

***Program Szkoły Promującej Zdrowie
w Szkole Podstawowej nr 2
im. Władysława Broniewskiego w Lipnie
Czas realizacji 2022-2025***



Wstęp

Po trzech latach realizacji Programu Szkoły Promującej Zdrowie udało się nam uzyskać wojewódzki certyfikat Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Zespół do spraw promocji zdrowia dokonał autoewaluacji i na podstawie jej wyników stworzył program promocji zdrowia na lata 2022-2025.

Zdrowie człowieka jest największą wartością, dzięki niemu możemy realizować swoje marzenia, plany, aspiracje, rozwijać się. Zdrowie wpływa na pozytywne osiągnięcia dzieci i młodzieży. Jednym z wielu zadań szkoły jest wielorako rozumiana promocja zdrowia. Nasza szkoła od wielu lat podejmuje zadania, mające na celu upowszechnianie zdrowego stylu życia. Działania te dają nam podstawę do włączenia się w realizację europejskiego programu „Szkoły Promującej Zdrowie”. Dlatego postanowiliśmy przystąpić do jego aktywnej realizacji. W roku szkolnym 2018/2019 wysłaliśmy kartę zgłoszeniową, która opisywała dotychczasowe działania prozdrowotne prowadzone w naszej szkole. Szkoła promująca zdrowie - to szkoła, która tworzy warunki i podejmuje działania sprzyjające dobrem u samo poczuciu, 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.

Uzyskanie Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie może przynieść następujące korzyści:

- zwiększenie prestiżu naszej szkoły;
- daje satysfakcję dla całej społeczności szkolnej oraz motywację do działania;
- wymianę doświadczeń i współpracę między szkołami;
- upowszechnianie koncepcji szkoły promującej zdrowie w Polsce.

Adresaci programu: Nauczyciele i wszyscy pracownicy szkoły, uczniowie oraz ich rodzice.

Czas realizacji: lata 2022 - 2025

Diagnoza i autoewaluacja

Na podstawie przeprowadzonej w społeczności szkolnej autoewaluacji, obserwacji i diagnozy (ankiety skierowane do uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców), stwierdzono, że duża grupa uczniów (78%) zna zasady zdrowego odżywiania ale zaledwie (45%) dokonuje właściwych wyborów produktów spożywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Niestety niektórzy uczniowie w ramach drugiego śniadania często przynoszą z domu słodczyce, bądź zaopatrują się w automacie w produkty niezdrowe. Z badań

przesiewowych wynika, że część uczniów ma nadwagę lub cierpi na otyłość, zatem konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywne spędzanie czasu wolnego. Rodzice mają (80%) mają świadomość konieczności zdrowego odżywiania z obserwacji wynika, że wielu rodziców daje dzieciom pieniądze na drugie śniadanie zamiast przygotować im je z zdrowej formie. W związku z tym zwiększono udział rodziców w działaniach podczas realizacji programu na kolejne 3 lata. Kolejny problem, to przemoc rówieśnicza, trudności w komunikacji społecznej uczniów, pojawiające się zachowania agresywne, konflikty, przemoc słowna, wulgaryzmy oraz wzajemne epitetowanie. Uczniowie w większym stopniu (85%) dbają o higienę osobistą i swojego otoczenia (83%). Dużym problemem nadal jest ustawiczne korzystanie z telefonów komórkowych podczas przerw, zauważono zmniejszony problem używania telefonów komórkowych podczas lekcji (74%). Dodatkowo zauważono problem uczniów z odpowiednim wykorzystaniem czasu wolnego w sposób aktywny oraz niezwykle ważny problem depresji wśród nastolatków i związane z tym okaleczenia, niebezpieczne zachowania, kontakt z używkami. Na podstawie obserwacji i wyników ankiet ustalono jako priorytetowy problem **brak poczucia bezpieczeństwa oraz niskiej samooceny** – nad tym będziemy pracować szczególnie, jednak kwestia zdrowego odżywiania i spędzania czasu aktywnie także będzie dla nas ważna.

