**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3 w BUSKU-ZDROJU**

**IM. PŁK.ALEKSANDRA KRZYŻANOWSKIEGO „WILKA**

„**Edukacja zdrowotna – prawem każdego człowieka chronionym przez Konwencję Praw Dziecka”**

PROGRAM

PROMOCJI ZDROWIA

 Opracowała: Marzena Chodór

 Katarzyna Sikora

 ROK SZKOLNY 2021/2022

**Program Promocji Zdrowia** ma na celu rozpowszechnianie wiedzy o podstawowych zasadach prowadzenia zdrowego stylu życia w zakresie: prawidłowego odżywiania się, kształtowania postaw aktywności ruchowej, walki ze stresem, eliminowanie nałogów oraz profilaktyki zdrowotnej. W czasach pandemii szczególną uwagę zwraca się na wspieranie psychiki ucznia oraz zwrócenie uwagi na rozwój sprawności fizycznej, której poziom uległ zauważalnemu obniżeniu.

Ideą programu jest:

* poszerzanie wiedzy o żywieniu i zdrowym stylu życia,
* zmiana sposobu żywienia,
* zwiększenie aktywności fizycznej (zmniejszanie ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego, zapobieganie rozwojowi nadciśnienia tętniczego, obniżenie profilu lipidowego, wzmocnienie mięśni i kości),
* zachęcanie do wyboru aktywnego wypoczynku,
* wybór form aktywności fizycznej w zależności od schorzeń,
* poprawa zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

**Promocja zdrowia** jest to proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem i doskonalenie swego zdrowia. Celem nadrzędnym w promocji zdrowia, jest kształtowanie u dzieci i młodzieży zachowań (stylu życia) sprzyjających zdrowiu, jego poprawie i ochronie.

**Edukacja prozdrowotna** to niezbędny element promocji zdrowia - jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i innych. Nadrzędnym celem szkoły promującej zdrowie jest zdrowy styl życia całej społeczności szkolnej - uczniów i pracowników.

**Aby osiągnąć ten cel, aby wspólnie tworzyć zdrowe i bezpieczne środowiska fizyczne i społeczne - promować zdrowie należy:**

* zapewnić sprzyjające zdrowiu środowiska fizyczne pracy i nauki (budynek, rekreacja, posiłki, bezpieczeństwo, itp.),
* kształtować u uczniów poczucie odpowiedzialności za zdrowie,
* zachęcać do zdrowego życia oraz stworzyć uczniom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów,
* umożliwiać uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego
* i społecznego oraz wzmacniać poczucie własnej wartości,
* przedstawiać konkretne cele promocji zdrowia,
* kształtować dobre relacje między: pracownikami i uczniami, samymi uczniami, szkołą i rodzicami oraz społecznością lokalną,
* wykorzystać wszelkie dostępne środki w społeczności lokalnej dla wspierania działań w zakresie promocji zdrowia,
* planować wszechstronną edukację prozdrowotną z zastosowaniem metod aktywizujących uczniów,
* wyposażyć uczniów w wiedzę i umiejętności, niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz poprawy i ochrony środowiska fizycznego.

**W tworzeniu Szkoły Promującej Zdrowie współuczestniczą:**

* uczniowie,
* nauczyciele,
* rodzice,
* inni pracownicy szkoły,
* inne osoby ze społeczności lokalnej.

**Sposoby realizacji programu**

* rozmowy prowadzone z młodzieżą na lekcjach wychowawczych,
* organizowanie spotkań z pielęgniarką szkolną na lekcjach wychowawczych,
* organizowanie spotkań z zaproszonymi gośćmi np. z SANEPID-u, higienistką szkolną, lekarzami, dietetykami, psychologami, policją
* organizowanie konkursów, realizacja programów,
* tematyczne filmy , prezentacje multimedialne,
* gazetki ścienne,
* plansze, ulotki, foldery,
* apele szkolne,
* przedstawianie i oglądanie scenek tematycznych przy współpracy z Samorządem Szkolnym oraz odpowiednimi instytucjami
* udział w konkursach,
* organizacja Tygodnia Zdrowia,
* udział w imprezach, spotkaniach,programach związanych z promocją zdrowia.

