

## Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 3 w Szczecinie

Program Promocji Zdrowia:

**„aktywnie ŻYĆ- zdrowym BYĆ”**



**Zespół do spraw Promocji Zdrowia:**

mgr Dorota Alksnin

mgr Małgorzata Sobieska

mgr Ewa Puzia

mgr Katarzyna Rafałowska

mgr Izabela Markowska-Żuk

## WSTĘP

Wśród społeczeństwa polskiego odnotowuje się z roku na rok coraz większą liczbę zachorowań na choroby przewlekłe, nadwagę i otyłość oraz uzależnienia od nikotyny, narkotyków itp. substancji. Podniesienie poziomu świadomości w zakresie promocji zdrowia stanowi najistotniejszy aspekt upowszechnienia zdrowego stylu życia. Nasza szkoła ma zatem możliwość trafienia do dużej rzeszy odbiorców i zachęca nas nauczycieli do stworzenia i wdrożenia w życie programu mającego na celu promocji zdrowia wśród najmłodszych i tych nieco starszych.

Zespół Szkół nr 3 w Szczecinie jest jedną z największych placówek oświatowych kształcących uczniów w naszym mieście. W skład jej wchodzi dwa oddziały: Szkoła Podstawowa nr 55 oraz Liceum Ogólnokształcące nr 10.

Szkoła cieszy się pozytywną opinią wśród szczecinian. Nasi uczniowie uzyskują bowiem bardzo dobre wyniki egzaminów zewnętrznych. Utrzymanie placówki na tak wysokim poziomie nauczania i wychowania jest najważniejszym celem wszystkich pracowników szkoły.

„Błękitna” posiada rozbudowaną infrastrukturę, co stanowi kolejny warunek do powodzenia projektu. W szkole oprócz licznych sal lekcyjnych posiadających sprzęt audiowizualny i pomoce naukowe znajdują się również dwie sale komputerowe, aula, stołówka oraz biblioteka szkolna wraz z czytelnią. Na uwagę zasługuje również bogata baza sportowa w skład której wchodzi min.: pełnowymiarowa hala sportowa, sala gimnastyczna, salka korekcyjna dostosowana do prowadzenia zajęć fitness, sala do tenisa stołowego, siłownia, basen 25 metrowy, stadion lekkoatletyczny z boiskiem trawiastym, trzy place zabaw z obszarem zielonym do uprawiania atletyki terenowej oraz wiele innych.

## 1. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE:

Program ma zmniejszyć przede wszystkim wzrastającą liczbę dzieci otyłych, zachorowań na choroby przewlekłe oraz uleganiu różnym nałogom. Szkoła powinna zatem uczyć już od najmłodszych lat, prozdrowotnych zachowań wpływających na zdrowie psychiczne, społeczne i fizyczne swoich podopiecznych.

Program Promocji Zdrowia: „ **aktywnie ŻYĆ- zdrowym BYĆ**” realizowany będzie na obu poziomach edukacyjnych, podczas całego procesu dydaktyczno-wychowawczego.

W realizacji programu weźmie udział całe grono pedagogiczne szkoły. Program będzie stanowił proces długotrwały nawet na kilka lat , poprzez który uczniowie wyrobią trwałe nawyki prozdrowotne.

Program będzie oparty na blokach tematycznych- „modułach”. Realizacja treści w nim zawartych będzie opierać się na swobodnym wykorzystaniu różnych środków metodycznych przez nauczyciela. Na uwagę mamy bowiem fakt, iż każdy nauczyciel ma wiele różnych sposobów oddziaływania na edukację prozdrowotną uczniów odpowiadającym ich zainteresowaniom (zabawa, pogadanka, wycieczka szkolna itp.).

Projekt powinien składać się z czterech etapów- przygotowania, planowania, realizacji i prezentacji. We wszystkich tych etapach uczniowie mają wykazywać się dużą aktywnością. Dokumentację projektu będą stanowiły przygotowane przez nauczycieli i uczniów projekty wraz z wytworami ich pracy (prace plastyczne, zdjęcia, filmy itd.).

## **2. CELE:**

### **Cel główny:**

Promowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów.

