# Szkoła Podstawowa im. Leśników Polskich w Gębicach

# ul. Szkolna 2, 64-700 Gębice

*tel. 67-255-14-21*

*http://zsgebice.pl/*

**SZKOŁA PODSTAWOWA IM. LEŚNIKÓW POLSKICH W GĘBICACH**

**PROGRAM SZKOŁY PROMUJACEJ ZDROWIE NA LATA 2017/2020**

**Zatwierdzony uchwałą Rady Pedagogicznej w dniu 11.09.2017r.**

**Po pozytywnym zaopiniowaniu przez Radę Rodziców w dniu 19.09.2017r.**

**WSTĘP**

Zdrowie jest nieodłącznym warunkiem dobrej jakości życia, w tym osiągnięć szkolnych. Wyposażając uczniów w wiedzę, umiejętności   
i właściwe postawy wobec zdrowia, możemy zwiększyć ich szansę na życie w zdrowiu oraz rozwijać predyspozycje do działań na rzecz zdrowia społeczności, w których żyją.

Według Światowej Organizacji Zdrowia zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia. Wczesna edukacja zdrowotna zwiększa świadomość i odpowiedzialność za własne zdrowie. Nasza szkoła od wielu lat kładzie duży nacisk na edukację zdrowotną we wszystkich jej aspektach. Zwieńczeniem działań prozdrowotnych prowadzonych przez naszą placówkę było otrzymanie w grudniu 2016 r. Wojewódzkiego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie. Przystąpienie do Wielkopolskiej Sieć Szkół Promujących Zdrowie stanowi dla nas podjęcie nowych zadań w celu poprawienia zdrowia uczniów, nauczycieli, rodziców ich kondycji fizycznej i szeroko pojętej promocji zdrowego stylu życia. Jest jeszcze wiele tajników kryjących się pod pojęciem zdrowie, które chcielibyśmy odkryć, przekazać i upowszechnić w całej społeczności szkolnej.   
Pragniemy stworzyć szkołę, w której wszyscy członkowie społeczności szkolnej będą:

* dążyć do wypracowania w sobie postaw prozdrowotnych,
* kształtować i umacniać zachowania sprzyjające zdrowiu,
* zwiększać świadomość i odpowiedzialność za własne zdrowie.

Osiągnięcie tych celów wymaga wieloletniej pracy i wysiłku. Program naszej szkoły ma charakter działań stałych, długofalowych. Będzie realizowany przez co najmniej trzy lata. Jego działania są możliwe do realizacji w codziennym kontakcie z uczniami, przez co spodziewamy się osiągnąć zamierzony cel oraz pożądane efekty. Jest dostosowany do potrzeb, możliwości oraz problemów całej społeczności szkolnej. Dotyczy zagadnień występujących w szkole oraz zagrożeń, które mogą spotkać każdego w życiu codziennym,   
a wynikających z diagnozy środowiska szkolnego, ankiet, rozmów i opinii z przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i pracowników szkoły. Podstawą programu są standardy Szkoły Promującej Zdrowie.

**STANDARDY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

1. Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań.
2. Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.
3. Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program wychowawczo - profilaktyczny dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie.
4. Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami.

Autoewaluacja zostanie przeprowadzona według metod, technik i narzędzi badawczych obowiązujących w SzPZ.

**CELE PROGRAMU**

Cele główne:

• Promowanie zdrowego stylu życia.

• Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego uczniów oraz wzmacnianie w nich poczucia własnej wartości.

• Integracja środowiska wokół działań promujących zdrowy styl życia.

**Cele szczegółowe:**

• Upowszechnianie wiedzy na temat ochrony zdrowia.

• Kształtowanie umiejętności niezbędnych do podejmowania świadomych wyborów dotyczących poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska.

• Zapewnienie sprzyjającego zdrowiu środowiska do pracy i nauki – wzmacnianie czynników chroniących oraz minimalizowanie czynników ryzyka.

• Obniżenie poziomu stresu w sytuacjach szkolnych.

• Kształtowanie postaw związanych z odpowiedzialnością za zdrowie swoje i innych osób.

**PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**

Osiągnięcie założonych celów będzie możliwe poprzez:

• Realizację programów profilaktycznych.

• Udział w projektach.

• Organizację zajęć edukacyjnych, spotkań ze specjalistami, imprez, festynów, happeningów.

