

Szkoła Promująca Zdrowie



- * to szkoła, która w szczególny sposób propaguje zdrowy styl życia,
- * wyposaża uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania odpowiednich wyborów dla poprawy własnego zdrowia,
- * kształtuje poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
- * prowadzi wszechstronną edukację prozdrowotną,
- * włącza do działań prozdrowotnych uczniów, rodziców i wszystkich pracowników szkoły.

Determinanty zdrowia według pól Lalonde'a



Czynniki genetyczne
16%



Opieka zdrowotna
10%



Środowisko fizyczne
21%



53% Styl życia

Właściwe odżywianie



Aktywność ruchowa



**ZDROWY
STYL
ŻYCIA**

Radzenie sobie ze stresem



Sen



Higiena



Bezpieczeństwo



Unikanie używek

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE



Rok 2013/14 –

Obszar IV „ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE”

Problem priorytetowy: Nie wszyscy uczniowie zjadają II śniadanie w szkole.

Rok 2014/15

Obszar III „RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA”

Problemy priorytetowe:

1. Niektórzy uczniowie niechętnie wychodzą podczas przerwy na świeże powietrze.
2. Nie wszyscy nauczyciele systematycznie prowadzą przerwy śródlekcyjne.



Przerwy międzylekcyjne



Dlaczego świeże powietrze?

- * Zabawa na dworze ma zbawienny wpływ na zdrowie dziecka.
- * Ruch na świeżym powietrzu pobudza rozwój mięśni, serca i płuc, a także sprzyja rozwojowi ruchowemu. Zachodzą wówczas w organizmie procesy, w wyniku których dziecko uodparnia się na różne choroby infekcyjne, jak np. angina czy grypa.
- * Ruch w połączeniu ze świeżym powietrzem wpływa też pozytywnie na umysł dziecka.
- * Zabawy ruchowe zwiększają napływ krwi do mózgu, a dzięki temu zostaje on odpowiednio dotleniony. Pod wpływem ruchu mózg „produkuje” substancje chemiczne zwane neurotrofinami, które odpowiedzialne są za rozwój komórek nerwowych i usprawnienie połączeń między nimi.
- * Aktywność ruchowa wymaga zespołowej pracy wielu mięśni, dobrego wyczucia równowagi, znajomości i świadomości własnego ciała. To wszystko angażuje wiele obszarów mózgu, przez co zmusza go do pracy i daje możliwość stałego rozwoju.



Czy przerwa na świeżym powietrzu może „przeziębic” ucznia ?



Brak odporności



Niewłaściwy ubiór

Jak zachęcić uczniów do wyjścia na świeże powietrze?

- * Przekonać uczniów do wychodzenia na boisko.
- * Uatrakcyjnić przerwy.
- * Pozyskać rodziców do poparcia projektu.



Jak uatrakcyjnić przerwy?

- * „Roztańczone przerwy”.
- * „Przerwy z przyborami” – skakanka, linka, hula-hop, guma, badminton.
- * „Przerwy z klasą”.
- * Przerwy dla maluchów – „Z płasami i rymowankami”.
- * Malowanie kredą.
- * Gry chodnikowe – klasy, pajac, ślimak, kapsle, warcaby, rzucanie do celu, tor przeszkód...



Przerwy śródlekcyjne



Southern Fried Teachin'



BRAIN

Breaks

„Przerwa dla mózgu”



- projekt międzynarodowy, realizowany we współpracy z AWF-em,
- cel – aktywizowanie uczniów,
- prowadzenie 3-5 minutowych przerw śródlekcyjnych z wykorzystaniem filmików umieszczonych na platformie,
- min. 1 przerwa dziennie,
- obowiązkowy udział w projekcie 6 klas – klasy III, IV, V – miesięczne raporty,
- w naszej szkole realizacja projektu we wszystkich klasach.



ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

Opracowanie:
Szkolny koordynator ds. Promocji
Zdrowia – Grażyna Rydlewska