

Zespół Placówek Oświatowych w Zbludowicach

Samorządowe Gimnazjum

**SZKOLNY PROGRAM
PROMOCJI ZDROWIA
„ZDROWE NAWYKI – SZANSĄ
NA DOBRE ZDROWIE”**

REALIZACJA PROJEKTU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

W LATACH 2014 - 2016

„Dziś zadbaj o zdrowie, byś nie musiał o nim marzyć, gdy będziesz w niemocy.”

Pliniusz Starszy

WSTĘP

Każdy człowiek jest „kowalem swego losu”. Odnosi się to również do naszego zdrowia. Zdrowie jest środkiem do osiągnięcia lepszej jakości życia. Według Światowej Organizacji Zdrowia: „ Zdrowie, to nie tylko brak choroby; to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego organizmu”.

Pojęcie promocja zdrowia ukształtowało się pod koniec lat 70. ubiegłego wieku, a ściślej w czasie obrad Światowego Zgromadzenia Zdrowia w 1978 r. Po wydaniu przez Biuro Światowej Organizacji Zdrowia (ŚOS) Regionu Europejskiego „Dokumentu dyskusyjnego” na temat promocji zdrowia w 1984 r. wraz z zaproponowaniem jej definicji. I Międzynarodowa Konferencja na temat promocji zdrowia w Ottawie (1986 r.) dopełniła formą i treścią jej ideę, by w ciągu kilku następnych lat z dynamicznego ruchu społecznego rozwinęła się nowa dziedzina o nazwie promocja zdrowia. Promocja zdrowia stała się pierwszym z czterech kierunków działania w ramach Europejskiej Strategii Zdrowia. Przyjęto, że promocja zdrowia to: proces umożliwiający jednostkom i grupom społecznym zwiększenie kontroli nad uwarunkowaniami zdrowia w celu poprawy ich stanu zdrowia oraz sprzyjający rozwijaniu zdrowego stylu życia, a także kształtowaniu innych środowiskowych i osobniczych czynników prowadzących do zdrowia.

Szkoła jest właściwym miejscem do przekazywania treści prozdrowotnych. Zarówno wczesna edukacja jak i edukacja na poziomie gimnazjalnym, ma przygotować młodego człowieka do tego, aby stał się niezależną, zdrową i twórczą jednostką. Istotą promowania zdrowego stylu życia jest „pobudzanie myślenia i działania w kierunku nieodzownym do prawidłowego rozwoju nauk medycznych, pedagogicznych, psychologicznych i społecznych”. Dzięki temu rozwijane są pożądane cechy osobowości, tj.: odpowiedzialność, stanowczość, siła woli, pracowitość, systematyczność, poczucie własnej wartości.

Etap edukacji na poziomie gimnazjum to niewątpliwie najlepszy moment na uświadomienie młodzieży, jak wiele zależy od nich samych. To oni będąc w okresie dojrzewania, buntu, podejmowania samodzielnych decyzji, mają wpływ na sposób spędzania wolnego czasu, higienę osobistą, higienę pracy umysłowej, czy wreszcie decydują o sięganiu po różnego rodzaju używki. Dlatego też właśnie w gimnazjum realizacja treści prozdrowotnych ma pomóc w przekazaniu zasobu teoretycznej wiedzy o zdrowiu, utrwalić zdrowe nawyki i ukształtować postawy ucznia zainteresowanego zdrowiem własnym oraz swoich najbliższych. W promocji zdrowia w szkole, chodzi o to, aby uczeń nie czekał biernie na

komfort higieniczny, który mu zapewnią inni, a przeciwnie, aby był współgospodarzem tego środowiska, jego współtwórcą. Trzeba, zatem udzielić młodzieży - rozumnej i taktownej pomocy w formowaniu środowiskowego stosunku do własnego organizmu i psychiki, wpoić nawyk systematycznej pracy nad sobą, racjonalnej troski o zdrowie i rozwój. Ze względu na wyjątkowe znaczenie tych treści dla dobra młodego człowieka, powinny one uzyskać w edukacji szkolnej najwyższy priorytet.

