

**PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJACEJ ZDROWIE
NA LATA 2016/2019**

**realizowany
w Szkole Podstawowej
im. W. Doroszewskiego
w Nadarzynie**

I. DIAGNOZA ŚRODOWISKA LOKALNEGO I SZKOLNEGO

1. Mała aktywność fizyczna

Współczesne społeczeństwo coraz mniej uwagi poświęca swojej sprawności fizycznej, wolny czas spędzając przed komputerem lub telewizorem czego efektem jest otyłość, wady postawy, mniejsza odporność na choroby cywilizacyjne. Problem ten dotyczy dzieci i młodzieży, która dodatkowo obciążona jest nadmiernie wypchanymi plecakami. **Realizując program chcemy uświadomić uczestnikom, że ruch jest jednym ze sposobów dbania o własne zdrowie.**

2. Złe nawyki żywieniowe

Prawidłowe odżywianie się jest bardzo ważnym czynnikiem warunkującym zdrowie. Codziennosc przeczy tej prawdzie: chipsy, słodczy fast foody, kolorowe picie często gości w codziennym menu dzieci, które odżywiają się nieracjonalnie. **Działania podjęte podczas realizacji programu mają poszerzyć wiedzę o zdrowym odżywianiu.**

3. Nałogi

Papierosy, alkohol, narkotyki plaga naszych czasów. Łatwość dostępu do używek powoduje, że sięgają pomnie coraz to młodsze dzieci. **Dlatego chcemy aby nasze dzieci były świadome jakie niebezpieczeństwa niosą za sobą używki i potrafiły powiedzieć NIE PIJE, NIE PALE, NIE BIORĘ.**

4. Stres

Niewidoczny a jak toksyczny dla naszego zdrowia. Największe rozmiary przybiera, gdy pojawiają się niepowodzenia szkolne, kłopoty rodzinne. **Ale my podejmiemy takie działania, że dzieci będą wiedziały jak radzić sobie ze stresem jak rozwiązywać problemy, które są źródłem stresu.**

5. Mała świadomość ekologiczna

Tylko w czystym i zadbanym środowisku człowiek może zdrowo i prawidłowo się rozwijać. **Dlatego przekonamy w naszych wspólnych działaniach dzieci, że postawa ekologiczna sprzyja nie tylko naturze, ale również naszemu zdrowiu i samopoczuciu.**

Diagnoza stanu wyjściowego powtarza się dlatego szkoła podejmuje starania w celu propagowania zdrowego trybu życia.

II. CELE

CEL OGÓLNY I CELE SZCZEGÓŁOWE

Głównym celem jest: **propagowanie zdrowego stylu życia i stwarzanie takich warunków aby uczniowie nabywali nawyki zdrowotne i stosowali je w życiu codziennym.**

Cele szczegółowe:

- 1. Dostarczenie dzieciom wiedzy na temat zdrowego stylu życia.*
- 2. Promowanie aktywnego stylu życia i zasad prawidłowego odżywiania się.*
- 3. Wyposażenie dzieci w pozytywną postawę do aktywnego działania na rzecz zdrowia własnego i publicznego.*
- 4. Kształtowanie nowego sposobu myślenia o zdrowiu tak, by stworzyć najlepsze warunki do uzyskania w pełni zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.*
- 5. Zapewnienie uczniom rozwoju ich potencjału psychicznego, fizycznego i społecznego oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości.*

6. *Ukazanie uczniowi zdrowia jako wartości najwyższej, jaką dysponuje.*
7. *Przekazanie i utrwalenie wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia.*
8. *Rozwijanie zdolności samokontroli, pielęgnacji zdrowia oraz do wspierania innych ludzi w tych zachowaniach.*
9. *Wyrabianie nawyków i przyzwyczajzeń związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego.*
10. *Zapoznanie z różnymi rodzajami zagrożeń zdrowia człowieka i sposobami ich eliminowania lub minimalizowania.*

Szkoła w ramach realizacji Programu wyposaża uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia, kształtuje w uczniach poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, prowadzi wszechstronną edukację propagującą zdrowie, uświadamia zagrożenia związane z nałogami i uzależnieniem od narkotyków, alkoholu, papierosów, włącza do działań pro zdrowotnych zarówno uczniów szkoły jak i rodziców.

Edukacja pro zdrowotna odgrywa w edukacji ważną rolę. Stymuluje rozwój fizyczny, zdrowotny i osobowościowy ucznia. Istotą tej edukacji jest stwarzanie warunków oraz kształtowanie motywacji, wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowania działań na rzecz zdrowia własnego i innych.

Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym dzieci uczą się dbać o zdrowie własne i zdrowie najbliższych oraz zdrowie społeczeństwa, w którym żyją.

W edukacji zdrowotnej akcent kładziemy nie tylko na wiedzę o zdrowiu i sposobach jego ochrony, ale również na dostarczaniu uczniom argumentów, które świadczą o korzyściach płynących z dbania o własne zdrowie i pomnażanie jego potencjału. W ten sposób dziecko samo lub z pomocą dorosłych podejmie działania pro zdrowotne w najróżniejszych sytuacjach życiowych.

