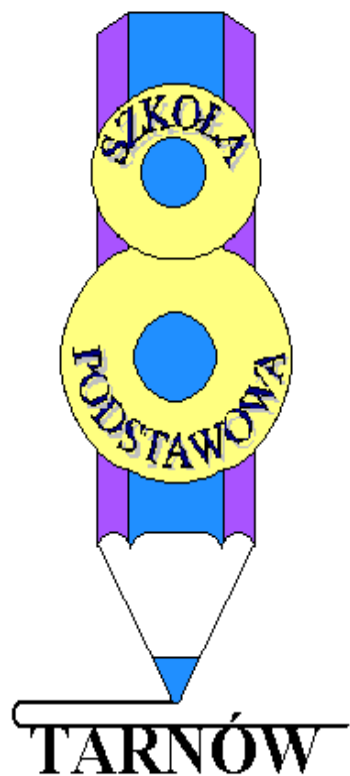


SZKOŁA PODSTAWOWA NR 8 IM.K.K.BACZYŃSKIEGO W TARNOWIE



**PROGRAM
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

na lata 2015 – 2018

I. Wstęp

Edukacja zdrowotna jest prawem każdego człowieka. A zdrowie człowieka jest wartością, dzięki niemu możemy realizować swoje marzenia, plany, aspiracje, rozwijać się, zmieniać środowisko, tworzyć dobra kulturalne i materialne. Zdrowie wpływa na pozytywne osiągnięcia dzieci i młodzieży. Jednym z wielu zadań szkoły jest wielorako rozumiana promocja zdrowia. Nasza szkoła od wielu lat podejmuje zadania, mające na celu upowszechnianie zdrowego stylu życia. Działania te dają nam podstawę do włączenia się w realizację europejskiego programu „Szkoły Promującej Zdrowie”. Dlatego postanowiliśmy przystąpić do jego aktywnej realizacji. W roku szkolnym 2014/2015 wysłaliśmy kartę zgłoszeniową szkoły do Małopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, która opisywała dotychczasowe działania prozdrowotne prowadzone w naszej szkole.

Szkoła promująca zdrowie - to szkoła, która tworzy warunki i podejmuje działania sprzyjające dobremu samopoczuciu, prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz propagowania zdrowia.

W Szkole Promującej Zdrowie wszyscy pracownicy, uczniowie i rodzice podejmują starania, aby poprawić swoje samopoczucie i zdrowie, uczą się żyć zdrowiej i tworzyć wokół siebie zdrowe środowisko, zachęcają inne osoby do włączania się w realizację działań promujących zdrowy styl życia.

Uzyskanie Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie może przynieść następujące korzyści:

- zwiększenie prestiżu naszej szkoły;
- daje satysfakcję dla całej społeczności szkolnej oraz motywację do działania;
- wymianę doświadczeń i współpracę między szkołami;
- upowszechnianie koncepcji szkoły promującej zdrowie w Polsce.

Adresaci programu:

Nauczyciele i wszyscy pracownicy szkoły, uczniowie oraz ich rodzice.

Czas realizacji: lata 2015 - 2018

II. Diagnoza.

Na podstawie przeprowadzonej w społeczności szkolnej, obserwacji i diagnozy (ankiety skierowane do uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców), stwierdzono, że duża grupa uczniów dokonuje niewłaściwych wyborów produktów spożywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Uczniowie w ramach drugiego śniadania często przynoszą z domu słodczyce, bądź zaopatrują się w sklepiku szkolnym w produkty niezdrowe. W trakcie spożywania obiadu zauważono, że dzieci oddają nietknięte surówki, zupy warzywne, a dodawane do posiłku owoce nie zawsze są zjadane. Z badań przesiewowych wynika, że część uczniów ma nadwagę lub cierpi na otyłość, zatem konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywne spędzanie czasu wolnego.

Kolejny problem, to przemoc rówieśnicza, trudności w komunikacji społecznej uczniów, pojawiające się zachowania agresywne, konflikty, przemoc słowna, wulgaryzmy oraz wzajemne epitetowanie. Z przeprowadzonych ankiet wynika, że oprócz przemocy, narastającym problemem jest również cyberprzemoc wśród uczniów. Zdarza się, że dzieci i młodzież nie potrafią oddzielić świata wirtualnego od świata realnego, a korzystając z Internetu nie zawsze przestrzegają zasad bezpieczeństwa.

Uczniowie dbają o higienę osobistą i swojego otoczenia.

III. Standardy Programu Szkoły Promującej Zdrowie

Program szkoły promującej zdrowie zakłada podejmowanie działań na rzecz zdrowia przez całe środowisko szkolne, celem jest stworzenie właściwego środowiska fizycznego sprzyjającego zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu wszystkich uczniów i pracowników szkoły.

Koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie oparta jest na spełnianiu standardów określonych dla realizacji programu:

I Standard

Szkoła promująca zdrowie pomaga członkom społeczności szkolnej zrozumieć i akceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie.

II Standard

Szkoła promująca zdrowie zarządza projektami promocji zdrowia w sposób sprzyjający:

- uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej, w tym rodziców i społeczności lokalnej,
- skuteczności i długofalowości działań.

III Standard

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

IV Standard

Szkoła promująca zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający:

- satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganiu sukcesów oraz wzmocnieniu 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.

V Standard

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

W oparciu o określone standardy dla Szkół Promujących Zdrowie oraz wszystkie działania podejmowane w szkole w zakresie promocji zdrowia zostały opracowane cele:

- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie,
- propagowanie zdrowego stylu życia bez nałogów
- zachęcanie do podejmowania odpowiedzialnych wyborów dotyczących zdrowia i zdrowego żywienia,
- wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności, konieczne do podejmowania decyzji prozdrowotny,
- stwarzanie warunków sprzyjających dobremu samopoczuciu w szkole,
- włączenie do podejmowanych działań jak największej liczby osób społeczności szkolnej: uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły oraz rodziców.

Na poziomie naszej szkoły, w zakresie Programu szkoły promującej zdrowie znajdować się będą następujące obszary:

- I. Zdrowe odżywianie
- II. Promowanie zdrowego stylu życia – dbanie o zdrowie psychiczne, fizyczne, społeczne i duchowe.
- III. Aktywne spędzanie czasu wolnego
- IV. Bezpieczeństwo w szkole i środowisku

W ramach realizacji projektu został powołany zespół do spraw promocji zdrowia, który będzie czuwał nad jego realizacją, a wszystkie działania związane z promocją zdrowia zostały ujęte w Szkolnym programie profilaktyki.

W celu rozpowszechnienia projektu zachęcamy nauczycieli, uczniów, pracowników szkoły oraz rodziców do aktywnego włączenia się w jego realizację, pomoc w przeprowadzaniu różnorodnych pomysłów i działań, tak aby program promocji zdrowia stał się wspólnym przedsięwzięciem.

Harmonogram Programu Szkoła Promująca Zdrowie w roku 2015

| ZDROWE ODŻYWIANIE | | | |
|--------------------------|--|--|---|
| Lp. | Rodzaj przedsięwzięcia | Opis działania | TERMIN |
| 1. | Kolorowy Tydzień | Poniedziałek - Pomarańczowy Poniedziałek Wtorek - Zielony Wtorek Środa - Czerwona Środa Czwartek - Fioletowy Czwartek Piątek - Żółty Piątek Spożywanie warzyw i owoców w danym kolorze. Kolor ubrania odpowiedni do danego dnia. | Styczeń 2015 Kwiecień 2015 Październik 2015 |
| 2 | Klasowy Klubik śniadaniowy | Uczniowie wraz z wychowawcą w ramach lekcji techniki , godziny wychowawczej - przygotowują wspólnie drugie śniadanie. Wcześniej ustalają, czy będzie to zdrowa sałatka, kanapka, koktajl. | Co drugi miesiąc |
| 3. | Spotkanie z pielęgniarką pn. Zdrowo się odżywiam. | Zajęcia warsztatowe z higienistką. | I-IV 2015 |
| 4. | Zdrowy Tydzień | Poniedziałek - Dzień Jogurtu Wtorek - Dzień Zbożowego Batonika Środa - Dzień Zdrowego Soku Czwartek - Dzień Suszonych Owoców Piątek - Dzień Mleka | Marzec 2015 |
| 5. | „Czas na zdrowie” | Tydzień zdrowego odżywiania w świetlicy szkolnej | Marzec 2015 |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 6. | „Zdrowo aktywni” | Apel dla klas I-III | Marzec 2015 |
| 7. | Zdrowa przerwa śniadaniowa | Spożywanie zdrowego drugiego śniadania. | Codziennie |
| 8. | Plakatomania: Kl.1-6 <ul style="list-style-type: none"> • Zdrowo się odżywiam Kl.1-6 <ul style="list-style-type: none"> • Witaminowa bomba owocowa • Warzywna energia dla zdrowia • Wody – źródło życia | - Najciekawszy plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów na rzecz wody oraz ze słodyczy na rzecz owoców, warzyw. - Tematyczne plakaty dot. wartości witaminowe, mineralne i energetyczne wybranych owoców. Ciekawostki - Jak je smacznie i zdrowo zjadać? - Tematyczne plakaty dot. wartości witaminowe, mineralne i energetyczne wybranych warzyw. Ciekawostki – Jak je smacznie i zdrowo zjadać? - Tematyczne plakaty dot. Wody – jako Źródła życia na Ziemi. | Październik 2015 Marzec 2015 Kwiecień 2015 Maj 2015 |
| 9. | Prelekcja dla rodziców pn. Zdrowi Rodzice - Zdrowy Uczeń | Prelekcja na temat zasad zdrowego odżywiania dzieci prowadzona przez wychowawcę. | Luty 2015 |
| 10. | Warsztaty pn. Co, ile i jak jeść? Spotkanie z dietetykiem. | Tworzenie piramidy zdrowia, obliczanie BMI przez dietetyka | Wrzesień 2015 r. |
| 11. | Piszemy sprawozdanie pn. Idę z mamą na zakupy, dobre i złe nawyki w naszym jedzeniu. | Zapoznanie dzieci z ważnymi w diecie składnikami pożywienia, ich rolą w organizmie i występowaniem w produktach spożywczych. | Listopad 2015 |
| 12. | Ogródki ziołowe | Założenie i prowadzenie uprawy ziół w klasowych kąciach przyrodniczych, pracowni przyrodniczej. Wykorzystanie ich do kanapek, sałatek. | Marzec/ kwiecień 2015 |
| 13. | Najciekawsza łamigłówka promująca jedzenie warzyw i | Konkurs szkolny | Wrzesień/ październik 2015 |

