



PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Realizacja – 3 lata.

Struktura Programu:

1. Wstęp.

Program został opracowany nie tylko celu promowania zdrowego stylu życia w społeczności szkolnej i w środowisku lokalnym, ale przede wszystkim w celu kształtowania nawyków, które mają wpływ na nasze zdrowie. Konstrukcja programu opiera się na głównych założeniach SPZ oraz wzbogaca i uzupełnia Szkolny Program Profilaktyki.

2. Założenia.

Edukacja zdrowotna to proces kształtowania u uczniów nawyku (podstawy) dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia zdrowego środowiska. Edukacja zdrowotna daje uczniom możliwość nabycia kompetencji (umiejętności, wiedzy i postaw), które są niezbędne do odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Edukacja zdrowotna jest procesem, który trwa przez całe życie i dotyczy wszystkich ludzi.

Edukacja zdrowotna jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia. Edukacja zdrowotna pozwala odkryć jakie wybory służą zdrowiu, natomiast promocja zdrowia zapewnia warunki, aby możliwe było dokonywanie „zdrowych” wyborów.

Zarówno w edukacji zdrowotnej, jak i promocji zdrowia najistotniejszy jest aktywny, podmiotowy udział wszystkich grup społeczności szkolnej, w tym także uczniów.

Główne obszary tematyczne edukacji zdrowotnej realizowanej w ramach SPZ:

- Higiena osobista i otoczenia.
- Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.
- Ruch w życiu człowieka.
- Żywność i żywienie.
- Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie.
- Profilaktyka uzależnień.

Zmiany w Podstawie Programowej dotyczące realizacji edukacji zdrowotnej w szkole

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie nowej Podstawy Programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego z dnia 23 grudnia 2008 r. od 1 września 2009 r. edukacja zdrowotna jest realizowana w szkołach na wielu przedmiotach.

W preambule nowej Podstawy Programowej dla szkół podstawowych oraz gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych zapisano: *„Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, realizowana przez nauczycieli wielu przedmiotów, której celem jest kształtowanie u uczniów umiejętności dbałości o zdrowie własne i innych ludzi”*.

Zgodnie z tymi zapisami treści z zakresu edukacji zdrowotnej można odnaleźć prawie we wszystkich edukacjach i przedmiotach realizowanych w szkole podstawowej. Ponadto „edukacja zdrowotna”, może być realizowana na zajęciach pozalekcyjnych czy w ramach kół zainteresowań, np. na kole przyrodniczym. Zgodnie z nową Podstawą Programową wychowanie fizyczne pełni wiodącą rolę w realizacji edukacji zdrowotnej w szkole. Ważne jest, aby uczniowie aktywnie uczestniczyli w planowaniu, realizacji i ewaluacji tych zajęć.

3. Cele programu.

Program w 3-letnim okresie przygotowawczym do wejścia do sieci SPZ 3-krotnie ewaluował. Każdego roku diagnozowano potrzeby naszych uczniów w innym obszarze zdrowia i wytyczano zadania mające wskazane potrzeby zaspokoić. Podczas wyboru działań służących rozwiązaniu problemów uwzględniano warunki szkolne i środowiskowe.

<p>Elementy higieny osobistej.</p> <p>Jak dbać o higienę osobistą na co dzień?</p>	<p>Higiena osobista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opracowanie i wypełnienie ankiet n/t higieny osobistej. • Opracowanie i przedstawienie uczniom prezentacji multimedialnej n/t podstawowych zasad przestrzegania higieny osobistej. • Pogadanka oraz emisja filmu n/t prawidłowego mycia rąk. • Warsztaty mycia rąk w łazience szkolnej. • Konkurs na plakat pt. „Myj ręce”. • Przeprowadzenie warsztatów produkcji mydła. • Zorganizowanie „Pachnącego Dnia Chłopców” i „Pachnącego Dnia Dziewczynek”. • Zorganizowanie warsztatów lalkowych ph „Zdrowy miś, to czysty miś”. • współpraca z Sanepidem i PCK oraz realizacja programów: „Super wiewiórka – przyjaciółka Oli i Kuby”, „Znajdź właściwe rozwiązanie” • udział w zbiórce mydła do Kamerunu zorganizowanej przez Fundacji Pomocy Humanitarnej "Redemptoris Missio". 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obiektywnie ocenia swoje nawyki higieniczne, • zna podstawowe zasady higieny osobistej, • wie, jak powinien prawidłowo myć ręce, • prawidłowo myje ręce, • potrafi zachęcić do mycia rąk, • potrafi „wyprodukować” mydło, • chętnie bierze udział w uroczystości klasowej i rozumie znaczenie kosmetyków w utrzymaniu higieny osobistej, • podczas zabawy poznaje podstawowe zasady higieny osobistej, • angażuje się w realizację programów prozdrowotnych. • angażuje się w pomoc humanitarną, odczuwa empatię wobec innych. 	<p>IV-VI</p> <p>0-VI</p> <p>0-III</p>
--	---	---	---------------------------------------

II. BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC

Treści	Zadania	Osiągnięcia	Klasy
<p>Bezpieczeństwo uczniów w szkole i poza nią.</p>	<p>Wycieczka po szkole i zapoznanie uczniów z niebezpiecznymi miejscami w szkole i boisku szkolnym – regulaminy pracowni, pomieszczeń szkolnych, placu zabaw i boiska szkolnego.</p> <p>Pogadanki na n/t bezpiecznej drogi do szkoły i ze szkoły oraz bhp podczas ferii i wakacji.</p> <p>Opracowanie regulaminów wycieczek, zapoznanie z nimi uczniów oraz każdorazowe przypominanie przed wycieczką.</p> <p>Jak bezpiecznie się bawić – regulaminy gier i zabaw.</p> <p>Wprowadzenie dyżurów uczniowskich na korytarzach szkolnych.</p>	<p>Uczeń wie na jakie niebezpieczeństwa w szkole jest narażony i przestrzega zapisów w regulaminach.</p> <p>Zna i stosuje się do podstawowych przepisów ruchu drogowego oraz innych nakazów i zakazów. Przestrzega obowiązujące regulaminy.</p> <p>Uczeń zna regulamin wycieczki na którą wyjeżdża i się do niej stosuje.</p> <p>Uczeń zna zasady gier i zabaw i je przestrzega</p> <p>Uczniowie chętniej spędzają czas na boisku niż w szkole.</p>	<p>Klasy 0, I, IV</p> <p>0-VI</p> <p>VI</p>
<p>Pierwsza pomoc przedmedyczna w nagłych wypadkach.</p>	<p>Przeprowadzanie zajęć praktycznych, z wykorzystaniem fantomów, z ratownictwa medycznego n/t udzielania pierwszej pomocy w najczęściej występujących urazach.</p>	<p>Potrafi udzielić pierwszej pomocy w podstawowych urazach, np. oparzeniach, skaleczeniach, omdleniach, krwotoku z nosa ...</p>	<p>IV</p>
<p>Bezpieczeństwo na drodze oraz w sieci.</p> <p>Negatywny wpływ używek na zdrowie człowieka.</p>	<p>Spotkania uczniów klas 0 - 6 z policją w ramach projektu „Bezpiecznie, to wiedzieć i znać” mające na celu zapoznanie uczniów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z zasadami bezpiecznego poruszania się po ulicy, • z niebezpieczeństwami związanymi z używkami, • niebezpieczeństwem w sieci i cyberprzemocą, • odpowiedzialnością karną nieletnich 	<ul style="list-style-type: none"> • zna i stosuje podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po ulicach, • zna zagrożenia związane z handlem i spożywaniem środków odurzających, • stara się w bezpieczny sposób korzystać z internetu. 	<p>0-VI</p>

III. RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA			
Treści	Zadania	Osiągnięcia	Klasy
Wpływ wypoczynku czynnego na prawidłowy rozwój człowieka.	<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej zachęcających uczniów do spędzania przerw międzylekcyjnych na boisku szkolnym.</i>	<i>Uczeń wie, że przerwa na świeżym powietrzu ma korzystny wpływ na jego zdrowie i funkcjonowanie na lekcji.</i>	0-VI
	Realizacja przerw śródlekcyjnych: <ul style="list-style-type: none"> Współpraca z AWF w ramach realizacji projektu międzynarodowego „Brain Breaks”. Nagranie filmików z aerobikiem w wykonaniu naszych uczennic w celu wykorzystania podczas przerw śródlekcyjnych. 	<i>Uczeń chętniej wykonuje ćwiczenia wykorzystując do tego filmiki zainstalowane na platformie „Brain Breaks” lub filmiki nakręcone przez n-la z koleżankami ćwiczącymi aerobik.</i>	
	Organizacja przerw międzylekcyjnych: <ul style="list-style-type: none"> „Roztańczone przerwy”, „Przerwy z przyborami”, „Przerwy z klasą”, „Przerwy z płasami i rymowankami”, Namalowanie szablonów gier na boisku szkolnym i ich wykorzystanie podczas przerw. Zorganizowanie zbiórki makulatury i puszek aluminiowych w celu pozyskanie środków finansowych i zakup przyborów do aktywności fizycznej. 	<i>Uczeń chętniej spędza czas na boisku, gdy się na nim coś dzieje. Duża grupa uczniów bierze aktywny udział w roztańczonych przerwach, przerwach z przyborami (do wykorzystania linki, skakanki, hula-hopy, piłki, babington, rakiety do tenisa, gumy do skakania, piłeczki „Zośki” czy w przerwach z klasą”. Mniejsze dzieci uwielbiają przerwy z płasami i rymowankami. Niektórzy do zabawy wykorzystują namalowane szablony gier.</i>	
Wpływ aktywnego stylu życia na zdrowie człowieka.	<i>Wykonanie prac plastycznych z rymowankami zachęcającymi do aktywnego spędzania czasu wolnego</i>	<i>Uczniowie potrafią wykonać prace plastyczne zachęcające do aktywnego spędzania czasu wolnego.</i>	IV-VI
	<i>Zorganizowanie konkursu fotograficznego pt.: „Ruch to zdrowie”.</i>	<i>Znaczna część uczniów preferuje i promuje aktywne spędzanie czasu wolnego.</i>	
	<i>Zorganizowanie cyklu marszobiegów dla nauczycieli i rodziców.</i>	<i>Promowanie wypoczynku czynnego i zmobilizowanie się do systematycznego uczestniczenia w marszobiegach</i>	
	<i>Zorganizowanie zajęć relaksacyjnych z elementami jogi.</i>	<i>Poznanie elementów jogi i niektórych ćwiczeń relaksacyjnych oraz aktywny udział w zajęciach.</i>	0-III
	<i>Zorganizowanie festynu szkolnego pt.: „Z 10-tką zdrowo i sportowo”:</i> <ul style="list-style-type: none"> Każda klasa przygotowała stanowisko z zabawą sprawnościową – zdobywanie mini certyfikatów SPZ – nagrody dla najaktywniejszych. Każda klasa przygotowała stragan ze zdrową żywnością, np. soki owocowe, kiszonki, ciasteczka marchewkowe, sałatki, surówki, kanapki ... Zorganizowano wspólne zabawy i tańce 	<i>Aktywny udział w festynie szkolnym:</i> <ul style="list-style-type: none"> Uczniowie zdobywali sprawności na stanowiskach klasowych. Uczniowie, nauczyciele i rodzice mogli skosztować zdrowych przysmaków. Wszyscy uczestnicy festynu byli zapraszani do zabaw sprawnościowych i wspólnych tańców, min. w „Belgijki”. 	0-VI
	<i>Organizowanie rajdów pieszych.</i>	<i>Uczniowie są sprawni i wytrzymali.</i>	IV-VI
	<i>Organizowanie wycieczek rowerowych.</i>	<i>Uczniowie wielokrotnie biorą udział w różnorodnych rajdach rowerowych, radzą sobie nawet na trudnych trasach.</i>	
	<i>Organizowanie podczas wycieczek spływów kajakowych, na pontonach oraz na łodziach na Dunajcu.</i>	<i>Uczniowie i nauczyciele nie boją się brać udziału w spływach kajakowych i na pontonach.</i>	
<i>Organizowanie i udział w turniejach piłki ręcznej i siatkowej uczniów klas sportowych.</i>	<i>Uczniowie bardzo chętnie uczestniczą w treningach i odnoszą sukcesy na turniejach: chłopcy w piłce ręcznej, dziewczynki w piłce siatkowej.</i>		