### **Cele szczegółowe:**

- ♣ poznawanie podstawowych reguł zdrowego odżywiania;
- ♣ zwiększenie aktywności fizycznej uczniów jako alternatywy biernego stylu życia;
- ♣ poznawanie różnych form aktywności fizycznej;
- ♣ usprawnianie wczesnej diagnostyki własnego zdrowia i bliskich;
- ♣ uświadomienie konsekwencji spożywania środków psychodelicznych;
- ♣ podejmowania działań mających na celu poprawę zdrowia własnego i innych;
- ♣ korygowanie wad postawy;
- ♣ kształtowania dbałości o zdrowie psychiczne;
- ♣ uświadomienie konieczności wdrażania w życie zasad higieny osobistej;
- ♣ uświadomienie wielkości zagrożeń dzisiejszego świata mających negatywny wpływ na stan zdrowia każdego człowieka;
- ♣ propagowanie zdrowego stylu życia.

### **3. ZADANIA SZKOŁY W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA:**

- ⤴ Poglębianie wiedzy na temat różnych aspektów zdrowia oraz czynników sprzyjających zdrowiu, a także najczęstszych zagrożeń dla zdrowia i możliwości ich eliminowania.
- ⤴ Tworzenie warunków do kształtowania zdrowego stylu życia oraz harmonijnego rozwoju.
- ⤴ Kształtowanie aktywnej i odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia własnego i innych ludzi.
- ⤴ Uświadamianie współzależności między wymiarami zdrowia fizycznym, psychicznym i duchowym.

Rozwijanie współpracy z rodzicami i społecznością lokalną w zakresie edukacji prozdrowotnej i rozwiązywania problemów zdrowotnych uczniów.

## 4. TREŚCI PROGRAMOWE:

### Pierwszy etap edukacyjny (klasy 0-3 SP)

MODUŁ	TREŚCI/ZADANIA	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	EFEKTY REALIZACJI PROJEKTU	OKRES REALIZACJI	OSOBA ODPOWIEDZIALNA
<b>ZDROWE ODŻYWIENIE</b> (CZY WIEM CO JEM?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Kształtowanie nawyku zdrowego odżywiania.</li> <li>♣ Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja a co zagraża zdrowiu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Wspólne przygotowywanie zdrowych posiłków np. sałatek owocowych.</li> <li>♣ Codzienne zjadanie owoców, warzyw, jogurtów.</li> <li>♣ Pogadanki, prowadzone przez wychowawców i pielęgniarkę szkolną, dotyczące prawidłowego sposobu odżywiania.</li> <li>♣ Wykonanie gazetek tematycznych.</li> <li>♣ Wyrobienie świadomości, że nie wszystkie pokarmy służą zdrowiu i trzeba je spożywać z umiarem (słodycze, chipsy, coca cola)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ dziecko rozumie potrzebę prawidłowego żywienia (witaminy, składniki mineralne)</li> <li>♣ dziecko rozumie konieczność zachowania umiaru w jedzeniu słodczy i żywności szkodzącej zdrowiu</li> <li>♣ dziecko codziennie zjada zdrowy posiłek</li> </ul>	Cały rok	Wychowawca klasy  Pielęgniarka szkolna
<b>RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚĆ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Promowanie aktywności fizycznej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych.</li> <li>♣ Organizowanie zabaw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ dziecko chętnie uczestniczy w ćwiczeniach</li> </ul>	Cały rok	Wychowawca klasy

