

**Szkoła Podstawowa nr 11
w Gliwicach**

Program Promocji Zdrowia:
„Zdrowie przede wszystkim”

*Realizowany w Ramach Projektu Śląskich Sieci
Szkoł Promujących Zdrowie*

*Zespół do spraw Promocji Zdrowia
mgr Alicja Cielesta
mgr Hanna Tomaszewska*

I ZAŁOŻENIA OGÓLNE:

Szkoła Podstawowa nr 11 znajduje się w spokojnej dzielnicy Gliwic. Jest to mała, przyjazna szkoła z oddziałami przedszkolnymi, w której uczy się około 130 dzieci. W budynku mieszczą się dwie sale gimnastyczne, wokół są liczne boiska i dużo zieleni.

Szkoła oferuje dużo zajęć pozalekcyjnych, ze względu na to, że jest jedynym miejscem na osiedlu, gdzie dzieci mogą spędzać swój wolny czas i rozwijać swoje zainteresowania.

Ze względu na fakt, że coraz więcej dzieci choruje na przewlekłe choroby, ulega różnego rodzaju nałogom oraz zwiększa się poziom agresji, w tym siłowego rozwiązywania problemów, ważne jest, aby zwrócić szczególną uwagę na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne naszych uczniów.

Każdy nauczyciel dysponuje różnymi możliwościami wpływania na edukację prozdrowotną dzieci, dlatego wszyscy pracownicy w codziennych działaniach: na różnych zajęciach lekcyjnych, podczas zabaw, wycieczek, a nawet w czasie przerw międzylekcyjnych zwracają uwagę na odpowiednie postawy prozdrowotne oraz kształtują twórcze myślenie uczniów. Podniesienie poziomu świadomości w zakresie promowania zdrowia stanowi jeden z kluczowych warunków upowszechniania zdrowych stylów życia. Jest to możliwe dzięki zwiększeniu skuteczności edukacji zdrowotnej dzieci. Dlatego podjęliśmy decyzję o konieczności dalszej realizacji projektu: „Szkoła Promująca Zdrowie”, kontynuacji dotychczasowych działań oraz uzupełnieniu ich.

W związku z powyższym program w swoim zakresie obejmuje następujące działy:

- Promowanie zdrowego odżywiania
- Promowanie działań ekologicznych
- Rozpowszechnianie aktywnego stylu życia
- Rozwijanie zainteresowań sportowych uczniów
- Uświadamianie konieczności prowadzenia profilaktyki zdrowotnej
- Prowadzenie profilaktyki uzależnień
- Wyrabianie nawyku dbałości o higienę osobistą
- Promowanie bezpiecznych form spędzania czasu

Program Promocji Zdrowia : „**Zdrowie przede wszystkim**” podobnie jak wcześniej realizowany będzie na wszystkich poziomach edukacyjnych, w całym procesie dydaktyczno-wychowawczym przez całą społeczność szkolną: przedszkolaków, uczniów, nauczycieli, pedagoga szkolnego oraz rodziców.

Podstawą prawną programu jest Rozporządzenie MENiS z dn. 5 lutego 2004 r. w sprawie dopuszczania do użytku szkolnego programów nauczania i podręczników (Dziennik Ustaw nr 25 z dn.23 lutego 2004 r.).

Program oparty jest na założeniach i celach edukacji prozdrowotnej umieszczonych w:

- Podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych
- Narodowym Programie Zdrowia
- Programie Szkoła Promująca Zdrowie
- Szkolnym Programie Wychowawczym Szkoły Podstawowej nr 11
- Szkolnym Programie Profilaktycznym SP nr 11
- Wybranych elementach ścieżki prozdrowotnej

II CELE:

Cel główny:

- Promowanie zdrowego trybu życia poprzez:
 - zdrowe odżywianie
 - aktywność fizyczną
 - higienę osobistą
 - profilaktykę zdrowotną
 - profilaktykę uzależnień
 - walkę z agresją i dyskryminacją
 - ochronę środowiska
 - bezpieczne spędzanie czasu

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych ze szczególnym uwzględnieniem
 - codziennego spożywania warzyw i owoców
 - Poznawanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania
 - Wdrażanie do higienicznego i kulturalnego spożywania posiłków
 - Podkreślenie wpływu wody na prawidłowe funkcjonowanie organizmu
 - Podejmowanie działań na rzecz zdrowia własnego i innych

- Kształtowanie przekonania o konieczności zasad higieny osobistej
- Uświadamianie związku między aktywności ruchową a umiejętnością radzenia sobie ze stresem i zapobieganie chorobom
- Zwiększenie aktywności fizycznej wśród dzieci jako alternatywa siedzącego trybu życia
- Poznawanie różnych form aktywności ruchowej i reguł bezpieczeństwa
- Korygowanie wad postawy
- Uświadamianie konieczności prowadzenia profilaktyki zdrowotnej
- Zapoznanie ze sposobami prowadzenia profilaktyki
- Prowadzenie badań okresowych wśród dzieci
- Uświadomienie szkodliwych skutków nałogów i uzależnień
- Podejmowanie działań na rzecz walki z uzależnieniami
- Przeciwdziałanie przemocy i siłowemu rozwiązywaniu konfliktów
- Rozwijanie umiejętności negocjacyjnych i postawy asertywnej
- Kształtowanie postawy tolerancyjnej
- Przeciwdziałanie uprzedzeniom i dyskryminacji
- Uświadomienie wpływu środowiska na życie człowieka
- Rozwijanie postawy ekologicznej
- Kształtowanie postawy współodpowiedzialności za otaczający świat
- Zapoznanie z zasadami bezpiecznego użytkowania drogi oraz przepisami o ruchu drogowym
- Przeciwdziałanie niebezpiecznym formom spędzania czasu
- Zapoznanie z zasadami bezpiecznej zabawy
- Organizacja czasu wolnego

