

Program Promocji Zdrowia
Szkoły Podstawowej Nr 3
im. płk. Aleksandra Krzyżanowskiego „Wilka”
w Busku – Zdroju

Wybieramy zdrowie!

I. Wstęp

Szkoła Podstawowa nr 3 w Busku – Zdroju decyzją całej społeczności szkolnej wykazała chęć udziału w projekcie Szkoła Promująca Zdrowie, gdyż zależy nam na podejmowaniu działań w zakresie kształtowania postawy zdrowego stylu życia i stwarzaniu warunków sprzyjających dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej, tworzeniu zdrowego środowiska. Usystematyzowane działania wynikające z programu mają pomóc w dokonaniu zmian dla poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia oraz podnosić wiedzę i świadomość tego, jak zdrowiej i lepiej żyć. Program skierowany jest do uczniów, nauczycieli i rodziców. Poprzedzony został diagnozą, dzięki której określiliśmy mocne strony naszej szkoły oraz zmiany, które należy wprowadzić w pierwszej kolejności. Diagnoza wskazała, że priorytetowe problemy wymagające rozwiązania to: poprawa warunków pracy i wypoczynku, zmiana asortymentu produktów dostępnych w sklepiku szkolnym oraz organizacja pracy i zajęć pozalekcyjnych.

Hasło przewodnie naszego programu to „Wybieramy zdrowie”. Zadania przewidziane w programie zostały uwzględnione również w planie pracy szkoły, programie profilaktycznym i wychowawczym, planach wychowawczych i dydaktycznych nauczycieli.

II. Cele programu:

1. Zapewnienie optymalnych warunków pracy i wypoczynku ze szczególnym zwróceniem uwagi na wyeliminowanie nadmiernego hałasu w czasie przerw, higienę i porządek.
2. Poprawa sposobu żywienia, jakości i kultury spożywania posiłków.
3. Kształtowanie zachowań (zdrowego stylu życia) sprzyjających zdrowiu, jego ochronie i dobremu samopoczuciu.

III. Program Promocji Zdrowia Szkoły Podstawowej Nr 3 w Busku – Zdroju na lata 2015 – 2017

1. Cel: Zapewnienie optymalnych warunków pracy i wypoczynku ze szczególnym zwróceniem uwagi na wyeliminowanie nadmiernego hałasu w czasie przerw, higienę i porządek.

Treści/Zadania	Formy/Metody	Efekty/Kryterium sukcesu	Odpowiedzialni	Termin
Dbłość o dobre i bezpieczne warunki nauki, pracy i wypoczynku ze zwróceniem szczególnej uwagi na wyeliminowanie nadmiernego hałasu w czasie przerw.	- Przeprowadzenie prac remontowych w wybranych salach lekcyjnych i toaletach. - Przygotowanie dla uczniów klas I – III szafek, w których będą złożone przybory i materiały na zaj. plastyczne, techniczne, muzyczne. - Odpowiednie przygotowanie stref relaksacyjnych w klasach I – III. - Organizacja przestrzeni i pracy świetlicy szkolnej. - Przeprowadzenie przeglądu pod względem BHP. - Zaangażowanie się Samorządu Uczniowskiego w giełdę pomysłów (uczniowie,	Wprowadzanie założonych zmian. Środowisko szkolne ma świadomość zmian, których konieczność wprowadzenia zgłaszało i dobrze czuje się w przestrzeni szkolnej. Uczniowie klas I – III chętnie przebywają w strefach relaksacyjnych. Świetlica szkolna zapewnia warunki do zabawy, nauki i odpoczynku. Pomieszczenia szkolne oraz sprzęt sportowy spełnia warunki BHP.	Dyrekcja Wychowawcy Nauczyciele świetlicy szkolnej Komisja ds. przeglądu BHP	Przed 01.09.2015r. oraz cały rok szk. 2015/2016 i 2016/2017