<b>I RUCHOWEJ</b> (JEŚLI NIE KOMPUTER TO CO?)		na świeżym powietrzu. ▲ Nauka tańców integracyjnych i zabaw przy muzyce.	gimnastycznych ▲ dziecko wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie ▲ dziecko zna różne formy aktywnego wypoczynku.		Nauczyciel wychowania fizycznego (zajęcia basenowe)
<b>WPLYW          AKTYWNOŚĆ          I RUCHOWEJ          NA ZDROWIE          PSYCHICZNE          I FIZYCZNE          CZŁOWIEKA</b> (W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH)	▲ Kształtowanie przekonania, że warunkiem zdrowia jest aktywność ruchowa, gimnastyka poranna, zabawy i sporty na świeżym powietrzu. ▲ Propagowanie zdrowego stylu życia (fizycznego oraz psychicznego).	▲ Prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych. ▲ Organizowanie zabaw na świeżym powietrzu. ▲ Przestrzeganie zasady „mówimy umiarkowanym głosem” w trakcie zabaw dowolnych i organizowanych przez nauczyciela. ▲ Wprowadzenie programu profilaktycznego zdrowia psychicznego „Przyjaciele Zippiego”. ▲ „Zabawy z komputerem dostosowane do możliwości dziecka”- prezentacja dla rodziców.	▲ dziecko chętnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych ▲ dziecko wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie ▲ dziecko zna różne formy aktywnego wypoczynku ▲ dziecko potrafi unikać nadmiernego hałasu ▲ dziecko wie jak wyrażać swoje stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany ▲ dziecko rozumie szkodliwość wielogodzinnego korzystania z komputera oraz oglądania telewizji	Cały rok	Wychowawca klasy  Nauczyciel wychowania fizycznego (zajęcia basenowe)
<b>DIAGNOSTYK          A STANU          ZDROWIA</b> (BY NIGDY NIE BYŁO ZA PÓŹNO)	▲ Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy –	▲ Cykliczne spotkania dla rodziców na terenie szkoły z pediatrą, stomatologiem,	▲ dziecko chętnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych	Cały rok	Wychowawca klasy  Pielęgniarka

	korzystanie z opieki zdrowotnej.	<p>pielęgniarką.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Rozumienie potrzeby stosowania profilaktyki zdrowotnej (okresowe badania zdrowia, szczepienia ochronne).</li> <li>✦ Pogadanka dla dzieci dotycząca znaczenia uregulowanego rozkładu dnia dla zdrowia człowieka (regularne odżywianie się, przestrzeganie niezbędnych dla organizmu godzin snu, codzienny ruch na świeżym powietrzu).</li> <li>✦ Poznanie przyczyn wybranych chorób i możliwości chronienia się przed zarażeniem np. przyswajanie nawyku zasłaniania nosa i ust podczas kichania i kaszlu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ dziecko wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie</li> <li>✦ dziecko zna różne formy aktywnego wypoczynku</li> <li>✦ dziecko potrafi unikać nadmiernego hałasu</li> <li>✦ dziecko wie jak wyrażać swoje stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany</li> <li>✦ dziecko rozumie szkodliwość wielogodzinnego korzystania z komputera oraz oglądania telewizji</li> </ul>	szkolna
<b>KOREKCJA WAD POSTAWY (WYPROSTUJ SIĘ!)</b>	✦ Prawidłowa postawa ciała jako ważny element zdrowia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Bilans 6 i 10-latka- diagnostyczne badanie w celu wykrycia wad postawy.</li> <li>✦ Umożliwienie uczestniczenia w ćwiczeniach korekcyjnych dzieciom z wadami</li> </ul>	✦ dziecko wie, że musi dbać o prawidłową postawę ciała	<p>Wychowawca klasy</p> <p>Nauczyciel wychowania fizycznego (zajęcia basenowe)</p> <p>Pielęgniarka</p>



		<p>postawy- zajęcia dodatkowe na terenie szkoły.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę uczniów podczas zajęć przy stolikach.</li> <li>♣ Dostosowanie ławek i krzeseł do wzrostu dzieci.</li> </ul>			szkolna
<p><b>HIGIENA OSOBISTA KAŻDEGO Z NAS</b> (AKCJA CZYŚCIOSZEK)</p>	<p>Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Opanowanie umiejętności kulturalnego jedzenia.</li> <li>♣ Opanowanie umiejętności samodzielnego ubierania się.</li> <li>♣ Dostosowanie ubioru do okoliczności, wykonywanych czynności i temperatury otoczenia.</li> <li>♣ Samodzielne i umiejętne wykonywanie czynności higienicznych (wycieranie nosa, korzystanie z toalety, mycie rąk)</li> <li>♣ Kontrolowanie swojego wyglądu (fryzura, czystość</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ dziecko potrafi kulturalnie zjeść posiłek</li> <li>♣ dziecko potrafi samodzielnie ubrać się</li> <li>♣ dziecko potrafi dostosować ubiór do temperatury otoczenia</li> <li>♣ dziecko potrafi prawidłowo wytrzeć nos i korzystać z toalety</li> <li>♣ dziecko kontroluje swój wygląd</li> <li>♣ dziecko przestrzega porządku i ładu wokół siebie</li> <li>♣ dziecko rozumie i przestrzega konieczności codziennych</li> </ul>	Cały rok	<p>Wychowawca klasy</p> <p>Nauczyciel wychowania fizycznego (zajęcia basenowe)</p> <p>Pielęgniarka szkolna</p>

