**TWORZYMY SZKOŁĘ PROMUJĄCĄ ZDROWIE**

Nasza szkoła w roku szkolnym 2012/2013 podjęła działania promujące zdrowie   
w zakresie realizacji projektu Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania w naszej szkole. Uczestniczymy   
w wielu programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Działania te łączą nas z siecią szkół promujących zdrowie, dlatego projekt ten wydał nam się idealnym dla kontynuacji naszej pracy. Przystąpienie do Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie jest ze strony naszej szkoły posunięciem świadomym i wynika z kilku przyczyn.

Po pierwsze, promocja zdrowia staje się w dzisiejszych czasach koniecznością.   
W dobie powszechności chorób cywilizacyjnych, zagrożeń wynikających z zanieczyszczenia środowiska, wielu niekorzystnych zjawisk społecznych mających wpływ na ludzką psychikę dbałość o własne zdrowie staje się ogromnie ważna. Istotną rolę w promowaniu zdrowego trybu życia i wiedzy na temat własnego zdrowia powinna odgrywać szkoła jako miejsce kształtujące młodych ludzi i przygotowujące ich do dorosłego życia.

Po drugie, profil naszej szkoły obliguje nas do zwrócenia szczególnej uwagi na problematykę zdrowotną. Jako szkoła podstawowa z oddziałami integracyjnymi przyjmujemy w swe progi uczniów niepełnosprawnych. Wydaje nam się istotne szerzenie wiedzy na temat poszczególnych rodzajów niepełnosprawności, a także sposobów funkcjonowania osób niepełnosprawnych w społeczeństwie. Prawdziwa integracja dokonuje się tylko wtedy, gdy uczniowie są świadomi jej ważności, a świadomość tę buduje się na rzetelnej wiedzy.

Po trzecie, zauważyliśmy wśród dzieci bardzo dużą potrzebę znajomości tematyki dotyczącej zdrowia.

**Cele i zadania projektu:**Szkoła Promująca Zdrowie dąży do osiągania celów i realizuje zadania określone   
w podstawie programowej kształcenia ogólnego i innych obowiązujących aktach prawnych   
a ponadto:   
Pomaga członkom społeczności szkolnej (w tym rodzicom) zrozumieć i zaakceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie.  
Zarządza projektami promocji zdrowia w sposób sprzyjający:   
- uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej (w tym rodziców)   
i społeczności lokalnej,  
- skuteczności i długofalowości działań.  
Prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników oraz dąży do zwiększenia jej jakości   
i skuteczności.  
Szkoła Promująca Zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający:  
- satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganiu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników,  
- zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników,  
- uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców   
i osób ze społeczności lokalnej.  
Tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

**DIAGNOZA I WYBÓR MODUŁÓW DO PROGRAMU**

Diagnozy i wyboru modułów dokonano na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród nauczycieli oraz losowo wybranych uczniów i rodziców. Skorzystaliśmy z ankiety „Zdrowa szkoła to?” proponowanej przez Regionalny Ośrodek Metodyczno – Edukacyjny METIS

w Katowicach zawierający 30 wskaźników, wśród których ankietowani wybierali 10 odpowiadając na powyższe pytanie.

Na podstawie diagnozy potrzeb i oczekiwań, wynikających z ankiet przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli, a także obserwacji otoczenia, wybrane zostały poniżej podane kierunki działań które będziemy realizowali w latach 2012/2115.

Moduły:

1. MODUŁ I: Edukacja zdrowotna
2. MODUŁ II: Zdrowe odżywianie
3. MODUŁ III: Aktywność ruchowa

Jak wynika z przeprowadzonych ankiet, aby zdiagnozować ten problem, wiedza uczniów   
w tej dziedzinie jest wciąż niewystarczająca. Szczególnie dotyczy to profilaktyki zdrowotnej, zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej, dlatego ten obszar postanowiliśmy w naszym programie uwypuklić. Mamy nadzieję, że działania, jakie zamierzamy podjąć w ramach szkolnego programu promującego zdrowie, wpłyną istotnie na tryb życia i sposób myślenia młodzieży o własnym zdrowiu, przyczynią się także do tego, aby społeczeństwo, w którym żyjemy, było zdrowsze.

**ZAŁOŻENIA I ZADANIA PROGRAMU**

Światowa Organizacja Zdrowia określiła zdrowie jako „stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub zniedołężnienia. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego”. Odpowiedni stan zdrowia jest podstawą rozwoju i działania ludzi. Jest on nadrzędną wartością dla człowieka, dzięki któremu może realizować swoje własne aspiracje, zaspokajać potrzeby, radzić sobie ze środowiskiem. Dlatego tak ważne staje się propagowanie nawyków pro-zdrowotnych   
i aktywnego spędzania wolnego czasu zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Program zmierza ku zwiększeniu potencjału zdrowia i zachowań pro-zdrowotnych. Sprzyja dobremu samopoczuciu członków społeczności szkolnej i rozwijaniu kompetencji do podejmowania przez nich działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska.