	rodzice, nauczyciele) na wyeliminowanie nadmiernego hałasu w czasie przerw. -Pogadanki, prelekcje, plakaty, apele na temat wpływu hałasu na nasze zdrowie i samopoczucie, dokonywanie pomiarów nasilenia hałasu w szkole. - Wprowadzenie dyżurów uczniowskich w czasie przerw oraz „Dnia ciszy”. - Zwrócenie szczególnej uwagi w szkolnym systemie motywacyjnym oraz w punktowym systemie oceniania zachowania na promowanie właściwego zachowania w czasie przerw, konkurs na najwłaściwiej zachowującą się klasę.	Wykorzystano propozycje na wyeliminowanie nadmiernego hałasu w szkole. Uczniowie wiedzą w jaki sposób hałas zagraża ich zdrowiu. Uczniowie i nauczyciele widzą korzyści wynikające z dyżurów uczniowskich na korytarzach szkolnych. Pomiary wykazują mniejsze nasilenie hałasu w czasie przerw po roku systematycznych pomiarów. Rozstrzygnięcie konkursu na klasę (I – III i IV – VI) najwłaściwiej zachowującą się w czasie przerw.	Opiekun SU Wychowawcy, pielęgniarka szkolna, zespół do spraw promocji zdrowia, osoba odpowiedzialna za dokonywanie pomiaru, pedagog szkolny	
Przestrzeganie porządku i dbałość o estetykę otoczenia.	- Utrzymanie porządku w pomieszczeniach szkolnych, wypracowanie postawy świadomego dbania o czystość otoczenia – pogadanki, prelekcje pielęgniarki, plakaty, promowanie właściwych postaw.	Społeczność szkolna czuje potrzebę i włącza się w utrzymanie porządku w środowisku szkolnym. Badania wykazują wzrost poziomu zadowolenia w tym względzie.	Nauczyciele, uczniowie, rodzice, pracownicy obsługi, pielęgniarka, zaproszeni prelegenci	Cały rok szkolny 2015/2016, 2016/2017

	- Systematyczna zmiana wystroju klas i korytarzy szkolnych, troska o estetykę otoczenia. - Systematyczne uzupełnianie mydła i papieru toaletowego w toaletach, wyposażenie toalet w lustra.	Pomieszczenia i teren wokół szkoły wyglądają estetycznie i czysto.	Pracownicy obsługi	
--	--	--	--------------------	--

2.Cel: Poprawa sposobu żywienia, jakości i kultury spożywania posiłków.

Treści/Zadania	Formy/Metody	Efekty/Kryterium sukcesu	Odpowiedzialni	Termin
Uświadomienie znaczenia prawidłowego odżywiania się.	-Zmiana asortymentu produktów żywnościowych dostępnych w sklepiku szkolnym na prozdrowotny. - Przygotowywania zdrowych przekąsek na imprezy uczniowskie. -Wykonanie plakatów i prezentacji dotyczących zdrowego odżywiania się. -Programy: „Owoce w szkole”, „Szlanka mleka” -Konkurs dla kl. IV-VI pt.: „Śniadanie – najważniejszy posiłek dnia”. - Warsztaty kulinarne, udział rodziców uczniów.	Uczniowie znają zasady zdrowego odżywiania się, deklarują dokonywanie zmian w zakresie spożywania niezdrowych przekąsek, wiedzą jaki produktów unikać. Rodzice starają się przygotowywać zdrowe przekąski. Uczniowie potrafią samodzielnie przygotowywać wartościowe posiłki, biorą udział w warsztatach, apelach, konkursach, programach promujących zdrowe odżywianie się (ilość uczestników). Rodzice uczestniczą w działaniach poświęconych zdrowemu odżywianiu się (ilość przedsięwzięć i liczba zaangażowanych rodziców, opinie rodziców).	Dyrekcja, zespół do spraw promocji zdrowia, osoba prowadząca sklepik szkolny Nauczyciele, uczniowie, rodzice, odpowiedzialni za organizację konkursów, apeli, warsztatów	Pierwsze półrocze r. szk. 2015/2016 Cały r. szk. 2015/2016 i 2016/2017
Kultura i higiena spożywania posiłków.	-Zapewnienie uczniom klas I-III w miarę możliwości spożywania drugiego	Posiłki spożywane są w sposób kulturalny i higieniczny. Samodzielnie przygotowują zdrowe posiłki.	Wychowawcy klas I – III	