		<p>ubrania) - dbałość o czystość zabawek, estetykę zeszytów, przyborów szkolnych i miejsc do zabawy.</p> <p>✦ Prawidłowe mycie zębów- zajęcia prowadzone przez stomatologa.</p>	<p>zabiegów higienicznych</p>		
--	--	---	-------------------------------	--	--

**Drugi etap edukacyjny (klasy 4-6 SP)**

MODUŁ	TREŚCI/ZADANIA	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	EFEKTY REALIZACJI PROJEKTU	OKRES REALIZACJI	OSOBA ODPOWIEDZIALNA
<b>ZDROWE ODŻYWIANIE</b> (CZY WIEM CO JEM?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Znaczenie racjonalnego odżywiania.</li> <li>♣ Higiena i estetyka spożywania posiłków.</li> <li>♣ Konsekwencje złego odżywiania.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Konkurs na piramidę żywnościową. (przyroda)</li> <li>♣ Przygotowanie pokazów i degustacji np. miodów, ziół, herbat, orzechów.(samorząd uczniowski przy współudziale nauczycieli przyrody)</li> <li>♣ Kiermasze zdrowej żywności (wychowawcy)</li> <li>♣ Mleko na drugie śniadanie (intendentka)</li> <li>♣ Sponsorowanie obiadów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Właściwie dobiera składniki pokarmowe.</li> <li>♣ Wymienia zasady postępowania z produktami spożywczymi od momentu zakupu do spożycia.</li> <li>♣ Zna i stosuje zasady prawidłowego odżywiania.</li> </ul>	II	Nauczyciel przyrody oraz plastyki
				XII	Wychowawca klasy
				V	Wychowawca klasy
				Cały rok	Intendentka
				Cały rok	Rada rodziców

<p><b>RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚĆ I RUCHOWEJ</b> (JEŚLI NIE KOMPUTER TO CO?)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Aktywne sposoby spędzania wolnego czasu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Wycieczki i rajdy SKKT.</li> <li>♣ Wycieczki i zabawy rekreacyjne w ramach Zielonych Szkół.</li> <li>♣ Wewnątrzszkolne konkursy sportowe .</li> <li>♣ Funkcjonowanie klas o profilu sportowym (wychowawcy klas trenerzy)</li> <li>♣ Udział w zajęciach na basenie (trenerzy)</li> <li>♣ Festyny rodzinne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Zna bezpieczne dziedziny sportu.</li> <li>♣ Bierze udział w aktywnym wypoczynku.</li> </ul>	<p>Cały rok</p> <p>VI</p>	<p>Nauczyciel przyrody wraz z nauczycielami sprawującym opiekę nad szkolnym SKKT</p> <p>Nauczyciele wychowania fizycznego (trenerzy)</p>
<p><b>WPLYW AKTYWNOŚĆ I RUCHOWEJ NA ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE CZŁOWIEKA</b> (W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Rywalizacja sportowa na zawodach wewnątrzszkolnych.</li> <li>♣ Pogadanki na lekcjach wychowawczych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Wyjaśnia znaczenie ćwiczeń fizycznych na utrzymanie zdrowia.</li> <li>♣ Ma świadomość korzyści wynikających z aktywności fizycznej</li> </ul>	<p>Cały rok</p>	<p>Nauczyciel wychowania fizycznego.</p> <p>Wychowawca klasy</p>
<p><b>DIAGNOSTYKA STANU ZDROWIA</b> (BY NIGDY NIE BYŁO ZA PÓŹNO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Szkodliwość środków psychoaktywnych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Pogadanki na lekcjach wychowawczych.</li> <li>♣ Prezentacje multimedialne.</li> <li>♣ Konkursy o tematyce antynarkotykowej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Wyjaśnia negatywny wpływ narkotyków i środków psychoaktywnych na zdrowie człowieka.</li> <li>♣ Używa leków</li> </ul>	<p>III</p>	<p>Wychowawca klasy</p> <p>Nauczyciel przyrody</p>

