

**„Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz”**

Program

Szkoły Promującej Zdrowie

na lata 2014 – 2016

Koordynatorzy:

Aneta Kulik

Anna Lesiak-Nowak

Informacje o szkole:

Nazwa szkoły: Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 15 z Oddziałami Integracyjnymi w Kielcach.

Adres: 25-705 Kielce, ul. Krzemionkowa 1

Tel. 41 36 76 167

Fax 41 36 76 948

e-mail: zso15.kielce@o2.pl

strona www: www.zso15.kielce.eu/

Dyrektor szkoły: Marta Dibelka

Wicedyrektor: Cezary Wróblewski

Skład zespołu do spraw promocji zdrowia:**Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia:**

Aneta Kulik – nauczyciel wychowania fizycznego

Anna Lesiak-Nowak – pedagog szkolny

Członkowie:

Izabela Kubicz – nauczyciel matematyki

Bożena Nowak – nauczyciel nauczania zintegrowanego

Teresa Wójcik – kierownik świetlicy

Aleksandra Ślusarska – nauczyciel rewalidacji

I. Dlaczego przystępujemy do programu

Nasza szkoła od wielu lat systematycznie podejmuje działania propagujące zdrowy styl życia i promujące zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania oraz szkolnego programu profilaktyki. Od momentu zatwierdzenia programu chcemy podjąć działania systematyczne, które poddamy ewaluacji. Realizacja projektu i podjęte w nim działania umożliwią całej społeczności szkolnej zdobycie nowych kompetencji i doświadczeń. Rozwiniemy również szeroko pojętą współpracę ze środowiskiem lokalnym, instytucjami wspierającymi zdrowy styl życia.

Adresatem programu jest cała społeczność szkolna: klasy 0 – VI Szkoły Podstawowej nr 31, klasy I –III Gimnazjum nr 15, nauczyciele, administracja oraz rodzice.

Realizując program będziemy współpracować ze Świętokrzyskim Kuratorium Oświaty, Policją, Strażą Miejską, Miejskim Zespołem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych, Pracownią Pomocy Psychologicznej i Profilaktyki Uzależnień, klubami sportowymi, SANEPIDEM, Ośrodkiem Szkolno – Wychowawczym nr 2 oraz z instytucjami i fundacjami promującymi zdrowie.

II. Diagnoza stanu wyjściowego

W celu diagnozy stanu wyjściowego dokonaliśmy rozpoznania i opisu problemów nurtujących naszą społeczność szkolną. Przeprowadziliśmy ankiety wśród uczniów, nauczycieli, rodziców i pracowników administracji.

Z analizy zebranego materiału badawczego wynika, że:

- dzieci unikają spożywania owoców i warzyw niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania młodego organizmu. Uczniowie w ramach drugiego śniadania często spożywają słodczyce, chipsy. Podczas posiłków w szkolnej stołówce rezygnują ze spożycia sałatek i surówek, owocowych deserów.

- dzieci bardzo dużo wolnego czasu spędzają przy komputerze i telewizji. Takie spędzanie czasu wolnego sprzyja powstawaniu wad postawy, wzroku, uzależnieniu od komputera. Uczniowie nie potrafią racjonalnie gospodarować czasem wolnym.

- dzieci niewystarczająco dbają o higienę osobistą i otoczenia. Zdarza się, że nie potrafią zadbać o czystość w toaletach, nie zawsze dbają o schludny i estetyczny wygląd, strój dopasowany do pory roku oraz nie przywiązują wagi do zmiany stroju podczas lekcji wychowania fizycznego.

Biorąc po uwagę fakt, że bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w szkole jest sprawą nadrzędną, wpisaną w program wychowawczy szkoły, chcemy podjąć działania mające na celu przeciwdziałanie przemocy i agresji oraz sprzyjające budowaniu przyjaznej atmosfery.

Na podstawie zebranych danych dokonaliśmy wyboru następujących problemów priorytetowych:

1. Zdrowe odżywianie ze szczególnym uwzględnieniem drugiego śniadania.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność ruchową.
3. Higiena osobista i otoczenia.
4. Działania na rzecz profilaktyki zdrowia.
5. Dbania o bezpieczeństwo na terenie szkoły.
6. Atmosfera szkoły.

Cel główny:

Wychowanie młodego człowieka świadomie dbającego o swoje zdrowie, sprawność fizyczną oraz troszczącego się o środowisko, w którym żyje.