• Szkolenia i warsztaty w zakresie promocji zdrowia.

• Współpracę z instytucjami środowiska lokalnego wspierającymi działania szkoły.

• Wymianę doświadczeń pomiędzy podmiotami zaangażowanymi w realizację programu.

• Wdrażanie działań wpływających na tworzenie przyjaznego klimatu w procesie dydaktycznym i wychowawczym.

• Prezentowanie i promowanie efektów podjętych działań wśród społeczności szkolnej, lokalnej.

**Formy realizacji:**

* zajęcia edukacyjne;
* godziny wychowawcze;
* lekcje przedmiotowe;
* zajęcia z pedagogiem;
* spotkania profilaktyczno – edukacyjne ze specjalistami, współpraca z różnymi instytucjami;
* kampanie profilaktyczne, warsztaty, happeningi, imprezy środowiskowe

**ZADANIA**

* Diagnozowanie klimatu społecznego szkoły.
* Wyposażenie odbiorców programu w wiedzę i umiejętności dotyczące dbania o zdrowie w wymiarze duchowym, fizycznym, psychicznym i społecznym.
* Integrowanie społeczności szkolnej i lokalnej.
* Inspirowanie działań na rzecz promowania zdrowego stylu życia.
* Wszechstronne oddziaływanie szkolnej opieki medycznej w zakresie promocji zdrowia.
* Kształtowanie nawyków i postaw prozdrowotnych prowadzących do samodzielnego animowania zdrowego stylu życia.
* Propagowanie literatury promującej zdrowie

**RAMOWY PLAN DZIAŁAŃ**

1. Diagnoza środowiska szkolnego.

2. Integracja środowiska szkolnego.

3. Podjęcie działań systemowych mających na celu rozwiązanie problemu priorytetowego.

4. Realizacja elementów i programów profilaktycznych.

5. Udział w projektach i programach edukacyjnych.

6. Organizacja happeningów, inscenizacji, konkursów, quizów, zawodów i imprez klasowych, szkolnych i środowiskowych.

7. Organizacja edukacji zdrowotnej.

9. Pozyskiwanie sojuszników do realizacji projektu SzPZ.

10. Współpraca ze środowiskiem lokalnym w ramach realizacji edukacji zdrowotnej.

11. Współpraca z pielęgniarką szkolną.

12. Organizacja warsztatów i szkoleń dla nauczycieli, uczniów i rodziców.

13. Promocja idei SzPZ w środowisku lokalnym.

14. Organizacja imprez środowiskowych.

15. Organizacja wypoczynku podczas ferii.

16. Monitorowanie i ewaluacja podjętych działań.

**ZAKŁADANE EFEKTY – KRYTERIUM SUKCESU**

• Stworzenie środowiska sprzyjającego zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

• Przekonanie członków społeczności szkolnej i lokalnej, że warto inwestować we własne zdrowie, pomnażać je i traktować, jako lokatę na przyszłość.

• Rozwój systemu wartości i postaw, w którym zdrowie i bezpieczeństwo pełni dużą rolę.

• Wzrost świadomości potrzeby dbania o własny, prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny.

• Pozytywne zmiany zachowań w zakresie zdrowia fizycznego i psychospołecznego.

• Troska o otaczające środowisko.

• Krytyczny stosunek do własnych i cudzych wyborów oraz adekwatna ocena swoich możliwości.

• Umiejętność udzielania pomocy przedmedycznej w nagłych przypadkach i właściwego zachowania w sytuacjach zagrażających zdrowiu.

• Stała współpraca ze społecznością lokalną w zakresie działań prozdrowotnych.

**EWALUACJA**

Program będzie systematycznie monitorowany i ewaluowany. Corocznie w szkolny zespół do spraw promocji zdrowia opracuje sprawozdanie z realizacji planu działań w ramach programu SzPZ za dany rok szkolny z uwzględnieniem wyników przeprowadzonych badań ankietowych i testów. Wnioski ze sprawozdania posłużą do opracowania planu działań na nowy rok szkolny, ze szczególnym zaznaczeniem obszarów wymagających poprawy.

Po zakończeniu programu zostanie przeprowadzona autoewaluacja w zakresie nowych standardów SzPZ. Autoewaluacja zostanie przeprowadzona według metod, technik i narzędzi badawczych obowiązujących w programie SzPZ.

