PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA REALIZOWANY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 W NIEMODLINIE W LATACH 2017-2020

Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia

Marta Rostkowska – pedagog szkolny

Franciszka Kempe – logopeda

Marlena Mrzygłocka – psycholog szkolny

Małgorzata Królikowska- nauczyciel przyrody i biologii, opiekun SU

Agnieszka Kownacka – nauczyciel przyrody i geografii

Agnieszka Duda – nauczyciel wychowania fizycznego

Maria Kotwica – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

Aneta Kramczyńska – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

Dagmara Sarna – wychowawca świetlicy

Aleksandra Puszczewicz – pielęgniarka szkolna

Barbara Krzywy – rodzic

Wojciech Dzialuk - rodzic

Patrycja Rutowicz – uczennica

Dominika Piwko –uczennica

Diagnoza wstępna- rozpoznanie i opis środowiska szkolnego.

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. Janusza Korczaka jest największą placówką prowadzoną przez Gminę Niemodlin. W roku szkolnym 2017/2018 w szkole uczy się 429 uczniów w 20 oddziałach. W szkole pracuje w pełnym i w niepełnym wymiarze godzin 47 nauczycieli. W budynku szkoły znajdują się 22 sale lekcyjne, pracownia komputerowa, sala gimnastyczna, sala zabaw, biblioteka oraz świetlica, czynna codziennie od 6.30 do 16.15. wraz ze stołówką. W ostatnich latach, dzięki przychylności i staraniom władz lokalnych, baza lokalowa i sportowa szkoły uległa zdecydowanej poprawie. Do najważniejszych inwestycji ostatnich lat należy zaliczyć: termomodernizację szkoły, remont sali gimnastycznej, wykonanie ogrodzenia i nawierzchni placu szkolnego, wymiana drzwi i podłóg we wszystkich salach lekcyjnych, założenie monitoringu zewnętrznego. Natomiast w bezpośrednim sąsiedztwie szkoły znajduje się zespół boisk *„Orlik”* oraz hala sportowa. W szkole działa również Szkolny Samorząd i Samorządzik Uczniowski oraz wybrany przez uczniów Rzecznik Praw Ucznia, który jest nauczycielem religii. W szkole zatrudniony jest pedagog szkolny, psycholog szkolny, logopeda, a także doradca zawodowy. Szkoła oferuje uczniom szeroki wachlarz zajęć pozalekcyjnych, zarówno wyrównujących wiedzę i usprawniających umiejętności, jak również rozwijających uzdolnienia i zainteresowania uczniów.

Nasza szkoła od wielu lat podejmuje działania promujące zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania oraz szkolnego programu wychowawczo - profilaktycznego. Chętnie bierzemy udział w różnego typu akcjach promujących zdrowy styl życia, bezpieczeństwo oraz ekologię. Działania te łączą nas z ideą programu „Szkoły Promującej Zdrowie”, dlatego zdecydowaliśmy się przystąpić do sieci szkół promujących zdrowie.

Diagnozę potrzeb oraz wyboru problemów priorytetowych dokonano na podstawie badań, którymi objęto całą społeczność szkolną. Do przeprowadzenia badań zastosowano następujące narzędzia:

a) ankieta na temat samopoczucia w szkole skierowana do uczniów, rodziców, nauczycieli oraz pracowników szkoły niebędących nauczycielami.

b) wywiady z uczniami, ich rodzicami, nauczycielami i pracownikami szkoły,

c) obserwacja uczniów na przerwach, w stołówce, na lekcjach w-f, na wycieczkach oraz podczas zajęć,
d) analiza dokumentów szkolnych.

W oparciu o zebrane dane szkolny zespół ds. promocji zdrowia ustalił problemy priorytetowe do realizacji zaplanował terminy realizacji zadań związanych z poszczególnymi problemami:

PROBLEMY PRIORYTETOWE

1. Złe nawyki żywieniowe i mała aktywność fizyczna części uczniów.
2. Problem przemocy i zachowań aspołecznych w szkole**.**
3. Mała wrażliwość uczniów na problemy innych.

Na podstawie badań zespół do spraw promocji zdrowia opracował główne kierunki programu Szkoła Promująca Zdrowie na następne lata:

1. Promocja zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie i aktywność ruchową: **„Zdrowy uczeń" -** rok szkolny 2017/2018
2. Rok bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia w szkole pod hasłem: **„Bezpieczna i przyjazna szkoła"** – rok szkolny 2018/2019;
3. Rok zwiększonej działalności na rzecz innych osób, zwierząt, środowiska pod hasłem **„Rok uprzejmości i pomagania innym"** 2019/2020.

