

**PROGRAM
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
NA LATA 2013 – 2016**

Zespół Szkolno-Przedszkolny
Szkoła Podstawowa
im. Marii Konopnickiej w Sączowie

ul Szkolna 5
42-595 Sączów,
tel. 32-287-85-53

Koordinator:
Ewa Klimczyk
tel. 728801415

Dyrektor Szkoły:
Małgorzata Fijolek
tel. 781 982 787

I. Dlaczego przystępujemy do programu.

Przystąpienie do projektu Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie stanowi dla nas podjęcie nowych zadań w celu poprawienia zdrowia uczniów, nauczycieli, ich kondycji fizycznej i szeroko pojętej promocji zdrowego stylu życia. Od wielu lat prowadzimy w tym zakresie działania i wiele udało się nam już zrobić. Chcemy jednak od momenty zatwierdzenia planu pracy podjąć działania bardziej systemowe, które następnie poddamy ewaluacji. Udział w projekcie będzie także okazją do zdobycia nowych doświadczeń i kompetencji, a także rozwinięcia współpracy pomiędzy członkami Rady Pedagogicznej, wśród której jest kilka nowych nauczycielek.

Program jest adresowany do całej społeczności szkolnej – wszystkich uczniów w klasach I – VI – dzieci od szóstego do dwunastego roku życia, wszystkich zainteresowanych rodziców uczniów, całego grona pedagogicznego, a także pracowników niepedagogicznych.

W realizacji programu zakładamy współpracę z Organem Prowadzącym, ze środowiskiem lokalnym – ze służbą zdrowia, OSP, z Policją, klubem sportowym.

II. Diagnoza stanu wyjściowego.

Na podstawie przeprowadzonej w społeczności szkolnej obserwacji i diagnozy (ankiety skierowane do uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców), stwierdzono, że duża grupa dzieci dokonuje niewłaściwych wyborów produktów spożywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Uczniowie w ramach drugiego śniadania często przynoszą z domu słodczyce, bądź zaopatrują się w nie w pobliskim sklepie. W trakcie spożywania obiadu zauważono, że dzieci oddają nietknięte surówki, zupy warzywne, a dodawane do posiłku owoce są przez nich niezjadane.

Kolejny problem, który ostatnio się nasilił, to wzrost urazów i kontuzji często spowodowanych dużą nieostrożnością samych poszkodowanych. Nasza szkoła jest małą placówką dysponującą niewielkimi salami i korytarzami, a ilość uczniów w ostatnich latach dość wzrosła. Z tego względu, w niektórych klasach i na korytarzach, dzieci mają zbyt mało miejsca do swobodnego, szybkiego poruszania i jest to jedna z przyczyn wzrastającej liczby urazów.

Na podstawie corocznie przeprowadzanych przesiewowych komputerowych badań kręgosłupa, stwierdzono sporą ilość dzieci z wadami postawy. Najczęściej są to wady stóp i kolan oraz osłabienia mięśni posturalnych. W szkole nie ma zajęć z gimnastyki korekcyjnej, z której dzieci mogłyby skorzystać.

Ostatnim problemem zauważalnym w naszej szkole jest niewystarczająca dbałość dzieci o higienę osobistą i otoczenia. Zdarza się, że w klasach wyczuwa się przykre zapachy, istnieje problem zachowania czystości w toaletach (zwłaszcza u chłopców), a higiena osobista niektórych uczniów jest niewłaściwa.

Mając na uwadze powyższe sytuacje wymagające rozwiązania, dokonaliśmy wyboru następujących problemów priorytetowych:

1. Zdrowe odżywianie ze szczególnym uwzględnieniem spożywania drugiego śniadania.
2. Zadbanie o jeszcze lepsze bezpieczeństwo.
3. Profilaktyka wad postawy.
4. Higiena osobista i otoczenia.

Ponadto zdecydowaliśmy się kontynuować działania, które przynoszą wiele korzyści. Są to:

5. Propagowanie zdrowia poprzez aktywność ruchową.
6. Troska o środowisko.
7. Działania na rzecz profilaktyki zdrowia – „W walce z chorobami”

CEL GŁÓWNY:

Wychowanie człowieka świadomie dbającego o swoje zdrowie i kondycję fizyczną oraz troszczącego się o środowisko przyrodnicze, w którym żyje.

