczek, Liliana Jędrzak, Jolanta Pierzchała, Agnieszka Cegielka, Dagmara Borowiak – Fijołek, Renata Bartosik, Anna Medyńska, Ewa Włodarczyk, Kinga Wojciechowska Marlena Jarecka
- wychowawcy klas, nauczyciele, pielęgniarka, pracownicy obsługi i administracji, rodzice, SANEPID, PCK, Samorząd Szkolny

FORMY DZIAŁANIA:

warsztaty, pokazy, pogadanki, filmy edukacyjne, rajdy, wycieczki, olimpiady, imprezy sportowo – rekreacyjne

Ewaluacja:

ewaluacja będzie dokonywana po realizacji programu za pomocą ankiety, obserwacji zachowań uczniów, wywiadów.

Zadania główne	Zadania szczegółowe	Sposoby realizacji	Czas realizacji	Osoby realizujące	Dowody realizacji
Promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkole	1. Zapobieganie wadom postawy. Promowanie ruchu i sportu w życiu człowieka.	• zajęcia z gimnastyki korekcyjno – wyrównawczej wdrażające do zachowania prawidłowej postawy i wagi ciała	cały rok	nauczyciele WF	dziennik zajęć
		• zajęcia aerobiku, fitness lub basenu dla wszystkich członków społeczności szkolnej zapobiegające otyłości	cały rok	nauczyciel lub instruktor wf	zdjęcia
		• udział uczniów w wycieczkach, rajdach, imprezach sportowych, rekreacyjnych	cały rok	I. Dunajczyk G. Mleczek P. Kurach nauczyciele WF	wpisy do dziennika zajęć
		• nauka i doskonalenie umiejętności pływackich	cały rok	nauczyciele WF	wpisy do dziennika zajęć
		• ważenie teczek	październik/ maj	A. Cegielka W. Wojciechowska	notatki, zdjęcia
		• dbanie o prawidłową wagę ciała	cały rok	pielęgniarka	wpisy do kart zdrowia uczniów
		• przygotowanie ulotek dla rodziców nt. ciężaru tornistrów i otyłości dzieci w wieku szkolnym	październik kwiecień	D. Mamrot L. Jędrzak K. Wojciechowska	wzór ulotki
		• przeprowadzenie godzin wychowawczych nt. rozwijania umiejętności samodoskonalenia i samokontroli w zachowaniu prawidłowej postawy i wagi ciała	listopad/ grudzień	wychowawcy klas I - VIII	wpisy do dzienników
		• przeprowadzenie ankiety dotyczącej problemu	listopad/	E. Włodarczyk	wyniki ankiety

	kręgosłupów dzieci w klasach młodszych oraz zwrócenie uwagi na pojawianie się problemu otyłości u coraz młodszych dzieci w Polsce i Europie	styczeń	A. Cegiełka M. Jarecka	
	• uatrakcyjnienie sposobu spędzania długich przerw przez wprowadzenie gier sportowo – rekreacyjnych i tańca	cały rok	nauczyciele WF	wywiad wśród uczniów
	• kontynuacja zajęć taneczno – ruchowych szkolnych czirliderek	październik/ listopad	J. Szumska	zdjęcia
	• pogadanka w klasach pierwszych dotycząca szkodliwości noszenia ciężarów	listopad/ grudzień	pielęgniarka wychowawcy klas pierwszych	wpisy w dziennikach
2. Aktywnie spędzamy czas wolny.	• zajęcia taneczno – ruchowe czirliderek	cały rok	J. Szumska	fotografie, występy
	• udział uczniów w rajdach pieszych i rowerowych	cały rok	I. Dunajczyk, G. Mleczek P. Kurach W. Wojciechowska	fotografie, wpisy do dzienników
	• Memoriał Małgorzaty Kozery - Gliszczyńskiej	maj	nauczyciele WF	dyplomy dla uczniów, fotografie
	• podsumowanie szkolnego roku sportowego	czerwiec	J. Szumska (taniec) nauczyciele WF	fotografie
3. Zdrowe odżywianie – uczymy się jak zdrowo się odżywiać.	• udział szkoły w programie „Trzymaj formę”	cały rok	W. Wojciechowska	sprawozdanie z udziału w programie „Trzymaj formę”
	• udział szkoły w programie „Żyj smacznie i zdrowo”	marzec czerwiec	R. Bartosik	sprawozdanie z udziału w programie „Żyj smacznie i zdrowo”

