

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA

„ NASZA SZKOŁA SZKOŁĄ PROMUJĄCĄ ZDROWIE”

Opracowała: Magdalena Sienicka

I. WSTĘP.

1. Gdy 18 lat temu rozpoczęłam pracę w szkole podstawowej, zostałam opiekunem Szkolnego Koła PCK. Od tego momentu stale zajmuję się w naszej szkole sprawami związanymi z oświatą zdrowotną. Obecnie pełnię funkcję koordynatora oświaty zdrowotnej w szkole oraz jestem członkiem Rady ds. Promocji Zdrowia. Dlatego opracowałam dla naszej szkoły program „ Nasza szkoła szkołą promującą zdrowie”.

2. Program „ Nasza szkoła szkołą promującą zdrowie” zawiera najistotniejsze zamierzenia i zadania związane z promocją zdrowia w naszej szkole.

Założeniem programu jest połączenie edukacji zdrowotnej i innych działań, które podejmują wszyscy pracownicy szkoły, uczniowie, rodzice i społeczność lokalna, aby chronić i poprawić zdrowie swoje i innych. Wszyscy wspólnie włączają się w działania promujące zdrowie.

3. Planując działania w tym zakresie starałam się uwzględnić wszystkie aspekty zdrowia: zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, a także znaczący wpływ na zdrowie środowiska fizycznego i wyposażenia szkoły.

4. Uznałam, że zatrudniona w szkole pielęgniarka szkolna i pedagog szkolny odgrywają istotną rolę w tych działaniach przez odpowiednie świadczenia zdrowotne oraz pomoc psychologiczną i społeczną dla uczniów, ich rodziców i pracowników szkoły i uczestniczą czynnie w programie edukacji zdrowotnej.

5. Opracowując program korzystałam ze swego wieloletniego doświadczenia w tej dziedzinie oraz z różnorodnych materiałów zgromadzonych w ciągu osiemnastu lat współpracy z Zarządem Rejonowym PCK, dotyczących działań prozdrowotnych.

II. CEL GŁÓWNY PROGRAMU „NASZA SZKOŁA SZKOŁĄ PROMUJĄCĄ ZDROWIE”:

- STWARZANIE WARUNKÓW ORAZ KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI I UMIEJĘTNOŚCI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

CELE SZCZEGÓŁOWE	ZADANIA	SPOSOBY REALIZACJI	ODPOWIEDZIALNI
I.KSZTAŁTOWANIE NAWYKÓW I PRYZYWYCZAJEŃ HIGIENICZNO - ZDROWOTNYCH	1.DBAŁOŚĆ O HIGIENĘ OTOCZENIA: a) zapewnienie warunków higieniczno – sanitarnych na terenie szkoły	<ul style="list-style-type: none"> - systematyczne utrzymywanie czystości we wszystkich pomieszczeniach na terenie szkoły - zaopatrzenie toalet w środki higieniczne (mydło, papier toaletowy, ręczniki papierowe) 	<p>Woźna, sprzątaczk, dyrektor</p> <p>Woźna, dyrektor</p>
	b) systematyczne utrzymywanie porządku w domu, szkole i na stanowisku pracy	<p>Systematyczne wdrażanie dzieci do odpowiedzialności za stan i wygląd swego miejsca pracy w domu i w szkole poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pełnienie dyżurów w klasie i na korytarzach - noszenie w szkole obuwia zamiennego - powierzanie dzieciom obowiązków domowych przez rodziców - pogadanki na lekcjach wychowawczych - organizowanie konkursów czystości 	<p>Wychowawcy</p> <p>Wychowawcy, PCK</p> <p>Rodzice</p> <p>Wychowawcy, pielęgniarka, PCK, SU</p>
	c) dbałość o estetyczny wystrój klas i wygląd otoczenia szkoły	<ul style="list-style-type: none"> - odpowiedzialność poszczególnych klas za wygląd swoich sal (wykonywanie gazetek, dekoracje świąteczne, pielęgnowanie kwiatów doniczkowych) - porządkowanie terenu wokół szkoły 	<p>Wychowawcy, samorządy klasowe</p> <p>Wychowawcy</p>
	d) propagowanie postaw ekologicznych	<ul style="list-style-type: none"> - uzmysłowienie dzieciom wpływu zanieczyszczeń powietrza, wody i gleby na stan zdrowia oraz zrozumienie przez nie potrzeby ochrony środowiska naturalnego - zapobieganie dewastacji przyrody – właściwe zachowanie na wycieczkach i w czasie zabaw na dworze - usuwanie zanieczyszczeń, udział w akcjach,, Sprzątanie świata” 	<p>Wychowawcy, nauczyciele przyrody</p>