**Zadania dydaktyczne programu**:

Szkoła Promująca Zdrowie dąży do osiągania celów i realizuje zadania określone   
w podstawie programowej kształcenia ogólnego i innych obowiązujących aktach prawnych   
a ponadto:

1. Pomaga członkom społeczności szkolnej (w tym rodzicom) zrozumieć   
   i zaakceptować koncepcję Szkoły Promującej Zdrowie.
2. Zarządza projektami promocji zdrowia w sposób sprzyjający:
   1. uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej (w tym rodziców) i społeczności lokalnej,
   2. skuteczności i długofalowości działań.
3. Prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników oraz dąży do zwiększenia jej jakości i skuteczności.
4. Tworzy klimat społeczny sprzyjający:
5. satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganiu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników,
6. zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników,
7. uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.
   1. Tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

**Cele programu:**

* 1. Promowanie zasad zdrowego żywienia.
  2. Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju wychowanków.
  3. Nabywanie wiedzy o zdrowiu.
  4. Nabywanie umiejętności dbania o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.
  5. Ukształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi.

**Cele szczegółowe:**

1. Wzbudzenie motywacji do prowadzenia zdrowego stylu życia.
2. Nabycie przez uczniów pro-zdrowotnych nawyków.
3. Przestrzeganie podstawowych zasad i sposobów utrzymania czystości, higieny osobistej   
   i otoczenia.
4. Przestrzeganie zasad właściwego odżywiania się.
5. Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego dla prawidłowego rozwoju   
   i funkcjonowania organizmu.
6. Kształtowanie prawidłowej komunikacji wśród uczniów.
7. Kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie oraz uwrażliwienie na potrzeby innych ludzi.
8. Wdrażanie uczniów do aktywnego działania na rzecz zdrowia własnego i innych.

**DZIAŁANIA PODJĘTE W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Edukacja zdrowotna**  Zadania/Treści | **Zdrowe odżywianie**  Zadania/Treści | **Aktywność ruchowa**  Zadania/Treści |
| Realizacja programu „Śnieżnobiały uśmiech”. | Akcja „Tydzień  dla zdrowia”. | Omówienie regulaminów pracowni szkolnych. |
| Systematyczna kontrola prawidłowej postawy uczniów. | Konkurs „Odżywiamy się zdrowo i estetycznie”. | Omówienie regulaminów wycieczek szkolnych, wyjść, zajęć terenowych. |
| Badanie przesiewowe dzieci. | „Jesteśmy świadomymi konsumentami” – warsztaty ekologiczne na temat substancji dodawanych do żywności. | Organizowanie Dnia sportu. |
| Fluoryzacja zębów. | Udział uczniów  w Eko – Kiermaszu Żywności lub innych imprezach organizowanych przez miasto Tychy. | Zabawy KLANZA. |
| Prowadzenie gimnastyki korekcyjnej w klasach I –III „Trzymaj się prosto”. | „Żyj zdrowo” – konkurs międzyszkolny. | Turniej Gier i zabaw. |
| Bilans 6 i 10-ciolatka. | Realizacja ogólnopolskiego projektu edukacyjnego  „Jem zdrowo i kolorowo”. | Organizowanie wyjazdów śródrocznych klas III  i IV-VI. |
| Szczepienia ochronne. | „Jem zdrowo i kolorowo”  - prelekcja. | Szkolne konkursy sportowe w różnych dyscyplinach. |
| Akcja „Trzymaj się prosto”. | „Jak prawidłowo zrobić śniadanie” - konieczność spożywania pierwszego  i drugiego śniadania. | Zajęcia na basenie miejskim. |
| Choroby wynikające z niewłaściwego żywienia. | Kanapka na drugie śniadanie dla każdego ucznia. | Udział w międzyszkolnych konkursach sportowych. |
| Wietrzenie sal w czasie przerw i dbanie o estetykę sal lekcyjnych. | Obiady szkolne. | Zajęcia ruchowe dla dzieci świetlicy szkolnej. |
| Prowadzenie gimnastyki śródlekcyjnej. | Szklanka mleka dla każdego ucznia. | Zajęcia rekreacyjno  - sportowe dla klas IV-VI. |
| Systematyczne kontrolowanie prawidłowej postawy uczniów w ławkach. | Układamy jadłospis. | Prowadzenie ćwiczeń relaksacyjnych w klasach integracyjnych. |
| Estetyka spożywania posiłków. | Zdrowe odżywianie dziecka. | Ćwiczenia relaksacyjne  w klasach 0-III. |
| Dbanie o higienę własnego ciała zwłaszcza w okresie dorastania. | Kraina pięciu porcji:  "5 porcji warzyw,  owoców czy soku". | Międzyszkolny Konkurs Szkół Zaprzyjaźnionych „Rambit ekologiczno  - sportowy”. |
| Pracownia Terapii Integracji Sensorycznej. | Żywienie na Wagę Zdrowia  - rosnę zdrowo, bo jem kolorowo. | Innowacja pedagogiczna  z wychowania fizycznego: „Mały Sport – Dużo Zdrowia i Radości” dla dziewcząt  z klas III - IV. |
| Alkohol i papierosy a zdrowy styl życia. | Warsztaty edukacyjne pod hasłem „Jak żyć zdrowo”  – piramida zdrowego żywienia. | Szkolne Koło Tenisa Stołowego. |
| Używki – zagrożenie dla organizmu. | Jak zdrowo się odchudzić?  - spotkanie ze specjalistą. |  |
| „W zdrowym ciele zdrowy duch”. | Konkurs plastyczny  „Wiem co jem” na temat zdrowego odżywiania. |  |
| Alkohol, narkotyki, papierosy i inne”. | Wycieczka do „Muzeum Chleba” w Radzionkowie  lub Chlebowej Chaty”  w Brennej. |  |
| Realizacja programu „Spójrz inaczej”. | Pokaz scenek rodzajowych na temat higieny i zdrowego odżywiania się. |  |
| Rady nie od parady – opowiadania z morałem. | Gazetka na korytarzu lub galeria zdjęć na temat właściwego odżywiania się |  |
| Akcja „Sprzątanie Świata”. | Przedstawienie uczniom spektaklu „Głodny król” promującego zdrowy styl odżywiania się. |  |
| Realizacja programu „Zielone ludki poznają świat”. | Apel dotyczący zdrowego odżywiania. |  |
| Konkursy plastyczne. |  |  |