Po określeniu problematycznych aspektów został sformułowany plan działań, którego celem będzie poprawa obecnej sytuacji, w oparciu o standardy przyjęte przez szkołę promującą zdrowie. Pod koniec każdego roku szkolnego zostanie sporządzony raport z realizacji i ewaluacji założonych zadań wraz z udokumentowanym przebiegiem działań.

W oparciu o standardy dla Szkół Promujących Zdrowie oraz wszystkie działania podejmowane w szkole w zakresie promocji zdrowia zostały opracowane cele:

Cel główny:

Promowanie zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie i aktywność ruchową.

Cele szczegółowe:

1. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia bez nałogów.
3. Wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności koniecznych do podejmowania decyzji prozdrowotnych.
4. Stwarzanie warunków sprzyjających dobremu samopoczuciu w szkole.
5. Włączenie do podejmowanych działań jak największej liczby osób społeczności szkolnej: uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły oraz rodziców.
6. Kształtowanie postaw prorodzinnych, prozdrowotnych i prospołecznych.
7. Propagowanie różnych dyscyplin sportowych wśród młodzieży szkolnej, jako formy zmniejszającej zachowania agresywne.

HARMONOGRAM PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W ROKU SZKOLNYM 2017/2018

Promocja zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie i aktywność ruchową pod hasłem „Zdrowy uczeń”

DZIAŁANIE	FORMY REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	TERMIN REALIZACJI	DOKUMENTACJA
1. Upowszechnianie informacji na temat koncepcji SzPZ w środowisku szkolnym i lokalnym.	• Przekazywanie wiedzy o SzPZ za pośrednictwem strony internetowej szkoły. • Zamieszczanie informacji na temat SzPZ na gazetce ściennej na korytarzu szkolnym oraz w gazetce szkolnej. • Zapoznanie rodziców z koncepcją SzPZ podczas zebrania z rodzicami. • Zapoznanie rady pedagogicznej z koncepcją SzPZ podczas posiedzenia rady pedagogicznej.	Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia Wychowawcy Koordynator	I semestr roku szkolnego 2017/2018 Wrzesień – Październik Wrzesień	Strona internetowa szkoły Gazetka ścienna Gazetka „Głos Szkoły”. Protokół zebrania z rodzicami Strona internetowa szkoły Protokół z posiedzenia rady pedagogicznej
2. Propagowania zasad zdrowego odżywiania.	• Udział w „Programie dla Szkół”. • Udział w programie edukacyjnym „Śniadanie Daje Moc” kl. I-III. Organizacja dnia Śniadanie Daje Moc. • Pogadanki na temat zasad racjonalnego odżywiania się	Wychowawcy klas I-III Wychowawcy klas I-III Pedagog Wychowawcy	Cały rok szkolny Cały rok szkolny 08.11.2017r. Cały rok szkolny	Zapisy w dzienniku Certyfikat Zapisy w dzienniku Zapisy w dzienniku

	podczas godzin wychowawczych. • Udostępnienie do dyspozycji uczniów i nauczycieli publikacji prozdrowotnych poświęconych racjonalnemu żywieniu. • Przygotowywanie zdrowych sałatek i kanapek. • Spotkanie z dietetykiem – uczennice klas VII. • Wzbogacanie asortymentu sklepiku szkolnego o zdrową żywność. • Festiwal Plonów- zabawy, konkursy klasy I-III. • Udział w programie „Wybieram Wodę”. • Obchody Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania - kiermasz zdrowej żywności. • Organizacja akcji „Zdrowy deser”. • Realizacja programu „Jem kolorowo”.	Pedagog Wychowawcy Nauczyciele Pedagog Logopeda Psycholog B. Kołodyńska A. Rawska, A. Ciszewska, K.Słociak Nauczyciel biologii Pedagog Zespół ds. promocji zdrowia Rada Rodziców Dagmara Sarna Małgorzata Królikowska	Cały rok szkolny II semestr II semestr Cały rok szkolny 18.10.2017r. Cały rok szkolny 8 listopada 30 marca Cały rok szkolny	Zapisy w dzienniku Zdjęcia, strona internetowa szkoły Dokumentacja zdjęciowa Dokumentacja zdjęciowa Zapisy w dzienniku
3. Propagowania aktywności fizycznej.	• Zajęcia pozalekcyjne SKS, tenis stołowy. • Prowadzenie zajęć gimnastyki korekcyjnej dla uczniów z wadami postawy	Nauczyciele w-f B. Świątek, M. Wolańska-Klapan Nauczyciele w-f	Cały rok szkolny	Dzienniki zajęć Strona internetowa szkoły

