

**Publiczna Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II
w Zbludowicach**

SZKOLNY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA

REALIZACJA PROJEKTU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

„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.

Szkola 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

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 naszej szkoły 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

Dbałość 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 od 2014 roku się szkoła realizuje projekt „Szkoła Promująca Zdrowie”.

Według definicji „Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która w szczególny 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.

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. Dlatego ważne jest ciągłe podejmowanie i ewaluacja działań promujących zdrowe nawyki wśród młodzieży, które będą podstawą dobrego zdrowia w przyszłości.

III. CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Program 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, KRUS.

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:

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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Dbłość o higienę w okresie dojrzewania:
- pogadanki podczas godzin z wychowawcą
 - spotkanie z pielęgniarką szkolną
6. Wady postawy – aktywność fizyczna:
- klub dyskusyjny z nauczycielem wychowania fizycznego
 - zajęcia korygujące wady postawy na podstawie zaleceń lekarskich prowadzone przez nauczycieli wychowania fizycznego
 - promowanie znaczenia aktywności fizycznej w rozwoju człowieka z przykładami sukcesów i osiągnięć sportowych uczniów
7. Intensyfikacja zapobiegania próchnicy u dzieci i młodzieży:
- spotkania z pielęgniarką szkolną związane z kształtowaniem zdrowych nawyków higienicznych
 - realizacja programów i projektów wspierających dbłość o higienę jamy ustnej i walkę z próchnicą
 - warsztaty i spotkania w gabinecie pielęgniarki szkolnej

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
- Straż Pożarna
- 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.

V. OCZEKIWANE REZULTATY UCZESTNICTWA SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ W REALIZACJI PROGRAMU

Udział w programie 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. Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia. Praca zbiorowa pod redakcją naukową Barbary Woynarowskiej i Magdaleny Woynarowskiej-Sołdan Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2019
2. B. Woynarowska „Problemy zdrowotne uczniów i udział szkoły w ich rozwiązaniu”, „Nowa Szkoła” 6/2003.
3. A. Wojtczak, „Zdrowie publiczne” PZWL Wydawnictwo Lekarskie 2009
4. Narodowy Program Zdrowia, www.mz.gov.pl
5. M. Miller, Janusz Opolski „Zdrowie Publiczne w Polsce a polityka zdrowotna w świetle dokumentów Światowej Organizacji Zdrowia”, www.pnmedycznych.pl