I. INFORMACJE O SZKOLE

Samorządowe Gimnazjum wchodzi w skład Zespołu Placówek Oświatowych w Zbludowicach od września 2011 roku. Jest szkołą publiczną istniejącą od 1999 roku. Organem prowadzącym szkołę jest Urząd Miasta i Gminy Busko-Zdrój, a organem sprawującym nadzór pedagogiczny nad gimnazjum jest Świętokrzyski Kurator Oświaty w Kielcach.

Jednym z priorytetów misji naszej szkoły zawartej w Programie Rozwoju Zespołu Placówek Oświatowych w Zbludowicach na lata 2011 – 2016 jest realizowanie w szerokim zakresie edukacji prozdrowotnej, turystycznej, sportowej i kulturalnej oraz propagowanie odpowiednich wzorców osobowych. Istotną rolę w programie wychowawczym naszej szkoły odgrywa kształtowanie u ucznia postaw sprzyjających rozwojowi indywidualnemu i społecznemu, który aktywnie i swobodnie porusza się we współczesnym świecie dorosłych, umie podejmować decyzje i brać odpowiedzialność za własne działania, uczestniczy w pracach na rzecz innych, odróżnia opinie od faktów.

II. ZAŁOŻENIA

Dbłość o zdrowie ucznia, to jedno z zasadniczych zadań szkoły dążącej do pełnego i wszechstronnego rozwoju swoich wychowanków. Przekazując dzieciom wiedzę o zdrowiu, kształtując umiejętności i postawy sprzyjające zdrowiu, możemy ułatwić im zdrowy styl życia i pracy, a tym samym poprawić zdrowie społeczeństwa. Ukierunkowanie prozdrowotnych działań edukacyjnych w stronę kształtowania zdrowych nawyków jest szansą na dobre zdrowie.

Promocja zdrowia to jedno z zadań szkoły, dlatego postanowiliśmy włączyć się w realizację projektu: **„Szkoła Promująca Zdrowie”**.

Według definicji „Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która w szczególności sposób propaguje zdrowy styl życia wśród uczniów, wyposaża uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia, kształtuje w uczniach poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, prowadzi wszechstronną edukację propagującą zdrowie, włącza do działań prozdrowotnych zarówno uczniów szkoły jak i rodziców”. Promocja zdrowia wspiera osobisty i społeczny rozwój człowieka, poprzez udostępnienie informacji o zdrowiu, edukację do zdrowia i doskonalenie umiejętności życia.

Tworzenie szkoły promującej zdrowie to wyzwanie dla nauczycieli. To oni w największym stopniu zmieniają rzeczywistość szkolną, od nich najwięcej zależy.

Nasze gimnazjum od początku swego istnienia podejmuje działania promujące zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania szkoły. Mamy program profilaktyczny, którego głównym zadaniem jest chronienie młodzieży przed zagrożeniami poprzez działania wychowawczo-profilaktyczne, a także reagowanie w sytuacjach ryzykownych zachowań. Uczestniczymy w wielu programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia m.in. Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK, Trzymaj Formę, Szkoła w Ruchu, Żyj Smacznie i Zdrowo. Działania te łączą nas z siecią szkół promujących zdrowie, dlatego projekt ten wydał nam się idealnym dla kontynuacji naszej pracy. W codziennym życiu szkoły obserwujemy też wiele niepokojących zjawisk na podstawie diagnozy obszarów problemowych szkoły, pracy pedagoga, wychowawców i współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym. Czas dojrzewania charakteryzujący młodzież gimnazjalną, to czas podatny na zakłócenia i podejmowanie przez młodzież ryzykownych zachowań. Dlatego uznaliśmy za ważne podjęcie działań promujących zdrowe nawyki wśród młodzieży, które będą podstawą dobrego zdrowia w przyszłości.

III. CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Program „Zdrowe nawyki – szansą na dobre zdrowie” powstał w oparciu o główny cel Szkoły Promującej Zdrowie, jakim jest zdrowy styl życia całej społeczności szkolnej i lokalnej oraz diagnozę samopoczucia w szkole uczniów, rodziców i pracowników szkoły.