	• Czynny udział w zawodach sportowych . • Organizacja i udział w zawodach sportowych: -„Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego”. - Mikołajkowy Turniej Mini Piłki Siatkowej i Koszykowej. - Dzień Patrona szkoły – dzień sportu szkolnego. - „Nocne trenowanie” – noc w hali sportowej. • Udział w lokalnych sportowych inicjatywach, współpraca z OSiR Niemodlin i UKS Jedynka: - Niemodliński bieg dzieci i młodzieży. - Gminna Olimpiada klas I-III. - „Eskorta dziecięca” podczas V Memoriału Leszka Opałacza. • Rozmowy na godzinach wychowawczych na temat aktywnego spędzania czasu wolnego. • Udział uczniów klas V i VI w programie „Trzymaj formę”. • Udział w pieszych wycieczkach, organizowanie	B. Olszewska Nauczyciele w-f Nauczyciele w-f j.w. Wychowawcy klas I-III Nauczyciele w-f Wychowawcy Koordynatorzy programu Wychowawcy Nauczyciele	Grudzień 1 czerwca Zgodnie z kalendarzem imprez sportowych II semestr 21.09.2017r. Cały rok szkolny Cały rok szkolny Cały rok szkolny	j.w. j.w. Dokumentacja zdjęciowa Dokumentacja zdjęciowa Zapisy w dzienniku Sprawozdanie z programu Zapisy w dzienniku

	zielonych szkół, wyjazdy na basen, lodowisko, kręgle na narty i snowboard. • Dostępność i działalność klas sportowych. • Działalność Koła Turystycznego. • Mini olimpiady świetlicowe. • Konkurs fotograficzny „Nasza rodzina wypoczywa aktywnie”. • Realizacja innowacji pedagogicznej „Wychowanie przez sport”.	Dyrekcja Nauczyciel geografii Wychowawcy świetlicy Zespół ds. promocji zdrowia M. Kołodziej, A. Duda K. Lasman- Piwko	Cały rok szkolny Cały rok szkolny Cały rok szkolny II semestr X.2017 – V.2019 r.	Dziennik lekcyjny Plan pracy Dokumentacja zdjęciowa Wystawa fotograficzna Sprawozdanie z innowacji
4. Dbanie o higienę.	• Branie udziału w akcji „Fluoryzacja zębów szkole”. • Poruszanie na godzinie wychowawczej tematów dbania o higienę, a także rozmowy na temat chorób wynikających z braku higieny. • Udział w ogólnopolskiej akcji „Wzorowa Łazienka”. • Realizacja tematu „Ja i moje ciało” na lekcji przyrody.	Pielęgniarka szkolna Wychowawcy Pedagog Nauczyciel przyrody	Cały rok szkolny Cały rok szkolny Wrzesień –listopad II semestr	Protokół z akcji „Fluoryzacja zębów w szkole” Zapisy w dzienniku Certyfikat Zapisy w dzienniku

5. Edukacja zdrowotna.	• Lekcje wychowawcze dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego. • Zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej „Ratujemy i uczymy ratować”. • Realizacja programu dotyczącego okresu dojrzewania „Między nami kobietkami” – pogadanki, zajęcia prowadzone z instruktorem. • Realizacja projektu „Zdrowo jem, więcej wiem” – klasa IIId.	Wychowawcy D. Sarna, A. Kapusta, C. Kownacka Dyrekcja A. Kramczyńska	Cały rok szkolny Wrzesień Cały rok szkolny	Zapisy w dzienniku lekcyjnym Dokumentacja zdjęciowa Zaświadczenie Zapisy w dzienniku Strona internetowa szkoły
6. Zapobieganie uzależnieniom.	• Realizacja programu profilaktycznego „Domowi Detektywi – Jaś i Małgosia na tropie”. • Realizacja programu „Bieg po zdrowie”. • Realizacja programu „Cukierki”. • Udział w ogólnopolskiej kampanii Zachowaj Trzeźwy Umysł. • Lekcje wychowawcze na temat uzależnień. Zajęcia warsztatowe, prelekcje dla uczniów. • Konkurs plastyczny „Stop uzależnieniom” - Obchody	Pedagog Wychowawcy klas IV-V Pedagog Pedagog Wychowawcy klas I Pedagog Pedagog Wychowawcy Pedagog Psycholog Zespół ds. promocji zdrowia	II semestr II semestr Cały rok szkolny Cały rok szkolny Cały rok szkolny 31 maja	Zapisy w dzienniku Sprawozdanie do PSSE Zapisy w dzienniku lekcyjnym j.w. Zapisy w dzienniku lekcyjnym Gazetka, dokumentacja zdjęciowa

