

ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY
w PTASZKOWEJ
33-333 PTASZKOWA 495
tel. 18 445 17 77
NIP 7343252526 REGON 120501723

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA W RAMACH PROJEKTU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

**ZESPÓŁ SZKOLNO PRZEDSZKOLNY
W PTASZKOWEJ**

Spis treści

I. WSTĘP	3
II. CELE PROGRAMU.....	4
III. PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA	5
IV. PLAN DZIAŁAŃ W ZAKRESIE REALIZACJI PROJEKTU „SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE”	6
V. EWALUACJA I MONITOROWANIE PROGRAMU.....	17

I.WSTĘP

Program Promocji Zdrowia ma charakter działań stałych i długofalowych. Jest dostosowany do potrzeb, możliwości oraz problemów całej społeczności szkolnej. Adresowany jest do czterech grup odbiorców: uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły i rodziców ZSP w Ptaszkowej. Dotyczy zagadnień występujących w szkole oraz zagrożeń, które mogą spotkać człowieka w życiu codziennym. Opracowanie programu poprzedziła diagnoza, z której wynikało iż:

1. Część uczniów przed wyjściem z domu do szkoły nie zjada śniadania.
2. Niektórzy rodzice i większość uczniów nie wie, jaka jest prawidłowa ilość posiłków, którą należy zjadać w ciągu dnia.
3. Część uczniów ćwiczy tylko na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Nie wszyscy rodzice kontrolują czas, jaki dzieci spędzają przed komputerem i telewizorem.
5. Niektórzy uczniowie, mimo przekazywanej im wiedzy spożywają napoje energetyzujące.
6. Kilko uczniów doznało w szkole przykrości ze strony kolegów(zaczepki, złośliwości).

Na podstawie diagnoz (ankiet, wywiadów) przeprowadzonych wśród społeczności szkolnej, rodziców oraz dzięki obserwacji szkoły i jej otoczenia określone zostały problemy priorytetowe, realizowane w czterech blokach:

- Zdrowy tryb życia i odżywiania się.
- Aktywność fizyczna sposobem na zdrowie i rozładowanie napięć.
- Promocja zdrowia wolnego od nałogów.
- Bezpieczeństwo w szkole i poza nią.

Program realizowany będzie poprzez:

- ✓ Zajęcia edukacyjne,
- ✓ Godziny wychowawcze,
- ✓ Zajęcia profilaktyczne z pedagogiem i innymi specjalistami,
- ✓ Spotkania z pielęgniarką szkolną,
- ✓ Wykłady, pogadanki, warsztaty,
- ✓ Kampanie i programy o tematyce zdrowotnej i profilaktycznej.

II. CELE PROGRAMU

Cel główny:

Promowanie zdrowego stylu życia poprzez: kształtowanie poprawnych nawyków żywieniowych, aktywność fizyczną, życie wolne od nałogów.

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych.
- Poznanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania się..
- Zachęcanie do spożywania zdrowych produktów, ze szczególnym uwzględnieniem codziennego spożywania owoców i warzyw.
- Zwiększanie aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży jako alternatywa do siedzącego trybu życia.
- Propagowanie różnych dyscyplin sportowych wśród uczniów, jako formy przeciwdziałającej zachowaniom agresywnym.
- Uświadomienie związków między aktywnością ruchową, a umiejętnością radzenia sobie ze stresem i zapobieganiem chorobom.
- Promocja życia wolnego od używek i uzależnień.
- Uświadomienie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych w kontekście uzależnień.
- Kształtowanie postaw prorodzinnych, prozdrowotnych i prospołecznych.
- Wdrażanie całej społeczności szkolnej oraz rodziców do kultywowania właściwych zachowań prozdrowotnych.

III. PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA

Udział w programie „Szkoły Promującej Zdrowie” zwiększy integrację społeczności szkolnej i lokalnej. Wpłynie pozytywnie na zachowania uczniów w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego. Uczniowie dzięki niemu dostrzegą walory zdrowego trybu życia, aktywności fizycznej oraz wolności od używek i nałogów. Poznają zasady zdrowego odżywiania się i będą je stosować w życiu codziennym. Zrozumieją, w jaki sposób sprawność fizyczna, a także aktywność ruchowa wpływają pozytywnie na życie i zdrowie ich samych i ich najbliższych. Program wskaże uczniom zagrożenia cywilizacyjne, które ich otaczają i te, które mogą ich spotkać w dalszym życiu oraz przyczyni się do rozwoju wiedzy niezbędnej w ich zwalczaniu. Udział uczniów w zajęciach pierwszej pomocy przedmedycznej nauczy ich niesienia pomocy w przypadkach nagłego zagrożenia życia.