CELE SZCZEGÓŁOWE

1. Propagowanie zdrowego stylu życia:
 - a) aktywności fizycznej,
 - b) zdrowego odżywiania,
 - c) nieulegania nałogom.
2. Zapewnienie bezpieczeństwa uczniom i wychowanie do odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo.
3. Przygotowanie do aktywności społecznej na rzecz środowiska naturalnego.
4. Kształtowanie nawyków higienicznych
 - a) zachęcanie do przestrzegania zasad higieny osobistej
 - b) higieny jamy ustnej
 - c) uświadomienie uczniom klas starszych szczególnej troski o higienę w okresie dorastania

PODSTAWY PRAWNE:

1. USTAWA z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2 grudnia 2004 r. poz. 2572 z późn. zm.)
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach (Dz. U. z dnia 22 stycznia 2003 r.)
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół. (Dz. U. z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17).
4. Program Nauczania Wychowania Fizycznego w Szkole Podstawowej dla II etapu edukacyjnego. Autor Ewa Klimczyk, (SP IV-VI F1/o6.12)
5. Koncepcja Pracy Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Sączowie na lata 2012 - 2014
6. Statut Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Sączowie
7. Program wychowawczy
8. Program profilaktyczny

ZDROWE ODŻYWIANIE

Zadania/Treści	Sposoby osiągania celów	Przewidywane efekty
<p>1. Wdrażanie do systematycznego przygotowywania i spożywania 2. śniadania w szkole.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udział w akcji „Mam kota na punkcie mleka”. 2. Udział w programie „Śniadanie daje moc” – projekt (10 śniadań w roku); wspólne przygotowanie śniadań z wychowawcami. Higieniczne przyrządzanie i spożywanie śniadań; kultura jedzenia, przechowywanie produktów (lodówka, spiżarka) 3. Udział w programie „Owoce w szkole” i „Szkłanka mleka”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń zna i docenia wartości odżywcze mleka i przetworów mlecznych. 2. Uczeń potrafi przygotować zdrowe śniadanie. 3. Uczeń potrafi w kulturalny sposób spożyć 2. śniadanie, prawidłowo posługuje się sztućcami. 4. Uczeń pamięta o myciu rąk przed przystąpieniem do przygotowywania posiłku oraz o myciu owoców i warzyw i ich odpowiednim przechowywaniu. 5. Uczeń segreguje odpady.
<p>2. Poszerzenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tworzenie piramidy zdrowego żywienia – różne techniki plastyczne. 2. Analiza etykiet produktów spożywczych. Zabawa w sklep ze zdrową żywnością. 3. Układanie jadłospisów. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń wie z jakich produktów powinna składać się codzienna dieta człowieka. 2. Uczeń rozpoznaje i nazywa zdrową żywność. 3. Uczeń rozpoznaje szkodliwe dla zdrowia środki konserwujące zawarte w produktach żywnościowych. 4. Uczeń potrafi ułożyć jadłospis na różne okazje składający się ze zdrowych, pełnowartościowych posiłków.
<p>3. Ograniczenie spożycia słodkich i gazowanych napojów na korzyść czystej wody.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapewnienie stałego dostępu do wody źródlanej dla wszystkich dzieci podczas ich pobytu w szkole. 2. Przygotowywanie na szkolne zabawy i dyskoteki napojów na bazie wody i naturalnych soków domowej roboty. 3. Konkursy klasowe i szkolne na temat zalet picia wody źródlanej i mineralnej. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczniowie wybierają wodę, rezygnują ze słodzonych i gazowanych napojów.