Aby osiągnąć zamierzony cel nauczyciele we współpracy z uczniami z rodzicami i społecznością lokalną:

- tworzą bezpieczne i przyjazne środowisko,

- stwarzają warunki do rozwoju psychicznego i fizycznego uczniów,
- zachęcają do zdrowego stylu życia świecąc własnym przykładem,
- przedstawiają jasne cele dla promocji zdrowia,
- kształtują dobre relacje między nauczycielami a uczniami, samymi uczniami, szkołą a rodzicami oraz społecznością lokalną,
- planują i realizują edukację prozdrowotną z zastosowaniem atrakcyjnych metod,
- przekazują model aktywnego spędzania czasu,
- propagują ekologiczny model funkcjonowania we współczesnym świecie uświadamiając zagrożenia cywilizacyjne i ukazując sposoby zapobiegania degradacji środowiska naturalnego.

OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW PO ZREALIZOWANIU PROGRAMU

Uczeń:

- Wie, jaki wpływ na nasz organizm ma ruch.
- Zna podstawowe zasady higieny pracy, dba o swój kręgosłup.
- Wie, ile czasu potrzeba, by stać się sprawnym.
- Potrafi sprawić, aby ćwiczenia stały się nawykiem.

SP w Nadarzynie

- Wie, co to jest stres i zna kilka technik relaksacji.
- Wie, jakie produkty spożywcze mają wartości odżywcze.
- Rozumie, dlaczego dieta powinna być urozmaicona, a posiłki regularne.
- Wie, jakie owoce i warzywa są źródłem, jakich witamin.
- Zna zasady higienicznego postępowania w odniesieniu do własnego ciała i środowiska.
- Wie jak bezpiecznie zachować się na spacerze, wycieczce, w czasie zajęć ruchowych.
- Wie jak unikać wad postawy ciała.
- Umie zaplanować swój dzień.
- Posiada podstawowe informacje o szkodliwości alkoholu i nikotyny.

ZDROWIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

L.P	ZADANIE DO REALIZACJI	FORMY METODY	ODBIORCY	REALIZATORZY	TERMIN REALIZACJI
1.	- MOJE MIEJSCE PRACY higiena związana z miejscem nauki, proste plecy	Pogadanka, prezentacja multimedialna w programie PowerPoint	uczniowie	wychowawcy klas	IX 2016 IX 2017 IX 2018
2.	- ZADBAJ O KRĘGOSŁUP (przyczyny „krzywego” kręgosłupa, ćwiczenia, profilaktyka)	Spotkanie z fizjoterapeutą z SPG ZOZ	uczniowie	p. Nowicka-Prusakiewicz, p. fizjoterapeuta	XI 2016
3.	Program profilaktyka wad postawy u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym	informacyjna - praktyczna	uczniowie	rodzice	cały rok
4.	- ZROWIE (przyczyny i rodzaje chorób, jak chronić się przed nałogami, narkotykami, możliwości i ograniczenia ciała jak dbać o zmysły), gazetki: DZIEŃ BEZ TELEFONU I INTERNETU, KTO NIE PALI- TEN NA FALI ALKOHOL WRÓGIEM MŁODOŚCI	pogadanki i rozmowy, prezentacje multimedialne w programie PowerPoint, gazetki	uczniowie	p. Nowicka-Prusakiewicz, p. Nowak	wg indywidualnych ustaleń 2016 2017 2018
5.	- Organizacja akcji pro zdrowotnych np.	Gazetka akcja informacyjna	uczniowie	p. Nowicka-Prusakiewicz	XII 2016 XII 2017

	Postaw serce na nogi Sport to zdrowie Owoce i warzywa źródłem zdrowia			p.Nowak, p.Borowska p.Marczewska	XII 2018
6.	- Konkursy plastyczne Żyj na zdrowie! Mądre dzieci nie jedzą śmieci! Nie pal przy mnie proszę!	Plakaty- wystawa	uczniowie	p. Nowicka- Prusakiewicz p. Ciećwierz	I 2016 I 2017 I 2018
7.	- Zdobywanie sprawności mycia zębów- ZDROWY ZĄBEK	wystawa	uczniowie	p. Nowicka- Prusakiewicz p. Ciećwierz	III 2016
8.	- Poetycki Festiwal Zdrowia w związku ze Światowym Dniem Zdrowia 7.04	Spotkanie z poezją	uczniowie	p.Nowicka- Prusakiewicz p.Nowak p.Marczewska p.Borowska	IV 2017
9.	- udział w rajdzie: TROPEM ZDROWIA	Rajd rowerowy	uczniowie	p. Rutecka wych.klas IV	wg indywidualnych ustaleń
10.	- Konkurs fotograficzny Zdrowa Rodzina- to aktywna Rodzina Chrońmy nasze zdrowie Bądź zdrow na zdrowie	Wystawy	rodziny	p.Nowicka- Prusakiewicz p.Nowak p.Marczewska p.Borowska	V 2016 V 2017 V 2018
11.	- Konkurs „Jak oni śpiewają o	Konkurs na najlepszą piosenkę	uczniowie	p.Nowicka-	Wg ustaleń

