

# **SZKOŁA IM. BRONISŁAWA TOKAJA W NIEPOREĘCIE SZKOŁĄ PROMUJĄCĄ ZDROWIE**

## **Promujemy zdrowie**

Jesteśmy szkołą, która dużo uwagi i czasu poświęca profilaktyce zdrowotnej. Zapewniamy warunki sprzyjające ochronie zdrowia. Umożliwiamy społeczności szkolnej aktywne uczestnictwo w działaniach na rzecz zdrowia. Dajemy równe szanse w dostępie do korzystania z ofert prozdrowotnych. Zachęcamy do dokonywania słusznych wyborów, w oparciu o rzetelną wiedzę. Jedyne wyścigi, jakie prowadzimy, to „**Wyścig po zdrowie**”.

Troszczymy się o bezpieczeństwo, dobre samopoczucie całej społeczności szkolnej. Harmonijny rozwój naszych wychowanków jest nadrzędnym celem pracy szkoły. Dbamy o zdrowie psychiczne, społeczne, duchowe i fizyczne.

**Od wielu lat pracujemy według motto**

**„Nie dla nauki człowiek żyje, lecz dla życia”**

Seneka

W realizacji zadań pomagają nam standardy **Szkoły Promującej Zdrowie**:

- pomagamy zrozumieć i zaakceptować zasady promowania zdrowia;
- nasze działania są przemyślane, wdrażane systematycznie w życie i oparte na partnerstwie, współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym;
- prowadzimy edukację zdrowotną uczniów, pracowników szkoły, zwracając uwagę na skuteczność działań.

W roku szkolnym 2009/2010 rozpoczęliśmy realizację zadań w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie. Zostaliśmy przyjęci na listę szkół oczekujących na Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie.

Program realizowany przez naszą szkołę w tym zakresie trwać będzie 3 lata, a jego główne cele i założenia to:

## **Cel strategiczny :**

Propagowanie zdrowego stylu życia wśród całej społeczności szkolnej, podejmowanie działań prozdrowotnych opartych na współpracy ze środowiskiem lokalnym.

## **Cele operacyjne:**

1. Pokonywanie trudności w nauce, walka ze stresem.
2. Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.
3. Rozwijanie sprawności fizycznej.
4. Wdrażanie do troski o środowisko naturalne.

5. Zdrowy styl odżywiania.
6. Higiena ciała i umysłu.
7. Walka z próchnicą.
8. Choroby cywilizacji ( rak szyjki macicy, rak piersi, grypa....).
9. Zagrożenia płynące z nałogów (nikotyna, alkohol).

Sposoby realizacji natomiast wyglądają następująco:

<b>POKONYWANIE TRUDNOŚCI W NAUCE, WALKA ZE STRESEM</b>
1. Warsztaty na temat „Techniki skutecznego uczenia się “ – dla uczniów klas VI.
2. Zajęcia doskonalące umiejętność uczenia się dla klas IV – V .
3. Konsultacje i poradnictwo pedagogiczno - psychologiczne dla uczniów i rodziców prowadzone przez psychologa i pedagoga szkolnego.
4. Zajęcia reedukacyjne, logopedyczne, wyciszające oraz korekcyjno – wyrównawcze.
5. Kierowanie uczniów do poradni specjalistycznych.
6. Indywidualna pomoc w nauce.
7. Pogadanki w klasach na temat dobrego samopoczucia, niwelowania lęku.
<b>ZAPEWNIENIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA</b>
1. Wznowienie pracy koordynatora do spraw bezpieczeństwa.
2. Współpraca z inspektorem BHP.
2.. Organizowanie spotkań z przedstawicielami służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo na terenie gminy.
3. Apele , zajęcia poświęcone bezpieczeństwu.
4. Konkursy plastyczne i wiedzy z zakresu ruchu drogowego.
5. Filmy edukacyjne o bezpieczeństwie w szkole ,w domu i na drodze.
6. Szkolenia Rady Pedagogicznej i Pracowników Administracji z zakresu zadań szkoły w ramach bezpieczeństwa.
7. Prelekcje dla rodziców z zakresu bezpieczeństwa.
8 . Monitorowanie poczucia bezpieczeństwa.
9. Stworzenie bezpiecznych warunków do pracy, nauki i zabawy.
10. Warsztaty na temat agresji.
11. Szkolenie dla rodziców na temat „ Jak przeciwdziałać agresji?”
12. Prelekcje dla rodziców „ Zagrożenia płynące z Internetu”.
13. Zajęcia dla uczniów na temat” Zły dotyk” , ”Zagrożenia płynące z Internetu”.
8. Realizacja innowacji pedagogicznej w klasie I a – arteterapia

<b>ROZWIJANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b>
1. Organizacja klas sportowych.
2. Prowadzenie zajęć sportowych według autorskich programów.
3. Udział uczniów szkoły w zawodach sportowych. Organizowanie spotkań ze znanymi sportowcami.
4. Wyjazdy na basen dla chętnych uczniów klas 0 –VI , połączone z nauką pływania.
5. Bogata oferta dodatkowych zajęć sportowych
- minitenis dla uczniów klas 0 - III
- żeglarstwo
- piłka nożna
- siatkówka
- koszykówka
- gimnastyka korekcyjna
- aerobik dla mieszkańców gminy
<b>WDRAŻANIE DO TROSKI O ŚRODOWISKO NATURALNE</b>
1. Zbiórka makulatury i zużytych baterii.
2. Akcja „Sprzątanie Świata” .
3. Proekologiczne zajęcia w klasach 0 –VI.
4. Gazetki ściennie.
5. Konkursy wiedzy i plastyczne.
6. Troska o zielen w szkole, wokół szkoły .
7. Zajęcia w terenie.