4. Wpływ reklamy na wybory konsumpcyjne.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krytyczne analizowanie treści reklam na podstawie ich obserwacji w mediach. 2. Konkurs na uczciwą i ciekawą reklamę promującą zdrowe produkty żywnościowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń zna środki wyrazu występujące w reklamach; potrafi rozróżnić treści marketingowe. 2. Uczeń potrafi zareklamować zdrowe produkty.
DBAMY O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH		
1. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktyczna nauka zasad BRD. 2. Przygotowanie do egzaminu na kartę rowerową – klasy IV- VI 3. Prelekcje policjanta na temat zasad bezpiecznego poruszania się na drodze – pieszy i rowerzysta. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Każdy uczeń potrafi prawidłowo zachować się podczas przechodzenia przez jezdnię. 2. Zna i stosuje przepisy ruchu drogowego w praktyce. 3. 90% uczniów zdaje egzamin na kartę rowerową.
2. Bezpieczny wypoczynek	<ol style="list-style-type: none"> 2. Pogadanka na temat: „Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem”. 3. Odpowiedzialne i bezpieczne zachowanie się nad wodą i w górach – przygotowanie prezentacji przez uczniów. 4. Bezpieczeństwo zabaw latem i zimą – cykl pogadanek, prezentacji. 5. Opis bezpiecznych zabaw w formie konkursu literackiego lub plastycznego. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń potrafi podać kilka sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem, wymienia przynajmniej dwie zasady zapobiegania udarowi słonecznemu. 2. Potrafi wymienić kilka przykładów zagrożeń wynikających z przebywania nad wodą i w górach i sposobów unikania ich. 3. Uczeń potrafi zaproponować kilka bezpiecznych zabaw ruchowych na świeżym powietrzu do przeprowadzenia latem i zimą.
3. Pierwsza pomoc przedmedyczna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczymy się udzielać pierwszej pomocy- omdlenia, drobne rany, krwotoki, utrata przytomności, złamania - ćwiczenia praktyczne. 2. Praktyczne ćwiczenia na fantomie z zakresu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń wie, jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu. 2. Wie, jak zachować się podczas wypadku, komu i w jaki sposób przekazać krótką

	<p>reanimacji.</p> <p>3. Szkolenie nauczycieli z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>	<p>wyczerpującą informację, zna numery alarmowe.</p> <p>3. Zna sposoby zapobiegania urazom oraz potrafi podjąć odpowiednie działania w przypadku wystąpienia drobnych urazów, właściwie wykorzystuje środki opatrunkowe.</p> <p>4. Potrafi wykonać sztuczne oddychanie i masaż serca na fantomie.</p> <p>5. 90% nauczycieli uczestniczy w szkoleniu i zdobywa certyfikat.</p>
4. Bezpieczeństwo w życiu codziennym	<p>1. Zagrożenia w niecodziennych sytuacjach stwarzanych przez przyrodę - spotkanie klas I-III z nauczycielem przyrody.</p> <p>2. Spotkanie ze strażakami.</p> <p>3. Szkolenie dla dzieci i dorosłych: „Bezpieczeństwo dzieci na obszarach wiejskich”.</p> <p>4. Pokaz bezpiecznego korzystania z urządzeń technicznych (żelazko, mikser, odkurzacz, itp.).</p> <p>5. Redagowanie instrukcji użycia sprzętu AGD.</p>	<p>1. Uczeń wyjaśnia, jak zachować się podczas burzy, śnieżycy, pożaru, powodzi.</p> <p>2. Zna zagrożenia wynikające z kontaktu z niebezpiecznymi zwierzętami i roślinami leśnymi.</p> <p>3. Potrafi bezpiecznie korzystać z typowych urządzeń AGD.</p>
5. Bezpieczeństwo w szkole.	<p>1. Wprowadzenie zabaw ruchowych, tanecznych podczas przerw na korytarzu szkolnym.</p> <p>2. Bezpieczne i wesołe zabawy podczas przerw – konkurs dla klas.</p> <p>3. Uwrażliwienie na potrzeby kolegów niepełnosprawnych, organizowanie pomocy i opieki koleżeńskiej.</p>	<p>1. Uczeń potrafi zorganizować bezpieczną zabawę podczas przerwy, uczestniczy w niej przestrzegając zasad bezpieczeństwa.</p> <p>2. Wprowadzenie zmian architektonicznych ułatwiających poruszanie się osobom niepełnosprawnym.</p>