Standardy Programu Szkoły Promującej Zdrowie Program szkoły promującej zdrowie zakładają podejmowanie działań na rzecz zdrowia przez całe środowisko szkolne, celem jest stworzenie właściwego środowiska fizycznego sprzyjającego zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu wszystkich uczniów i pracowników szkoły.

Koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie oparta jest na spełnianiu standardów określonych dla realizacji programu: I Standard Szkoła promująca zdrowie pomaga członkom społeczności szkolnej zrozumieć i akceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie.

II Standard Szkoła promująca zdrowie zarządza projektami promocji zdrowia w sposób sprzyjający: - uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej, w tym rodziców i społeczności lokalnej, - skuteczności i długofalowości działań.

III Standard Szkoła promując zdrowie prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników oraz dąży do zwiększenia jej jakości i skuteczności.

IV Standard Szkoła promująca zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający: - satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganiu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników, - zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników, - uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.

V Standard Szkoła promująca zdrowie tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

W oparciu o określone standardy dla Szkół Promujących Zdrowie oraz wszystkie działania podejmowane w szkole w zakresie promocji zdrowia zostały opracowane cele:

- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie,

- propagowanie zdrowego stylu życia bez nałogów
- zachęcanie do podejmowania odpowiedzialnych wyborów dotyczących zdrowia i zdrowego żywienia,
- wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności, konieczne do podejmowania decyzji prozdrowotny,
- stwarzanie warunków sprzyjających dobremu samopoczuciu w szkole,
- włączenie do podejmowanych działań jak największej liczby osób społeczności szkolnej: uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły oraz rodziców.

Na poziomie naszej szkoły, w zakresie Programu szkoły promującej zdrowie znajdować się będą następujące obszary: I. Zdrowe odżywianie II. Promowanie zdrowego stylu życia – dbanie o zdrowie psychiczne, fizyczne, społeczne i duchowe. III. Aktywne spędzanie czasu wolnego IV. Bezpieczeństwo w szkole i środowisku

W ramach realizacji projektu został powołany zespół do spraw promocji zdrowia o składzie :

Koordynator : Magdalena Zdrojewska

Członkowie: Agnieszka Jeżewska , Agnieszka Nierychlewska, Renata Skowrońska, Katarzyna Trojanowska i pielęgniarka szkolna

Zespół będzie czuwał nad jego realizacją, a wszystkie działania związane z promocją zdrowia zostały ujęte w Szkolnym programie profilaktyki. W celu rozpowszechnienia projektu zachęcamy nauczycieli, uczniów, pracowników szkoły oraz rodziców do aktywnego włączenia się w jego realizację, pomoc w przeprowadzaniu różnorodnych pomysłów i działań, tak aby program promocji zdrowia stał się wspólnym przedsięwzięciem.

Program Szkoły Promującej zdrowie

I. Zdrowe odżywianie

Cel(treść zadania)	Metody (sposób realizacji)	Oczekiwany efekt	Dokumentacja	Termin	Odpowiedzialni
Śniadanie daje moc	Przygotowanie wspólnego zdrowego śniadania	Uczniowie wybierają zdrowe produkty na śniadanie	Zapisy w dzienniku	Zajęcia z wychowawcą raz w miesiącu co roku	Wychowawcy klas 4-6
Światowy dzień jabłka	Prezentacja multimedialna, robimy surówkę z jabłkiem, prace plastyczne	Zwrócenie uwagi na lokalne zdrowe produkty	Zapisy w dzienniku , zdjęcia	Wrzesień co roku	Patrol zdrowia klasy 1-4
Spotkanie z pielęgniarką	Zajęcia warsztatowe z	Uczniowie określają	Zdjęcia	Listopad co roku	Pielęgniarka szkolna