<b>ZDROWY STYL ODŻYWIANIA</b>
1. Stworzenie sklepiku ‘ ’Skrzat’ ’ - pełnego witamin.
2. Obiady w stołówce szkolnej oparte na zasadach zdrowego żywienia.
3. Organizacja zajęć w klasach na temat Smak zdrowia.
4. Dzień Zdrowia połączony z zabawami edukacyjnym.
5. Spotkanie z lekarzem.
6. Oglądanie filmów edukacyjnych.
7. Wystawki, gazetki tematyczne.
8. Zajęcia w klasach o zdrowym odżywianiu .
9. Kontynuacja programu ogólnopolskiego „ Trzymaj Formę”.
<b>HIGIENA CIAŁA I UMYŚLU</b>
1. Spotkania z panią pielęgniarką.
2. Zajęcia w klasach na temat dobrego samopoczucia, pozytywnych i negatywnych emocji.
3. Wystawki, gazetki o sposobach niwelowania lęku.

4. Prelekcje dla rodziców „ Jak radzić sobie ze stresem?”
<b>WALKA Z PRÓCHNICĄ</b>
1. Fluoryzacja zębów dla uczniów klas 0 –VI.
2. Spotkanie ze stomatologiem dla uczniów klas 0- III.
3. Konkurs plastyczny pt. „ Zdrowe zęby”.
4. Wystawka produktów , które wzmacniają zęby.
<b>WALKA Z CHOROBYMI CYWILIZACJI</b>
1. Spotkanie z lekarzem chorób piersi – dla pań ze społeczności lokalnej.
2. Przeprowadzenie akcji „ Uwaga rak szyjki macicy”.
3. Walka z grypą – ulotki dla rodziców, pogadanki w klasach.
4. Astma oskrzelowa – ulotki dla rodziców, zajęcia dla uczniów klas I.
<b>PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</b>
1. Warsztaty na temat nikotyny, alkoholu.
2. Spotkanie z lekarzem , zajęcia na temat szkodliwości używek.
3. Wystawka, ulotki dla rodziców .

Podczas realizacji zadań będą prowadzone działania na rzecz zdrowia z programów ogólnopolskich:

- Trzymaj Formę dla klas IV – VI
- Dbam o zdrowie dla klas 0 - III
- Ratowniczek - dla klas IV

Zastrzega się wprowadzanie zmian do Programu Promocji Zdrowia, zgodnie z potrzebami społeczności szkolnej .

### **Formy pracy**

- rozmowy prowadzone na lekcjach wychowawczych;
- organizowanie spotkań z lekarzami, pielęgniarką, przedstawicielami służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo;
- tematyczne filmy video;
- gazetki ścienne, wystawki, plakaty, foldery;
- apele szkolne, dni zdrowia i natury, dni bezpieczeństwa;
- scenki tematyczne, spektakle;
- konkursy wiedzy i plastyczne;
- realizacja programów gminnych i ogólnopolskich;
- warsztaty, zajęcia tematyczne.

### **Metody**

- aktywizujące
- projektu

- poglądowe
- pokaz
- obserwacja
- dyskusja
- zajęcia praktyczne
- wycieczki

### **Pomiar osiągnięć**

- obserwacja uczniów
- analiza prac dzieci
- wyniki konkursów
- przeprowadzanie badań pedagogicznych wśród uczniów, nauczycieli, rodziców i pracowników administracji
- ewaluacja
  - monitorowanie
- analiza dokumentacji szkolnej

### **Uczestnicy programu :**

- Dyrekcja Szkoły
- Uczniowie
- Rada Pedagogiczna
- Rodzice i opiekunowie
- Pracownicy Administracji

### **Dokumentacja programu**

1. Protokoły
2. Zapisy w dziennikach lekcyjnych
3. Notatki, ulotki, plansze, hasła, zdjęcia, filmy
4. Sprawozdania i raporty

### **Osoby i instytucje wspierające działalność programowa**

1. Dyrekcja Szkoły
2. Rada Pedagogiczna
3. Samorząd Uczniowski
4. Rodzice
5. Powiatowa Stacja Epidemiologiczno – Sanitarna w Legionowie
6. Urząd Gminy w Nieporęcie
7. Rejonowy Zarząd Polskiego Czerwonego Krzyża
8. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Legionowie
9. Komisja Przeciwdziałająca Uzależnieniom
10. Ośrodek Zdrowia w Nieporęcie

11. Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie
12. Instytucje odpowiedzialne za bezpieczeństwo na terenie gminy
13. Ośrodek Sportowy PILAWA
14. Małopolskie Centrum Profilaktyki

**Oczekiwane efekty po realizacji programu:**

1. Społeczność szkolna zaakceptuje koncepcję szkoły promującej zdrowie.
2. Wzrośnie poczucie bezpieczeństwa.
3. Ochrona środowiska naturalnego stanie się częścią troski o zdrowie.
4. Rozwinie się sprawność fizyczna uczniów.
5. Pozytywnie zmienią się nawyki żywieniowe .
6. Wzmocni się dobre samopoczucie wśród społeczności .
7. Uczniowie będą osiągać umiejętności na miarę swoich możliwości .

Program opracowała :

Agnieszka Wasielewska

Program został zatwierdzony przez Radę Pedagogiczną