Aby to osiągnąć należy:

- kształtować poczucie odpowiedzialności za zdrowie u każdej osoby, w rodzinie i w społeczności lokalnej
- zachęcać do zdrowego stylu życia oraz stworzyć uczniom i pracownikom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów
- wyposażać uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia, m.in. analizować z uczniami niekorzystne dla zdrowia działania marketingowe np. poprzez naukę czytania etykiet produktów żywnościowych, rozumienie mechanizmów działania reklam
- umożliwiać uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacniać ich poczucie własnej wartości, m.in. poprzez organizowanie debat, spotkań, for dyskusyjnych propagujących zdrowy styl życia
- zapewnić sprzyjające zdrowiu środowisko fizyczne pracy, nauki i aktywności ruchowej
- w celu promocji zdrowia ściśle współpracować ze służbą zdrowia za pośrednictwem pielęgniarki szkolnej i pomagać uczniom wchodzić w rolę aktywnego konsumenta opieki zdrowotnej
- dbać o uczestnictwo uczniów w konkursach promujących zdrowie i zdrowy styl życia
- współpracować z instytucjami wspomagającymi pracę szkoły w zakresie promocji zdrowia, tj. Zarząd Rejonowy PCK, Powiatowy Inspektorat Sanitarny.

IV. CELE I TREŚCI PROGRAMOWE

Główne cele edukacyjne:

- kształtowanie motywacji wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia
- podejmowanie działań na rzecz zdrowia własnego i innych.

Cele operacyjne wybrane z Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007-2015:

1. Zmniejszenie rozpowszechniania palenia tytoniu.
2. Wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego.
3. Poprawa sposobu żywienia i jakości zdrowej żywności.
4. Ograniczenie używania substancji uzależniających i związanych z tym szkód zdrowotnych, jakim jest uzależnienie.
5. Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie występowaniu zaburzeń psychicznych.
6. Higiena, rozwijanie umiejętności życiowych, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień dotyczących zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz dojrzenia.
7. Zwiększenie aktywności fizycznej.
8. Intensyfikacja zapobiegania próchnicy u dzieci i młodzieży.

Sposoby realizacji programu:

- rozmowy prowadzone z młodzieżą podczas godzin z wychowawcą i zajęć świetlicowych
- organizowanie spotkań z pielęgniarką szkolną
- organizowanie spotkań z zaproszonymi gośćmi np. lekarzami, przedstawicielami Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, PCK, wolontariuszami, przedstawicielami fundacji i stowarzyszeń
- organizowanie konkursów szkolnych, realizacja programów
- oglądanie tematycznych filmów i prezentacji multimedialnych
- przygotowywanie tematycznych gazetek ściennych, ulotek, folderów oraz artykułów do szkolnej gazetki GimNews
- udział w forach dyskusyjnych i debatach
- zajęcia z pedagogiem i psychologiem
- rozmowy z rodzicami uczniów podczas zebrań ogólnych
- udział w konkursach i projektach.

Treści programowe i ich realizacja na lata 2014 – 2016:

1. Zmniejszenie rozpowszechniania palenia papierosów:

- cykl spotkań z przedstawicielami służby zdrowia i instytucji leczenia uzależnień
 - uczestnictwo w konkursach
 - współpraca wychowawców klas z pedagogiem i psychologiem szkolnym.
2. Podejmowanie wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego:
- oglądanie filmów tematycznych
 - spotkanie z wolontariuszami i pokaz udzielania pierwszej pomocy
 - zaproszenie do klas funkcjonariusza policji drogowej.
3. Poprawa sposobu żywienia ludności i jakości zdrowotnej żywności:
- udział w ogólnopolskim programie „Żyj smacznie i zdrowo”
 - zdrowe żywienie w konkursach i projektach
 - debata szkolna o jakości zdrowotnej produktów żywnościowych
 - spotkanie z pielęgniarką szkolną i rozmowy dotyczące znaczenia pierwszego i drugiego śniadania.
4. Ograniczenie używania substancji psychoaktywnych i związanych z tym szkód zdrowotnych:
- pogadanki pedagoga szkolnego w klasach
 - spotkanie z przedstawicielami Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej oraz PCK
 - rozmowy indywidualne z uczniami
 - rozmowy z rodzicami podczas zebrań ogólnych.
5. Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie występowaniu zaburzeń psychicznych:
- rozmowy nauczycieli z uczniami podczas godzin z wychowawcą
 - pogadanki w klasach z psychologiem szkolnym na temat obciążenia nauką szkolną i radzenia sobie ze stresem życia codziennego.
6. Dbłość o higienę w okresie dojrzewania:
- pogadanki podczas godzin z wychowawcą
 - spotkanie z pielęgniarką szkolną
7. Wady postawy – aktywność fizyczna:
- klub dyskusyjny z nauczycielem wychowania fizycznego
 - artykuł w gazecie szkolnej GimNews na temat znaczenia aktywności fizycznej w rozwoju człowieka z przykładami sukcesów i osiągnięć sportowych uczniów.
8. Intensyfikacja zapobiegania próchnicy u dzieci i młodzieży:

- spotkanie z lekarzem dentystą „Dbam o zdrowy uśmiech – kształcę zdrowe nawyki”.

Uczestnicy programu:

- uczniowie
- nauczyciele i wychowawcy
- pedagog szkolny
- psycholog szkolny
- zespół ds. promocji zdrowia
- rodzice i opiekunowie
- inni pracownicy szkoły
- instytucje współpracujące ze szkołą
- zaproszeni specjaliści

Osoby i instytucje wspierające działalność programową:

- Samorząd Uczniowski
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Busku-Zdroju
- Zarząd Rejonowy PCK
- Urząd Miasta i Gminy Busko-Zdrój
- Służba Zdrowia
- Policja
- Instytucje i fundacje promujące zdrowie

Zespół promocji zdrowia w szkole:

- Elżbieta Stramska- koordynator programu
- Anna Majsak – pedagog szkolny i opiekun Samorządu Uczniowskiego
- Barbara Więckowska – opiekun Szkolnego Koła PCK
- Beata Korczyńska- nauczyciel wychowania fizycznego

Dokumentacja programu:

- protokoły zebrań zespołu ds. promocji zdrowia
- zapisy w dziennikach lekcyjnych
- informacje na stronie internetowej szkoły
- informacje, ulotki, plansze, aktualne hasła w gablocie szkolnej
- sprawozdania z podejmowanych działań bieżących
- sprawozdania roczne.

Zgodnie z propozycją Światowej Organizacji Zdrowia we współczesnej strategii działań na rzecz zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży głównymi kierunkami naszych działań będą:

- promocja i ochrona zdrowia ludzi w ciągu całego ich życia
- eliminowanie czynników ryzyka dla zdrowia.

Za priorytety uznaje się:

- intensyfikację działań z zakresu promocji zdrowia w odniesieniu do dzieci i młodzieży ze szczególnym uwzględnieniem dbałości o kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i higienicznych
- wspomaganie rodziców w trosce o zdrowie własnych dzieci.