	Zorganizowanie podchodów z okazji Dnia Patrona.	Uczniowie w niekonwencjonalny sposób potrafią uczcić patrona szkoły.	
	Prowadzenie zajęć tanecznych.	Uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach. Mają wyrobione poczucie rytmu.	0-VI
	Prowadzenie zajęć gimnastyki korekcyjnej w klasach 0.	Zajęcia zmniejszają wady postawy oraz zapobiegają ich pogłębianiu .	0
	Umożliwienie uczniom zdobycia „Karty pływackiej” jako efektu dwuletnich zajęć na basenie.	Większość uczniów biorących udział w zajęciach na basenie zdobywa kartę pływacką.	II-III
	Umożliwienie uczniom klas 5 zdobycie „Karty rowerowej”.	Większość uczniów klas V zdobywa kartę rowerową i potrafi włączyć się do ruchu drogowego.	V
	Organizowanie całodziennego wyjścia w góry w ramach 5-dniowej wycieczki w góry.	Uczniowie chętnie biorą udział w całodziennym wyprawie górskiej i doskonale sobie radzą na szlaku.	VI
Zadania instytucji z zakresu zdrowia publicznego.	Współpraca z Sanepidem – udział w programach prozdrowotnych: <ul style="list-style-type: none"> „Trzymaj formę” 	Odróżnia formy wypoczynku czynnego od biernego	0-VI
Projekt ENEA AKADEMIA SPORTU	Udział klas siatkarskich w projekcie: <ul style="list-style-type: none"> siatkarskie zajęcia w szkołach, spotkania z ambasadorami projektu, rozgrywki sportowe: AKDEMIA SPORTU-LATO, ZIMOWA AKADEMIA SPORTU, ENEA MINI CUP, warsztaty dietetyczne, badania sportowe: wzrok, postawa ciała, stabilność, skład ciała, konkursy: ENERGIA+Aktywna szkoła. 	<ul style="list-style-type: none"> Podniesienie umiejętności siatkarskich. Poznanie mistrzów sportu. Uczniowie aktywne spędzają czas wolny, są sprawniejsi, potrafią współpracować, radzą sobie z przegraną. Dostrzegają wpływ diety na zdrowie. Kontrolują i dbają o stan swojego zdrowia. Chętnie biorą udział w konkursach rozwijających ich sprawność fizyczną. 	IV-V
IV. ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE			
Treści	Zadania	Osiągnięcia	Klasy
Główne założenia koncepcji SPZ.	Wydrukowanie setek mini-certyfikatów SPZ.	Wydrukowano setki mini certyfikatów, które uczniowie zdobywali za wykonywanie różnorodnych zadań w ramach SPZ.	0-VI
Zasady zdrowego odżywiania.	Przeprowadzenie ankiety n/t II śniadania: <ul style="list-style-type: none"> Wersja ankiety dla uczniów 0-II Wersja ankiety dla uczniów III-VI Wersja dla rodziców. 	Uczniowie i rodzice wypełnili ankiety, które uświadomiły im czy prawidłowo się odżywiają w porannej części dnia.	
Główne założenia piramidy żywienia.	Zorganizowanie zajęć n/t II śniadania: <ul style="list-style-type: none"> Część teoretyczna. Zajęcia plastyczne. Warsztaty śniadaniowe. 	Uczniowie: <ul style="list-style-type: none"> Pozyskali wiedzę z czego powinno się składać pełnowartościowe II śniadanie. W formie plastycznej zaprezentowali pełnowartościowe II śniadanie. Przygotowali 3 składnikowe II śniadanie – kanapka+owoc+woda/sok. 	
	Śniadania sezonowe – organizowanie 4 w roku warsztatów żywieniowych.	Uczniowie 4 razy w roku przygotowują pełnowartościowe II śniadanie wykorzystując przede wszystkim sezonowe warzywa i owoce.	
	Obliczanie BMI.	Uczniowie z pomocą tabeli kalorii umieszczonej na stronie http://www.tabele-kalorii.pl/ potrafią obliczyć BMI, ilość kalorii w posiłku oraz % udział składników pokarmowych.	IV
	Wykonanie straganu wykorzystywanego do promocji zdrowych potraw i przekąsek.	Rodzice i dziadek ucznia wykonali stragan do promowania zdrowej żywności.	0-VI
	Przygotowywanie „Zdrowych stoliczków” – poczęstunku dla uczniów.	W okresie wiosennym raz w miesiącu promowaliśmy zdrową żywność na boisku szkolnym:	