Przewidywane efekty realizacji programu:

1. Wzrost świadomości dotyczącej zdrowia.
2. Wzrost potrzeby dbania o zdrowie własne i innych.
3. Wzrost aktywności ruchowej.
4. Umiejętność planowania zdrowego stylu życia, wolnego od nałogów.
5. Rozwijanie i wzbogacanie współpracy z uczniami, nauczycielami, pracownikami szkoły i rodzicami.
6. Promocja szkoły.
7. Wzrost zaangażowania środowiska szkolnego i lokalnego w kształtowanie kultury zdrowotnej.
8. Sukcesy uczniów w działaniach prozdrowotnych.

IV. PLAN DZIAŁAŃ W ZAKRESIE REALIZACJI PROJEKTU „SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE”

Moduł: Zdrowy tryb życia i odżywiania się.			
ZADANIA DO REALIZACJI	FORMA REALIZACJI	EFEKTY	ODPOWIE-DZIALNY
1. Przekazanie informacji o zadaniach programu organom szkoły (Rada Pedagogiczna, pracownicy szkoły, uczniowie, rodzice).	-informowanie nauczycieli, uczniów, rodziców nt. planu działań i spodziewanych efektów pracy zespołu SPZ - zamieszczanie informacji o projekcie na szkolnej stronie internetowej - informowanie uczniów na zajęciach z wychowawcami o zadaniach związanych z realizacją projektu, - realizacja treści promocji zdrowia przez wszystkich nauczycieli podczas prowadzonych zajęć.	- uczniowie, nauczyciele, rodzice wiedzą jakie są zadania do realizacji w ramach projektu „Szkoły promującej zdrowie”, - wszyscy nauczyciele realizują na swoich zajęciach treści promocji zdrowia.	dyrektor, wychowawcy, koordynatorzy.
2. Wdrażanie różnorodnych form zdrowego trybu życia i odżywiania się.	-pogadanki na lekcjach przyrody, biologii, godzinach wychowawczych nt, zdrowego stylu życia, zasad racjonalnego odżywiania, kulturalnego spożywania posiłków	- uczniowie znają i stosują w codziennym życiu zasady zdrowego	nauczyciele przyrody biologii,

	- zapoznanie uczniów z rolą podstawowych składników odżywczych, - uświadomienie uczniom korzyści wynikających z troski o własne zdrowie i zdrowe odżywianie się, - zapoznanie uczniów z zaburzeniami odżywiania, chorobach wynikających z nieprawidłowego odżywiania się, poznanie konsekwencji niedoboru i nadmiaru pokarmu w organizmie, - przeprowadzanie zajęć multimedialnych min nt. zaburzeń odżywiania (bulimia, anoreksja) - „dzień warzywa i owocu”; poznanie poszczególnych warzyw i owoców oraz ich degustacja, - promowanie zdrowych nawyków żywieniowych - „owoc lub warzywo do każdego śniadania”; - propagowanie zdrowego odżywiania się min. poprzez zakaz jedzenia słodyczy w przedszkolu, - prowadzenie w klasach starszych inicjatywy ”Owoce w klasie” (dzieci przynoszą do szkoły owoce, warzywa i wodę mineralną),	odżywiania się, - uczniowie znają składniki pokarmowe i ich znaczenie, - uczniowie wiedzą, z jakich składników powinna składać się codzienna dieta człowieka, - uczniowie potrafią wymienić skutki chorobowe niewłaściwego odżywiania się, - uczniowie znają rolę warzyw i owoców w codziennej diecie człowieka, - uczniowie znają owoce	chemii, wychowawcy, pedagog, pielęgniarka, rodzice
--	---	---	---

