

**SZKOŁA**

**PROMUJĄCA ZDROWIE**

## **SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE**

### **Definicja Szkoły Promującej Zdrowie:**

Szkoła promująca tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają dobremu samopoczuciu członków społeczności szkolnej, podejmowaniu przez członków społeczności szkolnej działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska.

Według definicji WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zdrowie to nie tylko brak choroby; to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego organizmu.

### **1. Cel ogólny (priorytet):**

Podniesienie aktywności ruchowej, szerzenie wiedzy o zdrowiu i ekologii wśród dzieci, nauczycieli, pracowników szkoły oraz rodziców, jak również w środowisku lokalnym.

### **2. Powołanie zespołu wspierającego:**

- nauczyciele: Małgorzata Sopała, Mariola Cichon, Leszek Jędraszczyk,
- uczniowie: członkowie Samorządu Uczniowskiego
- rodzice: Beata Radochońska, Joanna Żołowicz
- pracownicy szkoły: Grażyna Czekala, Barbara Podolak
- pielęgniarka szkolna Justyna Pieszkała

### **3. Opis pracy zespołu wspierającego:**

- przeprowadzenie wstępnej diagnozy środowiska uczniów,
- inicjowanie działań, obserwacja ich efektów,
- prowadzenie kroniki szkolnej
- informacje dla prasy
- zdjęcia, plakaty,

#### 4. Diagnoza problemu i uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego Szkoły Promującej Zdrowie

- niska aktywność ruchowa powoduje wady postawy, które są przyczyną wielu schorzeń,
- brak ruchu jest przyczyną złego samopoczucia,
- brak nawyków prozdrowotnych powoduje większe ryzyko wystąpienia chorób,
- bierne spędzanie wolnego czasu, złe nawyki żywieniowe niekorzystnie wpływają na kondycję

### 5. DZIAŁANIA SZKOŁY W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA W ROKU SZKOLNYM 2005/2006

Forma promowania zdrowia	Termin	Prowadzący	Sposoby ewaluacji	Uwagi
<b>OBSZAR: AKTYWNOŚĆ RUCHOWA</b>				
Realizacja programu „Szkoła na rowerach”	jesień, wiosna	H. Kauch wychowawcy	Scenariusze wycieczek, zdjęcia	klasy IV - VI
„Szkolny Rajd Rowerowy”	maj	wychowawcy, rodzice	Kronika rajdu	klasy IV - VI
Wyjazdy do Parku Wodnego w Tarnowskich Górach.	jesień, wiosna	wychowawcy	Scenariusze wycieczek	klasy IV - VI
„Mały Olimpijczyk”		D. Ciapa L. Jędraszczyk	dyplomy	Klasy IV- VI
„Szkolny Turniej Tenisa Stołowego”	cały rok	D. Ciapa A. Weber	dyplomy	SF Stary Ujazd
Gminy Turniej Minipiłki Nożnej		D. Ciapa L. Jędraszczyk	dyplomy	Klasy IV- VI
Powiatowy Turniej Halowej Piłki Nożnej		D. Ciapa L. Jędraszczyk	dyplomy	Klasy IV- VI
Zajęcia sportowe w czasie ferii zimowych	2 tygodnie	Leszek Jędraszczyk	Harmonogram zajęć	Klasy I - VI
Wyjazdy na pływalnię do Kędzierzyna - Koźła	IX - X	wychowawcy klas I-III	Listy uczestników	SF Sieronio wice

## PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA W UJEŹDZIE

Sekcja piłki ręcznej	cały rok	D. Ciapa	dyplomy	Klasy IV-VI
Rozgrywki szkolne: piłka siatkowa, nożna, koszykowa	cały rok	D. Ciapa	dyplomy	Klasy IV-VI
Realizacja programu edukacji prozdrowotnej z propagowaniem aktywności ruchowej kl. I-III „Biegiem do zdrowia”	cały rok	Martyna Dudziec - Paprota	Ewaluacja programu	SF Sieronio wice
Festyn sportowy dla dzieci i rodziców SF w Sieronio wicach	1.06.2006	M. Dudziec – Paprota G. Janiczuk	ankiety	Sieronio wice, klasy I-III
Festyn rodzinny	czerwiec	Monika Szefer Anita Weber	ankiety	SF Stary Ujazd
Zdobywanie wiedzy o ruchu drogowym oraz karty rowerowej	Cały rok	B. Kasperczyk	Karty rowerowe	Klasy IV
Kółko rekreacyjno-sportowe	cały rok 2 godz. tygodnio-wo	Anita Weber	Dziennik zajęć pozalekcyjnych	SF Stary Ujazd
Gimnastyka korekcyjna	cały rok 2 godz tygodnio-wo	H. Kauch	Dziennik zajęć pozalekcyjnych	SF Stary Ujazd

**OBSZAR: DZIAŁANIA EKOLOGICZNE**

Akcja „Sprzątanie świata”	wrzesień	M. Cichon nauczyciele szkół filialnych	ankiety	Wszyscy uczniowie
Zbiórka butelek plastikowych, makulatury, zużytych baterii.	cały rok	H. Kauch Martyna Dudziec - Paprota opiekun Samorządu Uczniowskiego	Podziękowania, dyplomy	SF Sieronio wice SF Stary Ujazd

