



Szkoła Podstawowa Nr 23
im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego
ul. Wyspiańskiego 3
87-800 Włocławek

SZKOLNY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA
2023-2026
W RAMACH PROJEKTU
"Szkoła Promująca Zdrowie"

Dyrektor szkoły: mgr Joanna Kamzelewska

Koordynator szkolny ds. promocji zdrowia: mgr Ewelina Oźmina

Zespół ds. promocji zdrowia: mgr Marta Nowak, mgr Beata Łupina,
mgr Aneta Sobolska, mgr Renata Bartkowiak (pielęgniarka szkolna)

Data przyjęcia do Sieci Szkół Promujących Zdrowie: 04.01.2023 r.

Pozytywna opinia Rady Pedagogicznej z dnia 15.11.2022 r.

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Edukacja zdrowotna w szkole jest podstawowym prawem każdego dziecka. Dbłość o zdrowie ucznia, to jedno z zasadniczych zadań szkoły dążącej do pełnego i wszechstronnego rozwoju swoich wychowanków. Przekazując dzieciom wiedzę o zdrowiu, kształtując umiejętności i postawy sprzyjające zdrowiu możemy ułatwić im wybór zdrowego stylu życia i pracy, a tym samym poprawić zdrowie społeczeństwa. Ukierunkowanie prozdrowotnych działań edukacyjnych w stronę rozwoju aktywności ucznia jest najlepszą inwestycją w jego dorosłe życie i wspaniałą wizytówką działań wychowawczych szkoły. Działania te zainspirowały nas do włączenia się w realizację programu „Szkoły Promującej Zdrowie”, dlatego przystąpiliśmy do jego aktywnej realizacji. Szkoła promująca zdrowie - to szkoła, która tworzy warunki i podejmuje działania sprzyjające dobremu samopoczuciu, prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz propagowania zdrowia. W Szkole Promującej Zdrowie wszyscy pracownicy, uczniowie i rodzice podejmują starania, aby poprawić swoje samopoczucie, uczą się żyć zdrowiej i tworzyć wokół siebie zdrowe środowisko, zachęcają inne osoby do włączania się w realizację działań promujących prawidłowy styl życia.

Adresaci programu: uczniowie, nauczyciele, rodzice i pracownicy szkoły niepedagogiczni.

STANDARDY PROGRAMU SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Program szkoły promującej zdrowie zakłada podejmowanie działań na rzecz zdrowia przez całe środowisko szkolne, celem jest stworzenie właściwego środowiska fizycznego sprzyjającego zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu wszystkich uczniów i pracowników szkoły. Koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie oparta jest na spełnianiu standardów określonych dla realizacji programu:

I Standard. Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań.

II Standard. Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.

III Standard. Szkoła realizuje edukację zdrowotną uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych oraz dąży do poprawy jej skuteczności.

IV Standard. Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami.

OBSZARY W ZAKRESIE PROGRAMU SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Przeprowadzona diagnoza wśród uczniów, rodziców, nauczycieli oraz pracowników szkoły wykazała, że większość społeczności szkolnej popiera przystąpienie do Programu Szkoła Promująca Zdrowie, który ma za zadanie systematycznie i planowo tworzyć środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej. Pierwszym podjętym przez nas krokiem było przeanalizowanie standardów niezbędnych do spełnienia. Osiągnięcie wyznaczonych celów wymaga wieloletniej pracy oraz wyznaczenia sobie priorytetów w swoich działaniach. Przeprowadzono ankietę, którą wsparły wywiady, obserwacje i pogadanki z uczniami na godzinach wychowawczych. Na podstawie diagnozy potrzeb i oczekiwań, wynikających z ankiet, nakreślony został problem priorytetowy:

PROBLEM PRIORYTETOWY DO ROZWIĄZANIA

Zmiana nawyków żywieniowych oraz stylu życia wśród społeczności szkolnej.

a) Krótki opis problemu priorytetowego:

Uczniowie nie mają utrwalonych prawidłowych nawyków żywieniowych. W ich diecie pojawiają się w nadmiarze słodkie oraz słodkie napoje. Zapominają o spożyciu pierwszego śniadania w domu oraz drugiego podczas pobytu w szkole, co utrwała złe wybory żywieniowe. Tematy dotyczące zdrowia i dobrego samopoczucia nie są podejmowane w domu rodzinnym, rzadko na lekcjach przedmiotowych.

b) Uzasadnienie wyboru priorytetu:

W wyniku obserwacji, rozmów z wychowawcami klas i rodzicami oraz analizy ankiet sprawdzających samopoczucie w szkole placówka zajmie się problematyką kształtowania właściwych nawyków żywieniowych i uświadamiania uczniom znaczenia odżywiania dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.

PRZYCZYNY GŁÓWNE INTNIENIA PROBLEMU

- niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia,
- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju dziecka w wieku szkolnym,
- nieznanomość produktów żywnościowych wartościowych dla organizmu,
- brak świadomości na temat wpływu właściwego odżywiania na zdrowie i pracę umysłową,
- czerpanie wiedzy i wzorów żywieniowych z reklam.

ROZWIĄZANIA DLA USUNIĘCIA PRZYCZYN PROBLEMU

- przekazywanie uczniom rzetelnej wiedzy na temat znaczenia odpowiedniego odżywiania dla zdrowia i pracy umysłowej młodego człowieka,
- propagowanie rozmaitych form aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia (bez nałogów),
- promowanie właściwych wyborów dotyczących zdrowego żywienia oraz aktywnego stylu życia,
- analizowanie problemu w gronie szkolnych zespołów klasowych,

- poruszanie tematyki związanej z problemem priorytetowym podczas spotkań z rodzicami,
- uczestnictwo uczniów w spotkaniach, konkursach mających na celu promocję zdrowia,
- praktyczne wykorzystywanie zdobytej wiedzy do komponowania zdrowych posiłków,
- sumienna realizacja programu profilaktyki i programu edukacji zdrowotnej.

EWALUACJA

Program podlega ewaluacji, czyli sprawdzeniu stopnia realizacji założonych celów i działań. Informacje do ewaluacji pozyskiwane dzięki:

- Analizie sprawozdań z poszczególnych działań, przeprowadzanych projektów,
- Dokumentacji prowadzonej przez nauczycieli oraz sprawozdań z zadań wynikających z realizacji programu promocji zdrowia,
- Gromadzeniu dokumentacji w postaci zdjęć, wytworów uczniów, testów, wyników konkursów,
- Opracowaniu i analizie ankiet i testów oceniających skuteczność programu,
- Obserwacji oczekiwanych zmian w postawach, wiedzy i zachowaniu uczniów.

Dokumentacja programu:

- protokoły zebrań zespołu ds. promocji zdrowia,
- zapisy w dziennikach lekcyjnych,
- przygotowane informacje,
- ulotki, zdjęcia, prace dzieci,
- sprawozdanie roczne z realizacji programu.

Narzędzia do ewaluacji będą skierowane do:

- uczniów
- nauczycieli i pozostałych pracowników szkoły niepedagogicznych
- rodziców i opiekunów uczniów.

Ewaluacja będzie przeprowadzona przez szkolny zespół ds. promocji zdrowia.

Na najbliższe trzy lata zespół sformułował plan działań, który ma charakter długofalowych oddziaływań, możliwych do realizacji w codziennym kontakcie z uczniami, nauczycielami, pracownikami niepedagogicznymi oraz rodzicami – co powinno przynieść oczekiwane efekty.