			<p>przepisanych wyłącznie przez lekarza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Podaje propozycje asertywnych zachowań w przypadku presji otoczenia.</li> </ul>		
<p><b>WPLYW ZAŻYWANIA ŚRODKÓW PSYCHODELICZNYCH NA ORGANIZM (TO WCALE NIE JEST COOL)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Rodzaje placówek służby zdrowia.</li> <li>♣ Praca lekarza, pielęgniarki, stomatologa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Pogadanki z pielęgniarką i wychowawcami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Współdziała z lekarzem w trakcie leczenia.</li> <li>♣ Zgłasza się na badania profilaktyczne i okresowe badania uzębienia.</li> </ul>	Cały rok	<p>Wychowawca klasy</p> <p>Pielęgniarka szkolna</p> <p>Nauczyciel WDŻ</p>
<p><b>KOREKCJA WAD POSTAWY (WYPROSTUJ SIĘ!)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Rodzaje wad postawy u dzieci i młodzieży.</li> <li>♣ Instruktaż prawidłowej postawy i ćwiczeń korygujących.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Pogadanki i prezentacje multimedialne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Umie wykonywać ćwiczenia korygujące wady postawy, przyjmuje prawidłową postawę.</li> </ul>	Cały rok	<p>Wychowawca klasy</p> <p>Pielęgniarka szkolna</p>
<p><b>HIGIENA OSOBISTA KAŻDEGO Z NAS (AKCJA CZYŚCIOSZEK)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Zasady higieny osobistej (mycie i pielęgnacja skóry, włosów, paznokci i jamy ustnej), higiena bielizny i odzieży.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Pogadanki, filmy edukacyjne,</li> <li>♣ Spotkania z pielęgniarką – fluoryzacja,</li> <li>♣ Pedagogizacja rodziców,</li> <li>♣ Zajęcia WDŻ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Świadomie utrzymuje higienę na co dzień.</li> </ul>	Cały rok	<p>Wychowawca klasy</p> <p>Pielęgniarka szkolna</p> <p>Nauczyciel WDŻ</p>

### Czwarty etap edukacyjny (klasy 1-3 LO)

MODUŁ	TREŚCI/ZADANIA	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	EFEKTY REALIZACJI PROJEKTU	OKRES REALIZACJI	OSOBA ODPOWIEDZIALNA
<b>ZDROWE ODŻYWIANIE</b> (CZY WIEM CO JEM?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Dzień zdrowego odżywiania – przygotowywanie zdrowych posiłków,</li> <li>♣ piramida żywienia,</li> <li>♣ przygotowywanie jadłospisów, liczenie kalorii.</li> <li>♣ /Konkurs na temat zdrowego odżywiania: profilaktyka chorób układu pokarmowego,</li> <li>♣ diety, zasady wyznaczania prawidłowej masy ciała.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Prezentacja</li> <li>♣ Pogadanka</li> <li>♣ Plakaty</li> <li>♣ Spotkania z gośćmi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Uczeń wie, jak ważne jest racjonalne odżywianie</li> </ul>	Kwiecień Klasy I i II	Nauczyciel biologii