**OPIS PODJĘTYCH DZIAŁAŃ W ZAKRESIE ZDROWIA**

Podjęte przez nas działania dotyczyły:

* Promowania zasad zdrowego żywienia.
* Wspomagania wszechstronnego i harmonijnego rozwoju wychowanków.
* Nabywania wiedzy o zdrowiu.
* Nabywania umiejętności dbania o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.
* Ukształtowania poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi.
* Wzbudzenia motywacji do prowadzenia zdrowego stylu życia.
* Nabycia przez uczniów pro-zdrowotnych nawyków.
* Przestrzegania podstawowych zasad i sposobów utrzymania czystości, higieny osobistej i otoczenia.
* Przestrzegania zasad właściwego odżywiania się.
* Wdrażania do aktywnego spędzania czasu wolnego dla prawidłowego rozwoju   
  i funkcjonowania organizmu.
* Kształtowania prawidłowej komunikacji wśród uczniów.
* Kształtowania pozytywnego obrazu samego siebie oraz uwrażliwienie na potrzeby innych ludzi.
* Wdrażania uczniów do aktywnego działania na rzecz zdrowia własnego i innych.

Czy realizacja programu zmierza we właściwą stronę pozwoliły nam określić ankiety ewaluacyjne skierowane do uczniów, rodziców i nauczycieli oraz wywiady, których uczniom udzielili: dyrektor szkoły, pedagog i pielęgniarka.

Po przeanalizowaniu ankiet oraz wywiadów, wyłoniliśmy następujące wnioski do dalszych działań:

* W szkole są dostępne informacje na temat programu promocji zdrowia.
* Informacje na temat promocji zdrowia są dobrze wyeksponowane.
* Większość widzi zmianę niewłaściwych zachowań prozdrowotnych na właściwe.
* Większość bierze udział w akcjach promujących zdrowie (widzą taką potrzebę).
* Na korzyść zmieniło się podejście do zdrowia własnego i innych.
* Wysoko oceniają zaangażowanie społeczności szkolnej w realizację programu.
* Potwierdzają, że takie programy powinny być realizowane w szkołach.

Nasze działania na rzecz promowania aktywnego trybu życia nie skupiały się jedynie dzieciach uczestniczących w programie, ale oddziaływały także na ich środowisko lokalne   
i dom rodzinny, które również mają znaczący wpływ na kształtowanie postaw prozdrowotnych u uczniów .

**PODSUMOWANIE DZIAŁALNOŚCI W ZAKRESIE PROMACJI ZDROWIA**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.metis.pl/components/com_szpz/images/item_icons/generic.gif | [**Szkoła Podstawowa nr 22 z Oddziałami Integracyjnymi im. Rafała Pomorskiego w Tychach**](https://www.metis.pl/szpz/Itemid,41/task,view/id,322/) |
|  | |  |  | | --- | --- | | Nr certyfikatu: | 318/06-2014 | | Przyznano na okres: | 1 czerwca 2014 r. - 31 maja 2017 r. | | Data nadania: | 9 czerwca 2014 r. | | Miejscowość: | Tychy | |

****