

PROGRAM WYCHOWANIA ZDROWOTNEGO SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR1 W CHODZIEŻY

WSTĘP

„Zdrowie określa się jako stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności” wg Światowej Organizacji Zdrowia.

Zgodnie z założeniami Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, której Polska jest członkiem nadrzędnym celem szkoły promującej zdrowie jest propagowanie zdrowego stylu życia całej społeczności szkolnej, tzn. pracowników, uczniów, rodziców i społeczności lokalnej. Nasza szkoła od wielu lat przywiązuje dużą wagę do promowania zdrowego stylu życia. Nasze działania znajdują odzwierciedlenie w założeniach programu wychowawczego, zdrowotnego i profilaktycznego szkoły.

CEL GŁÓWNY

Zapewnienie uczniom warunków sprzyjających zdrowemu i bezpiecznemu stylowi życia poprzez podejmowanie działań prozdrowotnych.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i każdej osoby w rodzinie oraz społeczności szkolnej,
- kształtowanie postaw wolnych od nałogów,
- uświadomienie roli aktywności fizycznej w rozwoju,
- uświadomienie znaczenia zdrowia psychicznego, jego związku z warunkami środowiskowymi (rodzina, grupa rówieśnicza),
- kształtowanie dobrych relacji między całą społecznością szkolną i lokalną,
- uświadomienie związku pomiędzy stanem środowiska przyrodniczego a zdrowiem człowieka,
- kształtowanie poczucia własnej wartości

Wymienione wyżej cele: główny i szczegółowe realizowane są poprzez treści kształcenia.

TREŚCI KSZTAŁCENIA

Bezpieczeństwo w szkole i poza nią

- Prowadzenie działań przeciwdziałających przemocy w szkole i poza nią.
- Podejmowanie działań związanych z poszerzeniem wiedzy z zakresu ruchu drogowego i bezpiecznego poruszania się po drogach.
- Podejmowanie działań związanych z kształtowaniem bezpiecznych zachowań podczas wakacji i ferii zimowych.

- Wdrażanie i rozpowszechnianie procedur postępowania w sytuacjach zagrożenia.
- Podejmowanie działań związanych z wdrażaniem zasad bezpiecznego zachowania się na terenie szkoły podczas przerw

Zdrowe odżywianie

- Propagowanie zasad zdrowego żywienia wśród całej społeczności szkolnej i lokalnej
- Podejmowanie działań mających na celu kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych w ramach lekcji wychowawczych i w ramach zajęć przedmiotowych.
- Organizowanie akcji propagujących racjonalne i zdrowe odżywianie.
- Przystąpienie do programów: „Szkłanka mleka”, „Owoce i warzywa”
- Prowadzenie działań mających na celu wdrożenie zasad higieny spożywania posiłków

Aktywność fizyczna

- Podejmowanie działań mających na celu zwiększenia aktywności uczniów na zajęciach wychowania fizycznego.
- Organizowanie i udział w zawodach, festynach, turniejach, rajdach pieszych, w dniu sportu szkolnego całej społeczności szkolnej.
- Podejmowanie współpracy z klubami sportowymi.
- Promowanie działania klas sportowych.
- Prowadzenie zajęć z gimnastyki korekcyjnej.
- Prowadzenie działań mających na celu uświadamianie związku między aktywnością fizyczną a naszym zdrowiem.

Higiena osobista i higiena otoczenia

- Pogłębianie i propagowanie wiedzy na temat higieny osobistej.
- Poszerzanie wiedzy na temat środków i sposobów utrzymywania higieny ciała i higieny otoczenia.
- Rozpowszechnianie wiedzy na temat związku między higieną ciała i otoczenia, a naszym zdrowiem.
- Podejmowanie działań mających na celu poprawę stanu czystości otoczenia poprzez udział w akcjach sprzątnięcia okolic, zbieranie makulatury, segregowanie odpadów.

Zdrowie psychiczne

- Dostarczanie informacji na temat czynników mających wpływ na zdrowie psychiczne człowieka
- Współpraca z osobami i instytucjami wspierającymi szkołę w działaniach profilaktycznych
- Podejmowanie działań zmierzających do zmniejszenia objawów i skutków nadmiernego stresu oraz uczenie radzenia sobie ze stresem.

Wpływ mediów

- Podejmowanie działań mających na celu uświadomienie zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z mediów
- Podejmowanie działań dotyczących propagowania zasad bezpiecznego korzystania z sieci Internet.
- Dostarczanie informacji na temat niebezpieczeństw związanych z korzystaniem z mediów rodzicom i nauczycielom.

Nałogi

- Podejmowanie działań mających na celu uświadamianie negatywnego wpływu nałogów na stan zdrowia człowieka
- Współpraca z osobami i instytucjami prowadzącymi działalność profilaktyczną

SPOSOBY REALIZACJI

Powyższe zamierzenia realizowane są poprzez:

- planowanie i organizowanie projektów edukacyjnych związanych z tematyką prozdrowotną, prezentacja ich efektów
- opracowywanie materiałów do bezpośredniej pracy w szkole
- organizowanie konkursów, wystaw i konferencji tematycznych,
- stały monitoring prowadzonych działań i ewaluacja realizowanych zadań
- systematyczna współpraca nauczycieli, pracowników szkoły i instytucji pozaszkolnych biorących udział w programie.

EWALUACJA

Ewaluacja ma na celu dokonanie oceny funkcjonalności i realizacji programu. Prowadzą ją na bieżąco wychowawcy klas, szkolny koordynator programu, dyrekcja szkoły.

Narzędziami ewaluacji programu są: ankiety, wywiady, obserwacje uczniów, prezentacje projektów.

Wnioski z ewaluacji przedstawia Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia na podsumowujących posiedzeniach rad pedagogicznych.