**PLAN DZIAŁAŃ W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zadanie** | **Kryterium sukcesu (dla zadania)** | **Metody realizacji, terminy** | **Wykonawcy** | **Środki** | **Monitorowanie**  **Termin, osoba** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadań** | | |
| **Co wskaże?** | **Jak sprawdzimy?** | **Kto i kiedy  sprawdzi?** |
| Przygotowanie programu działań Szkoły Promującej Zdrowie. | Program działań SzPZ. | Przedstawienie przez koordynatora szkicu programu działań opracowanego przez szkolny zespół promocji zdrowia; wrzesień 2017.  Konsultacja programu i przyjęcie propozycji działań zgłaszanych przez nauczycieli; IX, X 2017r. | Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.. | Komputer papier, tusz, drukarka. | Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia, IX 2017r. | Informacja o realizacji zadania. | Program działań SzPZ | Dyrektor, wicedyrektor.  IX /X 2017r. |
| Przekazanie informacji o programie  społeczności szkolnej, rodzicom. | Poinformowanie społeczności szkolnej, rodziców o programie. | Przedstawienie programu SzPZ uczniom przez wychowawców;  X, XI 2017r.  Poinformowanie rodziców o programie SzPZ w trakcie zebrania z rodzicami. XI 2017 r. | Szkolny koordynator i zespół, wychowawcy . | Strona www szkoły. | Szkolny koordynator i zespół, XII 2017. | Zapisy w dziennikach.  Protokoły zebrań klasowych. | Zapisy w dziennikach.  Protokoły zebrań klasowych. | Dyrektor, wicedyrektor.  I semestr 2017/2018 |
| Propagowanie idei Szkoły Promującej Zdrowie | Rozpowszechnienie idei Szkoły Promującej Zdrowie wśród uczniów, rodziców, w środowisku lokalnym. | Zamieszczenie informacji o programie „Szkoła Promująca Zdrowie”, programu pracy oraz  informacji o podejmowanych działaniach w szkolonym serwisie www.  W czasie realizacji programu 2017-2020. | Zespół ds. promocji zdrowia. | Strona www. szkoły.  Gazetka SzPZ | Zespół ds. promocji zdrowia.  W czasie realizacji programu 2017-2020. | Tablica informacyjna, napis SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE strona www szkoły, logo SZPZ. | Napis SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE, tablica informacyjna, strona www. szkoły, logo SZPZ. | Dyrektor, wicedyrektor.  W czasie realizacji programu 2017-2020. |
| Przeprowadzenie diagnozy środowiska szkolnego. | Na podstawie diagnozy wybranie problemów priorytetowych. | Ankiety IX-XII 2017 r. | Zespół ds. promocji zdrowia. | Strona www. szkoły. | Zespół ds. promocji zdrowia.  IX-XII 2017r. | Problemy priorytetowe wymagające rozwiązania. | Ankiety. | Dyrektor, wicedyrektor.  I semestr 2017/2018 |
| Prowadzenie zajęć edukacji zdrowotnej:  **1. Promocja zdrowia poprzez odżywianie.** | Min. 1 zajęcia w semestrze w każdej klasie . | Zajęcia warsztatowe, pogadanki.  W czasie realizacji programu 2017-2020. | Pedagog, psycholog, higienistka szkolna, wychowawca.  Podmioty współpracujące ze szkołą: straż, policja, sanepid itp. | Papier, mazaki, tablice poglądowe, komputer, projektor. | Zespół ds. promocji zdrowia.  Monitorowanie na bieżąco, po każdym miesiącu. | Dzienniki zajęć. | Zapis w dzienniku. | Dyrektor, wicedyrektor,  każdorazowo po zakończonym semestrze. |