	<p>2..HIGIENA OSOBISTA</p> <p>a) higiena ciała i odzieży</p>	<ul style="list-style-type: none"> - przeglądy czystości prowadzone przez pielęgniarkę - zajęcia na lekcjach wychowawczych i lekcjach przyrody - wykonywanie przez SK PCK gazetek dotyczących tych problemów, organizowanie konkursów - odpowiedni i czysty strój na lekcjach w - f 	<p>Pielęgniarka szkolna Wychowawcy, nauczyciel przyrody Opiekun SK PCK Nauczyciele w - f</p>
	<p>b) higiena jamy ustnej</p>	<ul style="list-style-type: none"> - systematyczne przeglądy uzębienia przez stomatologa - pokazy prawidłowego mycia zębów - pogadanki na temat higieny jamy ustnej na lekcjach wychowawczych - udział w konkursach organizowanych przez firmy produkujące pasty do zębów (klasy I – III) 	<p>Ośrodek Zdrowia Pielęgniarka szkolna Wychowawcy, pielęgniarka Wychowawcy</p>
	<p>c) higiena okresu dojrzewania</p> <p>3.WALKA Z NAŁOGAMI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki na lekcjach wychowawczych - pogadanki z rodzicami na temat zmian w psychice dziecka w okresie dojrzewania - przeprowadzanie w klasach V cyklu zajęć „ Czas przemian” - uświadamianie uczniom szkodliwości używania alkoholu, papierosów, narkotyków (poprzez pogadanki, gazetki, filmy, przedstawienia) - organizowanie konkursów dotyczących tych zagadnień - nauka odmawiania, kształtowanie ucznia asertywnego- zajęcia warsztatowe, filmy - objęcie szczególną opieką dzieci z rodzin patologicznych (uczęszczanie tych dzieci na świetlicę szkolną, organizowanie dla nich zajęć w czasie ferii i wakacji) 	<p>Pielęgniarka Wychowawcy</p> <p>Pielęgniarka</p> <p>Wychowawcy Pedagog</p> <p>Opiekun PCK Wychowawcy, pedagog</p> <p>Opiekun świetlicy, GOPS, Komitet Przeciwalkoholowy</p>

4. HIGIENA ŻYWIENIA	- kształtowanie umiejętności przygotowywania zdrowych posiłków	Nauczyciele techniki, wychowawcy
a) znaczenie racjonalnego żywienia	- uczenie, jak przechowywać żywność, aby nie stała się przyczyną zatruc	Nauczyciele techniki, wychowawcy
b) ochrona organizmu przed zatruciami pokarmowymi	- stworzenie prawidłowych warunków do spożycia posiłku w szkole	Dyrektor, wychowawcy, Rada Rodziców
c) higiena i estetyka spożywania posiłków	- uświadomienie rodzicom potrzeby spożywania ciepłego posiłku w szkole – zwiększenie ilości uczniów korzystających z obiadów w stołówce szkolnej	Wychowawcy, pielęgniarka, dyrektor
d) profilaktyka otyłości i nadwagi	- objęcie wszystkich uczniów klas I – III gorącym napojem	Rada Rodziców
	- udostępnienie darmowych obiadów dla dzieci biednych	GOPS
	- urządzenie konkursów i wystaw promujących zdrową żywność	Opiekun PCK
	- uczenie dzieci estetycznego podawania posiłków (np. na imprezach z okazji Dnia Matki, Babci, wigilii klasowych, na zajęciach techniki)	Wychowawcy, nauczyciele techniki
	- zajęcia na temat racjonalnego odżywiania się	Wychowawcy
	- indywidualne rozmowy z dziećmi otyłymi na temat właściwego odżywiania się i aktywności fizycznej	Pielęgniarka szkolna

II. BEZPIECZEŃSTWO W CODZIENNYM ŻYCIU	1. ZAPOZNANIE UCZNIÓW Z ZASADAMI BEZPIECZEŃSTWA W SZKOLE I POZA NIĄ	<ul style="list-style-type: none"> - zapewnienie uczniom, nauczycielom i personelowi bezpiecznych warunków pracy w szkole - szkolenie personelu w ramach BHP - organizowanie oprócz dyżurów nauczycieli, dyżurów uczniów w czasie przerw - wychowanie komunikacyjne na lekcjach techniki - zajęcia na temat bezpiecznych zachowań w czasie zajęć szkolnych i w czasie wolnym na lekcjach wychowawczych - zdobywanie przez uczniów klas IV karty rowerowej - coroczne spotkanie z policjantem - instruktaże przed wycieczkami, zapoznanie dzieci z możliwymi zagrożeniami - poznawanie zasad udzielania pierwszej pomocy 	Dyrektor Dyrektor Wychowawcy, SU Nauczyciele techniki Wychowawcy Nauczyciele techniki Dyrektor Wychowawcy Pielęgniarka, nauczyciel przyrody
III. WDRAŻANIE WYCHOWANKÓW, NAUCZYCIELI, PERSONELU I RODZICÓW DO AKTYWNEGO DZIAŁANIA NA RZECZ ZDROWIA WŁASNEGO I INNYCH	1. ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKOWANIA SIĘ MIĘDZY SOBĄ – HIGIENA PSYCHICZNA	<ul style="list-style-type: none"> - budowanie klimatu zaufania, akceptacji i wzajemnego zachęcania się do pracy - stwarzanie atmosfery życzliwości, kulturalnego współżycia i sprawiedliwości - aprobata dla odrębności - zachęcanie uczniów do brania odpowiedzialności za własne uczenie się - pozwalanie na odkrywanie i wyrażanie uczuć, przekonań i opinii - zachowanie właściwych proporcji między nauką a wypoczynkiem - zapewnienie prawidłowego rozkładu zajęć lekcyjnych 	Wszyscy nauczyciele i pracownicy Wszyscy nauczyciele i pracownicy Wszyscy nauczyciele i pracownicy Wszyscy nauczyciele i pracownicy Wszyscy nauczyciele i pracownicy Dyrektor

