

*Program Promocji Zdrowia:*  
**„Ruch – na zdrowie”**

*w Szkole Podstawowej nr 11  
w Gliwicach*

*na lata: 2015, 2016, 2017*

*Realizowany w Ramach Projektu  
Śląskich Sieci Szkół Promujących Zdrowie*

*Zespół do spraw Promocji Zdrowia:*

*mgr Izabella Jureczko  
mgr Katarzyna Sołoducha*

## 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 wiele 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, ważne jest, aby zwrócić szczególną uwagę na zdrowie fizyczne i psychiczne uczniów. Szkoła powinna uczyć i wychowywać, ale też dbać o zdrowie swoich wychowanków.

Każdy nauczyciel ma wiele różnych możliwości wpływania na edukację prozdrowotną dzieci. Na różnych zajęciach lekcyjnych, podczas zabaw, wycieczek, a nawet w czasie przerw międzylekcyjnych powinien zwracać uwagę na odpowiednie postawy prozdrowotne oraz kształtować 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". Program Promocji Zdrowia : "**Ruch na zdrowie**" realizowany będzie na wszystkich poziomach edukacyjnych, w całym procesie dydaktyczno - wychowawczym przez całą społeczność szkolną: przedszkolaków, uczniów, nauczycieli, pedagoga szkolnego oraz rodziców.

Diagnoza wstępna przeprowadzona wśród uczniów, nauczycieli i rodziców wykazała, że zdecydowanie należy skupić się na **aktywności ruchowej**, której wagi nie można przecenić. Podejmowane dotąd przez naszą szkołę działania w tym kierunku spotkały się z dużym poparciem, za czym idzie chęć ich kontynuowania. Zamierzamy też dążyć do tego, by w świadomości dzieci wyrobiło się przekonanie, że aktywność ruchowa jest ważna nie tylko na terenie szkoły, ale również poza nią.

Współczesne społeczeństwo coraz mniej uwagi poświęca swojej sprawności fizycznej, wolny czas spędzając przed komputerem lub telewizorem. Brak aktywności ruchowej wpływa na powstawanie wad postawy, otyłości. To obniża jakość życia, prowadzi do wielu chorób, może powodować frustrację, apatię i obniżenie samooceny – szczególnie w wieku dojrzewania. Problem ten dotyczy dzieci i młodzieży, która dodatkowo obciążona jest nadmiernie wypchanymi plecakami. Brak profilaktyki i doraźnych działań spowoduje utrwalenie i pogłębienie wad.

**Realizując ten program, chcemy uświadomić uczestnikom, że ruch jest jednym ze sposobów dbania o własne zdrowie.**

Podstawą prawną programu jest Rozporządzenie MEN z dn. 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i

programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników (Dz. U. 2012 Poz. 752). 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 Nr11
- Szkolnym Programie Profilaktycznym Szkoły Podstawowej Nr 11.

## II. CELE:

### Cel główny:

- Propagowanie aktywnego stylu życia.

### Cele szczegółowe:

- Zwiększenie aktywności fizycznej wśród dzieci - jako alternatywa siedzącego trybu życia.
- Poznawanie różnych form aktywności ruchowej i reguł bezpieczeństwa.
- Propagowanie różnych dyscyplin sportowych wśród społeczności szkolnej.
- Uświadamianie związku między aktywnością ruchową a umiejętnością radzenia sobie ze stresem i zapobieganiem chorobom.
- Promowanie aktywnego stylu życia, w połączeniu z prawidłowym odżywianiem się.
- Podejmowanie działań na rzecz zdrowia własnego i innych.
- Korygowanie wad postawy.
- Zapewnienie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego oraz wzmocnienie w dzieciach poczucia ich własnej wartości.

## III. TREŚCI KSZTAŁCENIA:

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

TREŚCI / ZADANIA	PROCEDURY / METODY	EFEKTY
Co to jest aktywność fizyczna? Podniesienie świadomości na temat wartości ruchu.	Pogadanki i rozmowy z wychowawcami oraz na lekcjach wf (klasy 1 – 3 – edukacja środowiskowa).	Uczeń: – rozumie znaczenie ruchu, aktywności fizycznej w życiu człowieka