W TROSCE O MÓJ KRĘGOSŁUP – profilaktyka wad postawy

<p>1. Diagnoza wad postawy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przesiewowe komputerowe badanie kręgosłupa, kolan i stóp. 2. Ocena własnej postawy ciała - prawidłowe ustawienie głowy, barków, kręgosłupa; wyciskanie stóp w masie solnej, odbijanie pomalowanych stóp na kartce papieru – rozpoznanie ewentualnej wady stóp. Na podstawie uzyskanych wyników kierowanie do specjalistycznych poradni. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń zna podstawowe metody oceny postawy ciała. Wie, jak powinna wyglądać prawidłowa postawa ciała, potrafi ją przyjąć.
<p>2. Profilaktyka wad postawy.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwracanie uwagi na postawę dziecka w różnych sytuacjach: podczas siedzenia w ławce, zabaw, stania w czasie odpowiedzi ustnych itp. oraz korygowanie błędów. 2. Na każdym zajęciach ruchowych wprowadzenie momentów kontroli i poprawy postawy ciała poprzez krótkie ćwiczenia, gry i zabawy. 3. Wprowadzenie zajęć gimnastyki korekcyjnej dla najbardziej potrzebujących. 4. Prowadzenie elementów gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej w czasie wyjazdów na basen. 5. Przygotowanie w klasach miejsc na pozostawianie części podręczników i przyborów szkolnych – „ulżenie” ciężkim tornistrom uczniów. 6. Wyposażenie wszystkich klas nauczania początkowego w sprzęt multimedialny umożliwiający z korzystania z multibooków. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń potrafi kontrolować prawidłową sylwetkę w różnych sytuacjach w szkole i poza szkołą. 2. Zna podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe i potrafi je wykorzystać w trosce o swój kręgosłup. 3. Uczniowie pozostawiają część podręczników i przyborów szkolnych w salach lekcyjnych.
<p>4. Kształcenie z zakresu profilaktyki wad postawy.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udział w kursach, warsztatach doskonalących dla nauczycieli. 2. Lekcje otwarte dla nauczycieli szkoły i przedszkola prowadzone przez nauczyciela wf. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nauczyciele zdobywają i stosują w praktyce nowe umiejętności. 2. Rodzice i dzieci czerpią radość ze wspólnej aktywności ruchowej; wiedzą, jak

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Lekcje otwarte z czynnym udziałem rodziców: „Mamo, tato poćwicz ze mną”. 4. Przygotowanie prezentacji najczęściej występujących wad postawy i sposobów ich zapobiegania. 5. Opracowanie ćwiczeń śródlekcyjnych oraz zestawów ćwiczeń domowych i stosowanie ich. 	korygować postawę w różnych sytuacjach życiowych.
3. Dopuszanie salki gimnastycznej w niezbędny sprzęt do ćwiczeń.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zakup ze środków własnych przyborów i przyrządów do ćwiczeń; konserwacja ich. 2. Udział w programach unijnych, pozyskiwanie sprzętu w ramach ich realizacji. 	1. Salka do gimnastki jest dobrze wyposażona i służy racjonalnemu jej wykorzystaniu.
ZDROWIE POPRZEZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ		
1. Diagnoza własnej sprawności fizycznej.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonywanie testów motorycznych oceniających własną sprawność fizyczną oraz kontrolowanie jej rozwoju - (test Zuchory, EUROFIT, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej). 2. Dokonywanie przez uczniów pomiaru wysokości i masy ciała, systematyczny zapis do tabeli swoich wyników, wyszukiwanie informacji n/t prawidłowego przyrostu masy ciała do wzrostu. 3. Mierzenie tętna przed i po wysiłku, objaśnianie ich wyników. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń wie, co to jest gibkość, siła, wytrzymałość, szybkość i moc itp.; poznaje metody ich oceny wybranym testem motorycznym oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. 2. Na podstawie wykonywanych pomiarów masy ciała i wzrostu przez dłuższy okres, próbuje kontrolować wagę i z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. 3. Uczeń wie, co to jest tętno spoczynkowe i wysiłkowe i samodzielnie potrafi je zmierzyć.
2. Trening zdrowotny.	1. Poznawanie podstawowych zasad przeprowadzenia rozgrzewki i samodzielna prezentacja po jednym ćwiczeniu kształującym na wybrane zdolności motoryczne.	1. Uczeń umie pod kontrolą nauczyciela, przygotować organizm do wysiłku oraz wie, jak ważne jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń kształtujących.