Cele szczegółowe:

1. Propagowanie zdrowego stylu życia:
 - a) wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania
 - b) aktywne spędzanie czasu wolnego
 - c) nieuleganie nałogom
 - d) przeciwdziałanie stresowi
2. Kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych.
 - a) zachęcanie do przestrzegania zasad higieny osobistej
 - b) dbanie o higienę otoczenia
 - c) wyrabianie nawyków dbałości o estetyczny wygląd dostosowany do pór roku i różnych sytuacji.
3. Zapewnienie bezpieczeństwa uczniom oraz innym pracownikom szkoły.
 - a) wdrażanie do odpowiedzialności za siebie i innych.
4. Atmosfera szkoły
 - a) zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy
 - b) stworzenie przyjaznego klimatu szkoły poprzez dobrą komunikację, emocjonalne wsparcie, współpracę

Propagowanie zdrowego stylu życia

Zadanie	Sposób realizacji	Przewidywane efekty
<p>1. Wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania.</p>	<p>1. Udział klas I-III SP w programie „Owoce w szkole” i „Szkłanka mleka” kl.)-VI.</p> <p>2. Udział klas 0-III SP w ogólnopolskim programie „Śniadanie daje moc”.</p> <p>3. Zajęcia świetlicowe „Wyrusz z nami w owocowo-warzywno-sokową przygodę” – quizy, zagadki, rebusy zadania matematyczne krzyżówki dotyczące zasad prawidłowego żywienia się dzieci. Wykonanie prac plastycznych związanych z tematyką zdrowego żywienia.</p> <p>4. Zaangażowanie się w akcję spożywania owoców i warzyw. (uczniowie klas IV-IV SP oraz I-III Gimnazjum raz w miesiącu przygotowują na godzinie wychowawczej zdrowy deser z owoców i warzyw i wspólnie go spożywają).</p> <p>5. Zachęcanie i motywowanie dzieci i młodzieży korzystających ze stołówki szkolnej do spożywania surówek warzywnych, deserów owocowych podawanych do posiłków.</p> <p>6. Piramida zdrowego żywienia - wytyczną prawidłowego odżywiania się dzieci i młodzieży, wykonanie prac plastycznych w różnych technikach oraz przeprowadzenie lekcji z zakresu zdrowego żywienia. Zwrócenie uwagi na</p>	<p>1. Uczeń zna i docenia walory odżywcze owoców i warzyw oraz produktów mlecznych.</p> <p>2. Uczeń potrafi przygotować zdrowe i energetyczne śniadanie.</p> <p>3. Uczeń zdobędzie wiedzę w zakresie źródeł energii i składników odżywczych niezbędnych do wzrostu i rozwoju młodego organizmu.</p> <p>4. Uczeń pamięta o myciu rąk przed przygotowaniem posiłku oraz o myciu owoców i warzyw.</p> <p>5. Spożywanie warzyw i owoców w różnych postaciach.</p> <p>6. Uczeń zna i stosuje podstawowe zasady zdrowego odżywiania się. Zna produkty, które wchodzi w skład zdrowej diety, unika spożywania chipsów, hot dogów,</p>

	<p>szkodliwość żywności typu fast food i napojów gazowanych.</p> <p>7.Zapoznanie dzieci i młodzieży z zasadami rozpoznawania grzybów jadalnych i trujących, pogadanka z pracownikami Sanepidu.</p> <p>8.„Moda na odchudzanie”, zwrócenie uwagi na zagrożenia wynikające z nieracjonalnego odżywiania się – problem anoreksji i bulimii.</p> <p>9.Zapewnienie stałego dostępu do zdrowych produktów w sklepiku szkolnym – soki, kanapki, owoce.</p> <p>10.Zorganizowanie przez Wolontariat szkolny Festynu sałatkowego dla podopiecznych Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 w Kielcach.</p> <p>11.Witaminy – referaty, prezentacje multimedialne dla uczniów klas trzecich gimnazjum.</p>	<p>hamburgerów, napojów gazowanych. Uczeń potrafi ułożyć prawidłowy jadłospis.</p> <p>7.Uczeń potrafi rozpoznać grzyby jadalne i trujące.</p> <p>8.Uczniowie rozumieją, że odchudzanie może być niebezpieczne.</p> <p>9.Uczniowie mają możliwość kupić w sklepiku szkolnym zdrowe produkty.</p> <p>10.Wspólne przygotowywanie zdrowego posiłku, integracja z młodzieżą niepełnosprawną.</p> <p>11.Młodzież stosuje wiedzę o witaminach w praktyce.</p>
<p>2. Aktywne spędzanie czasu wolnego.</p>	<p>1.Zapoznanie dzieci i młodzieży ze sposobami aktywnego spędzania czasu wolnego w ramach lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych – zajęcia piłki nożnej, piłki ręcznej, piłki siatkowej, koszykówki, badmintonu.</p> <p>2.Samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki na lekcjach wychowania fizycznego celem świadomego przygotowania organizmu do</p>	<p>1.Uczeń dokonuje świadomego wyboru form aktywności fizycznej, w których chce uczestniczyć celem podniesienia swojej sprawności. Uczeń wie, że ruch pozytywnie wpływa na jego zdrowie.</p> <p>2.Uczeń potrafi samodzielnie i prawidłowo przygotować organizm do wysiłku, zna kolejność</p>