SP w Nadarzynie

	zdrowiu”			Prusakiewicz	
12.	- Rodzicielska Liga Piłki Siatkowej /Nauczyciele kontra Rodzice lub Rodzice kontra Rodzice	Rozgrywki siatkowe	rodzice	p.Rutecka nauczyciele w-fu	Wg ustaleń

ZDROWE ODŻYWIANIE

L.P	ZADANIE DO REALIZACJI	FORMY METODY	ODBIORCY	REALIZATORZY	TERMIN REALIZACJI
1.	- ODŻYWIANIE (pokarmy i ich właściwości, racjonalne odżywanie się, higiena przygotowywania posiłków, co to jest głód – problem głodu na świecie	Pogadanki , rozmowy i prezentacje multimedialne prezentacje multimedialn, gazetki ,filmy,prelekcje,akcje informacyjne	uczniowie	p.Nowicka-Prusakiewicz p.Nowak p.Marczewska p.Borowska	wg indywidualnych ustaleń
2.	- OWOCE I WARZYWA TO WITAMINY	konkurs na kukielkę z warzyw i owoców, degustacja	uczniowie, rodzice	M. Nowicka-Prusakiewicz wych.klas IV	wg harmonogramu
3.	- URODZINY MARCHEWKI uczniowie przychodzą ubrani do szkoły z akcentem koloru pomarańczowego	praktyczne – degustacja potraw z marchewki oraz marchewek	uczniowie	p.Nowicka-Prusakiewicz p.Nowak p.Marczewska p.Borowska	wg harmonogramu
4.	- MOJE ZDROWE ŚNIADANIE pieczywo razowe jest zdrowe	plakat, degustacja kanapek	uczniowie	p.Nowicka-Prusakiewicz p.Nowak p.Marczewska p.Borowska	wg harmonogramu
5.	SZKOLNA KSIĄŻKA KUCHARSKA	degustacja potraw z różnych krajów	uczniowie	p.Borowska p.Marczewska	wg harmonogramu 2016
6.	- ZDROWA BIESIADA-konkurs na najzdrowszy i najciekawszy,	Konkurs, degustacja	uczniowie, rodzice	M. Nowicka-Prusakiewicz	wg harmonogramu

	najsmaczniejszy stół biesiadny			wych.klas IV	
7.	-SPOTKANIE Z DIETETYKIEM	pogadanka	uczniowie	M. Nowicka-Prusakiewicz dietetyk	wg ustaleń

ATMOSFERA I RELACJE MIĘDZYŁUDZKIE

L.P	ZADANIE DO REALIZACJI	FORMY METODY	ODBIORCY	REALIZATORZY	TERMIN REALIZACJI
1.	- ŚMIECH TO ZDROWIE	Gazetka ścienna z humorem	uczniowie	p.Nowicka-Prusakiewicz p.Nowak p.Marczewska p.Borowska	wg indywidualnych ustaleń
2.	- PRZYJEMNA KLASA, TO MOJA KLASA	konkurs na najprzyjemniejszą pracownię	uczniowie, rodzice	Opiekunowie sal	wg harmonogramu
3.	- WSPÓŁPRACA UCZNIÓW, NAUCZYCIELI I RODZICÓW	Organizacja imprez szkolnych: Andrzejki, Mikołajki, Jasełka, Dzień mamy, Dzień Taty, Dzień Babci, Dzień dziadka itp.	uczniowie, nauczyciele, rodzice	uczniowie, nauczyciele, rodzice	wg harmonogramu

SP w Nadarzynie

4.	- PIKNIK RODZINNY	Organizacja pikniku rodzinnego	uczniowie, nauczyciele, rodzice	uczniowie, nauczyciele, rodzice	wg harmonogramu
----	-------------------	--------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--------------------

Narzędzia monitorowania programu.

1. Dokumentacja bieżąca

- raport ewaluacyjny
- ankiety
- obserwacja
- udział dzieci w akcjach , konkursach związanych z promocją zdrowia
- wystawy prac
- zapisy w dzienniku
- sprawozdania
- osiągnięcia uczniów na forum szkoły i poza nią

ZAKŁADANE WYNIKI EWALUACJI

Realizacja Programu Szkoły Promującej Zdrowie powinna wpłynąć na :

1. Kierunki pracy dydaktyczno – wychowawczej w zakresie promocji zdrowia
2. Zwiększenie świadomości i kompetencji członków społeczności szkolnej i lokalnej w zakresie zdrowego stylu życia.

SP w Nadarzynie

3. Świadomość i umiejętności działania na rzecz własnego zdrowia.

4. Zmianę zachowań zdrowotnych.

5. Poprawę zdrowia i samopoczucia.