III EWALUACJA PODEJMOWANYCH DZIAŁAŃ:

- analiza przeprowadzonych działań, gromadzenie dokumentacji w postaci scenariuszy, ankiet, testów, zdjęć, wytworów uczniów, wyników, konkursów, sprawdzianów , notatek służbowych
- analiza dokumentacji prowadzonej przez nauczycieli
- sprawozdania z realizacji zadań wynikających z realizacji programu promocji zdrowia

- opracowanie i analiza ankiet oraz testów
- wymiana uwag, spostrzeżeń i doświadczeń podczas spotkań szkolnego zespołu wychowawczego, zespołu do spraw promocji zdrowia
- wzrost świadomości potrzeby dbania o zdrowie swoje i innych
- obserwacja uczniów w różnych sytuacjach
- poprawa bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego uczniów

Bibliografia:

1. Balcerek-Kałek A., *Budowanie szkolnych programów profilaktyki*, PWN.
2. Binczycka – Anholcer M., *Agresja i przemoc a zdrowie psychiczne*, PTHP.
3. Borecka D. - Biernat, Węglowska – Rzepa K., *Zachowanie młodzieży w sytuacji kontaktu społecznego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
4. Brańka Z., Szymański M., *Agresja i przemoc w instytucjach wychowawczych*, Oficyna Wydawnicza Text.
5. Cekiera Cz., *Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapia i resocjalizacja osób uzależnionych: metody, programy modele, ośrodki, zakłady, wspólnoty*, Tow. Nauk. KUL.

Pankowska D., *Wychowanie a role płciowe. Scenariusze godzin wychowawczych*, GWP.
6. Dambach Karl E., *Mobbing w szkole. Jak zapobiegać przemocy grupowej*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Danilewska J., *Agresja u dzieci - Szkoła porozumienia*, WSiP.
7. Gaś Z. B., *Profilaktyka uzależnień*, WSiP.
8. Kozłowska M.- Wojciechowska, *Żyjmy w zdrowiu*, wyd. Prószyński i S-ka.
9. Macioł-Kisiel U., *Kompetencje nauczycieli szkół podstawowych do realizacji zadań zakresu edukacji zdrowotnej*, [w:] Edukacja zdrowotna – alkohol – sport. Ogólnopolska Konferencja Naukowa AWF Kraków, 21-22 maja 2002. Zesz. Nauk. 2002.
10. O'Conna A., *Fakty i mity o naszym zdrowiu i świecie*, Book Market.
11. Perring M., Hooper A., *Bądź zdrowy, czuj się wspaniale*, wyd. Twój Styl.
12. Praca zbiorowa, *Ekologia w twoim domu : poradnik dla całej rodziny*, Polskie Towarzystwo Ekonomiki Gospodarstwa Domowego.
13. Praca zbiorowa, *Ochrona i kształtowanie środowiska oraz ochrona przyrody : materiały dydaktyczne do zajęć szkolnych*, Wydział Ochrony Środowiska Urzędu

Wojewódzkiego.

14. Praca zbiorowa, *Zdrowie z wyboru*, wyd. Fundacja Źródła życia.
15. Renzetti C. M., Curran D. J., *Kobiety, mężczyźni i społeczeństwo*, PWN.
16. Sharma R., *Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny*, Rebis.
17. Walker R., *Autostrada do zdrowia*, wyd. Studio Emka.
18. Wiąckowski S. K., *Abecadło witamin i pierwiastków*, wyd. Tower Press.
19. Włodarczyk B., *Zdrowie na talerzu*, Studio Astropsychologii.
20. Czachor J., *Doświadczenie z pracy szkół promujących zdrowie*, [w:] Kwartalnik edukacyjny 3 i 4/2004.
21. Kosiba M., *Promocja zdrowia w praktyce*, [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne 3/2004.
22. Maszcek T., *Promocja zdrowia jako globalne wyzwanie edukacyjne*, [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne 1/2002.
23. Podczaszy K., *Szkoła promująca zdrowie*, [w:] Dyrektor szkoły 6/2002.
24. Wolny B., *Wpływ szkoły promującej zdrowie na zachowanie zdrowotne uczniów*, [w:] Kwartalnik Edukacyjny 2004 nr 3 i 4.
25. Woynarowska B., *Problemy zdrowotne uczniów i udział szkoły w ich rozwiązywaniu*, [w:] Nowa Szkoła 6/2003.