	<p>wysiłku, aktywności podczas zajęć rekreacyjno – ruchowych realizowanych w szkole i w czasie wolnym.</p> <p>3.Popularyzowanie różnych dyscyplin sportowych spotkania ze znanymi sportowcami- współpraca z klubami sportowymi. Kielecczyzny.</p> <p>4.Uczestnictwo w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych według ustalonego harmonogramu.</p> <p>5.Wycieczki szkolne, Zielona Szkoła, rajdy piesze, podchody, zabawy na śniegu, wyjścia na basen.</p> <p>6.Szkolny Festyn Rodzinny – wspólna aktywność uczniów, rodziców i nauczycieli na świeżym powietrzu.</p> <p>7.Prowadzenie zajęć korekcyjnych celem zapobiegania powstawania wad postawy.</p> <p>8.Prezentacja multimedialna dla rodziców na temat „Sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego”.</p> <p>9.Konkurs fotograficzny „Sport w mojej rodzinie”.</p>	<p>wykonywania ćwiczeń kształtujących stosowanych w rozgrzewce.</p> <p>3.Uczniowie zyskują dodatkowe źródło wiedzy na temat sportu, pełnią rolę „kibica sportowego” podczas meczów rozgrywanych na terenie Kielc.</p> <p>4.Uczeń pełni rolę zawodnika, organizatora, sędziego, kibica podczas różnego rodzaju zawodów sportowych i imprez szkolnych. Posługuje się podczas gry zasadą „fair play”.</p> <p>5.Uczniowie aktywnie odpoczywają, poznają różne regiony Polski oraz alternatywne formy ruchu.</p> <p>6.Integracja całej społeczności szkolnej.</p> <p>7.Uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach korekcyjnych, wyrabia świadomość nawyku prawidłowej postawy ciała.</p> <p>8.Rodzice poznają sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego.</p> <p>9.Wystawa fotograficzna.</p>
<p>3.Nieuleganie nałogom.</p>	<p>1.„Znajdź właściwe rozwiązanie” – profilaktyka nikotynowa, warsztaty prowadzone przez pedagoga szkolnego.</p>	<p>1.Uczniowie znają zgubne skutki palenia papierosów.</p>

	<p>2.Współpraca z Pracownią Pomocy Psychologicznej i Profilaktyki Uzależnień, przeprowadzenie przez terapeutów programów z zakresu profilaktyki alkoholowej i przeciwdziałanie narkomanii: „Debata”, „Czy marihuana jest o. K.?”.</p> <p>3.Przeprowadzenie przez nauczycieli lekcji z zakresu profilaktyki uzależnień.</p> <p>4.Przeprowadzenie lekcji z zakresu bezpiecznego korzystania z Internetu, zwrócenie uwagi na zagrożenia czyhające w sieci oraz zjawisko cyberprzemocy.</p> <p>5.Udział w Ogólnopolskim Dniu Bezpiecznego Internetu – konkurs wiedzy o Internecie, konkursy plastyczne, prezentacje multimedialne.</p>	<p>2.Uczniowie znają mechanizm uzależnienia od alkoholu i narkotyków oraz ich wpływ na zdrowie.</p> <p>3.Poznają postawę asertywności – wiedzą jak odmawiać.</p> <p>4.Znają netykietę oraz potrafią gospodarować czasem spędzonym przy komputerze.</p> <p>5.Potrafią zastosować zdobytą wiedzę uczestnicząc w konkursach szkolnym i poza szkolnych.</p>
<p>4.Przeciwdziałanie stresowi.</p>	<p>1.Przeprowadzenie warsztatów na temat „Stres i sposoby radzenia sobie z nim”, współpraca z Miejskim Zespołem Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych.</p> <p>2.Zajęcia dotyczące sytuacji trudnych i radzenia sobie z nimi.</p> <p>3.Utworzenie Punktu Konsultacyjnego dla uczniów, rodziców i nauczycieli – porady psychologa dotyczące zapobiegania stresowi i sytuacjom trudnym.</p>	<p>1.Uczniowie wiedzą jak sobie radzić ze stresem, znają sposoby radzenia sobie oraz techniki relaksacji.</p> <p>2.Uczniowie wiedzą gdzie szukać pomocy w sytuacjach trudnych.</p> <p>3.Rodzice, uczniowie i nauczyciele korzystają z pomocy psychologa.</p>