	- realizacja programu „Śniadanie daje moc”,	egzotyczne i krajowe, - uczniowie wiedzą, że najważniejszym posiłkiem dnia jest śniadanie - dzieci przedszkolne nie przynoszą słodyczy do przedszkola	
3. Podejmowanie działań na rzecz promocji zdrowia.	- przeprowadzenie akcji „zawsze jem pierwsze śniadanie” pogadanki, - realizacja programów „Wiem, co jem” (samodzielne przygotowywanie przez dzieci sałatek, surówek, kanapek) - udział w międzyprzedszkolnych konkursach nt, zdrowego odżywiania, - realizacja programu dla szkół „owoce i warzywa”, „mleko i produkty mleczne” – co roku, - przygotowanie gazetek ściennych nt. promocji zdrowia, - udział uczniów w akcji fluoryzacji zębów, - wdrażanie uczniów do mycia rąk przed każdym posiłkiem	- uczniowie zawsze zjadają śniadanie w domu, - uczniowie potrafią samodzielnie przygotować zdrowy, bogaty w niezbędne składniki odżywcze posiłek, - uczniowie uczestniczą we fluoryzacji zębów,	wychowawcy, nauczyciele, pedagog, rodzice, pielęgniarka

	oraz po wyjściu z toalety, - spotkania z panią pielęgniarką dotyczące zdrowego trybu życia oraz dbania o zęby, - wspólne ustalanie kodeksu „Małego ekologa”, - wykłady, prelekcje nt. globalnych skutków zanieczyszczenia powietrza, - uwrężliwianie uczniów na prawidłowy sposób siedzenia w ławce, - zapewnienie dzieciom optymalnych warunków sanitarnych (ciepła woda, ręczniki, mydło), - przygotowanie kądek higieny w salach lekcyjnych, - przygotowywanie jadłospisu (pokarmów) dla dzieci zgodnie z piramidą zdrowego żywienia	- uczniowie wiedzą, że należy myć ręce przed posiłkiem oraz po wyjściu z toalety, - uczniowie potrafią zachować prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce, - uczniowie spożywają zbilansowane posiłki na stołówce szkolnej	
4. Propagowanie zdrowego stylu życia i odżywiania się w środowisku.	- pedagogizacja rodziców dzieci przedszkolnych dotycząca wpływu zdrowego odżywiania na rozwój dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, - popularyzacja problematyki ekologicznej poprzez udział w akcji „Sprzątanie świata”, nabywanie przez uczniów wiedzy nt. recyklingu,	- rodzice wiedzą, jak prawidłowa dieta wpływa na rozwój ich dzieci, - uczniowie i ich rodzice wiedzą, iż czyste	Dyrektor, wychowawcy, nauczyciele, pedagog, rodzice

	- udział w ogólnopolskich obchodach „dnia drzewa”, dnia ziemi i innych - przekazywanie ulotek, informatorów związanych z programem	środowisko wpływa pozytywnie na zdrowie ludzi.	
Moduł: Aktywność fizyczna sposobem na zdrowie i rozładowanie napięć.			
1. Motywowanie i zachęcanie uczniów do większej aktywności fizycznej.	- zwiększanie aktywności ruchowej poprzez udział dzieci przedszkolnych w codziennych obowiązkowych ćwiczeniach gimnastycznych, - ukazywanie wpływu aktywności fizycznej na zdrowie poprzez ćwiczenia korygujące postawę, - przeprowadzanie pogadanek na temat promocji zdrowia poprzez aktywność fizyczną, dlaczego ruch jest potrzebny dla zdrowia, - Zorganizowanie na lekcjach wychowania fizycznego pokazu ćwiczeń pozwalających zachować prawidłową sylwetkę ciała. - udział w zawodach sportowych	- uczniowie regularnie uczestniczą w zajęciach ruchowych, sportowych, - uczniowie nabywają wiedzę na temat różnych form aktywności fizycznej, - uczniowie nabywają nawyk utrzymywania prawidłowej postawy, sylwetki ciała.	wychowawcy, nauczyciele w-fu, rodzice
2. Propagowanie różnych form działalności sportowo –	- organizacja tygodnia sprawności fizycznej pod hasłem „Sport to zdrowie”,	- uczniowie pełną rolę zawodników, kibiców	nauczyciele w-fu,

