

PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Szkoły Podstawowej nr 10

im. Marii Curie-Skłodowskiej w Katowicach

na lata 2017 – 2020

Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia:

Barbara Heppa-Chudy – koordynator

nauczyciele:

Michalina Czaja

Iwona Dyrda-Zaradna

Agata Hałasa

Dominika Przybył

Izabela Mańka

I WSTĘP

Szkoła Podstawowa nr 10 im. Marii Curie - Skłodowskiej znajduje się w centrum Katowic. W roku szkolnym 2017/2018 uczęszcza do niej 176 uczniów klas I – VII i 113 uczniów klas gimnazjalnych.

W wyniku reformy edukacji od września szkoła mieści się w nowym budynku, w którym dotychczas było Gimnazjum nr 3 im. Alfreda Szklarskiego.

Obecnie uczniowie do dyspozycji mają dwie salę gimnastyczną, basen, boisko, świetlicę, bibliotekę, jadalnię, salę komputerową, salę zabaw dla najmłodszych uczniów „Radosna Szkoła” i pracownię komputerową.

Szkoła Podstawowa nr 10 od wielu lat podejmuje działania w ramach profilaktyki i promocji zdrowia. Bierzemy aktywny udział w unijnych, rządowych i ogólnopolskich programach oraz kampaniach promujących zdrowy styl życia. Nasz szkoła należy do Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, a uwieńczeniem realizacji Programu Szkoły Promującej zdrowie było otrzymanie 18 marca 2016 roku Certyfikatu Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie na okres 1 lutego 2016 - 31 stycznia 2019.

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 i zdrowie, uczą się żyć zdrowiej i tworzyć wokół siebie zdrowe środowisko, zachęcają inne osoby do włączania się w realizację działań promujących zdrowy styl życia.

Pragniemy nadal aktywnie pracować na rzecz zdrowia całej społeczności szkolnej. Program jest adresowany do całej społeczności szkolnej: wszystkich uczniów, grona pedagogicznego, pracowników niepedagogicznych, zależy nam by zaangażować środowisko rodzinne dzieci.

II EWALUACJA

W latach 2014 – 2017 realizowaliśmy zadania wynikające z Programu Szkoły Promującej Zdrowie oraz zadania dodatkowe z zakresu promocji zdrowia. Ich głównym celem było: promowanie zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną, higienę osobistą i otoczenia. Zaplanowany cel działań został osiągnięty, co potwierdzają zrealizowane zadania, wyniki badań ankietowych, obserwacje, bezpośrednie rozmowy z nauczycielami, rodzicami uczniów i z samymi uczniami. Na co dzień pracownicy szkoły dostrzegają zmiany w zachowaniu dzieci i w funkcjonowaniu szkoły. Realizacja podejmowanych działań znalazła odzwierciedlenie w licznych zdjęciach, sprawozdaniach

z poszczególnych akcji, gazetkach klasowych, zapisach w dziennikach lekcyjnych, publikacjach na stronie internetowej szkoły i szkolnym profilu na Facebooku.

Odbiorcami realizowanych zadań byli przede wszystkim uczniowie, rodzice, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni naszej szkoły, ale też środowisko lokalne i zaproszeni goście. Wszyscy stwierdzają, że zadania były prawidłowo zaplanowane, ciekawe, systematycznie realizowane. Podkreślają, o pełnym zaangażowaniu prowadzących zajęcia. Dzieci w sposób praktyczny zdobywały wiedzę na temat edukacji prozdrowotnej, jak również podczas pogadanek, szkoleń, poprzez udział w różnorodnych konkursach, akcjach i wydarzeniach. Dużym sukcesem dla szkoły jest zauważenie działań na rzecz poprawy estetyki szkoły – przede wszystkim ukwiecenie podwórka szkolnego i namalowanie kolorowego muralu na zewnętrznej ścianie budynku sali gimnastycznej w starej siedzibie szkoły.

Z przeprowadzonej ewaluacji wynika, że ważną rolę w zaspakajaniu potrzeb żywieniowych oraz kształtowaniu właściwych zachowań odgrywa szkoła, ale przede wszystkim duża rola rodziców. Aby realizowany program dotyczący zdrowego żywienia, prawidłowych nawyków higienicznych i aktywności fizycznej odniósł oczekiwane i utrwalone w czasie rezultaty, niezbędna jest konsekwencja działań i zaangażowania całej społeczności szkolnej.

Wnioski do pracy na kolejne lata:

Kontynuować i wzmacniać działania, których celem jest promowanie zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie, higienę osobistą i otoczenia, bezpieczeństwo oraz aktywność fizyczną.