Kształtowanie prawidłowych nawyków higieniczny

Zadania	Sposób realizacji	Przewidywane efekty
<p>1.Zachęcanie do przestrzegania zasad higieny osobistej.</p>	<p>1.Przeprowadzenie przez pielęgniarkę szkolną pogadank z zakresu dbałości o higienę osobistą.</p> <p>2.Fluoryzacja zębów cyklicznie przeprowadzana przez pielęgniarkę szkolną.</p> <p>3.Udział dziewcząt klas I-II gimnazjum w Programie Profilaktyki Zdrowotnej dla Dziewcząt - „ Akademia dojrzewania”.</p> <p>4.Systematyczna zmiana stroju na zajęciach wychowania fizycznego – pogadanka mająca na celu wyrobienie właściwych nawyków higienicznych na zajęciach sportowych.</p>	<p>1.Uczeń zna i stosuje zasady higieny osobistej, używa środków do pielęgnacji ciała.</p> <p>2.Uczeń potrafi prawidłowo szczotkować zęby, stosuje profilaktykę zapobiegania próchnicy.</p> <p>3.Dziewczęta rozumieją zmiany zachodzące w budowie i funkcjonowaniu organizmu w okresie dojrzewania, poznają sposoby dbania o higienę intymną.</p> <p>4.Uczeń właściwie dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych, rozumie konieczność zmiany stroju po każdej lekcji.</p>
<p>2. Dbanie o higienę otoczenia.</p>	<p>1.Wyrobienie nawyków dbałości o najbliższe otoczenie; wystrój korytarzy i klas lekcyjnych. Konkurs na najładniejszą klasę lekcyjną przeprowadzony przez Samorząd szkolny.</p> <p>2.Akcja „ Zazieleniamy naszą szkołę” - każda klasa przynosi kwiaty doniczkowe.</p> <p>3.Zagospodarowanie gablot na korytarzach szkolnych, systematyczna zmiana ekspozycji.</p>	<p>1.Uczniowie potrafią zadbać o porządek i ład w szkole. Systematycznie dbają o przydzielone im sale, biorą udział w konkursie.</p> <p>2.Wzrost estetyki sal lekcyjnych.</p> <p>3.Nauczyciele dbają o ciekawe ekspozycje w gablotach szkolnych.</p>

<p>3.Wyrabianie nawyków dbałości o estetyczny wygląd dostosowany do pór roku i różnych sytuacji.</p>	<p>1.Pogadanki na lekcjach dotyczące częstego mycia rąk, jako najprostsza metoda zapobiegania chorobom pasożytniczym- obchody Światowego Dnia Czystych Rąk – 15 październik.</p> <p>2.Przeprowadzenie na lekcjach wychowawczych pogadanek dotyczących czystości i estetycznego wyglądu włosów, paznokci, skóry.</p> <p>3.Zorganizowania spotkania z kosmetyczką – prelekcja z pokazem jak dbać o skórę, paznokcie.</p> <p>4.Zwrócenie uwagi rodzicom i dzieciom na konieczność właściwego wyboru ubrania stosownie do warunków atmosferycznych i okoliczności.</p>	<p>1.Uczniowie dbają o czystość rąk, włączają się w obchody święta.</p> <p>2.Uczniowie wiedzą i dbają o estetyczny wygląd zewnętrzny.</p> <p>3.Uczennice poznają kosmetyki i zabiegi, które mogą same wykonać w domu, aby poprawić swój wygląd.</p> <p>4.Uczniowie potrafią właściwie dobrać strój do różnych wydarzeń szkolnych np. egzaminy zewnętrzne, akademie, wycieczki szkolne itp.</p>
--	--	--

Zapewnienie bezpieczeństwa uczniom oraz innym pracownikom szkoły.