<p>3. Uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciągłe poszerzanie oferty lekcji fakultatywnych z wychowania fizycznego o nowe propozycje formy zajęć sportowo – rekreacyjnych. 2. Organizowanie zajęć sportowych pozalekcyjnych dla wszystkich chętnych dzieci – SKS, karate, treningi piłki nożnej w klubie „Piast”, tańce itp. 3. Uczestnictwo w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych według ustalonego harmonogramu. 4. Aktywność ruchowa na „zielonej szkole”. 5. Wyjazdy na basen, rajdy rowerowe, łyżwy, kuligi itp. 6. Spotkanie z osobami, pasjonatami sportu – maratończykiem, piłkarzami, miłośnikami sportów zimowych w celu popularyzacji różnych dyscyplin sportowych itp. 7. Konkurs na najlepszego sportowca szkoły. 8. .Zorganizowanie wystawy fotograficznej: „Moja rodzina na sportowo”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń dokonuje wyboru form aktywności fizycznej, co pozwala, bez względu na jego sprawność, umiejętności i wiedzę, lepiej identyfikować się z przedmiotem zajęć wychowania fizycznego. 2. Uczeń pełni rolę zawodnika, organizatora i właściwego kibica różnego rodzaju imprez sportowych. 3. Wykazuje się znajomością zasad aktywnego wypoczynku. 4. 50% dzieci w swoim czasie wolnym czynnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, zachęcając do tego również swoich rodziców.
<p>4. Współpraca z klubem sportowym „Płomień”.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wspólna organizacja <i>Środowiskowego Pikniku Rodzinnego</i> z aktywnym udziałem rodziców i dzieci. 2. Zajęcia sportowe na „Orliku” dla dzieci i dorosłych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń i jego rodzice znają walory spędzania wspólnego czasu wolnego na sportowo.
<p>5. Zaangażowanie dorosłych w aktywność ruchową.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turniej Tenisa Stołowego dla rodziców organizowany z okazji Święta Niepodległości. 2. Szkolny Piknik Rodzinny – wspólna aktywność na świeżym powietrzu. 3. Zajęcia ruchowe dla nauczycieli – Tai-chi, pilates, joga itp. 4. Wspólne wycieczki, ogniska z grami zabawami ruchowymi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rodzic wie, jak zaspokoić potrzebę ruchu swoją i dziecka i czerpać radość ze wspólnego spędzania czasu wolnego.

6. Aktywność ruchowa na „zielonej szkole”.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Codzienne spacerunki brzegiem morza. 2. Gry i zabawy na świeżym powietrzu. 3. Zajęcia na basenie. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń docenia walory ruchu na świeżym powietrzu. 2. Uczeń umie zachować się w wodzie, poznaje lub udoskonala swoje umiejętności pływackie.
HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA		
1. Higiena osobista	<ol style="list-style-type: none"> 1. Regularne przeglądy czystości dokonywane przez higienistkę. 2. Fluoryzacja zębów przeprowadzana przez higienistkę szkolną i spotkania ze stomatologiem – wykład n/t właściwej higieny jamy ustnej. 3. Lekcje na temat sposobów przestrzegania higieny osobistej – regularnego mycia ciała i włosów i codziennej zmiany bielizny. 4. Prezentacja kosmetyków, dezodorantów sprzyjających utrzymaniu higieny osobistej. 5. Samodzielne wykonywanie czynności higienicznych w trakcie pobytu na „zielonej szkole”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń dba o czystość włosów, paznokci, rąk, zębów. 2. Uczeń potrafi prawidłowo szczotkować zęby; wymienia przynajmniej trzy produkty żywnościowe, które mają niekorzystny wpływ na szkliwo zębów. 3. Uczeń stosuje profilaktykę zapobiegania próchnicy. 4. Stosuje dezodoranty na umytą skórę ciała, wie jak ważna jest codzienna zmiana bielizny. 5. Potrafi samodzielnie wziąć kąpiel, uczesać się i ubrać odpowiednio do warunków atmosferycznych.
2. Wybór ubioru w zależności od warunków atmosferycznych oraz miejsca zajęć.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Systematyczna zmiana stroju na zajęcia wychowania fizycznego – codzienna kontrola stroju na zajęciach ruchowych. 2. Rewia mody prezentująca ubiór w poszczególnych porach roku. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń właściwie dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych. Wie, dlaczego intensywne ćwiczenia należy wykonywać w stroju sportowym, zna zasady higieny po wysiłku. 2. Dbą o czysty, schludny ubiór.
3. Higiena okresu dojrzewania	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnictwo w programie edukacyjnym „Szkola Dojrzewania” 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dziewczeta i chłopcy rozumieją zmiany, jakie ich ciało przechodzi w trakcie okresu dojrzewania. 2. Poznają sposoby dbania o higienę intymną.