Zdrowe odżywianie		
Treści/ Zadania	Procedury osiągnięcia celów	Efekty
Wyrobiecie dobrych nawyków żywieniowych	Realizacja „Programu dla szkół” - udostępnianie dzieciom owoców, warzyw i mleka "	Zmiana nawyków żywieniowych uczniów kl. I – V poprzez zwiększenie udziału owoców, warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych w ich codziennej diecie
	Wykonywanie kanapek, sałatek zgodnie z piramidą żywienia	Uczniowie potrafią samodzielnie przygotowywać urozmaicone zdrowe śniadanie
	W czasie uroczystości, imprez, zebrań w szkole i w klasach przekąskami są owoce, warzywa, a ograniczane słodczy	- Zwiększenia spożycia owoców i warzyw przez dzieci - Zmniejszenie spożywania słodczy
	„Czas na śniadanie” – przerwa śniadaniowa - wspólne spożywanie II śniadania	Uczniowie bez pośpiechu i w pozycji siedzącej spożywają II śniadanie
Pogłębienie wiedzy na temat zasad zdrowego odżywiania	Tworzenie piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej	Uczniowie znają najważniejsze zasady idei zdrowego żywienia - wiedzą z jakich produktów powinna składać się codzienna dieta człowieka
	Zorganizowanie akcji propagujących wiedzę na temat zdrowego odżywiania	Uczniowie znają witaminy występujące w poszczególnych warzywach i owocach, nabiale

	• Udział w programie edukacyjnym – „Wybieram wodę” – edukacja z zakresu prawidłowego nawodnienia organizmu	• Uczniowie znają korzyści płynące z picia wody i jej rolę w zachowaniu zdrowia
	• Warsztaty z dietetykiem nt. prawidłowego odżywiania	• Uczniowie znają zasady i normy zdrowego odżywiania
	• Spotkanie ze studentką Uniwersytetu Medycznego	• Uczniowie potrafią samodzielnie dokonywać wyboru zachowań właściwych dla zdrowia własnego i innych.
	• Edukacja żywieniowa rodziców	• Rodzice znają zasady i normy zdrowego odżywiania i zmieniają niewłaściwe zwyczaje żywieniowe w rodzinie
Higiena i kultura spożywania posiłków	• Zajęcia „Savoir vivre przy stole” - pogadanka i przeprowadzenie ćwiczeń dotyczących właściwego zachowania się przy stole i kulturalnego spożywania posiłków	• Uczniowie przestrzegają zasady dobrego zachowania przy stole i higieny spożywania posiłku
Poznanie skutków złego żywienia	• Pogadanki tematyczne	• Uczniowie znają skutki niewłaściwego odżywiania

Higiena osobista i otoczenia oraz bezpieczeństwo		
Treści/ Zadania	Procedury osiągnięcia celów	Efekty
Propagowanie dobrych nawyków higienicznych	• Regularne przeglądy czystości dokonywane przez higienistkę	• Uczniowie stosują zasady dbałości o własne ciało (higiena skóry, rąk, włosów, zębów, paznokci, odzieży)

	• Cykliczna fluoryzacja • Lakowanie zębów	• Uczniowie dbają o zęby
	• Pogadanki z nauczycielami i pielęgniarką na temat przestrzegania higieny osobistej – regularnego mycia ciała i włosów, codziennej zmiany bielizny	• Uczniowie wiedzą, jak ważny dla zdrowia jest właściwy dobór odzieży i obuwia, czym grozi brak higieny i niehigieniczny tryb życia
	• Samodzielne wykonywanie czynności higienicznych w trakcie pobytu na „zielonej szkole”	• Uczniowie potrafią samodzielnie wziąć kąpiel, uczesać się i ubrać odpowiednio do warunków atmosferycznych
Umiejętność doboru ubioru w zależności od warunków atmosferycznych, aktywności fizycznej i estetyki	• Systematyczna zmiana stroju na zajęcia wychowania fizycznego	• Uczniowie dbają o czysty, schludny ubiór i zakładają zmienne obuwie
	• Pogadanki z nauczycielami wychowania fizycznego na temat dbania o czystość, higieny osobistej i o hartowaniu organizmu	• Uczniowie wiedzą, dlaczego intensywne ćwiczenia należy wykonywać w stroju sportowym, znają zasady higieny po wysiłku
Higiena słuchu	• Zorganizowanie konkursu związanego z higieną słuchu	• Uczniowie wiedzą, jak hałas negatywnie wpływa na zdrowie człowieka
	• Likwidacja dzwonek na przerwę	• Obniżenie poziomu hałasu na szkolnych korytarzach podczas przerw
Dbłość o czystość otoczenia	• Udział w akcji „Sprzątanie Świata”	• Uczniowie dbają o najbliższe środowisko przyrodnicze
	• Udział w obchodach „Dnia Ziemi”	• Uczniowie dbają o czystość klasy, korytarzy
Dbłość o estetykę otoczenia	• Zorganizowanie akcji zazieleniania podwórka szkolnego	• Stworzenie szkolnego kącika zieleni, w którym pojawią rośliny kwiatne i krzewy
	• Zorganizowanie międzyklasowego konkursu „Kwiatki na rabatki”	• Uczniowie wraz z rodzicami zakładają klomby/ skrzynki i uprawiają kwiaty