<p><b>RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI I RUCHOWEJ</b> (JEŚLI NIE KOMPUTER TO CO?)</p>	<p>⤴ Planowanie i organizowanie wolnego czasu</p>	<p>⤴ Prezentacja multimedialna "Zarządzanie sobą w czasie"</p>	<p>⤴ Wie jak właściwie zaplanować czas wolny</p>	<p>Wrzesień Klasy I</p>	<p>Pedagog</p>
<p><b>WPLYW AKTYWNOŚCI I RUCHOWEJ NA ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE CZŁOWIEKA</b> (W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH)</p>	<p>⤴ Rola turystyki pieszej w życiu młodzieży</p>	<p>⤴ Rajd po znakowanych szlakach Puszczy Bukowej, Wkrzańskiej lub innych szlakach w mieście.</p>	<p>⤴ Poprawa stanu zdrowia i samopoczucia młodzieży. ⤴ Wzrost świadomości uczniów na temat walorów przyrodniczych naszej okolicy, a także, że turystyka piesza nie wymaga nakładów finansowych i specjalistycznych umiejętności.</p>	<p>Maj/ czerwiec Klasy I i II</p>	<p>Nauczyciele geografii.</p>
<p><b>DIAGNOSTYKA STANU ZDROWIA</b> (BY NIGDY NIE BYŁO ZA PÓŹNO)</p>	<p>⤴ Ćwiczenia umiejętności psychologicznych (budowanie empatii, radzenia sobie ze stresem, sytuacją trudną)</p>	<p>⤴ Elementy pracy warsztatowej ⤴ Programy edukacyjno-terapeutyczne</p>	<p>⤴ Uczeń zna mechanizmy powstawania stresu ⤴ Potrafi korzystać z technik relaksacyjnych</p>	<p>Grudzień Klasy III</p>	<p>Pedagog</p>

	<p>itd. )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową – AIDS</li> <li>▲ Akcja honorowego krwiodawstwa „Młoda krew ratuje życie”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Pogadanka</li> <li>▲ Prezentacja</li> <li>▲ Badania laboratoryjne krwi w stacji krwiodawstwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Uczeń zna sposoby zakażenia wirusem HIV oraz jak ich uniknąć.</li> <li>▲ Uczeń jest wrażliwy na potrzeby innych ludzi.</li> <li>▲ Ma świadomość, że badania laboratoryjne krwi pozwalają zdiagnozować różne choroby.</li> </ul>	<p>W roku szkolnym Klasy III</p> <p>Listopad Klasy III</p>	<p>przedstawiciel SANEPID – u</p> <p>Nauczyciel biologii</p>
<p><b>WPLYW ZAŻYWANIA ŚRODKÓW PSYCHODELICZNYCH NA ORGANIZM (TO WCALE NIE JEST COOL)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Szkodliwy wpływ narkotyków na organizm człowieka</li> <li>▲ Szkodliwy wpływ palenia papierosów na organizm człowieka</li> <li>▲ Co warto wiedzieć o dopalaczach “ Tylko słabi gracze biorą dopalacze “</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Pogadanka</li> <li>▲ Prezentacja /Teatr profilaktyczny</li> <li>▲ Pogadanka</li> <li>▲ Prezentacja</li> <li>▲ Elementy pracy warsztatowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Ma świadomość zagrożeń, jakie wiążą się z zażywaniem narkotyków.</li> <li>▲ Ma świadomość zagrożeń, jakie wiążą się z paleniem papierosów.</li> <li>▲ Uczeń ma podstawowe informacje na temat dopalaczy i ich działania</li> <li>▲ Ma świadomość zagrożeń, jakie niesie ich spożywanie.</li> </ul>	<p>W roku szkolnym Klasy II</p> <p>W roku szkolnym Klasy II</p> <p>Listopad Klasy I</p>	<p>Policjant</p> <p>Przedstawiciel Straży Miejskiej</p> <p>Pedagog</p>
<p><b>KOREKCJA WAD POSTAWY (WYPROSTUJ SIĘ!)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ “ Wyprostuj się “</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Kontrola uczniów w czasie lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Uczeń ma świadomość, jak ważna dla jego zdrowia jest prawidłowa postawa</li> </ul>	<p>Wrzesień – czerwiec Klasy I - III</p>	<p>Wszyscy nauczyciele</p>



