



Program Promocji Zdrowia

„Żyj Zdrowo”

dla Szkoły Podstawowej nr 17

w Pabianicach

na lata 2019/2020

2020/2021

2020/2022

Opracował zespół w składzie:

koordynator: Wioletta Wojciechowska

Grażyna Mleczek

Liliana Jędrzak

Jolanta Pierzchała

Agnieszka Cegiełka

Dagmara Borowiak – Fijołek

Anna Medyńska

Ewa Włodarczyk

Kinga Wojciechowska

Marlena Jarecka

Program Promocji Zdrowia „Żyj Zdrowo” dla Szkoły Podstawowej nr 17 w Pabianicach im. Małgorzaty Kozery - Gliszczyńskiej realizowany będzie na wszystkich poziomach edukacyjnych, w całym procesie dydaktyczno - wychowawczym przez całą społeczność szkolną. Program w swoim zakresie będzie obejmował następujące działy:

- Propagowanie aktywności fizycznej.
- Rozpowszechnianie aktywnego stylu życia.
- Rozwijanie sportowych zainteresowań uczniów.
- Motywowanie oraz wspieranie dzieci i młodzieży w dbałości o zdrowie, w zapobieganiu chorobom i ograniczaniu zachowań ryzykownych.
- Promowanie zdrowego odżywiania.
- Bezpieczeństwo dzieci – ograniczanie zachowań ryzykownych - dbanie o swoje bezpieczeństwo i nauka pomocy innym.

Cel główny: *Dbanie o bezpieczeństwo i zdrowie dzieci - wdrażanie i nauka zasad udzielania pierwszej pomocy.*

Cele szczegółowe:

1. Bezpieczeństwo dzieci – ograniczanie zachowań ryzykownych - dbanie o swoje bezpieczeństwo i nauka pomocy innym.
2. Motywowanie oraz wspieranie uczniów w dbałości o zdrowie i w zapobieganiu chorobom.
3. Aktywne spędzanie czasu wolnego.
4. Zapobieganie wadom postawy, promowanie ruchu i sportu w życiu człowieka.
5. Promowanie zdrowego żywienia.
6. Umiejętność radzenia sobie z emocjami.
7. Promowanie bezpiecznego korzystania z Internetu.

Kryteria sukcesu:

1. Uczniowie czynnie uczestniczą w zajęciach udzielania pierwszej pomocy dbając o bezpieczeństwo własne i innych.
2. Uczniowie potrafią prawidłowo wezwać pomoc, niektórzy jej samodzielnie udzielić. Bawią się bezpiecznie.
3. Uczniowie mają świadomość zagrożeń i zachowań ryzykownych - potrafią zapobiegać i unikać niebezpieczeństw.

4. Uczniowie czynnie uczestniczą w kulturze fizycznej, dbając o swoje kręgosłupy i wagę ciała.
5. Uczniowie aktywnie spędzają czas wolny dokonując właściwych wyborów zgodnie ze swoimi zainteresowaniami (różne dziedziny sportu).
6. Uczniowie mają świadomość wdrażania w szkole polityki w zakresie zdrowego żywienia, aktywności fizycznej oraz edukacji zdrowotnej.
7. Uczniowie zdrowo się odżywiają i dokonują właściwych wyborów w sklepiu szkolnym, doceniają rolę I i II śniadania w jadłospisie dzieci i młodzieży.
8. Uczniowie potrafią bezpiecznie korzystać z Internetu.

Adresaci: wszyscy uczniowie klas I –VIII.

Wykonawcy programu:

- członkowie zespołu: Wioletta Wojciechowska, Grażyna Mleczek, Liliana Jędrzak, Jolanta Pierzchała, Agnieszka Cegiełka, Dagmara Borowiak – Fijolek, Anna Medyńska, Ewa Włodarczyk, Kinga Wojciechowska, Marlena Jarecka.
- wychowawcy klas, nauczyciele, pielęgniarka, pracownicy obsługi i administracji, rodzice, SANEPID, PCK, Samorząd Szkolny, pedagog szkolny.