	<p>Wydanie specjalnego numeru gazetki szkolnej <i>Ligotka</i>, dotyczącego wartości ruchu.</p> <p>Organizacja akcji prozdrowotnej pod hasłem "Sport - to zdrowie".</p> <p>Organizacja konkursów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plastycznego: "Postaw ciało na nogi"</li> <li>• fotograficznego: "Bądź zdrow na sport!".</li> </ul> <p>"Ćwicz na zdrowie!" - akcja w oddziałach przedszkolnych i kl. 1 - 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie wytłumaczyć - jaki wpływ ma aktywność fizyczna na ludzkie zdrowie</li> <li>- zna ćwiczenia kształtujące jego sprawność</li> <li>- wie, jakie zajęcia sportowe są organizowane w szkole</li> <li>- rozumie na czym polega różnica pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym</li> <li>- zapoznaje się z treścią specjalnego numeru <i>Ligotki</i></li> <li>- wykonuje plakaty związane z akcjami prozdrowotnymi</li> <li>- bierze udział w prozdrowotnych akcjach i konkursach.</li> </ul>
<p>Aktywność ruchowa w szkole i w obiektach sportowych poza nią. Propagowanie oraz rozwijanie zainteresowań sportowo – rekreacyjnych.</p>	<p>Prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych.</p> <p>Imprezy i zajęcia ruchowe w szkole.</p> <p>Organizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych na boisku szkolnym.</p> <p>Wyjazdy na basen - kl. 3.</p> <p>Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne – przedszkole.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczestniczy w ćwiczeniach śródlekcyjnych oraz imprezach i zajęciach ruchowych w szkole</li> <li>- zwiększa swoje zainteresowanie różnymi formami spędzania czasu (sport i rekreacja)</li> <li>- wyrabia nawyk dbania o własne zdrowie, samopoczucie</li> <li>- poprawia własną</li> </ul>

		<p>sprawność fizyczną i sylwetkę</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ma możliwość zaprezentowania swoich umiejętności</li> <li>- wyjeżdża na basen (kl. 3).</li> </ul> <p>Rodzice przedszkolaków czynnie uczestniczący wraz z dziećmi w zajęciach.</p>
<p>Wypoczynek czynny i jego formy. Promowanie aktywnego stylu życia.</p>	<p>"Dzień Przeciw Siedzącemu Trybowi Życia" – spacerujemy.</p> <p>Biesiada na sportowo.</p> <p>Wyjścia dydaktyczne – w ramach zajęć przedmiotowych.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywnie spędza czas</li> <li>- poznaje najbliższą okolicę, jej walory przyrodnicze i historyczne</li> <li>- propaguje zdrowy styl życia</li> <li>- rozwija postawę patriotyczną związaną z tożsamością kultury regionalnej</li> <li>- chętnie uprawia turystykę rowerową i pieszą</li> <li>- promuje szkołę w środowisku lokalnym.</li> </ul>
<p>Przybliżenie dzieciom aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu (zamiast spędzania czasu np. przed komputerem, telewizją).</p>	<p>Rozgrywki międzyklasowe o mistrzostwo szkoły.</p> <p>"Dzień Aktywności Rodzinnej" - organizacja Rodzinnego Turnieju Tenisa Stołowego.</p> <p>Dzień Dziecka – Dniem Sportu.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywnie spędza czas</li> <li>- bierze udział w imprezach rekreacyjno – sportowych</li> <li>- zwiększa swoje zainteresowanie życiem sportowym szkoły</li> </ul>