rekreacyjnych na terenie szkoły i poza nią.	- organizacja zajęć pozalekcyjnych z tenisa stołowego, narciarstwa biegowego - przeprowadzanie zawodów, turniejów o charakterze sportowo – rekreacyjnym, - prowadzenie ćwiczeń wzmacniających mięśnie pleców w ramach zajęć „Jak dbać o kręgosłup”, - organizowanie różnorodnych wycieczek turystycznych, wyjść, wyjazdów ,spacerów, ognisk itp.	różnego rodzaju imprez sportowych, - uczniowie wiedzą, jak dbać o swój kręgosłup, - uczniowie uczestniczą w wyjściach, wycieczkach, spacerach, ogniskach	wychowawcy, rodzice
3. Ukazywanie sportu, jako sposobu na aktywne spędzanie wolnego czasu, rozładowującego negatywne emocje.	- organizowanie spacerów i zabaw na świeżym powietrzu, - przeprowadzanie zajęć informacyjnych nt. dostosowania ubioru do pogody i formy aktywności fizycznej, - prowadzenie sportowych zajęć pozalekcyjnych SKS propagujących aktywność fizyczną oraz pomagającym uczniom w zagospodarowaniu czasu wolnego, - organizowanie wyjazdów uczniów na basen (nauka pływania), - popularyzacja sportów zimowych: wyjazdy uczniów na lodowisko, uprawianie narciarstwa biegowego, - przeprowadzanie pogadanek, zabaw dranowych nt.	- uczniowie znają aktywne formy spędzania wolnego czasu, - uczniowie uczestniczą w pozalekcyjnych zajęciach sportowych, wyjazdach na basen, lodowisko, - uczniowie uprawiają sporty zimowe, - uczniowie potrafią	-wychowawcy, - nauczyciele w-ft,

	„sposobów wyrażania negatywnych emocji”	zapanować nad negatywnymi emocjami, potrafią je wyrazić bez uczucia agresji	
4. Szerzenie aktywności fizycznej mającej na celu integrację szkoły ze środowiskiem lokalnym.	- zachęcanie i mobilizowanie uczniów do udziałów w zawodach, turniejach i rozgrywkach sportowych na szczeblu szkoły gminy, powiatu i województwa, - pomaganie rodzicom w rozwijaniu umiejętności wspierania rozwoju ich dzieci.	- uczniowie chętnie uczestniczą w zawodach sportowych, turniejach, rozgrywkach na szczeblu szkoły, gminy, powiatu i województwa	-wychowawcy, - nauczyciele w-fu, pedagog

Moduł: Promocja zdrowia wolnego od nałogów.

1. Diagnozowanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów.	- zapewnienie pomocy uczniom z trudnościami w nauce, zachowaniu, zaburzeniami sprawności językowych, - przeprowadzanie ankiet, wywiadów diagnostujących środowisko szkolne i lokalne, - zapewnienie dzieciom przedszkolnym przesiewowych badań mowy i słuchu na terenie szkoły, przy współpracy z PPP	- uczniowie uczestniczą w zajęciach usprawniających zaburzone funkcje (korekcyjno – kompensacyjnych, logopedycznych, rewalidacyjnych,	- pedagog, - wychowawcy, pracownicy PPP
---	---	---	--

		wczesnego wspomagania), - uczniowie co roku objęci są programem przesiewowego badania mowy i słuchu.	
2. Upopowszechnianie wiedzy na temat konieczności kontroli czasu, jaki dzieci spędzają przed komputerem i telewizorem oraz kontroli oglądanych przez nich treści.	- przeprowadzanie pogadanek nt. szkodliwych skutków nieograniczonego przesiadywania przed komputerem (gry komputerowe), telewizorem, korzystania z niewłaściwych stron internetowych, hejtu - ukazywanie zagrożeń związanych z cyberprzemocą, fonoholizmem, kontaktami z nieznajomymi w sieci (prelekcje, warsztaty), - organizowanie warsztatów prowadzonych przez specjalistów z PPP, - organizowanie spotkań z Policją dot. Hej tu, zagrożeń w sieci, bezpieczeństwa itp	- uczniowie oraz rodzice wiedzą, jakie są skutki nadmiernego przesiadywania przed komputerem, - uczniowie wiedzą co to jest cyberprzemoc i jak z nią walczyć, - uczniowie wiedzą na czym polega fonoholizm, - uczniowie potrafią korzystać ze środków multimedialnych zgodnie	-wychowawcy, pedagog, rodzice, pracownicy PPP, pielęgniarka

		z ich przeznaczeniem z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa	
3. Wdrażanie różnych form działań na rzecz promocji zdrowia wolnego od nałogów.	- przeprowadzanie wykładów, prelekcji, pogadanek, warsztatów nt. szkodliwego wpływu na życie alkoholu, papierosów, narkotyków, dopalaczy, napojów energetyzujących, - udział w programach profilaktycznych realizowanych przy współpracy z SANEPID-em, sekcja oświaty, - realizacja ogólnopolskiej kampanii profilaktycznej „Zachowaj trzeźwy umysł”, - realizacja programów rekomendowanych przez MEN : „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”, „Przyjaciele Zippiego”, „Iskra odporności”, - współpraca z Fundacją „Archezja”, realizowanie programu profilaktycznego w Parku Ojcowskim, - udział uczniów w konkursach profilaktycznych, - udział uczniów w warsztatach profilaktycznych prowadzonych przez psychologów PPP	- uczniowie potrafią żyć bez nałogów, - uczniowie wiedzą, jak używki wpływają na zdrowie człowieka, - uczniowie uczestniczą w różnorodnych programach profilaktycznych promujących zdrowy tryb życia, - uczniowie uczestniczą w warsztatach i konkursach profilaktycznych	pedagog, wychowawcy