FORMY DZIAŁANIA:

warsztaty, pokazy, pogadanki, filmy edukacyjne, rajdy, wycieczki, olimpiady, imprezy sportowo – rekreacyjne

Ewaluacja:

ewaluacja będzie dokonywana po realizacji programu za pomocą ankiety, obserwacji zachowań uczniów, wywiadów.

Zadania główne	Zadania szczegółowe	Sposoby realizacji	Czas realizacji	Osoby realizujące
<i>Dbanie o bezpieczeństwo i zdrowie dzieci - wdrażanie i nauka zasad udzielania pierwszej pomocy.</i>	1) Bezpieczeństwo dzieci – ograniczanie zachowań ryzykownych - dbanie o swoje bezpieczeństwo i nauka pomocy innym.	• udział uczniów w pogadankach, prelekcjach i zajęciach warsztatowych dotyczących zagrożeń i zachowań ryzykownych	cały rok	W. Wojciechowska A. Medyńska D. Borowiak-Fijołek
		• konkurs o PCK i Krwiodawstwie	kwiecień	I.Czestkowska J.Pierzchała
		• utworzenie kącika PCK	cały rok	I.Czestkowska A. Medyńska
		• udział w ogólnopolskiej akcji WOŚP	styczeń	samorząd szkolny, wychowawcy, biblioteka
		• nauka udzielania I pomocy dla klas starszych	cały rok	W. Wojciechowska D. Borowiak-Fijołek nauczyciele WF, nauczyciele EDB wolontariusze PCK
		• nauka udzielania I pomocy w klasach I – III w/g programu „Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy”	cały rok	W. Wojciechowska nauczyciele WF wolontariusze PCK
		• udział w mistrzostwach udzielania pierwszej pomocy	II okres	D.Borowiak-Fijołek, I. Czestkowska
	2) Motywowanie oraz wspieranie uczniów	• udział w rajdach profilaktycznych	maj/czerwiec	A.Kik - Wolontariat Zespół Promocji Zdrowia

w dbałości o zdrowie i w zapobieganiu chorobom.	• udział uczniów w pogadankach, prelekcjach i zajęciach warsztatowych dotyczących dbałości o zdrowie	cały rok	W. Wojciechowska L. Jędrzak D. Borowiak-Fijołek
	• zorganizowanie i przeprowadzenie ankiet dotyczących dbałości o zdrowie i zapobieganiu chorobom.	II okres	W. Wojciechowska, E. Włodarczyk, D. Borowiak-Fijołek wychowawcy klas
3) Aktywne spędzanie czasu wolnego.	• zajęcia taneczno – ruchowe czirliderek	cały rok	K. Wojciechowska M. Jarecka
	• udział uczniów w rajdach pieszych i rowerowych	cały rok	K. Wojciechowska M. Jarecka G. Mleczek P. Kurach W. Wojciechowska
	• Memoriał Małgorzaty Kozery - Gliszczyńskiej	czerwiec	nauczyciele WF
	• podsumowanie szkolnego roku sportowego	czerwiec	M. Trzecińska - Szplit nauczyciele WF
4) Zapobieganie wadom postawy, promowanie ruchu i sportu w życiu człowieka.	• zajęcia z gimnastyki korekcyjno – wyrównawczej wdrażające do zachowania prawidłowej postawy i wagi ciała	cały rok	nauczyciele WF
	• zajęcia aerobiku, fitness lub basenu dla wszystkich członków społeczności szkolnej zapobiegające otyłości	cały rok	nauczyciele wf
	• udział uczniów w wycieczkach, rajdach, imprezach sportowych, rekreacyjnych	cały rok	K. Wojciechowska M. Jarecka G. Mleczek P. Kurach nauczyciele WF