	<p>Organizacja i uczestnictwo w wycieczkach klasowych lub szkolnych.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe na zajęciach świetlicowych (o ile dopisze pogoda – na świeżym powietrzu).</p> <p>Warsztaty świetlicowe: „Zamiast telewizji...”</p> <p>Organizacja dyskotek szkolnych.</p> <p>Organizacja Balu Wszystkich Świętych.</p> <p>Organizacja balu karnawałowego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– umie współpracować i działać w grupie</li> <li>– rozumie - na czym polega szkodliwość prowadzenia „siedzącego trybu życia”.</li> </ul> <p>Integracja społeczności szkolnej.</p> <p>Zwiększenie zainteresowania życiem sportowym szkoły wśród rodziców.</p>
<p>Rozgrywki sportowe.</p>	<p>Usprawnienie uczniów i przygotowanie ich do udziału w zawodach sportowych.</p> <p>Pozalekcyjne zajęcia sportowe.</p> <p>Udział w zawodach na różnym szczeblu (szkolnych i międzyszkolnych).</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi wybrać dyscyplinę sportową, zgodną ze swoimi zainteresowaniami</li> <li>– pogłębia wiedzę na temat dyscyplin sportowych</li> <li>– rozwija zdolności i umiejętności sportowe</li> <li>– kształtuje w sobie takie cechy i umiejętności, jak: zaangażowanie, dobre zachowanie, nieustępliwość, siłę woli</li> <li>– podejmuje rywalizację sportową w duchu fair play</li> <li>– osiąga sukcesy</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwija umiejętności współpracy i działania w grupie</li> <li>- ma świadomość korzyści płynących z systematycznej aktywności ruchowej</li> <li>- promuje szkołę w środowisku lokalnym.</li> </ul>
Kulturalne kibicowanie.	Udział w imprezach i zawodach sportowych jako kibic.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyjmuje rolę prawdziwego, wiernego kibica imprez i zawodów sportowych</li> <li>- wspiera swoją drużynę - zarówno w sytuacjach dobrych, jak i złych</li> <li>- swoją postawą promuje szkołę w środowisku lokalnym.</li> </ul>
Bezpieczeństwo podczas aktywności ruchowej w szkole i poza nią.	Pogadanki na temat bezpiecznego zachowania w szkole i poza nią.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady bezpiecznego zachowania w szkole i poza nią</li> <li>- przestrzega ustalonych zasad w grach i zabawach.</li> </ul>
Uświadomienie dzieciom potrzeby zwiększenia ich wydolności oddechowej i krążeniowej.	Pogadanki na temat korzyści z uprawiania sportu. Realizacja godzin wf we wszystkich klasach.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, co zyskuje, uprawiając sport (sprawność fizyczną).</li> </ul>
Ukazanie znaczenia prawidłowej diety dla aktywności ruchowej.	Pogadanki na lekcjach z wychowawcą na temat zdrowego odżywiania.	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jaki jest wpływ spożywania różnych produktów na</li> </ul>

<p>Zajęcia tematyczne - np. "Zdrowe odżywianie zależy od nas" (przyroda, technika, plastyka, język polski, nauczanie zintegrowane, zajęcia w oddziałach przedszkolnych).</p> <p>Stworzenie Zasad Zdrowego Odżywiania.</p> <p>"Wiem, co jem" - zdrowy jadłospis w języku angielskim.</p> <p>"Zdrowy posiłek po śląsku" - przygotowanie posiłku pod okiem wychowawców.</p> <p>Szkolny konkurs na rymowankę o zdrowym odżywianiu.</p> <p>Szkolny konkurs na opowiadanie „O leniwym Grzesiu...”</p> <p>Szkolny konkurs na prezentację multimedialną "Zdrowe odżywianie".</p> <p>Konkurs plastyczny „W zdrowym ciele – zdrowy duch”.</p> <p>Przygotowywanie zdrowych posiłków - zajęcia praktyczne.</p> <p>Prezentacje wytworów uczniów – degustacje.</p>	<p>funkcjonowanie i rozwój organizmu, jego aktywność ruchową</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- od jakich czynników zależy dzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze</li> <li>- że warzywa i owoce są najlepszą przekąską w ciągu dnia</li> <li>- jak wybrać zdrowsze jedzenie zamiast mniej wartościowego</li> <li>- jakich pokarmów powinien unikać</li> <li>- w jakich porach należy spożywać posiłki.</li> </ul> <p>Uczeń umie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wytłumaczyć wpływ zdrowego odżywiania na aktywność ruchową</li> <li>- podać skutki niewłaściwego odżywiania</li> <li>- krytycznie odbierać reklamy niezdrowej i szkodliwej żywności (chipsy, batony, coca-cola).</li> </ul> <p>Uczeń rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak duży wpływ na aktywność fizyczną ma zdrowe odżywianie</li> <li>- konieczność spożywania posiłku przed wyjściem do</li> </ul>	
--	--	--



	<p>Organizacja "Dnia Owocu" i "Dnia Warzywa".</p> <p>"Dzień Przeciw Otyłości" - organizacja baru sałatkowo - owocowego".</p> <p>Organizacja "Zdrowego Tygodnia".</p> <p>Realizacja programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Owoce i warzywa w szkole”</li> <li>• „Żywienie na wagę zdrowia”</li> <li>• „Mam kota na punkcie mleka”</li> <li>• „Szkłanka mleka”.</li> </ul> <p>Pedagogizacja rodziców podczas zebrań ("Waga pierwszego śniadania i prawidłowej diety w rozwoju dziecka").</p>	<p>szkoły oraz drugiego śniadania w szkole.</p> <p>Uczniowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– chętnie biorą udział w konkursach dotyczących wpływu zdrowego odżywiania na aktywność fizyczną</li> <li>– sporządzają: <ul style="list-style-type: none"> <li>• plakaty dotyczące zdrowego odżywiania się</li> <li>• przykładowe jadłospisy</li> <li>• przepisy na zdrowy, śląski posiłek</li> <li>• rymowanki, opowiadania, prace plastyczne i prezentacje multimedialne</li> </ul> </li> </ul> <p>Dzień / Tydzień - dla Zdrowia.</p> <p>Ilość rodziców obecnych na prelekcjach.</p>
<p>Znaczenie i sposoby hartowania organizmu, a ich wpływ na aktywność ruchową człowieka.</p>	<p>Pogadanki, rozmowy z wychowawcą.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumie związek hartowania organizmu i aktywności ruchowej człowieka</li> <li>– uczestniczy w spacerach i zabawach na świeżym powietrzu w każdej porze roku.</li> </ul>