	śniadania w klasach, a uczniom kl. IV-VI w wydzielonych kąciach na korytarzach szkolnych. -Wykonanie prezentacji na temat zdrowego odżywiania. -Spotkania z rodzicami połączone promocją zdrowego żywienia i dokonywania słuszych wyborów na etapie kupowania produktów żywnościowych. -Treści na temat zdrowego żywienia i trybu życia, realizowane w czasie zajęć w klasach I – III, na lekcjach przyrody, technice w kl. VI (zaproszenie dietetyka, przedstawiciela sanepidu). -Apel na temat zdrowego odżywiania. -Praktyczne wykorzystanie zasad kulturalnego i higienicznego spożywania posiłków.	Wykorzystywane są prezentacje na temat zdrowego odżywiania, które wzbogaciły zasoby biblioteki szkolnej (analiza wypożyczeń). Rodzice uczestniczą w promocji zdrowego żywienia. Realizowane są treści na temat zdrowego żywienia. Uczniowie w praktyce wykorzystują zasady kulturalnego i higienicznego spożywania posiłków, znają savoir - vivre dotyczący spożywania posiłków.	Dyrekcja Uczniowie, nauczyciele, rodzice Nauczyciele przyrody Nauczyciele, uczniowie	
--	---	--	--	--

3.Cel: Kształtowanie zachowań (zdrowego stylu życia) sprzyjających zdrowiu, jego ochronie i dobremu samopoczuciu.

Treści/Zadania	Formy/Metody	Efekty/Kryterium sukcesu	Odpowiedzialni	Termin
Rozwijanie postaw prozdrowotnych.	-Wyposażenie uczniów i rodziców w wiadomości		Wychowawcy, nauczyciele	Cyklicznie w całym

	dotyczące zachowania i utrzymania zdrowia: znaczenie snu, właściwego odżywiania, higieny, wypoczynku, ruchu. -Organizacja konkursów: „W zdrowym ciele zdrowy duch”, konkurs plastyczny i konkurs literacki promujący zdrowy styl życia. -Konkurs dla klas IV- VI na najciekawszy film pod hasłem „Żyjmy zdrowo na wesoło”. -Szkolenie rady pedagogicznej na temat metod relaksacyjnych.	Posiadają wiedzę na temat zdrowego stylu życia i potrafią praktycznie ją wykorzystać, uczestniczą w konkursach, warsztatach, prelekcjach. Nauczyciel poznał metody relaksacyjne i stosuje je w praktyce.	przyrody, pedagog szkolny, psycholog, organizatorzy konkursów, warsztatów, prelekcji, bibliotekarz, uczniowie Dyrekcja, edukator PODiDN	okresie trwania programu
Tworzenie w szkole atmosfery sprzyjającej zdrowiu psychicznemu	-Pogadanki, prelekcje z psychologiem i pedagogiem. Doskonalenie umiejętności interpersonalnych - Kształtowanie właściwych relacji w grupie rówieśniczej. -Zorganizowanie Dnia Zdrowia Psychicznego, -Spotkanie z psychologiem z PCPR -Konsultacje psychologa Szkolnego i dyżur pedagoga -Terapia prowadzona przez psychologa szkolnego.	Uczniowie otrzymują adekwatne do potrzeb wsparcie sprzyjające rozwojowi ich umiejętności psychospołecznych. Uczniowie i rodzice korzystają z pomocy psychologiczno – pedagogicznej. Realizowana jest promocja zdrowia psychicznego. Poprawa relacji w grupie rówieśniczej. Rodzice posiadają wiedzę na temat potrzeb rozwojowych i sposobów wspomagania dziecka.	Nauczyciele, pedagog szkolny, psycholog	Cały okres realizacji programu
Aktywne spędzanie	Zajęcia sportowe:	Uczniowie i rodzice wiedzą jakie zajęcia sportowe	Dyrekcja,	Cały okres