4. Prowadzenie działalności informacyjnej n/t uzależnień skierowanej do uczniów i ich rodziców.	- pedagogizacja rodziców na zebraniach oraz podczas rozmów indywidualnych,	- rodzice wiedzą do kogo zwrócić się o pomoc	- pedagog, wychowawcy
Moduł: Bezpieczeństwo w szkole i poza nią.			
1. Podejmowanie działań służących bezpieczeństwu uczniów w szkole i poza nią.	- prowadzenie zajęć przygotowujących uczniów do udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej, - realizacja programu „Odblaskowa szkoła” - przeprowadzanie prelekcji nt. bezpieczeństwa uczniów w szkole, podczas lekcji, przerw zabaw, na drodze, podczas korzystania z materiałów pirotechnicznych, urządzeń domowych, - przeprowadzanie prób ewakuacyjnych w szkole, - przygotowywanie uczniów do zdobycia karty rowerowej, - udział uczniów w gminnych konkursach dot. Pierwszej Pomocy Przedmedycznej	- uczniowie potrafią udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej, - uczniowie czują się bezpiecznie w szkole i poza nią, - uczniowie wiedzą, jak zachować się podczas ewakuacji, - uczniowie potrafią bezpiecznie poruszać się rowerem po drogach publicznych.	Dyrektor, wychowawcy, nauczyciele, pracownicy szkoły, nauczyciele w- ft, techniki
2. Upopowszechnianie wiedzy o	- prowadzenie godzin wychowawczych nt. zasad	- uczniowie znają	wychowawcy,

zasadach postępowania w sytuacjach kryzysowych.	zapobiegania konfliktom, sposobów radzenia z nieuzasadnionymi lękami, - podejmowanie działań interwencyjnych, mediacyjnych w sytuacjach kryzysowych, - uczenie podstawowych numerów alarmowych	sposoby rozładowywania negatywnych napięć, radzenia sobie w sytuacjach trudnych	pedagog
3. Podejmowanie współpracy ze środowiskiem lokalnym, instytucjami, na rzecz bezpieczeństwa uczniów.	- „Bezpieczny przedszkolak”; spotkania z policjantem i pielęgniarką w celu unikania i niwelowania zagrożeń wynikających z otaczającej nas rzeczywistości, - wycieczki do OSP w Ptaszkowej, - wycieczki do Straży Pożarnej w Nowym Sączu, - udzielanie informacji nt. instytucji pomocowych służących zdrowiu i bezpieczeństwu ludzi,	- uczniowie są wyczuleni na zagrożenia, na które są narażeni we współczesnym świecie, - uczniowie wiedzą, gdzie mogą szukać pomocy w sytuacjach zagrażających zdrowiu ich i ich najbliższych.	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, policja, straż pożarna, pielęgniarka

V. EWALUACJA I MONITOROWANIE PROGRAMU.

Program podlega ocenie skuteczności. Ma ona na celu sprawdzenie realizacji założonych celów i podjętych działań. Ewaluacja programu będzie polegała na systematycznym monitorowaniu zaplanowanych zadań zgodnie z ich harmonogramem. Pozyskiwanie niezbędnych informacji odbywać się będzie poprzez:

- Rozmowy, wywiady z uczniami, nauczycielami, pracownikami szkoły,
- Wymianę spostrzeżeń i uwag podczas spotkań szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia koordynującego program Szkoły Promującej Zdrowie,
- Obserwację uczniów w różnych sytuacjach życiowych,
- Analizę dokumentów szkolnych,
- Analizę prac wykonanych przez uczniów i ich zaangażowanie w działania promujące zdrowy styl życia, Udział społeczności szkolnej w uroczystościach i imprezach szkolnych i lokalnych
- Sprawozdania z realizowania działań podjętych w ramach programu „Szkoły promującej zdrowie”.

Podpis koordynatora



.....