		<ul style="list-style-type: none"> • Kl. IVb przygotowała stragan z warzywami i owocami oraz różnorodne koktajle, np. z natki pietruszki. • Kl. VIb przygotowała kanapki, które uczniowie serwowali poprzebierani za kucharzy. • Kl.Vb przygotowała kanapki, koreczki owocowe, warzywne i sałatki. • Maluchy z klasy 0b częstowały uczniów truskawkami i pomidorami. 	
	Zasady zdrowego odżywiania – szkolenie dla nauczycieli.	Szkolny koordynator SPZ przeprowadził szkolenie RP na temat zdrowego odżywiania.	
Zasady komponowania pełnowartościowych II śniadań.	Przeprowadzenie warsztatów kulinarnych przez firmy cateringowe: <ul style="list-style-type: none"> • „Pyszoty” • „Pyrlandia” 	Pracownicy firm cateringowych uczyły uczniów jak przygotować zdrowe śniadanie czy przekąskę: <ul style="list-style-type: none"> • Z „Pyszotami” dzieci nauczyły się piec racuszki i robić konfiturę z suszonych owoców. • Z „Pyrlandią” smażyli omlety z szynką, przygotowywali deser z jogurtu naturalnego z owocami oraz wafle w masle owocowym. 	IV
Główne założenia komponowania zdrowych potraw.	Pasowanie na Młodego Ekologa uczniów klas IV: <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie zdrowych potraw i przekąsek. • Uroczystość pasowania. • Konkurs na najładniejszą potrawę. • Wspólna konsumpcja przy szwedzkim stole. 	Pasowanie jest poprzedzone całym cyklem zajęć o zdrowym odżywianiu. Uczniowie wykonują min. <ul style="list-style-type: none"> • piramidę żywienia, • wymyślają przepis na zdrową potrawę którą wykonują w szkole, • przygotowują stół szwedzki, • oceniają, która potrawa jest najładniej podana, • uczą się zasad savoir-vivre przy stole. 	IV
Promocja zdrowego odżywiania podczas festynu szkolnego.	Zorganizowanie festynu szkolnego p/h: „Z 10-tką zdrowo i sportowo”: <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie stoisk ze zdrową żywnością. 	Rodzice i uczniowie każdej klasy zorganizowali stoiska ze smakołykami. Każdy uczestnik festynu mógł się poczęstować zdrowymi produktami i potrawami min. sokami owocowymi i warzywnymi, kiszonkami, ciasteczkami marchewkowymi czy szpinakowymi, sałatkami, surówkami, kanapki, chłodnikiem	0-VI
Savoir –vivre przy stole	Poznanie zasad savoir-vivre – zajęcia w Muzeum Etnograficznym n/t „Czy i z czym to jeść”	Uczniowie poznali zasady savoir-vivru na zajęciach w muzeum: układali nakrycia na stole, przebierali się za kamerdynera i witali gości, konsumowali i częstowali współbiedników.	IV
	Przestrzeganie savoir vivre przy stole – spożywanie posiłków w stołówce szkolnej, wizyty w restauracji podczas wycieczek szkolnych.	-zna zasady obowiązujące przy stole i potrafi właściwie zachować się przy stole w miejscu publicznym.	IV
Rola wody w prawidłowym odżywianiu.	Udział w konkursie Aquanetu i wygranie dla szkoły „Zdroju wodnego”.	Szkolny koordynator SPZ przystąpiła do konkursu organizowanego przez Aquanet i wygrała „Zródł wodny”, który jest zainstalowany na dolnym korytarzu. Celem zainstalowania zdroju jest zachęcenie uczniów do picia wody.	
	Woda dla każdego ucznia.	Uczniowie na lekcjach mogą pić wodę. Coraz więcej uczniów przynosi do szkoły wodę zamiast napojów kolorowych.	0-VI
Rola składników pokarmowych w odżywianiu	Współpraca z Agencją Rynku Rolnego – kontynuacja programów UE: <ul style="list-style-type: none"> • „Mleko w szkole”, • „Owoce w szkole”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wszyscy uczniowie mogą pić mleko czyste (za darmo) lub smakowe (za niewielką opłatą). • Uczniowie klas 0-III otrzymują 3 razy w tygodniu świeże owoce lub warzywa. Coraz chętniej je zjadają. 	
	Współpraca z Wielkopolską Gildią Rolno – Ogrodniczą S.A. – kontynuacja programu „Ja i	Zajęcia były organizowane przez 3 lata w trzech klasach. Uczniowie poznali rolę warzyw i owoców	IV-V