	Światowego Dnia bez Tytoniu. • Spotkania, warsztaty uświadamiające uczniom problem uzależnienia od telefonu, komputera, Internetu.	Pedagog Psycholog Nauczyciele	Cały rok szkolny	Zapisy w dzienniku lekcyjnym
7. Dbanie o bezpieczeństwo.	• Aktualizacja regulaminów korzystania z poszczególnych sal lekcyjnych, sali gimnastycznej oraz hali sportowej. • Pogadanki na godzinach wychowawczych na temat dbania o bezpieczeństwo własne i innych osób • Organizowanie apeli porządkowych poświęconych tematyce zasad bezpieczeństwa • Przeprowadzenie próbnej ewakuacji przeciwpożarowej • Udział w programie „Akademia Bezpiecznego Puchatka” • Spotkania z policją dotyczące bezpieczeństwa. • Udział w akcji „Bezpieczne Ferie”, „Bezpieczne Wakacje”, „Bezpieczna Droga do szkoły”. • Organizacja Dnia	Nauczyciele Wychowawcy Opiekun SU Rzecznik Praw Ucznia Dyrekcja Pedagog Wychowawcy klas I Pedagog Policja j.w. Pedagog	Wrzesień Cały rok W razie potrzeb Wrzesień Cały rok W razie potrzeb Wrzesień, styczeń, czerwiec	Regulaminy Wpisy w dzienniku Zapisy w dzienniku lekcyjnym Protokół Zaświadczenie Sprawozdanie, certyfikat

	Bezpiecznego Internetu. • Udział w akcji „Karta Rowerowa” • Zapoznawanie z zasadami ruchu drogowego w ramach zajęć technicznych. • Wizyta uczniów w straży pożarnej. • Realizacja programu profilaktyki przemocy wobec dzieci „Chronimy Dzieci”. • Udział w akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo… przez cały rok szkolny”.	Logopeda K. Słociak Nauczyciel techniki Nauczyciel techniki Zespół ds. promocji zdrowia Grupa robocza Dzielnicowy Pedagog	8 lutego Cały rok szkolny Cały rok szkolny II semestr Cały rok szkolny Cały rok szkolny	Sprawozdanie z akcji Zaświadczenia Wpisy w dzienniku lekcyjnym Dokumentacja zdjęciowa Dokument *Polityka Ochrony Dzieci* Zapisy w dzienniku
8. Budowanie pozytywnych relacji interpersonalnych w środowisku szkolnym.	• Obchody Dnia Życzliwości. • Podejmowanie wspólnych inicjatyw i działań dla dobra całej społeczności szkolnej. • Warsztaty dla uczniów dotyczące nazywania i wyrażania uczuć, postawy asertywnej, radzenia sobie ze stresem, sposób rozwiązywania konfliktów. • Prowadzenie treningów relaksacyjnych.	E. Konowaluk M.Królikowska, M. Wolańska-Klapan, K. Lasman-Piwko Nauczyciele Psycholog Pedagog Wychowawcy Psycholog	Listopad Cały rok szkolny Cały rok szkolny W razie potrzeb	Dokumentacja zdjęciowa, strona internetowa szkoły Dokumentacja zdjęciowa Zapisy w dzienniku lekcyjnym Wpisy w dzienniku lekcyjnym

9. Rozwijanie zainteresowań uczniów	• Prowadzenie zajęć pozalekcyjnych, kół zainteresowań. • Angażowanie i zachęcanie uczniów do udziału w konkursach. • Organizowanie różnych form przeglądu twórczości dzieci. • Organizowanie i propagowanie sportu. • Wprowadzanie i realizowanie innowacji pedagogicznych.	Nauczyciele wychowawcy	Cały rok szkolny Cały rok szkolny	Dokumentacja zdjęciowa Strona internetowa szkoły Dokumentacja zdjęciowa
10. Aktywne działanie na rzecz przyrody.	• Udział w ogólnopolskich akcjach ekologicznych. • Organizacja Dnia Ziemi. • Udział uczniów w wycieczkach środowiskowych, konkursach pozaszkolnych. • Kontynuacja zbiórki makulatury, zużytych baterii, płyt CD, telefonów komórkowych. • Zbiórka żołędzi dla zwierząt. • Udział w Ogólnopolskim Dniu Pustej Klasy. • Sadzenie rośliny przyjaznej pszczołom.	Nauczyciel biologii Nauczyciel geografii M. Królikowska, E. Stachera M. Wolańska-Klapan Nauczyciel biologii i geografii K. Grębowiec, M. Królikowska, E. Stachera Nauczyciel biologii Zespól ds. Promocji Zdrowia G. Pauter	Cały rok szkolny Kwiecień Cały rok szkolny Cały rok szkolny Grudzień Czerwiec Maj	Dokumentacja zdjęcia Strona internetowa szkoły Wpisy w dzienniku lekcyjnym Protokół Strona internetowa szkoły Dokumentacja zdjęciowa

Procedury osiągania celów

Metodami realizacji programu promocji zdrowia będą warsztaty, wykłady, pogadanki, pokazy filmów, konkursy, apele, zawody, ćwiczenia gry i zabawy.

Ewaluacja

Ewaluacja końcowa – sprawdzenie czy osiągnięto cel.

Program jest otwarty i może ulec zmianom.