<p>Zapobieganie wadom postawy, a aktywność ruchowa.</p>	<p>"Dzień Prostego Kręgosłupa" – nordic walking</p> <p>lub:</p> <p>"Dzień Prawidłowej Postawy Ciała" – organizacja ćwiczeń, także korekcyjnych.</p> <p>Zajęcia gimnastyki korekcyjnej.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywnie spędza czas</li> <li>– propaguje zdrowy styl życia</li> <li>– dba o prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce i odrabiania zadań domowych</li> <li>– w razie potrzeby uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.</li> </ul>
<p>Znaczenie profilaktyki dla zdrowia, z naciskiem na aktywność fizyczną. Aktywność ruchowa - alternatywą na stres.</p>	<p>Pogadanki, rozmowy z wychowawcami.</p> <p>Wystawa prac plastycznych.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka</li> <li>– wykonuje prace plastyczne.</li> </ul>

#### IV. EWALUACJA PODEJMOWANYCH DZIAŁAŃ.

- Opracowanie i analiza ankiet oraz testów.
- Analiza przeprowadzonych działań, gromadzenie dokumentacji w postaci scenariuszy, ankiet, testów, zdjęć, wytworów uczniów, wyników konkursów i zawodów.
- Analiza dokumentacji prowadzonej przez nauczycieli.
- Obserwacja uczniów w różnych sytuacjach.
- Sprawozdania z realizacji zadań wynikających z realizacji Programu Promocji Zdrowia.
- Wymiana uwag, spostrzeżeń i doświadczeń podczas spotkań szkolnego zespołu wychowawczego, zespołu do spraw promocji zdrowia.
- Wzrost świadomości potrzeby dbania o zdrowie swoje i innych.

## **Bibliografia:**

1. Balcerek-Kałek A., *Budowanie szkolnych programów profilaktyki*, PWN
2. Czachor J., *Doświadczenie z pracy szkół promujących zdrowie*, [w:] Kwartalnik Edukacyjny 3 i 4/2004
3. Kosiba M., *Promocja zdrowia w praktyce*, [w:] Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 3/2004
4. Kozłowska - Wojciechowska M., *Żyjmy w zdrowiu*, wyd. Prószyński i S-ka
5. Macioł - Kisiel U., *Kompetencje nauczycieli szkół podstawowych do realizacji zadań z zakresu edukacji zdrowotnej*, [w:] Edukacja zdrowotna – alkohol – sport. Ogólnopolska Konferencja Naukowa AWF Kraków, 21-22 maja 2002. Zesz. Nauk. 2002
6. Maszcek T., *Promocja zdrowia jako globalne wyzwanie edukacyjne*, [w:] Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 1/2002
7. O'Conna A., *Fakty i mity o naszym zdrowiu i świecie*, Book Market
8. Perring M., Hooper A., *Bądź zdrow , czuj się wspaniale*, wyd. Twój Styl
9. Podczaszy K., *Szkoła promująca zdrowie*, [w:] Dyrektor szkoły 6/2002
10. Praca zbiorowa, *Zdrowie z wyboru*, wyd. Fundacja Źródła Życia
11. Sharma R., *Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny*, Rebis
12. Walker R., *Autostrada do zdrowia*, wyd. Studio Emka
13. Wiąckowski S. K., *Abecadło witamin i pierwiastków*, wyd. Tower Press
14. Włodarczyk B., *Zdrowie na talerzu*, Studio Astropsychologii
15. Wolny B., *Wpływ szkoły promującej zdrowie na zachowanie zdrowotne uczniów*, [w:] Kwartalnik Edukacyjny 2004 nr 3 i 4
16. Woynarowska B., *Problemy zdrowotne uczniów i udział szkoły w ich rozwiązywaniu*, [w:] Nowa Szkoła 6/2003.