**Cel strategiczny Programu:**

* wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności, które pozwolą im dokonać właściwych wyborów w zakresie zdrowego stylu życia a także podejmowanie działań na rzecz własnego zdrowia i zdrowia innych,

**Cele operacyjne:**

* zwiększanie aktywności fizycznej młodzieży,
* kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych przez wskazywanie zasad i sposobów prawidłowego żywienia,
* wskazanie szkodliwych skutków palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków i dopalaczy, a także uzależnienia elektronicznego oraz hejtu internetowego,
* promocja zdrowia psychicznego (stres, lęki, nerwice, złe emocje, relacje międzyludzkie, współdziałanie jednostki w grupach, w społeczności lokalnej, sposoby i możliwości rozwiązywanie własnych problemów, konfliktów, odpowiedzialność za swoje zdrowie),
* wskazanie możliwości szukania pomocy w sytuacjach trudnych,
* przestrzeganie zasad związanych z pandemią

**Plan działania i harmonogram**

OBSZAR DZIAŁANIA: **BEZPIECZEŃSTWO W ŻYCIU CODZIENNYM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Bezpieczna droga do szkoły – poznaję swoją drogę do szkoły – uczniowie klas I – praca plastyczna „Moja droga do szkoły”.
* Bezpieczeństwo podczas zajęć w szkole i poza nią (podczas zabaw na boisku, zajęć edukacji motorycznej, na basenie, podczas wycieczek pieszych oraz komunikacyjnych).
* „Bezpieczny Ruch Drogowy”- konkurs dla uczniów kl. II-III.
* zajęcia profilaktyczne z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej – pod hasłem

 „Ratujemy i uczymy ratować” * Bezpieczeństwo podczas wypoczynku na feriach zimowych i wakacjach.
* Prowadzenie działalności informacyjnej wpływającej na zmniejszanie zagrożeń wypadkami.
 | wrzesieńcały rok szkolnycały rok szkolnypaździernikcały rok szkolnyluty/czerwiec lekcje wychowawcze- wychowanie komunikacyjne- konkursy- projekcja filmów edukacyjnych | wychowawcy klas Iwychowawcy klas I – VIIInauczyciele wychowania fizycznego, D.Kubala,P.SuwajWychowawcy, pielęgniarka, zaproszeni goście.j.w.wychowawcy klas, nauczyciele  |

OBSZAR DZIAŁANIA: **ZDROWY STYL ODŻYWIANIA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * „ Śniadanie daje moc”- wspólne przygotowywanie zdrowych kanapek.
* Monitorowanie przynoszenia i jedzenia przez dzieci drugiego śniadania w szkole.
* Światowy Dzień Wody- każda kropla wody jest cenna.
* Udział w akcjach : „Mleko w szkole”, „Owoce warzywa w szkole”.
* Przeprowadzenie akcji uświadamiającej wśród rodziców na temat produktów spożywanych przez dzieci oraz zachęcenie ich do zmiany nawyków żywieniowych – szczególnie z uwzględnieniem diety dzieci chorych na cukrzycę – podczas zebrań z rodzicami.
 | Październik/listopadcały rok szkolnymarzeccały rok szkolnywg harmonogramu zebrań z rodzicami | wychowawcy klas 0 – IIIwychowawcy klas I – IVwychowawcy klas I – IIIwychowawcy klas wychowawcy klas I – VIII |