<p>4. Higiena słuchu i głosu. Walka z hałasem.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pogadanki i filmy edukacyjne na temat szkodliwości hałasu i jego wpływu na narząd słuchu – zwrócenie uwagi na noszenie słuchawek i słuchania głośnej muzyki. 2. Ograniczenie hałasu na korytarzach szkolnych podczas przerw. 3. Spożywanie posiłków na stołówce szkolnej bez głośnych rozmów (umieszczanie plakatów przygotowanych przez uczniów promujących walkę z hałasem). 4. Diagnozy logopedyczne, badania profilaktyczne. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń, zna wpływ negatywnych skutków hałasu na zdrowie człowieka. 2. Uczeń kulturalnie i w ciszy spożywa posiłki, stara się zachowywać ciszej podczas przerw. 3. Obniżenie poziomu hałasu na przerwach.
<p>W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH - profilaktyka zdrowotna</p>		
<p>1. Hartowanie organizmu</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnastyka śródlekcyjna przy otwartym oknie. 2. Lekcje w szkolnym ogrodzie, przerwy na patio. 3. Sporty zimowe – sanki, gry i zabawy na śniegu. 4. Dostosowanie stroju do warunków otoczenia. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń potrafi wymienić zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych. 2. Uczeń potrafi zorganizować przynajmniej jedną zabawę na śniegu. 3. Uczeń wyjaśnia, co to znaczy ubrać się „na cebulkę”; wie, że ubieranie się za ciepło również nie służy jego zdrowiu.
<p>2. Czyste ręce podstawa zdrowia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czyste ręce – udział w Światowym Dniu Mycia Rąk 2. Przekazania wiadomości teoretycznych – prezentacje multimedialne, filmy edukacyjne, rozmowa z higienistką; nauka prawidłowego mycia rąk. 3. Zapewnienie dzieciom optymalnych warunków sanitarnych - ciepła woda, ręczniki, mydło. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń wie, jak ważna jest czynność mycia rąk, aby przeciwdziałać chorobom i potrafi prawidłowo ją wykonać.
<p>3. Umiejętnie przeciwdziałamy zakażeniom i zatruciom.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prelekcje na temat boreliozy, zatruc pokarmowych, pasożytów. 2. Spotkanie z lekarzem pediatrą. 3. Sposoby zapobiegania zakażeniom. Plakaty informacyjne,; babcine sposoby na zdrowie – 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń wymienia kilka sposobów ochrony przed kleszczami; wskazuje kilka trujących roślin w najbliższym otoczeniu; potrafi objaśnić, jak ustrzec się przed zatruciem pokarmowym .