| | | | |
|-----|--|---|----------------------------|
| | owoców. | | |
| 14. | Książka kucharska z przepisami ze zdrowych składników. | Przygotowywanie „zdrowych” przepisów. | Listopad/ grudzień 2015 |
| 15. | Prace plastyczne o zdrowym odżywianiu. | Prace plastyczne wykonywane różnymi technikami. | I-XII 2015 |
| 16. | Promocja zdrowego żywienia | Akcja ogólnopolska: Mleko w szkole; Owoce w szkole | Cały rok |
| 17. | Zdrowe przekąski w szkolnym sklepiku | Zakup zdrowych produktów, przekąsek w sklepiku szkolnym | I-XII 2015 |
| 18. | „Zdrowia smaki” | Międzyszkolny świetlicowy konkurs plastyczny | Maj 2015 |
| 19. | Jak zdrowo się odżywiać | Prezentacja multimedialna w klasach V i VI | Kwiecień-maj 2015 |
| | | PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA | |
| 1. | Dzień ważenia tornistrów | Przypomnienie o potrzebie weryfikacji zawartości plecaka w danym dniu lekcyjnym. Umożliwienie dzieciom pozostawiania w szkole części wyposażenia plecaka/tornistra. | Luty 2015 |
| 2. | Quizy na temat zdrowego stylu życia. | Szkolny Turniej WitaMocarze dla kl.1-6 | Maj/ czerwiec 2015 |
| 3. | Gra terenowa pn. Bractwo Zdrowia i przygody | Rywalizacja, zdobywanie wiedzy i umiejętności poprzez zabawę dot. Zdrowego stylu życia | Wrzesień/ październik 2015 |
| 4. | List do przyjaciela. | List do przyjaciela przekonujący go o zaletach właściwego odżywiania i zdrowego trybu życia. | Wrzesień 2015 |
| 5. | Ósemkowy Festiwal Zdrowia | Prezentacja plakatów, książek kucharskich, krótkich scenek | Styczeń 2016 r. |

| | | | |
|-----|---|---|-----------------------|
| | | <p>przedstawiających zasady savoir-vivre.</p> <p>Przygotowanie : zagadek, wierszy, zadań matematycznych, krzyżówek, doświadczeń, prac plastycznych, plakatów, gazetek, prezentacji multimedialnych, soków, sałatek, kanapek.</p> | |
| 6. | Gazetka szkolna „Szkolny Ołówek” | Przygotowanie artykułów dot. zdrowego stylu życia oraz prezentacja działań organizowanych w szkole | II-XII 2015 |
| 7. | Higiena i zdrowie | Pogadanki dla uczniów na godzinach wychowawczych, spotkania z higienistką szkolną | III 2015 |
| 8. | Festyn zdrowia: Szkolny Piknik Rodzinny "Z Ósemką po zdrowie" | <ul style="list-style-type: none"> - turniej dla rodzin, tor przeszkód - festiwal talentów - quiz o zdrowym stylu życia - kramy ze zdrową żywnością - zdrowy poczęstunek - warsztaty plastyczne dla rodzin - pokazy straży pożarnej - kiermasz warzywno-owocowy - punkt zdrowia: mierzenie ciśnienia - pokaz filmów o zdrowym stylu życia: „Śmietnik w mojej głowie” | Maj-Czerwiec 2015 |
| 9. | Program „ Mam kota na punkcie mleka” | Konkurs plastyczny na mleczne danie w klasie 3c | Kwiecień 2015 |
| 10. | Konkurs fotograficzny „Promujemy zdrowie” | „Zdrowe zdjęcie”, wystawa prac | Kwiecień 2015 |
| 11. | Konkurs „Czas na zdrowie” | Udział w konkursie zorganizowanym przez BOŚ | Marzec- czerwiec 2015 |
| | | AKTYWNE SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO | |

| | | | |
|---|---|---|--------------------------------|
| 1. | Roztańczona przerwa | Aktywna przerwa prowadzona przez nauczyciela. | Dwa razy w miesiącu w czwartek |
| 2. | Aktywne przerwy | Tenis stołowy na przerwie | Cały rok |
| 3. | Konkurs fotograficzny | Nasza rodzina wypoczywa aktywnie. | Maj 2015 r. |
| 4. | Strefa aktywności fizycznej - klasowy turniej sportowy. | Najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu. Rodzinny tor przeszkód. | Czerwiec 2015 |
| 5. | Rowerem po zdrowie | Rajd rowerowy | Maj/ czerwiec 2015 |
| 6. | Mikołajkowy Turniej Tańca | Turniej tańca dyskotekowego – rozwijanie pasji tanecznych, aktywność fizyczna przy muzyce. | Listopad / grudzień 2015 |
| 7. | Turniej sportowy o puchar najbardziej usportowionej klasy | Rywalizacja sportowa w piłce ręcznej, piłce siatkowej chłopców i dziewcząt kl.4-6 | IX- VI 2015 |
| 8. | Ogniska, wycieczki klasowe | Propagowanie aktywnego wypoczynku i rekreacji na świeżym powietrzu, poznając piękno naszej ojczyzny. | III - X 2015 |
| 9. | Bieg w Lipiu | Propagowanie aktywności fizycznej i zdrowej rywalizacji | V-VI 2015 |
| 10. | Rajd pieszy | Promowanie pieszych wycieczek | Październik 2015 |
| BEZPIECZEŃSTWO W SZKOLE I ŚRODOWISKU | | | |
| 1. | Miesiąc Bezpiecznego Internetu | - Warsztaty profilaktyczne dla uczniów pn. „Dzieci w Sieci”; pn.3,2,1 Internet - Prelekcja dla rodziców i nauczycieli pn. Zagrożenie w Sieci, a odpowiedzialność rodziców – prowadzi funkcjonariusz KMP - konkurs plastyczny pn . Razem tworzymy bezpieczny Internet - Szkolny Turniej Internautów | Styczeń/ luty 2015 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 2. | Apel i przedstawienie teatralne nt. zasad bezpieczeństwa związanego ze spędzaniem wolnego czasu podczas ferii zimowych, wakacji i zabaw na świeżym powietrzu. | Apel, przedstawienie teatralne: "Ferie zimowe zdrowe i sportowe" Prelekcja ratownika, policjanta | Luty 2015 Czerwiec 2015 |
| 3. | Kultura na co dzień | - Spotkanie teatralne pn. Savoir- vivre na co dzień - Szkolny Dzień Uśmiechu czyli Prima Aprilis - Wybory Miss i Mistera Dobrych Manier - Dzień Kobiet - Dzień Chłopaka - Pod skrzydłami Anioła – Tydzień dobrych uczynków | Luty 2015 Kwiecień 2015 Maj 2015 Marzec 2015 Wrzesień 2015 Grudzień 2015 |
| 4. | Ratujemy i uczymy ratować | Warsztaty edukacyjne dla uczniów dot. pomocy przedmedycznej | I-XII 2015 |
| 5. | Odblaskowa szkoła | Bezpieczeństwo w ruchu drogowym: - warsztaty dla uczniów prowadzone przez funkcjonariusza KMP - apele tematyczne - Barwny korowód | IX- XII 2015 |
| 6. | Bądź świetlikiem na drodze | - Spotkanie z funkcjonariusze Straży Miejskiej dot. Bezpieczeństwa w drodze „z i do” szkoły | III-V 2015 |
| 7. | Uwaga obcy | - Spotkania psychoedukacyjne dla uczniów kl.1-4 dot. sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych | II- V 2015 |
| 8. | Mediacje uczniowskie zamiast agresji i przemocy | - Warsztaty profilaktyczne dot. rozwijania umiejętności interpersonalnych - Spotkania mediacyjne z uczniami w konflikcie | I-XII 2015 |

| | | | |
|----|-------------------------|--|--------------------------------------|
| 9. | Żyję zdrowo bez nałogów | <ul style="list-style-type: none"> • Warsztaty profilaktyczne w oparciu o film profilaktyczny pn. Nikotyna legalny narkotyk oraz pn. Alkohol – droga donikąd. • Plakatowania <p>- pn. Nie pal przy mnie proszę</p> <p>- pn. Alkohol szkodzi rodzinie</p> <p>- pn. Mogę dobrze się bawić i pracować bez napojów energetycznych.</p> | <p>IX-XII 2015</p> <p>X/ XI 2015</p> |
|----|-------------------------|--|--------------------------------------|