	moja rodzina je owoce i warzywa”.	w codziennym odżywianiu. Każdorazowo byli częstowani owocami/warzywami sezonowymi.	
Problem niedożywienia dzieci w Polsce i na świecie.	Współpraca z PCK – pozyskanie dofinansowania do dożywiania uczniów.	<ul style="list-style-type: none"> korzysta z zaproponowanych form dożywiania w szkole, szanuje jedzenie „Nie dla śmieci, a dla innych dzieci”. 	0-VI
V. ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE I EDUKACJA DO ŻYCIA W RODZINIE			
Treści	Zadania	Osiągnięcia	Klasy
Wpływ klimatu szkoły na zdrowie człowieka.	Przeprowadzenie ankiet n/t klimatu w szkole i zapoznanie z jej wynikami <ul style="list-style-type: none"> Klimat w mojej szkole – udział uczniów klas: IIIb, IVb, Vb, VIa,b; Klimat społeczny w szkole mojego dziecka – udział rodziców uczniów klas IIb, IIIb, IVb, Vb, VIb; Klimat społeczny w mojej szkole – udział nauczycieli i pracowników szkoły. 	Uczniowie, rodzice i wszyscy pracownicy szkoły wypełnili ankiety dotyczące klimatu w szkole, które pomogły w wyznaczeniu problemów priorytetowych oraz opracowaniu programu edukacji zdrowotnej.	III-VI
Zasady współpracy w grupie.	Wdrażanie do współdziałania w zespole poprzez pracę w grupie (losowej, przydzielonej, dobieranej).	Uczniowie potrafią nie tylko współpracować w grupach, ale pełnić w nich różnorodne role.	0-VI
Cechy obiektywnej oceny.	Kształtowanie własnej wartości – samoocena i ocena koleżeńska.	Na koniec semestru i na koniec roku uczniowie dokonują samooceny i oceny koleżeńskiej i potrafią ją uzasadnić.	IV-VI
Wyrównywanie deficytów u uczniów.	Prowadzenie zajęć specjalistycznych: <ul style="list-style-type: none"> korekcyjno-kompensacyjnych, psychoedukacyjnych, logopedycznych, socjoterapeutycznych 	-zmniejszenie wad postawy, -wyrównywanie deficytów intelektualnych, -poprawa wymowy, -dziecko czuje się bezpiecznie i ma poczucie własnej wartości	0-VI
Wspomaganie rozwoju dziecka.	Działalność świetlicy terapeutycznej - Klub „U nas”	Uczniowie uzyskują pomoc w nauce i aktywnie spędzają czas wolny. Rodzice mają zapewnioną opiekę nad dzieckiem.	I-VI
Zadania instytucji z zakresu zdrowia publicznego.	Współpraca z Sanepidem – udział w programach prozdrowotnych: <ul style="list-style-type: none"> „Daj złotówkę na grochówkę” 	Uczniowie włączają się w realizację akcji charytatywnej, rozwijają u siebie empatię emocjonalną, kształtują postawy humanitarne.	0-VI
VI. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ.			
Lp.	Treści/zadania	Osiągnięcia	Klasy
Znaczenie umiejętności komputerowych w rozwoju i życiu człowieka.	Kształcenie umiejętności właściwego korzystania z technologii komputerowej.	Uczniowie doskonale radzą sobie z komputerem i internetem. Korzystają z różnorodnych programów np. „Matlandia” jak i platform edukacyjnych np. epodreczniki.pl	0-VI
Problem uzależnień.	Warsztaty psychologiczne n/t uzależnień od: <ul style="list-style-type: none"> gier elektronicznych, telefonów komórkowych portali społecznościowych, gadżetów. 	Uczniowie radzą sobie z emocjami. Potrafią dokonywać wyborów. Wiedzą jak bezpiecznie korzystać z najnowszych zdobyczy techniki.	
Rola i zadania służb mundurowych.	Spotkania uczniów klas 4 - 6 z policją mające na celu zapoznanie uczniów: <ul style="list-style-type: none"> z niebezpieczeństwami związanymi z używkami, niebezpieczeństwem w sieci i cyberprzemocą, odpowiedzialnością karną nieletnich 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> zna zagrożenia związane z handlem i spożywaniem środków odurzających, stara się w bezpieczny sposób korzystać z internetu. 	IV-VI

Zadania instytucji z zakresu zdrowia publicznego.	Współpraca z Sanepidem – udział w programach prozdrowotnych: <ul style="list-style-type: none"> „Nie pal przy mnie, proszę” 	Uczniowie znają zagrożenia wynikające z palenia papierosów. Większość naszych uczniów nie będzie w przyszłości paliła papierosów.	0-VI
---	--	--	------

5. Metody pracy.

Wybór metod pracy był zależny od realizowanego zadania. Zdecydowanie dominowały metody aktywne, które bardziej angażują uczestników i mają większy wpływ na zdobywanie wiedzy oraz kształtowanie umiejętności, postaw i nawyków.

Metody wykorzystane w projekcie:

- Projekt edukacyjny, np. Enea –Akademia Sportu.
- Konkursy, np. na selfie „Piękny uśmiech”.
- Pogadanki, np. na temat higieny jamy ustnej.
- Warsztaty żywieniowe, np. prowadzone przez firmy cateringowe oraz przygotowywanie II śniadań.
- Szkolenia dla nauczycieli i rodziców n/t projektu i zdrowego stylu życia.
- Prezentacje multimedialne, np. o higienie osobistej.
- Prace plastyczne: plakaty, rysunki, rzeźby.
- Turnieje i zawody sportowe, np. turnieje siatkarskie i w piłkę ręczną.
- Praca w grupie, np. wykonanie gier planszowych o zdrowiu.
- Sztuka teatralna nt. higieny jamy ustnej.
- Ekspozycja, np. wystawy prac konkursowych.