<b>HIGIENA OSOBISTA KAŻDEGO Z NAS (AKCJA CZYŚCIOSZEK)</b>	♣ Wpływ wyglądu i czystości na relacje z innymi ludźmi	♣ Autoprezentacja	♣ Dbaj o higienę osobistą i wygląd	Wrzesień – czerwiec Klasy I - III	Pedagog
---	---	-------------------	---------------------------------------	---	---------

**Działania propagujące zdrowy styl życia realizowany na lekcjach wychowania fizycznego**

MODUŁ	TREŚCI/ZADANIA	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	EFEKTY REALIZACJI PROJEKTU	OKRES REALIZACJI	OSOBA ODPOWIEDZIALNA
<b>ZDROWE ODŻYWIENIE</b> (CZY WIEM CO JEM?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Znaczenie racjonalnego odżywiania.</li> <li>♣ 10 zasad zdrowego odżywiania</li> <li>♣ Konsekwencje złego odżywiania.</li> <li>♣ Normy zapotrzebowania na energię dla danej grupy wiekowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Pogadanka i pokaz multimedialny.</li> <li>♣ Tworzenie własnych „kart zdrowego odżywiania”.</li> <li>♣ Prezentacja multimedialna na temat zaburzeń w odżywianiu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Zna i stosuje zasady prawidłowego odżywiania.</li> <li>♣ Zna konsekwencje złego odżywiania.</li> </ul>	II- IV	<p>Nauczyciele prowadzący wf</p> <p>Agnieszka Górską (1-3 SP)</p> <p>Karolina Zawadzka (4-6 SP)</p> <p>Jacek Chmiel (LO)</p>
<b>RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ</b> (JEŚLI NIE KOMPUTER TO CO?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Propagowanie aktywnego stylu życia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Sportowe zajęcia pozalekcyjne.</li> <li>♣ Wycieczki i zabawy rekreacyjne w ramach Zielonych Szkół.</li> <li>♣ Międzyszkolne i wewnątrzszkolne konkursy sportowe .</li> <li>♣ Funkcjonowanie klas o profilu sportowym.</li> <li>♣ Prezentacja multimedialna najnowszych form aktywności ruchowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Zna wachlarz gier i zabaw ruchowych.</li> <li>♣ Zna różnicę pomiędzy biernym a aktywnym wypoczynkiem.</li> </ul>	Cały rok	<p>Nauczyciele prowadzący wf</p> <p>Trenerzy klas sportowych</p> <p>Dorota Alksnin (SP)</p> <p>Łukasz Wójcik (LO)</p>

<p><b>WPLYW AKTYWNOŚCI I RUCHOWEJ NA ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE CZŁOWIEKA</b> (W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Rywalizacja sportowa na zawodach wewnątrzszkolnych i międzyszkolnych.</li> <li>⤴ Testy wydolności i sprawność fizycznej.</li> <li>⤴ Aktywny udział w zajęciach kształtujących sylwetkę (aerobik, aqua aerobik, nordic walking).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Wyjaśnia znaczenie ćwiczeń fizycznych na utrzymanie zdrowia.</li> <li>⤴ Ma świadomość korzyści wynikających z aktywności fizycznej.</li> <li>⤴ Wie w jaki sposób kształtować swoją sylwetkę.</li> </ul>	<p>Cały rok</p>	<p>Nauczyciele prowadzący wf</p>
<p><b>DIAGNOSTYKA STANU ZDROWIA</b> (BY NIGDY NIE BYŁO ZA PÓŹNO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Szkodliwość środków psychoaktywnych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Pogadanki na lekcjach wychowawczych.</li> <li>⤴ Prezentacje multimedialne.</li> <li>⤴ Konkursy o tematyce antynarkotykowej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Wyjaśnia negatywny wpływ narkotyków i środków psychoaktywnych na zdrowie człowieka.</li> <li>⤴ Używa leków przepisanych wyłącznie przez lekarza.</li> <li>⤴ Podaje propozycje asertywnych zachowań w przypadku presji otoczenia.</li> </ul>	<p>III</p>	<p>Wychowawcy  Jerzy Zawada (SP) Adam Skrobuk (LO)</p>
<p><b>WPLYW ZAŻYWANIA ŚRODKÓW PSYCHODELICZNYCH NA ORGANIZM</b> (TO WCALE NIE JEST COOL)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Rodzaje placówek służby zdrowia.</li> <li>⤴ Praca lekarza, pielęgniarki, stomatologa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Pogadanki z pielęgniarką i wychowawcami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Współdziała z lekarzem w trakcie leczenia.</li> <li>⤴ Zgłasza się na badania profilaktyczne i okresowe badania uzębienia.</li> </ul>	<p>Cały rok</p>	<p>Monika Głowińska  Pielęgniarka szkolna Wychowawcy klas</p>
<p><b>KOREKCYJA WAD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Rodzaje wad postawy u dzieci i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Pogadanki i prezentacje multimedialne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Umie wykonywać ćwiczenia korygujące</li> </ul>	<p>Cały rok</p>	<p>Halina Zawadzka (0-3 SP)</p>