Kształtowanie właściwej postawy wobec zagrożeń medialnych i uzależnień	• Zajęcia dotyczące zagrożeń związanych z rozwojem technologii informacyjnych i multimedialnych	• Uczniowie wiedzą jak bezpiecznie korzystać z Internetu, gier komputerowych, telewizji, telefonów komórkowych
	• Zajęcia warsztatowe dla uczniów dotyczące profilaktyki uzależnień	• Uczniowie wiedzą o negatywnym wpływie alkoholu, papierosów, narkotyków na zdrowie i życie człowieka
Stwarzanie warunków do bezpiecznego pobytu w szkole	• Realizacja programów „Bezpieczne dziecko-przyjaciół Szynka” i „Bezpieczny Gimnazjalista”	• Uczniowie wiedzą jak się właściwie zachować w różnych sytuacjach zagrożenia
	• Zapoznanie uczniów zasadami bezpiecznego funkcjonowania w szkole (w toaletach, na korytarzach, stołówce, boisku itd), zapoznanie z regulaminami poszczególnych pracowni, i egzekwowanie ich przestrzegania	• Uczniowie czują się bezpiecznie w trakcie lekcji
	• Aktywne i rzetelne pełnienie dyżurów nauczycieli w czasie przerw	• Uczniowie czują się bezpiecznie w szkole podczas przerw
	• Monitoring szkolny	• Uczniowie i pracownicy szkoły czują się bezpiecznie
	• Zajęcia nt. zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	• Uczniowie znają zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

Aktywność fizyczna		
Treści/ Zadania	Procedury osiągnięcia celów	Efekty
Zwiększenie sprawności fizycznej poprzez podejmowanie systematycznej aktywności w szkole	Organizowanie zajęć sportowych pozalekcyjnych dla wszystkich chętnych dzieci	Uczniowie uczestniczą w zajęciach sportowych
	Szkolny Dzień Sportu	Wszyscy uczniowie uczestniczą w zawodach oraz dopingują swoich zawodników
	Udział w szkolnych zawodach międzyklasowych	Uczniowie potrafią współdziałać w zespole, pokonać własne słabości, znają zasadę fair play.
	Udział w zawodach międzyszkolnych	Uczniowie reprezentują szkołę podczas zawodów sportowych
	Prowadzenie zajęć ruchowych w ramach zajęć świetlicowych na boisku szkolnym, sali gimnastycznej, sali zabaw	Uczniowie aktywnie spędzają czas na świeżym powietrzu i grają w gry zespołowe
	Organizacja przerw międzylekcyjnych na powietrzu	Przy sprzyjającej pogodzie uczniowie spędzają przerwy międzylekcyjne na powietrzu
	Organizacja przerwy tematycznej – „Roztańczona przerwa”	Uczniowie aktywnie spędzają czas na przerwie
Zwiększenie aktywności ruchowej w czasie wolnym	- Organizowanie gier i zabaw ruchowych podczas: - wyjazdu na Zieloną szkołę - wycieczek klasowych - półkolonii letnich i zimowych organizowanych przez szkołę	- Uczniowie uczestniczą w zorganizowanych grach i zabawach - Uczniowie znają różne ciekawe formy aktywnego spędzania wolnego czasu

	• Organizowanie i prowadzenie zajęć w terenie w ramach szkolnego klubu „Tropiciele przygód”	• Uczniowie w ramach wycieczek poznają ciekawe sposoby na aktywne spędzanie wolnego czasu
	• Mecz piłki siatkowej nauczyciele – uczniowie	• Wspólne spędzenie czasu na aktywności fizycznej
	• Wycieczka pracowników szkoły	• Wspólne spędzenie czasu przez pracowników szkoły na rekreacji
Aktywizacja rodziców do czynnego wypoczynku z dziećmi	• Pogadanki na zebraniach z rodzicami	• Rodzice wiedzą jak zaspokoić potrzebę ruchu swoją i dziecka
	• Wspólne zorganizowanie szkolnych festynów	• Rodzice angażują się we wspólne spędzania czasu wolnego z dziećmi podczas szkolnych imprez
	• Obchody Dnia Sportu	• Rodzice włączają się w organizację aktywnego dnia dla swoich dzieci
	• Konkurs fotograficzny oraz wystawa pod hasłem: „Moja rodzina wypoczywa aktywnie”	• Rodziny uczniów aktywnie spędzają czas wolny

V EWALUACJA

- Przeprowadzanie badań ankietowych skierowanych do nauczycieli, uczniów, rodziców
- Zdjęcia
- Obserwacje zmian otoczenia szkoły