6. Ewaluacja programu.

Celem naszej ewaluacji było sprawdzenie, w jakim stopniu szkoła osiągnęła cele wyznaczone w planach działań w danym roku szkolnym.

Rok szkolny 2013-14.

Problem priorytetowy:

- Nie wszyscy uczniowie zjadają II śniadanie w szkole.

Na początku roku szkolnego przeprowadzono w całej szkole badanie ankietowe, z którego wynikało, że nie tylko znaczna część uczniów nie ma pełnowartościowego II śniadania, ale są też uczniowie, którzy w ogóle nie mają II śniadania w szkole. Wielu uczniów piło napoje gazowane. Rzadko który uczeń przynosił do szkoły wodę. Wielu uczniów nie jadło w domu I śniadania.

Po roku pracy nad zmniejszeniem problemu niewłaściwego odżywiania możemy stwierdzić na podstawie obserwacji oraz rozmów z uczniami i rodzicami znaczą poprawę. Zdecydowanie większa część uczniów ma w śniadaniówkach pełnowartościowe II śniadanie. Bardzo dużo uczniów przynosi do szkoły wodę. Dzieci uwielbiają sezonowe warsztaty śniadaniowe. Na festynie szkolnym kawiarenkę z ciastami zamieniono na stragany ze zdrowymi potrawami i przekąskami.

Rok szkolny 2014-15

Problemy priorytetowe:

- Niektórzy uczniowie niechętnie wychodzą podczas przerw na świeże powietrze.
- Nieliczni nauczyciele systematycznie prowadzą przerwy śródlekcyjne.

Z obserwacji nauczycieli wynikało, że nie wszyscy uczniowie podczas przerw chętnie wychodzą na boisko szkolne. Aby nasze obserwacje były wiarygodne przeprowadziliśmy ankietę, której wyniki potwierdziły nasze spostrzeżenia. Dlatego postanowiliśmy uatrakcyjnić przerwy, które uczniowie spędzają na boisku. W tym celu wprowadziliśmy muzykę na przerwach, zabawę przyborami, zaproponowaliśmy uczniom wspólne gry i zabawy. Z jakim skutkiem? Przerwy, na których zaproponowano uczniom dodatkowe atrakcje, są przez uczniów uwielbiane. Dzieciaki na wyścigi wypożyczają sprzęt sportowy. Największym zainteresowaniem cieszą się linki do skakania i piłęczki „Minki”. Dużo uczniów, a szczególnie dziewczynek włącza się do wspólnych zabaw tanecznych. Najchętniej uczniowie bawią się przy „Czekoladzie”, „Belgijce” i „Toka-toka”. Uatrakcyjnione przerwy są realizowane od IX do XI i od IV do VI. Zimą w dalszym ciągu mamy kłopoty, aby zmobilizować uczniów do wyjścia na świeże powietrze.

Innym problemem są przerwy śródlekcyjne prowadzone przez nauczycieli. Na pewno mniejszym problemem są one w edukacji wczesnoszkolnej, ale w klasach IV-VI, nauczyciele z różnych powodów nie zawsze znajdują czas, aby je przeprowadzić. Celem, który chcieliśmy osiągnąć, był jedna przerwa śródlekcyjna w ciągu dnia. Niestety, są takie dni, że uczniowie nie mają żadnej przerwy śródlekcyjnej. Powód: nie zawsze starcza czasu, niektórzy uczniowie po przerwie są tak pobudzeni, że trudno im się wyciszyć i

powrócić do pracy. Dlatego inną propozycją rozwiązania tego problemu, będzie wprowadzenie wyciszających przerw śródlekcyjnych. To nauczyciel będzie decydował, jaką przerwę przeprowadzić, pobudzającą czy wyciszającą.

Rok szkolny 2015-16

Problemy priorytetowe:

- Większość naszych uczniów ma próchnicę zębów.
- Nie wszyscy uczniowie dbają w wystarczający sposób o higienę osobistą.