	<p>2. SAMOKONTROLA ZDROWIA I ROZWOJU</p> <p>a) znaczenie aktywności ruchowej</p> <p>b) zagospodarowanie czasu wolnego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zachęcanie do udziału w formach czynnego wypoczynku (wycieczki szkolne dla uczniów i dla pracowników) - udział uczniów w zajęciach SKS, w zajęciach rekreacyjnych oraz ćwiczeniach korekcyjnych - wdrażanie uczniów do aktywności ruchowej przez ćwiczenia śródlekcyjne - urządzenie imprez rekreacyjno – sportowych (dyskoteki dla młodzieży, Dzień Patrona, Dzień Sportu, Dzień Dziecka – jako zawody sportowe między klasami, klasowe ogniska) - co trzecia lekcja w – f odbywa się na świeżym powietrzu - możliwość uczestniczenia w zajęciach kółek zainteresowań - uczestniczenie uczniów naszej szkoły w zawodach i rozgrywkach międzyszkolnych 	<p>Wychowawcy, dyrektor</p> <p>Nauczyciele w – f</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Wychowawcy, dyrektor</p> <p>Nauczyciele w – f</p> <p>Nauczyciele prowadzący</p> <p>Nauczyciele w – f</p>
<p>IV. ROZWIJANIE WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI, INSTYTUCJAMI I ŚRODOWISKIEM LOKALNYM</p>	<p>1. DAŻENIE DO ZWIĘKSZENIA AKTYWNOŚCI RODZICÓW W ŻYCIU SZKOŁY</p>	<ul style="list-style-type: none"> - stworzenie rodzicom możliwości wyrażania swoich opinii (ankiety) - uświadomienie rodzicom konieczności włączenia się do procesu edukacyjnego swoich dzieci - angażowanie rodziców do prac na rzecz szkoły (pomoc w estetyzacji i urządzeniu klas) - przygotowanie i sprzedaż herbaty dla uczniów - angażowanie rodziców do opieki nad młodzieżą w czasie dyskotek i wycieczek - dofinansowywanie przez Radę Rodziców wyjazdów dla dzieci z rodzin o trudnych warunkach materialnych do kina, teatru 	<p>Wychowawcy, dyrektor</p> <p>Wychowawcy, dyrektor</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Rodzice</p> <p>Wychowawcy, rodzice</p> <p>Rada Rodziców</p>

III. Oczekiwane efekty działań:

- Zwiększenie kontroli uczniów i pracowników nad zdrowiem własnym i innych.
- Uczniowie znają i stosują zasady higieny.
- Odżywiają się racjonalnie i prawidłowo.
- Potrafią aktywnie wypoczywać.
- Właściwie organizują czas pracy umysłowej.
- Potrafią bawić się, uczyć i wypoczywać bezpiecznie.
- Mają świadomość związku pomiędzy sposobem życia, zdrowiem i samopoczuciem, a wynikami w nauce.
- Potrafią umiejętnie korzystać z telewizora i komputera, nie szkodząc swojemu zdrowiu.
- Dbają o środowisko naturalne.
- Dbają o właściwą postawę (korygują wady postawy).
- Rodzice w większym stopniu włączają się w działania na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia swoich dzieci.
- Urząd Gminy włącza się w organizowanie wypoczynku i dożywiania dzieci z biednych rodzin.

IV. Sposoby ewaluacji:

- Zebranie opinii wychowawców, nauczycieli, pielęgniarki szkolnej, pedagoga szkolnego.
- Zebranie opinii nauczycieli wychowania fizycznego i prowadzących gimnastykę korekcyjną.
- Rozmowy z rodzicami.
- Obserwacja zachowań uczniów.
- Przeprowadzenie ankiet wśród uczniów.

Opracowała: Magdalena Sienicka