OBSZAR DZIAŁANIA: **RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Zwiększenie aktywności ruchowej uczniów poprzez udział w SKS-u.
* Udział w imprezach rekreacyjnych i sportowych.
* Realizacja programów podnoszących sprawność i aktywność fizyczną dzieci i młodzieży.
* Obliczanie wskaźnika BMI oraz kaloryczności produktów – wg możliwości.
* Wykonanie dekoracji i gazetek na temat zdrowego trybu życia z wykorzystaniem ogólnopolskich i ogólnoświatowych dni związanych z promocją zdrowia .
* Rozmowa z uczniami na temat znaczenia ruchu dla organizmu.
* Prelekcja na temat otyłości, niedowagi i problemów związanych z nimi.
* Tworzenie jadłospisów, przygotowywanie posiłków zgodnie z zaleceniami zbilansowanej diety.
* Zasady zdrowego stylu życia.
* Odczytywanie etykiet, tworzenie spisu szkodliwych składników.
* Plakaty lub prace multimedialne dotyczące witamin i innych składników odżywczych- wystawy na gazetkach szkolnych.
* Konkursy, zawody związane z aktywnością ruchową
* Udział w konkursach sportowych
* Kontrola i korygowanie własnej postawy ciała w czasie stania, siedzenia, leżenia – praktyczne wykorzystywanie nabytych umiejętności.
* Dzień Dziecka na sportowo.
 | cały rok szkolnycały rok szkolnycały rok szkolnywg harmonogramucały rok szkolnyczerwiec | nauczyciele wychowania fizycznegonauczyciele wychowania fizycznegopielęgniarka, wychowawcywychowawcy, zaproszeni gościenauczyciele , zaproszeni gościeorganizatorzy  nauczycielewychowania fizycznego nauczyciele wychowania fizycznego |

OBSZAR DZIAŁANIA: **ŻYCIE BEZ NAŁOGU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Profilaktyka uzależnień.
* Światowy Dzień Bez Papierosa „- akcja walki z paleniem tytoniu – prezentacja prac przygotowanych przez uczniów, wystawa, pogadanki przygotowane przez szkolne koło ekologów.
* Realizacja programów antyuzależnieniowych
 | Cały rok szkolnymaj | Wychowawcy, zaproszeni gościeProwadzący programy |

OBSZAR DZIAŁANIA: **ZDROWIE PSYCHICZNE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Metody usuwania zmęczenia i podtrzymywanie dobrego nastroju w ciągu dnia - ćwiczenia oddechowe, elementy techniki relaksacyjnej, muzykoterapia, joga – prezentacje przez uczniów wybranych technik.
* Kształtowanie podstawowych umiejętności osobistych i społecznych (radzenie sobie ze stresem, rozwiązywanie własnych problemów, konfliktów, komunikowanie się z innymi, odpowiedzialność za swoje zdrowie, umiejętność szukania pomocy).
* Stwarzanie w szkole atmosfery sprzyjającej zdrowiu psychicznemu
 | cały rok szkolnycały rok szkolny:-wdrażanie programu wychowawczego-wdrażanie programu profilaktycznego-wdrażanie edukacji zdrowotnej,-lekcje WDŻ zajęcia warsztatowe z psychologami-pogadanki, prelekcje,przedsięwzięcie organizowane przy okazji Dni Życzliwości | nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy, nauczyciele biologii i przyrodywychowawcy klasPedagogPsychologNauczyciel przedmiotuPielęgniarkaWychowawcyNauczyciele |

OBSZAR DZIAŁANIA: **HIGIENA OSOBISTA I HIGIENA OTOCZENIA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Zmiany okresu dojrzewania. Higiena wieku dojrzewania, czyli jak dbać o skórę, rozmowa na temat higieny osobistej oraz sposobów dbania o nią - spotkanie z pielęgniarką.
* Zdrowy uśmiech – jak dbać o higienę jamy ustnej – udział w akcji fluoryzacji zębów organizowanej na terenie szkoły.
 | cały rok szkolnycały rok szkolny | Nauczyciele klas I-III, przyrody i biologii,pielęgniarka szkolnapielęgniarka szkolna, nauczyciele klas I-III, zaproszeni dentyści |

OBSZAR DZIAŁANIA: **INNE FORMY**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Termin** | **Odpowiedzialni** |
| * Realizowanie programów pilotażowych we współpracy z Sanepidem, z innymi instytucjami, ze środowiskiem lokalnym.
* Udział nauczycieli w szkoleniach, konferencjach i warsztatach związanych z profilaktyką prozdrowotną.
* Udział w akcjach charytatywnych:
 | cały rok szkolnyzgodnie z terminarzem akcji | zespół promocji zdrowia |