Problem próchnicy zębów dotyczy wszystkich dzieci. Jest tak trudny, że baliśmy się z nim zmierzyć. Ale szkoła, która ubiega się o certyfikat SPZ nie może usprawiedliwiać się skalą i trudnością problemu. Dlatego podjęliśmy wyzwanie. Nawiązaliśmy współpracę z Uniwersyteckim Centrum Stomatologicznym, w którym stomatolodzy przebadali wszystkich naszych uczniów. Wielu uczniów było zachwyconych pierwszą wizytą w Centrum, dopytywali się, czy jeszcze tam pojedziemy. Czuliśmy również wsparcie rodziców. Niestety, w drugiej wizycie kontrolnej nie wszyscy uczniowie wzięli udział i dlatego trudno jednoznacznie ocenić, czy przyczyniliśmy się do zmniejszenia skali próchnicy w naszej szkole. Musimy cieszyć się faktem, że wielu uczniów podjęło leczenie stomatologiczne i przywiązuje większą wagę do systematycznego i prawidłowego mycia zębów. Aby odnieść sukces w tym obszarze niezbędna jest nie tylko współpraca szkoły z rodzicami, ale przede wszystkim zaangażowanie się rodziców w edukację zdrowotną swojego dziecka.

Kolejnym problemem z którym chcieliśmy się zmierzyć była higiena osobista. Z obserwacji i ankiet, które przeprowadziliśmy wynikało, że mamy wiele do zrobienia. Zdecydowana większość naszych uczniów wie, jak dbać o higienę osobistą, ale nie wszystkim się chce o nią dbać. Ale już teraz widzimy efekty naszych 3-letnich działań, np. prawie wszyscy uczniowie noszą chusteczki higieniczne, wszyscy uczniowie wiedzą jak myć ręce czy zęby. Naszym zadaniem jest wykształcić w nich codzienne nawyki dbania o higienę osobistą, a tym samym o swoje zdrowie.

Podsumowując efekty realizacji zadań w ramach programu edukacji zdrowotnej możemy jednoznacznie stwierdzić, że nasi uczniowie wiedzą jak zdrowo się odżywiać, dlaczego powinni spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, dlaczego powinni dbać o higienę osobistą. Problemem jest wykształcenie nawyków. Dlatego realizację głównych treści programowych wpisaliśmy do planów wychowawczych wszystkich klas oraz do podstawowych dokumentów obowiązujących w szkole, min. do statutu, do planu pracy szkoły czy misji szkoły.

Z programu edukacji zdrowotnej, który był realizowany w okresie przygotowawczym wybraliśmy działania, które będą kontynuowane przez kolejne lata. Działanie te, mają charakteryzować naszą szkołę, a ich realizacja ma zapewnić, że idee SPZ rozpropagowane w okresie przygotowawczym zawsze będą żywe i cały czas aktualne w codziennej pracy z uczniami i rodzicami. Do planów wychowawczych wszystkich klas wychowawcy są zobowiązani wpisywać i realizować następujące zagadnienia:

Z obszaru IV: Żywność i żywienie:

1. Przeprowadzanie warsztatów żywieniowych i przygotowywanie „sezonowych śniadań” – jesiennych, zimowych, wiosennych i letnich. W konsumowanych śniadaniach powinny dominować warzywa i owoce sezonowe.
2. Pasowanie na Młodego Ekologa z warsztatami kulinarnymi, podczas których uczniowie przygotowują zdrowe potrawy i przekąski podane w formie stołu szwedzkiego.
3. Podczas festynu szkolnego będą promowane tylko zdrowe potrawy i przekąski.

Z obszaru III: Ruch w życiu człowieka:

1. Kontynuowanie „Roztańczonych przerw” oraz „Przerw z przyborami”.
2. Systematyczne przeprowadzanie przerw śródlekcyjnych.

Z obszaru I: Higiena osobista i otoczenia:

1. Z okazji Światowego Dnia Mycia Rąk – 15 października – organizować zajęcia utrwalające prawidłowe mycie rąk.
2. Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej – 20 marca – organizować zajęcia utrwalające prawidłowe mycie zębów.
3. Z okazji Światowego Dnia Zdrowia – 7 kwietnia – organizować zajęcia utrwalające nawyki dbania o zdrowie.

Bardzo pozytywny jest fakt, że wszyscy nauczyciele, prawie wszyscy uczniowie oraz większość rodziców popiera koncepcję SPZ. Niestety, popieranie idei nie zawsze przekłada się na prowadzenie zdrowego stylu życia.

WNIOSEK. Ubieganie się o Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie było strzałem w dziesiątkę. Ożywiło naszą szkołę i dało impuls do nowych rozwiązań istniejących problemów.

Szkolny zespół SPZ

Szkolny koordynator SPZ

Gracyna Rydlewski