wolnego czasu	- zajęcia fakultatywne z wychowania fizycznego zgodnie z wyborem uczniów i rodziców, - nauka pływania w klasach III, - dodatkowa godzina gier i zabaw w wybranych klasach pierwszych - Systematycznie prowadzone ćwiczenia śródlekcyjne -Pozalekcyjne zajęcia sportowe zgodnie z zainteresowaniami uczniów - Organizacja turniejów, zawodów sportowych - Realizacja zadań innowacji pedagogicznej „Rozumiem, działam, jestem dumny” - Zorganizowanie wystawy fotograficznej „Moja rodzina na sportowo” - Konkurs plastyczny „Ruch to zdrowie” - Organizacja dla nauczycieli i pracowników obsługi zajęć typu pływanie, aerobik, zajęcia na siłowni (zgodnie z zapotrzebowaniem). - Propagowanie wiedzy na temat znaczenia oraz sposobów aktywnego spędzania wolnego czasu –	organizowane są w szkole. Wspólnie z rodzicami dokonują wyboru zajęć fakultatywnych oraz innych dodatkowych zajęć sportowych. Licznie uczestniczą w zajęciach, zawodach, turniejach sportowych. Potrafią aktywnie spędzać wolny czas. Uczestniczą w konkursach promujących aktywne spędzanie wolnego czasu. Udział nauczycieli w zajęciach sportowych.	Nauczyciele wychowania fizycznego i inni nauczyciele, uczniowie, rodzice	trwania programu
---------------	---	---	---	------------------

	zajęcia lekcyjne, zajęcia sportowe, apele, konkursy, pedagogizacja rodziców. -Współudział nauczycieli i rodziców w imprezach sportowych - Ramię z udziałem uczniów klas IV – VI.			
--	---	--	--	--

IV. Ewaluacja

Elementem oceny skuteczności podejmowanych działań będzie osiągnięcie założonych kryteriów sukcesu.

Ocena skuteczności programu dokonywana będzie poprzez:

- ankiety przeprowadzane wśród uczniów, rodziców i nauczycieli;
- analizę dokumentów;
- obserwację, rozmowy z uczniami, rodzicami, pracownikami szkoły;
- analizę realizacji i udziału w zajęciach pozalekcyjnych, imprezach, konkursach, warsztatach, szkoleniach realizowanych w ramach programu.

Ewaluacja odbędzie się po pierwszym roku realizacji programu oraz po zakończeniu realizacji programu.

Wykonawcami ewaluacji są członkowie społeczności szkolnej wykonujący zadania oraz członkowie zespołu do spraw promocji zdrowia.

V. Bibliografia

1. E. Nerwińska, M. Sokołowska, G. Skoczek – Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole, CMPP, Warszawa 2006 /www.cmppp.edu.pl/
2. M. Kozłowska – Wojciechowska – Smak zdrowia. Program edukacyjny, Warszawa 2008
3. M. A. Lukas – Atlas ekologii, Warszawa 1991
4. J. Szymborski, W. Zatoński, Z. Juczyński – Program edukacji antynikotynowej, Warszawa 1996
5. A. Cronin – Ocal planetę. Poradnik młodego ekologa, Poznań 2001
6. B. Wojnarowska, M. Sokołowska – Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie, Warszawa 1993
7. M. Walkowiak – Sam dbam o zdrowie, Wrocław 2006

Program został opracowany przez koordynatora projektu: Bożena Pietrzyk
oraz zespół do spraw promocji zdrowia w Szkole Podstawowej Nr 3 w Busku - Zdroju