	<p>szukanie starych, sprawdzonych domowych przepisów.</p> <p>4. Obchody Światowego Dnia Zdrowia 7 IV i Światowego Dnia Walki z Otyłością 1 III - udział w ogólnopolskim konkursie wiedzy na temat zdrowia i jego ochrony</p>	<p>2. Uczeń wie, czym różni się zakażenie bakteryjne od zakażenia wirusowego, wyjaśnia, jak najprościej im zapobiegać.</p> <p>3. Uczeń wie, ile powinien ważyć zdrowy nastolatek oraz czym różni się nadwaga od otyłości.</p> <p>4. Zna przyczyny jej powstawania oraz zagrożeń wynikających z nadwagi.</p> <p>5. Wymienia przynajmniej trzy sposoby walki z otyłością.</p>
4. Profilaktyka uzależnień.	<p>1. Prelekcje, akcje propagandowe, filmy edukacyjne dla uczniów, rodziców</p> <ul style="list-style-type: none"> - dramy, przedstawienia, - szkolny panel dyskusyjny - konkurs plastyczny na najlepszy plakat „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. 	<p>1. Uświadomienie dzieciom zgubnych następstw palenia papierosów, szkodliwości spożywania alkoholu i komputera.</p> <p>2. Uświadomienie szkodliwości biernego palenia.</p> <p>3. Ograniczenie czasu spędzanego przez dzieci przed komputerem.</p>
5. Badania profilaktyczne dzieci	<p>1. Przesiewowe badania słuchu, wzroku i kręgosłupa.</p> <p>2. Badania krwi na ołowicę</p>	<p>1. Diagnoza zdrowia uczniów na podstawie wyników badań oraz kierowania do placówek specjalistycznych.</p>
ZDROWE ŚRODOWISKO – ZDROWY CZŁOWIEK		
1. Prowadzenie selektywnej zbiórki odpadów	<p>1. Zakup pojemników na odpady, odpowiednie ich oznakowanie.</p> <p>2. Przygotowanie plansz z instrukcjami dot. segregacji odpadów u źródła.</p> <p>3. Monitorowanie bieżącej segregacji odpadów.</p> <p>4. Zbiórka w szkole surowców wtórnych.</p> <p>5. Przeznaczenie środków finansowych uzyskanych ze sprzedaży surowców wtórnych na pomoc zwierzętom – współpraca z KLUBEM GAJA</p>	<p>1. Uczeń zna pozytywne aspekty selekcji odpadów.</p> <p>2. Zna oznaczenia pojemników.</p> <p>3. Uczeń selekcjonuje odpady.</p> <p>4. Uczeń wie jak można pomóc zwierzętom. Zna instytucje wspierające.</p>

<p>2. Utworzenie w szkolnym ogrodzie strefy dydaktycznej</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ścieżka dydaktyczna „Drzewa i krzewy liściaste”. 2. Wykonanie przyrządów do obserwacji zjawisk atmosferycznych. 3. Zaaranżowanie „zielonej sali lekcyjnej” w szkolnym ogrodzie. 4. Systematyczne prowadzenie obserwacji wegetacji roślin i życia mieszkańców szkolnego ogrodu – ptaków, małych zwierząt, owadów. 5. Konkursy przyrodnicze i ekologiczne. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń aktywnie uczestniczy w poznawaniu najbliższego środowiska przyrodniczego. 2. Dbą o najbliższe środowisko przyrodnicze – zachowuje czystość, pielęgnuje rośliny, opiekuje się zwierzętami. 3. Dokarmia ptaki i zwierzęta zimą. 4. Czerpie radość i satysfakcję z obcowania z przyrodą i działań na jej korzyść.
--	---	--

EWALUACJA PROGRAMU prowadzona będzie po zakończeniu realizacji zadań każdego z modułów lub jego strukturalnych części.

SPOSOBY EWALUACJI;

1. Przeprowadzanie ankiet wśród uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych – zespół.
2. Obserwacja zajęć uczniów – dyrektor, koordynator.
3. Obserwacja zmian zachowań i nawyków – dyrektor, zespół, higienistka, przedstawiciele rodziców.
4. Sondaż wśród nauczycieli i innych pracowników szkoły, uczniów oraz rodziców, z wykorzystaniem jako narzędzia odpowiednich kwestionariuszy ankiety
5. Analiza wytworów pracy uczniów – zespół.
6. Analiza dokumentów: dokumentacji wyników diagnozy, planów działań, wyników ewaluacji, dokumentacji pracy szkolnego koordynatora i zespołu ds. promocji zdrowia.

BIBLIOGRAFIA:

1. B. Woynarowska, M. Sokołowska: *Koncepcja i zasady tworzenia szkoły promującej zdrowie*.
2. I. Lutze, M. Sokołowska, B. Woynarowska-Sołdan: *Narzędzia do autoewaluacji w szkole promującej zdrowie. W: Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole. Zeszyt 10 i 11*
3. B. Woynarowska (red): *Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie*.
4. Woynarowska Barbara (red.): *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2011