<p><b>POSTAWY</b> (WYPROSTUJ SIĘ!)</p>	<p>młodzieży.        ✦ Instruktaż        prawidłowej        postawy i ćwiczeń        korygujących.</p>		<p>wady postawy, przyjmuje        prawidłową postawę.</p>		<p>Jerzy Zawada        (4-6 SP)        Ewa Stadejek        (LO)</p>
<p><b>HIGIENA        OSOBISTA        KAŻDEGO Z        NAS</b> (AKCJA        CZYŚCIOSZEK)</p>	<p>✦ Zasady higieny        osobistej (mycie i        pielęgnacja skóry,        włosów, paznokci        i jamy ustnej),        higiena bielizny i        odzieży.</p>	<p>✦ Prezentacja        multimedialna        ✦ Pogadanki, filmy        edukacyjne,        ✦ Spotkania z        pielęgniarzką –        fluoryzacja,        ✦ Pedagogizacja        rodziców,        ✦ Zajęcia WDŻ</p>	<p>✦ Świadomie utrzymuje        higienę na co dzień.</p>	<p>Cały rok</p>	<p>Beata Żabkiewicz        (SP)        Alicja        Makarenko-        Szymkowiak (LO)</p> <p>Nauczyciel WDŻ</p>

## 5. DZIAŁALNOŚĆ SZKOŁY W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA

Realizacja programu „ *aktywnie ŻYĆ- zdrowym BYĆ*” pozwoli na wdrożenie w życie szkoły nowych innowacji mających na celu ulepszenie jej działania w zakresie edukacji prozdrowotnej. Adaptacja pomysłów zobowiąże nas nauczycieli do stworzenia jak najlepszych warunków sprzyjających dokonywania „zdrowych wyborów” uczniom. „Błękitna” rozszerzy zatem swoją działalność poprzez współpracę z władzami samorządowymi, instytucjami i organizacjami społeczności lokalnej.

Wdrożenie programu w życie szkoły jest czasochłonnym i wymagającym dużej pracy procesem , warto jednak pamiętać że włożony wysiłek sprawi poprawę stanu zdrowia dzieci i młodzieży naszej szkoły.

## **6. EWALUACJA PROGRAMU**

Po zbadaniu preferowanego przez dzieci i młodzież stylu życia okazuje się, że wielu uczniów przejawia negatywne nawyki w stosunku do własnego zdrowia. Niezbędne jest więc systematyczne zbieranie, analiza i interpretacja danych (badania ankietowe, konkursy, quizy, dyskusje, pogadanki, obserwacje, wywiady, analiza dokumentów) w celu ustalenia przebiegu i skuteczności działań.

Ewaluacja procesu i wyników pozwoli na dostosowanie metod i technik oraz zaplanowanie właściwych działań profilaktycznych a także adaptację programu do pojawiających się w trakcie wdrażania potrzeb (mogą ujawnić się nowe problemy, zmienić uwarunkowania lub priorytety, przedsięwzięcia mogą okazać się nieskuteczne). Niezbędna jest przy tym współpraca z rodzicami, wychowawcami oraz pedagogiem szkolnym.

Program został opracowany zgodnie ze Statutem Szkoły, Programem Wychowawczym oraz Szkolnym Programem Profilaktyki „Błękitna przyjazna dzieciom”.