Harmonogram realizacji celów i zadań w roku szkolnym 2014/2015

| Blok tematyczny | Zadania | Sposoby realizacji | Osoby odpowiedzialne | Termin realizacji |
|---|--|--|---|--|
| Szkodliwość używek i substancji psychoaktywnych | 1. Zmniejszenie rozpowszechniania palenia papierosów. | <ul style="list-style-type: none"> – spotkanie z przedstawicielami służby zdrowia i instytucji leczenia uzależnień – współpraca wychowawców klas z pedagogiem i psychologiem – dyskusje podczas godzin z wychowawcą | Pielęgniarka szkolna Pedagog szkolny Psycholog szkolny Wychowawcy klas | Listopad/grudzień Cały rok |
| | 2. Realizacja programu „Znajdź właściwe rozwiązanie” | <ul style="list-style-type: none"> – warsztaty – konkurs plakatu | Pedagog szkolny Lider Szkolnego Programu Profilaktyki | Cały rok |
| | 3. Ograniczenie używania substancji psychoaktywnych i związanych z tym szkód zdrowotnych. | <ul style="list-style-type: none"> – wdrażanie zadań programu „Zachowaj Trzeźwy Umysł” – spotkanie z przedstawicielem Sanepidu n.t. problemu uzależnień wśród młodzieży – rozmowy indywidualne z uczniami | Pedagog szkolny Koordynator Promocji Zdrowia Wychowawcy klas | Cały rok Listopad Cały rok |
| | 4. Egzekwowanie przepisów ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i spożywania alkoholu. | <ul style="list-style-type: none"> – projekcja filmów edukacyjnych – pogadanki, ulotki, nowinki medyczne – wdrażanie Szkolnego Programu Wychowawczego i Programu | Opiekunowie koła PCK Pielęgniarka Szkolna Wychowawcy klas | Cały rok |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|
| | | Profilaktyki | | |
| Bezpieczeństwo | 1. Prowadzenie działalności informacyjnej wpływającej na zmniejszenie zagrożeń wypadkami. | <ul style="list-style-type: none"> – lekcje wychowawcze – oglądanie filmów tematycznych – udział w konkursach np. Bezpieczeństwo Ruchu Drogowego. | <p>Wychowawcy klas</p> <p>Nauczyciel zajęć technicznych</p> | Cały rok |
| | 2. Kształtowanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. | <ul style="list-style-type: none"> – warsztaty poprowadzone przez wolontariuszy grupy „PROJEKTOR” – rozmowy z pielęgniarką szkolną | Opiekunowie koła PCK Zespół Promocji Zdrowia Pielęgniarka szkolna | Styczeń - Luty |
| | 3. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i drugiego człowieka, w tym również dbałości o bezpieczeństwo podczas wypoczynku. | <ul style="list-style-type: none"> – rozmowy podczas godzin z wychowawcą – lekcje biologii – spotkanie z wolontariuszami grupy „PROJEKTOR” na temat bezpieczeństwa podczas ferii zimowych | <p>Wychowawcy klas</p> <p>Nauczyciel biologii</p> <p>Opiekunowie koła PCK</p> | Luty 2015 |
| | 5. Spotkanie uczniów klas pierwszych z policjantem „Bezpieczeństwo w ruchu drogowym” | <ul style="list-style-type: none"> – spotkanie ogólne, zadawanie pytań i wyjaśnianie sytuacji problemowych | Pedagog szkolny | Listopad |
| Prawidłowe odżywianie | 1. Intensyfikacja edukacji żywieniowej uczniów | <ul style="list-style-type: none"> – udział w ogólnopolskim programie „Żyj smacznie i zdrowo” – konkurs PCK „Szkolny Turniej Wiedzy o Zdrowym Żywieniu” – oglądanie filmów tematycznych – spotkania pielęgniarką szkolną n.t. znaczenie pierwszego i drugiego śniadania | <p>Opiekunowie koła PCK</p> <p>Wychowawcy klas Pielęgniarka szkolna</p> | <p>Cały rok</p> <p>Marzec</p> <p>Październik/Listopad</p> |
| | 2. Edukacja konsumencka – Spotkanie z Powiatowym | <ul style="list-style-type: none"> – zapoznanie z prawami konsumenta i znakowaniem | Opiekunowie koła PCK i Pedagog szkolny | Luty/Marzec |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|--|
| | Rzecznikiem Konsumenta podczas debaty szkolnej | <ul style="list-style-type: none"> - etykiet z żywnością - debata o jakości zdrowotnej produktów żywnościowych i prawidłowych nawykach żywieniowych | | |
| Promocja zdrowia psychicznego | 1. Kształtowanie podstawowych umiejętności osobistych i społecznych – radzenie sobie ze stresem, rozwiązywanie własnych problemów, komunikowanie się z innymi, odpowiedzialność za swoje zdrowie, umiejętność szukania pomocy | <ul style="list-style-type: none"> - rozmowy nauczycieli z uczniami podczas godzin z wychowawcą - wdrażanie Szkolnego Programu Wychowawczego i Programu Profilaktyki - pogadanki w klasach trzecich z psychologiem szkolnym na temat obciążenia nauką szkolną i radzenia sobie ze stresem życia codziennego | <p>Wychowawcy klas</p> <p>Pedagog szkolny</p> <p>Psycholog szkolny</p> | <p>Cały rok</p> <p>Marzec/Kwiecień</p> |
| | 2. Uczestnictwo w projektach, programach i konkursach dających satysfakcję z nauki i pracy w szkole | <ul style="list-style-type: none"> - udział w konkursach szkolnych i międzyszkolnych m.in. w Olimpiadzie Zdrowego Stylu Życia PCK | Opiekunowie koła PCK | Cały rok |
| | 3. Aktywne spędzanie czasu wolnego | <ul style="list-style-type: none"> - wycieczki krajoznawczo – turystyczne - wewnętrzne rozgrywki sportowe - praca w Samorządzie Uczniowskim, PCK i wolontariacie | <p>Wychowawcy klas</p> <p>Nauczyciele wych. fiz.</p> <p>Opiekunowie SU</p> <p>Opiekunowie koła PCK</p> | Cały rok |
| | 4. Stwarzanie w szkole atmosfery sprzyjającej zdrowiu psychicznemu | <ul style="list-style-type: none"> - pogadanki z pedagogiem i psychologiem, prelekcje, przedsięwzięcia organizowane w szkole przy okazji Szkolnego | <p>Pedagog szkolny</p> <p>Psycholog szkolny</p> <p>Zespół Promocji Zdrowia</p> | <p>Cały rok</p> <p>Maj/Czerwiec</p> |