| 100 % uczniów będzie uczestnikiem zaplanowanych działań.  70 % uczniów stwierdzi, ze wzrosła ich wiedza nt. zdrowego stylu życia. | Pogadanki , warsztaty na temat zdrowego odżywiania.  Prelekcje dla rodziców prowadzone przez pielęgniarkę szkolną o konsekwencjach złego odżywiania  W czasie realizacji programu 2017-2020.  Udział uczniów kl. I –III w programie „Śniadanie daje moc”.  W czasie realizacji programu 2017-2020.  Udział uczniów w warsztatach kulinarnych.  Przygotowanie sałatek owocowo-warzywnych na zajęciach świetlicowych, zajęciach kulinarnych .  W czasie realizacji programu 2017-2020.  Wpajanie społeczności szkolnej nawyku picia wody. W czasie realizacji programu 2017-2020.  Zwracanie uczniom uwagi na estetyczne podawanie posiłków podczas uroczystości szkolnych, klasowych, podczas obiadów w stołówce szkolnej.  W czasie realizacji programu 2017-2020.  Wzbogacanie asortymentu sklepiku szkolnego o zdrowe produkty.  Przygotowanie gazetek dotyczących zasad zdrowego żywienia i stylu życia .  Zapoznanie uczniów z listą szkodliwych dodatków do żywności.  Zorganizowanie konkursu „Zdrowy styl życia”.  Udział w programach „Mleko w szkole”  „ Warzywa i owoce w szkole”, „Zdrowo jem więcej wiem”, Żyj smacznie i zdrowo” | Zespół ds. promocji zdrowia, pracownik sanepidu, higienistka, dietetyk, wychowawcy. | Papier, mazaki, farby, komputer, internet, projektor.  Produkty do przygotowania I śniadania.  Produkty do przygotowania sałatek owocowo-warzywnych. Produkty do przygotowania zdrowych dań.  Udostępnienie wody pitnej na świetlicy szkolnej.  Zdrowe produkty w szkolnym sklepiku. | Zespół ds. promocji zdrowia.  Monitorowanie na bieżąco, po każdym miesiącu. | Dzienniki zajęć, zdjęcia, strona www. szkoły, asortyment sklepiku. | Zapis w dziennikach zajęć, zdjęcia, strona www. szkoły. | Dyrektor, wicedyrektor, po każdym semestrze. |
| **Zadanie** | **Kryterium sukcesu (dla zadania)** | **Metody realizacji, terminy** | **Wykonawcy** | **Środki** | **Monitorowanie**  **Termin, osoba** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadań** | | |
| **Co wskaże?** | **Jak sprawdzimy?** | **Kto i kiedy sprawdzi?** |
| **2. Promowanie zdrowia**  **poprzez aktywność fizyczną.** | 90 % uczniów weźmie udział w działaniach propagujących aktywny tryb życia. | Udział uczniów klas I – III w zajęciach na basenie  Wyjazdy na basen.  Wyjazdy na kręgielnie.  Wycieczki piesze i rowerowe, marsz na orientację.  Prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych.  Prelekcja dla uczniów prowadzona przez pielęgniarkę szkolną :  Jak dbać o prawidłową sylwetkę ciała? Zorganizowanie na lekcjach wychowania fizycznego pokazu ćwiczeń pozwalających zachować prawidłową sylwetkę ciała.  Udział w akcji „Odchudzamy szkolne plecaki”. Uświadomienie rodzicom i uczniom jakie skutki niesie za sobą nadmierne obciążanie kręgosłupa zbyt ciężkim plecakiem.  Prowadzenie zajęć świetlicowych – gry i zabawy ruchowe.  Turniej ekologiczno sportowy – maj  Wycieczki szkolne.  Dzień Dziecka na sportowo - czerwiec.  Udział uczniów w zawodach i turniejach sportowych.  Testy sprawnościowe. | Nauczyciele i uczniowie (asystenci) Szkoły Podstawowej w  Gębicach.  Pielęgniarka szkolna. | Tablica informacyjna, komputer, projektor, strona www., komputer, filmy edukacyjne, papier, artykuły papiernicze | Zespół ds. promocji zdrowia.  Po każdym semestrze. | Dokumentacja wycieczki, zapisy w dziennikach zajęć., scenariusze , zdjęcia, strona www. szkoły. | Zapisy w dokumentacji wycieczek szkolnych. Zapisy w dziennikach, strona www. szkoły. | Dyrektor, wicedyrektor, po każdym semestrze. |