	• udział szkoły w programie „Jem kolorowo”	cały rok	W. Wojciechowska G. Mleczek E. Włodarczyk	plakaty fotografie wpisy do dzienników
	• utworzenie i działalność Szkolnego Koła Promującego Zdrowie	cały rok	W. Wojciechowska	plan pracy koła
	• Olimpiada „Żyj Zdrowo” dla uczniów klas V	październik/ listopad	Zespół ds. Promocji Zdrowia	zdjęcia, wpisy do dzienników
	• Udział szkoły w programie „Szlanka Mleka”	cały rok	pedagog szkolny	faktury VAT
	• Przygotowanie i przeprowadzenie ankiet dotyczących zdrowego II śniadania oraz artykułów znajdujących się w sklepiku szkolnym	cały rok	W. Wojciechowska R. Bartosik E. Włodarczyk	wyniki ankiet prezentacja
	• „Zadbaj o swoje płuca”	cały rok	W. Wojciechowska J. Szumska	zdjęcia, wpisy do dziennika, karty pracy
	• „Jem kolorowo – żyję zdrowo”	luty/ marzec	G. Mleczek, W. Wojciechowska	zdjęcia z wystawy prac dzieci
4. Umiejętność radzenia sobie z emocjami.	• pogadanki na godzinach wychowawczych dotyczących radzenia sobie z emocjami	cały rok	wychowawcy klas	wpisy do dziennika scenariusze zajęć
	• przeprowadzenie warsztatów dla uczniów dotyczących radzenia sobie z emocjami	cały rok	pedagog szkolny wychowawcy klas A.Medyńska	fotografie, scenariusze zajęć
5. Promowanie bezpiecznego korzystania z Internetu	• bezpieczne korzystanie z Internetu – wskazanie bezpiecznych stron	luty	nauczyciele informatyki	wywiad wśród uczniów, wpisy do dzienników

	<ul style="list-style-type: none"> • „Komputer – wróg, czy przyjaciel” – właściwe wykorzystanie zasobów Internetu 	cały rok	D. Mamrot, nauczyciele informatyki, wychowawcy klas	pogadanki na godzinach wychowawczych i zajęciach informatyki
6. Motywowanie oraz wspieranie uczniów w dbałości o zdrowie i w zapobieganiu chorobom.	<ul style="list-style-type: none"> • nauka udzielania I pomocy dla klas starszych 	kwiecień/ maj	W. Wojciechowska D. Borowiak-Fijołek R. Bartosik nauczyciele WF, nauczyciele EDB wolontariusze PCK	fotografie, wpisy do dzienników
	<ul style="list-style-type: none"> • nauka udzielania I pomocy w klasach I – III w/g programu „Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy” 	cały rok	W. Wojciechowska D. Borowiak-Fijołek R. Bartosik nauczyciele EDB nauczyciele WF wolontariusze PCK	wpisy do dzienników fotografie występy
	<ul style="list-style-type: none"> • udział uczniów w pogadankach, prelekcjach i zajęciach warsztatowych dotyczących dbałości o zdrowie 	cały rok	W. Wojciechowska L. Jędrzak D. Borowiak-Fijołek	wpisy do dzienników fotografie występy
7. Bezpieczeństwo dzieci – ograniczanie zachowań ryzykownych - dbanie o	<ul style="list-style-type: none"> • udział uczniów w pogadankach, prelekcjach i zajęciach warsztatowych dotyczących zagrożeń i zachowań ryzykownych 	cały rok	W. Wojciechowska A. Medyńska D. Borowiak-Fijołek	wpisy do dzienników fotografie występy
	<ul style="list-style-type: none"> • konkurs o PCK i Krwiodawstwie 	kwiecień	I.Czestkowska	fotografie, występy
	<ul style="list-style-type: none"> • utworzenie kącika PCK 	cały rok	I.Czestkowska A. Medyńska	fotografie

<p>swoje bezpieczeńst wo i nauka pomocy innym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • udział w ogólnopolskiej akcji WOŚP 	<p>styczeń</p>	<p>samorząd szkolny, wychowawcy, biblioteka</p>	<p>fotografie, wpisy do dzienników</p>
---	--	----------------	---	--

Koordinator Promocji Zdrowia

mgr Wioletta Wojciechowska

Standard trzeci

„Szkoła promująca zdrowie prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników oraz dąży do zwiększenia jej jakości i skuteczności.”

Standard czwarty

„Szkoła promująca zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający:

- satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganiu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników
- zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników
- uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.”

Standard piąty

„Szkoła promująca zdrowie tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.”