| | | Tygodnia dla Zdrowia | | |
|-------------------------------|--|--|---|--------------------------|
| Dbłość o higienę | 1. Zapobieganie chorobom zakaźnym | <ul style="list-style-type: none"> – rozmowy podczas godzin z wychowawcą – spotkanie z pielęgniarką szkolną | Wychowawcy klas Pielęgniarka szkolna | Cały rok |
| | 2. Dbłość o higienę prawidłowe funkcje skóry podczas dojrzewania | <ul style="list-style-type: none"> – spotkanie z kosmetyczką lub higienistką – realizacja programu J&J „Od dziewczynki do kobiety” | Opiekunowie koła PCK Pedagog szkolny | Grudzień Maj/Czerwiec |
| | 3. Intensyfikacja zapobiegania próchnicy zębów u dzieci i młodzieży | <ul style="list-style-type: none"> – spotkanie uczniów klas drugich z lekarzem dentystą „Dbam o zdrowy Uśmiech – kształcę zdrowe nawyki” – instruktarz prawidłowego szczotkowania zębów – rozmowy z pielęgniarką szkolną | Zespół Promocji Zdrowia Pielęgniarka szkolna | II semestr |
| Promocja aktywności fizycznej | 1. Udział w lekcjach wychowania fizycznego | – poszukiwanie atrakcyjnych i aktywnych form zajęć wychowania fizycznego | Nauczyciele wychowania fizycznego | Cały rok |
| | 2. Organizacja zajęć pozalekcyjnych (sportowych) | – promocja działalności klubu sportowego „Olimp” | Opiekunowie klubu | Cały rok |
| | 3. Wprowadzanie atrakcyjnych form motywowania uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły do zwiększenia aktywności fizycznej | <ul style="list-style-type: none"> – Szkolny Dzień Sportu – udział w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych – organizowanie wycieczek – klub dyskusyjny z nauczycielem wychowania fizycznego – artykuły w gazetce szkolnej m.in. | Nauczyciele wychowania fizycznego Wychowawcy klas Redakcja szkolnej gazetki GimNews | Cały rok |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | dotyczące znaczenia aktywności fizycznej w rozwoju człowieka z przykładami sukcesów sportowych uczniów szkoły | | |
|--|--|---|--|--|

V. OCZEKIWANE REZULTATY UCZESTNICTWA SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ W REALIZACJI PROGRAMU

Udział w programie „**Zdrowe nawyki – szansą na dobre zdrowie**” zwiększyć ma integrację społeczności szkolnej i spowodować zmiany zachowań w zakresie zdrowia fizycznego i psychospołecznego. Wskazać ma naszym wychowankom zagrożenia cywilizacyjne i naturalne, które mają ogromny wpływ na zdrowie ludzkie. Młodzi ludzie powinni dostrzec walory zdrowego stylu życia i poszerzać sposoby zdobywania i opracowywania wiadomości w tym zakresie. Podejmowane w sposób aktywny zadania ukształtować powinny ważne umiejętności życiowe takie jak: skuteczne porozumiewanie się, umiejętności interpersonalne, dbałość o zdrowie, rozwiązywanie problemów, twórcze i krytyczne myślenie, odpowiedzialność, świadomość szkodliwości uzależnień, radzenie sobie z emocjami i ze stresem. Wpłynąć to powinno na zbudowanie przyjaznej atmosfery i bezpiecznego środowiska szkolnego.