| **3. Promowanie zdrowia**  **poprzez realizację programów profilaktycznych** | 100% uczniów kl. I-II będzie objętych programem.  70 % uczniów stwierdzi, że zwiększyła się u nich świadomość na temat używek. | **Profilaktyka uzależnień:**  Przeprowadzenie zajęć dla młodzieży dotyczących realizacji programu przeciwdziałania  narkomanii, alkoholizmowi. Zwiększenie świadomości młodzieży na temat używania substancji psychoaktywnych i związanych z tym szkód  zdrowotnych.  Organizacja spotkań z ludźmi, którzy pokonali nałóg lub terapeutą,  Udział w konkursach dotyczących uzależnień.  Profilaktyka ucząca asertywności wobec alkoholu (lekcje wychowawcze, rozmowy indywidualne).  Projekcja filmów edukacyjnych w ramach profilaktyki uzależnień.  Udział w ogólnopolskich i lokalnych akcjach, kampaniach i konkursach profilaktycznych.  Realizacja programów profilaktycznych : „Nie pal przy mnie proszę” w klasach I-III SP ,„Znajdź właściwe rozwiązanie” w kl. II gimnazjum  W ciągu całego roku realizacji planu.  **Profilaktyka zdrowotna:**  Bezpieczna droga do szkoły Spotkania z Policją, Strażą Pożarną.  Szkolenie uczniów dotyczące udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej i zachowania się w sytuacjach zagrażających bezpieczeństwu. Spotkania z instruktorami oraz udział w akcji „Ratujemy i uczymy ratować”.  Bezpieczeństwo na wakacjach.  Bezpieczeństwo w czasie ferii zimowych.  Przeprowadzenie próby ewakuacyjnej w szkole.  **Przeciwdziałanie agresji :**  Stosowanie technik relaksacyjnych w świetlicy szkolnej i podczas zajęć.  Przeprowadzenie zajęć dla uczniów z zakresu profilaktyki przemocy.  Cyberprzemoc jak z nią walczyć – warsztaty, prelekcje dla rodziców.  Udział uczniów w akcjach charytatywnych.  Organizacja warsztatów dla uczniów i prelekcji dla ich rodziców dotyczących przeciwdziałania agresji. | Nauczyciele Szkoły Podstawowej w Gębicach.  Spotkanie z policjantem, pracownikiem poradni PP.  Zajęcia z pedagogiem., psychologiem.  Zajęcia z pielęgniarką.  Lekcje EDB. | Tablica informacyjna, komputer, projektor, strona www., komputer, filmy edukacyjne, papier, artykuły papiernicze. | Zespół ds. promocji zdrowia.  Po każdym semestrze. | Tematy zajęć, zdjęcia, gazetka ścienna, strona www. szkoły, plakaty, foldery, ulotki, filmy edukacyjne, regulaminy konkursu dotyczący uzależnień. | Scenariusze zajęć, zapisy w dzienniku, strona www. szkoły. | Dyrektor, wicedyrektor, po każdym semestrze. |
| **3. Promocja zdrowia poprzez higienę.** | 100 % uczniów będzie uczestnikiem zajęć.  U 70 % uczniów stwierdzi, że zwiększyła się u nich wiedza nt. higieny. | **Higiena jamy ustnej:**  Pogadanka higienistki szkolnej nt. prawidłowego czyszczenia zębów.  Udział uczniów w programie fluoryzacji zębów  **Higiena skóry głowy:**  Okresowe kontrole  czystości skóry głowy uczniów oraz rozmowy indywidualne z rodzicami na temat leczenia i profilaktyki wszawicy.  **Higiena okresu dojrzewania:**  Lekcje przyrody i biologii na temat higieny okresu dojrzewania.  Udział dziewcząt   w programie „Między nami kobietkami**”.**  **Higiena rąk:**  Gazetka na temat higieny rąk.  Akcja informacyjna w toaletach: „Zanim wyjdziesz umyj ręce”  **Troska o czystość środowiska naturalnego:**  Udział w akcji:  „Sprzątanie Świata”  Udział w Turnieju Leśnym.  Turniej ekologiczno-sportowy  Udział w konkursach ekologicznych | Nauczyciele Szkoły Podstawowej w Gębicach.  Pielęgniarka szkolna.  Nauczyciel przyrody i biologii.  Spotkania z leśnikiem. | Tablica informacyjna, komputer, projektor, strona www., komputer, filmy edukacyjne, papier, artykuły papiernicze. | Zespół ds. promocji zdrowia.  Po każdym semestrze | Tematy zajęć, zdjęcia, gazetka ścienna, strona www. szkoły, plakaty, foldery, ulotki, filmy edukacyjne. | Scenariusze zajęć, zapisy w dzienniku, strona www. szkoły. | Dyrektor, wicedyrektor, po każdym semestrze. |