Obszar	Zadania	Sposób realizacji
	- Wskazywanie	- Przekazywanie wiedzy

<p>Propagowanie zasad zdrowego żywienia</p>	<p>społeczności szkolnej prawidłowych nawyków żywieniowych oraz uświadamianie jakie zagrożenia niesie za sobą nieprawidłowe zachowanie względem własnego zdrowia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dbłość o kulturę spożywania posiłków - Promowanie zdrowego stylu życia - Ekologia – wpływ środowiska na nasze zdrowie - Zapobieganie chorobom poprzez kontrolowanie czynników ryzyka 	<p>na temat zdrowego żywienia za pomocą spotkań, zebrań, dziennika elektronicznego, strony internetowej oraz gazetek szkolnych</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udział w konferencjach z promocji zdrowia oraz warsztatach edukacji żywieniowo - kulinarnej - Podnoszenie tematyki zdrowego odżywiania na spotkaniach z rodzicami - „Szkoła Promująca Zdrowie”, „Zdrowo jem, więcej wiem”, „Piramida żywieniowa” (gazetki szkolna) - Udział szkoły w akcji „Szklanka mleka” - Udział szkoły w akcji „Owoce i warzywa w szkole” - Pogadanki na temat zasad racjonalnego odżywiania się podczas godzin wychowawczych - Wyeksponowanie na korytarzy szkolnym „Piramidy żywieniowej” - Układanie jadłospisów zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, - Walka z napojami gazowanymi i energetykami <ul style="list-style-type: none"> - Propagowanie wiedzy na temat ich szkodliwości - Spotkanie i pogadanka
---	--	--

		<p>z dietetykiem oraz psychologiem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gromadzenie w bibliotece szkolnej publikacji dotyczących zdrowego odżywiania - Udostępnienie publikacji prozdrowotnych poświęconych racjonalnemu żywieniu - Warsztaty kulinarne: przygotowywanie warzywno - owocowych kanapek oraz sałatek - Prelekcja pielęgniarki szkolnej o konsekwencjach złego odżywiania. - Organizacja zdrowego tygodnia.
<p>Propagowanie aktywności fizycznej</p>	<p>- Rozwijanie i pielęgnowanie sprawności fizycznej</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pogadanki na godzinach wychowawczych na temat aktywnego spędzania czasu wolnego - Spacerowanie na świeżym powietrzu - Uczestnictwo uczniów w dodatkowych, pozalekcyjnych zajęciach sportowych - Zawody sportowe organizowane w ramach bieżącej działalności szkoły - „Dbajmy o zielenie wokół nas” - promowanie spędzania czasu na świeżym powietrzu

		<p>poprzez udział w pracach ogrodowych</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kółko taneczne - poprawa postawy, poszerzanie zainteresowań tanecznych i muzycznych - Zorganizowanie Dnia Sportu - Pozalekcyjne zajęcia karate - Pozalekcyjne zajęcia z tenisa stołowego - Zajęcia na basenie - Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej dla uczniów z wadami postawy - Organizowanie wycieczek klasowych - Angażowanie uczniów w różne formy wolontariatu szkolnego
<p>Dbanie o higienę</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno- zdrowotnych 	<ul style="list-style-type: none"> - Udział uczniów w akcji „Fluoryzacja i lakowanie zębów w szkole” - Konkurs plastyczny „Zasady higieny znamy więc o zdrowie dbamy” - Pogadanki na godzinie wychowawczej na temat dbania o higienę - Pogadanki na godzinie wychowawczej na temat chorób wynikających z braku higieny - Prelekcje na lekcjach przyrody i wychowania

		<p>do życia w rodzinie na temat higieny osobistej</p> <p>- Spotkania z pielęgniarką szkolną</p>
Przeciwdziałanie uzależnieniom	<ul style="list-style-type: none"> - Propagowanie zdrowego stylu życia - Pogłębianie wiedzy na temat skutków uzależnień - Rozwijanie umiejętności podejmowania świadomych decyzji dotyczących własnego zdrowia i życia 	<ul style="list-style-type: none"> - Zorganizowanie konsultacji, zajęć profilaktyczno - edukacyjnych oraz warsztatów z zakresu profilaktyki uzależnień od nikotyny, alkoholu, narkotyków i dopalaczy