Zakłada się, że po realizacji programu uczniowie będą dbać o higienę osobistą i otoczenia, poznają zasady racjonalnego odżywiania i zastosują je w praktyce. Włączą się w walkę z nałogami i innymi zagrożeniami cywilizacyjnymi w najbliższym środowisku. Zrozumieją też w jaki sposób sprawność fizyczna i aktywność ruchowa wpływa na ich zdrowie i życie. Udział w zajęciach z zakresu udzielania pierwszej pomocy, nauczy dużą grupę młodzieży niesienia pomocy w przypadkach nagłych stanów zagrożenia życia.

Przewidywane efekty to:

- Wzrost świadomości potrzeby dbania o zdrowie swoje i innych.
- Realizacja zadań priorytetowych.
- Rzetelna diagnoza potrzeb uczniów i całej społeczności szkolnej.
- Osiąganie zamierzonych celów i płynąca z tego satysfakcja.
- Poprawa relacji międzyludzkich, bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego uczniów.
- Poprawa umiejętności współpracy, rozwiązywania konfliktów, podejmowania decyzji, negocjowania oraz radzenia sobie ze stresem.
- Systematyczne stosowanie metod aktywizujących w pracy z uczniami i wysoka ocena ich skuteczności.
- Wzbogacenie form współpracy z uczniami, rodzicami, nauczycielami i społecznością lokalną.

- Umiejętność planowania zdrowego stylu życia i podejmowania skutecznych działań w tym zakresie.
- Sukcesy szkoły w różnych dziedzinach, a zwłaszcza w działaniach prozdrowotnych.
- Wzrost zaangażowania środowiska lokalnego w kształtowanie kultury zdrowotnej.
- Pozytywna ocena programu przez uczniów, nauczycieli i rodziców.
- Promocja szkoły i tworzenie tradycji.

VI. MONITOROWANIE I EWALUACJA PROGRAMU

Program podlega ocenie skuteczności, czyli ewaluacji. Rodzaj ewaluacji:

- Ewaluacja procesu (monitoring realizacji poszczególnych zadań)
- Ewaluacja końcowa

Ewaluacja programu będzie polegała na systematycznym monitorowaniu zaplanowanych zadań. Informacje niezbędne do ewaluacji pozyskiwane będą przez:

- rozmowy i wywiady z uczniami, rodzicami i pracownikami szkoły
- obserwację uczniów w różnych sytuacjach
- wymianę uwag, spostrzeżeń i własnych doświadczeń podczas spotkań szkolnego zespołu wychowawczego, zespołu do spraw promocji zdrowia
- analizę dokumentów szkolnych
- sprawozdania i ewaluację projektów edukacyjnych
- ankiety
- analizę wytworów pracy uczniowskiej i ich zaangażowanie w działania promujące zdrowy styl życia.

Ewaluacja posłuży twórcom programu do opracowania pisemnego raportu z realizacji programu. Raport zostanie przedstawiony nauczycielom na posiedzeniu Rady Pedagogicznej.

VII. BIBLIOGRAFIA

1. Praca zbiorowa pod redakcją Barbary Woynarowskiej „Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole”, ORE, Warszawa 2012
2. B. Woynarowska „Problemy zdrowotne uczniów i udział szkoły w ich rozwiązaniu”, „Nowa Szkoła” 6/2003.
3. B. Wolny „Wpływ szkoły promującej zdrowie na zachowanie zdrowotne uczniów”, „Kwartalnik Edukacyjny” 2004 nr 3 i 4.
4. T. Maszczak „Promocja zdrowia jako globalne wyzwanie edukacyjne”, „Wychowanie fizyczne i zdrowotne” 1/2002.
5. M. Kosiba „Promocja zdrowia w praktyce”, „Wychowanie fizyczne i zdrowotne” 3/2004.
6. K. Podczysz „Szkoła promująca zdrowie”, „Dyrektor szkoły” 6/2002.
7. J. Czachor „Doświadczenie z pracy szkół promujących zdrowie”, „Kwartalnik Edukacyjny” 3 i 4/2004.
8. www.kowez.edu.pl
9. Narodowy Program Zdrowia na lata 2007-2015, www.mz.gov.pl
10. M. Miller, Janusz Opolski „Zdrowie Publiczne w Polsce a polityka zdrowotna w świetle dokumentów Światowej Organizacji Zdrowia”, www.pnmedycznych.pl