Zadania	Sposób realizacji	Przewidywane efekty
<p>1.Wdrażanie do odpowiedzialności za siebie i innych.</p>	<p>1.Spotkanie uczniów SP z policjantem, strażnikiem miejskim na temat „Bezpieczeństwo w szkole i poza nią”.</p> <p>2.Spotkanie uczniów SP z treserką psów – prelekcja z pokazem na temat zasad zachowania bezpieczeństwa w kontaktach z psami.</p> <p>3.Spotkanie uczniów gimnazjum z policjantem ds. nieletnich na temat „Odpowiedzialność karna nieletnich”.</p> <p>4.Bezpieczeństwo w czasie wypoczynku zimowego i</p>	<p>1.Dzieci znają zasady bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach.</p> <p>2. Uczniowie wiedzą jak zachować się w kontaktach z psem.</p> <p>3.Młodzież zna sankcje grożące nieletnim w sytuacjach zachowań niezgodnych z prawem.</p> <p>4.Uczniowie znają zasady bezpiecznego</p>

	<p>letniego – pogadanki, prezentacje na godzinach wychowawczych.</p> <p>5. Bezpieczeństwo na lekcjach wychowania fizycznego – zapoznanie uczniów przez nauczycieli w-f z zasadami bezpieczeństwa i bhp na lekcji i zajęciach pozalekcyjnych, zawodach.</p> <p>6. Stały monitoring sytuacji wychowawczej w szkole ukierunkowany na przeciwdziałanie zagrożeniom bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego uczniów.</p> <p>7. Realizacja programów profilaktycznych „Spójrz inaczej” i „Spójrz inaczej na agresję”.</p> <p>8. Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej</p>	<p>wypoczynku.</p> <p>5. Uczniowie znają i stosują na lekcji wychowania fizycznego zasady bezpieczeństwa.</p> <p>6. Uczniowie stosują zasady bezpiecznego zachowania się oraz unikają zagrożeń.</p> <p>7. Dzieci i młodzież rozpoznaje zachowania agresywne i reaguje na przejawy niewłaściwego zachowania kolegów.</p> <p>8. Uczniowie znają zasady udzielania pomocy przedmedycznej.</p>
--	--	--

Atmosfera szkoły

Zadania	Sposób realizacji	Przewidywane efekty
1. Zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy.	1. Modernizacja monitoringu szkolnego, zwiększenie liczby kamer w miejscach wymagających wnikliwszego nadzoru.	1. Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa całej społeczności szkolnej.
2. Stworzenie przyjaznego klimatu szkoły poprzez dobrą komunikację, emocjonalne wsparcie, współpracę.	1. Budowanie przyjaznej atmosfery w klasach – zajęcia na godzinach wychowawczych z zakresu komunikacji interpersonalnej, rozwiązywaniu konfliktów. 2. Wycieczki, rajdy i wyjścia klasowe integrujące uczniów. 3. Tolerancja i współpraca	1. Uczniowie prawidłowo komunikują się ze sobą i potrafią rozwiązywać konflikty. 2. Integracja zespołu klasowego z wychowawcą. 3. Uczniowie pomagają

	<p>uczniów zdrowych i integracyjnych, wzajemna pomoc.</p> <p>4. Projekty edukacyjne – wdrażanie do współpracy w grupie, wzajemnej pomocy i odpowiedzialności za powierzone zadanie.</p> <p>5. Integracja pracowników szkoły, imprezy integracyjne, praca w zespołach wychowawczych i przedmiotowych.</p> <p>6. Integracja z rodzicami uczniów poprzez wspólne zorganizowanie imprez dla dzieci i udział w nich, np. bal karnawałowy, Dzień Babci i Dziadka, Dzień Matki i Ojca – dla klas 0-III oraz ogniska czy festynu.</p>	<p>kolegom integracyjnym.</p> <p>4. Młodzież współdziała ze sobą, ma poczucie odpowiedzialności za powierzone zadanie, które jest elementem całości.</p> <p>5. Lepsze poznanie się pracowników szkoły.</p> <p>6. Integracja nauczycieli z rodzicami.</p>
--	---	--

Program będzie podlegał ewaluacji po każdym roku szkolnym. Informacje do ewaluacji będą pozyskiwane dzięki:

- wywiadom
- ankietom
- analizy dokumentacji szkolnej: dzienniki, karty wycieczki, itp.
- obserwacjom
- sprawozdaniom z realizacji programów profilaktycznych
- analizy prac wykonanych przez uczniów
- sondaż wśród nauczycieli, rodziców, pracowników administracji

Bibliografia:

1. B. Woynarowska, M. Sokołowska „Koncepcja i zasady tworzenia szkoły promującej zdrowie”.
2. B. Woynarowska „Jak tworzyć szkołę promującą zdrowie”.
3. J. Bingham „Porozmawiajmy o ... przemoc”.

4. C. Warbrick „Porozmawiajmy o ... odżywianie”.
5. P. Mason „Porozmawiajmy o ... palenie i picie”.
6. A. Naik „Pokonaj stres. Poradnik przedegzaminacyjny”.
7. B. Woynarowska „Zdrowie i szkoła”.

Program zatwierdzony na Radzie Pedagogicznej 18 czerwca 2014 r.