Pokaz preparowanych ptaków egzotycznych	maj	M. Cichon	Zdjęcia	Prelekcja Andrzej Pająk
„Święto Ziemi” połączone z olimpiadą ekologiczną	kwiecień	M.Cichon M.Majewicz	Wyniki olimpiady, dyplomy, zdjęcia	Klasy IV- VI
Wyjście do oczyszczalni ścieków	maj	M.Cichon	Potwierdzenie wyjścia	Klasy V
Wycieczka rowerowa do szkółki leśnej w Nogowczycach	maj	M. Cichon	Scenariusz wycieczki	Klasy IV- VI
<b>OBSZAR: INNE DZIAŁANIA PROZDROWOTNE</b>				
Akcja „Fluoryzacja”	cały rok	pielęgniarka szkolna	Terminarz fluoryzacji	wszyscy uczniowie
Akcja „Śnieżnobiały uśmiech”	1 miesiąc	wychowawcy klas I - III	Sprawozdanie	SF Sieronio wice SF Stary Ujazd
Zbiórka żywności dla potrzeb schroniska dla bezdomnych zwierząt w Kędzierzynie – Koźlu	luty, marzec	M. Cichon	podziękowania	Klasy IV- VI
Konkurs „Zapobiegamy pożarom”	styczeń - luty	Martyna Dudziec – Paprota Grażyna Janiczuk	Prace uczniów	SF Sieronio wice
Spotkania z policjantem	razy w roku	pedagog szkolny SF Sieronio wice i Stary Ujazd	Notatki w dziennikach	Klasy I- VI

## PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA W UJEŹDZIE

Zdobywanie wiedzy o ruchu drogowym oraz karty rowerowej.	cały rok	B. Kasperczyk	Karty rowerowe	Klasy IV SF Sieronio wice
Pogadanki na temat zagrożeń: narkotyki, alkohol, telewizja.	cały rok	wychowawcy, pedagog	Tematy w dziennikach zajęć	SF Sieronio wice SF Stary Ujazd
Realizowanie programu przeciwdziałania agresji	cały rok	pedagog, wychowawcy	Sprawozda- nia, konspekty lekcji wychowaw- czych	Klasy IV- VI
„Między nami kobietkami”	marzec	położna dyplomowana	Materiały informacyj- ne	dziewczy ny klas VI
Realizacja programu profilaktyki uzależnień „7 kroków” na zielonych szkołach	maj/ czerwiec	kierownik zielonej szkoły	Sprawozda- nie	Klasy IV- VI
Programy profilaktyczne realizowane przez aktorów teatru krakowskiego „Kurtyna” lub „Inspiracja”	luty	pedagog szkolny aktorzy	zdjęcia	wszyscy uczniowi e
Zajęcia z profilaktyki problemów zdrowotnych prowadzone przez psychologa	czerwiec	pedagog szkolny psycholog	Tematy w dziennikach zajęć	wszyscy uczniowi e
Konkurs plastyczny „Bezpiecznej z prądem”	marzec	Monika Szefer	Prace dzieci	SF Stary Ujazd

## **7. Przyczyny istnienia problemu:**

- dominacja środków audiowizualnych, m. in. telewizji, komputerów, internetu
- bierny wypoczynek,
- brak uświadomienia, iż aktywność ruchowa jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania człowieka,
- łatwy dostęp do „niezdrowego” jedzenia (fast – foody, słodczyce)
- stres, pośpiech, życie w szybkim tempie,

## **8. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn:**

- rozbudzanie zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem psychofizycznym poprzez:
- poznanie różnorodnych form aktywnego spędzania czasu,
- uświadamianie, iż aktywny wypoczynek powoduje lepsze samopoczucie,
- poznawanie zagrożeń cywilizacyjnych oraz skutków, jakie z nich wynikają,
- uświadamianie norm prawidłowego żywienia, higieny oraz skutków ich nieprzestrzegania,
- rozumienie zgubnych dla zdrowia nałogów i umiejętność ich odmawiania,

## **9. Opis stopnia akceptacji środowiska**

Deklaracja przystąpienia do sieci szkół promujących zdrowie zaakceptowana w 100% przez:

- uczniów,
- nauczycieli,
- rodziców,
- Samorząd Uczniowski,
- personel administracyjno – porządkowy

Ankieta – wyniki ankiet – analiza i opis.

## **10. Procedury realizacji programu:**

- realizacja prozdrowotnej ścieżki edukacyjnej,
- akcentowanie tematyki prozdrowotnej w kształceniu zintegrowanym,
- stała realizacja treści programu na zajęciach przyrody oraz wychowania fizycznego,
- organizowanie różnorodnych imprez szkolnych promujących zdrowy styl życia (harmonogram),
- realizacja programu działań prozdrowotnych przy współpracy z rodzicami, pedagogiem, pracownikami służby zdrowia, straży pożarnej, policji,
- zorganizowanie „Tygodnia Promujące Zdrowie”, celem podsumowania całorocznych działań

## **11. Metody oceny efektów:**

- ankiety oraz ich ewaluacja
- rozmowy z uczniami, rodzicami, nauczycielami,
- monitorowanie stopnia zaangażowania społeczności szkolnej w realizację programu,
- obserwacje i porównywanie zachowań i postaw uczniów na co dzień

## **12. Kryteria sukcesu:**

- nabycie przez uczniów, rodziców, nauczycieli oraz społeczność lokalną wiedzy na temat zdrowego stylu życia oraz jej stosowanie,
- zrealizowanie, udokumentowanie oraz dokonanie ewaluacji programu działań,
- masowe uczestniczenie uczniów w akcjach prozdrowotnych,
- stworzenie jednolitego frontu pracy na rzecz promowania zdrowia,
- pozytywna ocena działań szkoły przez środowisko lokalne