	• nauka i doskonalenie umiejętności pływackich	cały rok	nauczyciele WF
	• ważenie teczek	październik/ maj	A. Cegiełka W. Wojciechowska
	• dbanie o prawidłową wagę ciała	cały rok	Zespół Promocji Zdrowia oraz pielęgniarka
	• przygotowanie ulotek dla rodziców nt. ciężaru tornistrów i otyłości dzieci w wieku szkolnym	październik kwiecień	A. Cegiełka L. Jędrzak K. Wojciechowska
	• przeprowadzenie godzin wychowawczych nt. rozwijania umiejętności samodoskonalenia i samokontroli w zachowaniu prawidłowej postawy i wagi ciała	listopad/ grudzień	wychowawcy klas I - VIII
	• przeprowadzenie ankiety dotyczącej problemu kręgosłupów dzieci w klasach młodszych oraz zwrócenie uwagi na pojawianie się problemu otyłości u coraz młodszych dzieci w Polsce i Europie	listopad/ styczeń	E. Włodarczyk A. Cegiełka M. Jarecka
	• uatrakcyjnienie sposobu spędzania długich przerw przez wprowadzenie gier sportowo – rekreacyjnych i tańca	cały rok	nauczyciele WF
	• kontynuacja zajęć taneczno – ruchowych szkolnych czirliderek	październik/ listopad	K. Wojciechowska M. Jarecka
	• pogadanka w klasach pierwszych dotycząca szkodliwości noszenia ciężarów	listopad/ grudzień	pielęgniarka wychowawcy klas pierwszych
5) Promowanie zdrowego żywienia.	• udział szkoły w programie „Trzymaj formę”	cały rok	W. Wojciechowska
	• udział szkoły w programie „Bieg po zdrowie”	cały rok	W. Wojciechowska

	• udział szkoły w programie „Jem kolorowo”	cały rok	W. Wojciechowska E. Włodarczyk
	• Olimpiada „Żyj Zdrowo” dla uczniów klas V	październik	Zespół ds. Promocji Zdrowia oraz wychowawcy klas piątych
	• udział szkoły w programie ”Szkłanka Mleka”	cały rok	A.Okruszek
	• przygotowanie i przeprowadzenie ankiet dotyczących zdrowego II śniadania oraz artykułów znajdujących się w sklepiku szkolnym	cały rok	A.Cegielka E. Włodarczyk
	• „Zadbaj o swoje płuca” - pogadanki	cały rok	W. Wojciechowska J. Szumska
	• „Śniadanie daje moc” - wspólne przygotowywanie i spożywanie zdrowego drugiego śniadania	listopad	G. Mleczek, W. Wojciechowska
	• utworzenie i działalność Szkolnego Koła Promującego Zdrowie	cały rok	W. Wojciechowska
	• zorganizowanie i przeprowadzenie akcji profilaktycznych dla klas I-III - „Jem kolorowo - żyję zdrowo”	maj	W.Wojciechowska, L. Jędrzak, A. Cegielka wychowawcy klas I - III

		• zorganizowanie i przeprowadzenie prelekcji nt. promowania zdrowego stylu życia we współpracy z SANEPiD	cały rok	W.Wojciechowska, E. Włodarczyk A. Medyńska
6) Umiejętność radzenia sobie z emocjami.		• pogadanki na godzinach wychowawczych dotyczących radzenia sobie z emocjami	cały rok	wychowawcy klas
		• przeprowadzenie warsztatów dla uczniów dotyczących radzenia sobie z emocjami	cały rok	pedagog szkolny wychowawcy klas A.Medyńska
7) Promowanie bezpiecznego korzystania z Internetu.		• bezpieczne korzystanie z Internetu – wskazanie bezpiecznych stron	luty cały rok	nauczyciele informatyki wychowawcy klas
		• „Komputer – wróg, czy przyjaciel” – właściwe wykorzystanie zasobów Internetu	cały rok	nauczyciele informatyki, wychowawcy klas
		• „Twój zawód - Twoja kariera” - powiatowy konkurs wiedzy o świecie komputerów	październik	R. Wiśniewska - Kociołek W.Wojciechowska

Koordinator Promocji Zdrowia

mgr Wioletta Wojciechowska