na temat: Zdrowo się odżywiam.	higienistką.	skutki złego odżywiania			
Kolorowy Tydzień Dzień Jogurtu Wtorek - Dzień Zbożowego Batonika Środa - Dzień Zdrowego Soku Czwartek - Dzień Suszonych Owoców Piątek - Dzień Mleka	Zachęcanie do spożywania danego produktu w podany dzień	Uczniowie rezygnują z niezdrowych przekąsek	Zdjęcia	1 dzień w miesiącu co roku	Zespół promujący zdrowie
„Zdrowo aktywni”	Potyczki sportowe kasy 1- 8	Uczniowie łączą aktywność fizyczną z dobrą zabawą	Zdjęcia na stronie internetowej szkoły	1 czerwca co roku	Wychowawcy klas 1-8 , nauczyciele w-f, rada rodziców
Plakatomania: a:	Kl.1-6 Zdrowo się odżywiam ,Kl.1-6 Witaminowa bomba owocowa, Warzywna energia dla zdrowia , Wody – źródło życia- Najciekawszy plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów na rzecz wody oraz ze słodyczy na rzecz owoców, warzyw. - Tematyczne plakaty dot. wartości witaminowe, mineralne i energetyczne	Uczniowie zwracają uwagę na zdrowe źródła witamin i energii	Zdjęcia	Marzec co roku	Nauczyciele plastyki , techniki i zespół promocji zdrowia

	wybranych owoców				
Prelekcja dla rodziców pn. Zdrowi Rodzice - Zdrowy Uczeń	Prelekcja na temat zasad zdrowego odżywiania dzieci prowadzona przez wychowawcę	Rodzice dają dobry przykład dzieciom	Zapis w protokole spotkań z rodzicami	Zebranie z rodzicami w styczniu 2024	Wychowawcy klas 1-8
Warsztaty pn. Co, ile i jak jeść?	Spotkanie z dietetykiem. Tworzenie piramidy zdrowia, obliczanie BMI przez dietetyka	Uczniowie świadomie dobierają produkty żywnościowe	Zdjęcia na stronie szkoły i w gazecie lokalnej	Kwiecień 2024	Zespół promocji zdrowia
Piszemy sprawozdanie pt. „Idę z mamą na zakupy, dobre i złe nawyki w naszym jedzeniu..”	Zapoznanie dzieci z ważnymi w diecie składnikami pożywienia, ich rolą w organizmie i występowaniem w produktach spożywczych.	Rodzice i ich dzieci dokonują odpowiednich wyborów podczas zakupów	Zdjęcia	Maj co roku	Wychowawcy klas i rodzice, poloniści
Ogródki ziołowe	Założenie i prowadzenie uprawy ziół w klasowych kącikach przyrodniczych, pracowni przyrodniczej. Wykorzystanie ich do kanapek, sałatek	Uczniowie i nauczyciele stosują własne uprawy do robienia potraw	Zdjęcia	Październik Co roku	M. Zdrojewska, wychowawcy klas 1-3
Tablica kucharska z przepisami ze zdrowych składników.	Przygotowywanie „zdrowych” przepisów	Uczniowie na bieżąco poznają nowe, zdrowe potrawy	Tablica o zdrowiu	Cały okres projektu	Zespół promocji zdrowia i zdrowy patrol
Promocja zdrowego żywienia	Akcja ogólnopolska: Mleko w szkole; Owoce w szkole	Uczniowie korzystają ze zdrowych produktów	zdjęcia	Cały okres projektu	Pracownicy szkoły
„Zdrowia smaki”	Międzyszkolny świetlicowy konkurs plastyczny	Uczniowie interesują się nowymi smakami	zdjęcia	Maj 2023	Opiekunowie świetlicy
Jak zdrowo	Prezentacja	Uczniowie	prezentacja	Czerwiec	Patrol zdrowia i

się odżywiać	multimedialna w klasach IV i VIII	poznają zasady zdrowego odżywiania		2025	zespół promocji zdrowia
--------------	-----------------------------------	------------------------------------	--	------	-------------------------

II PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Cel	Działanie	Efekt	Dokumentacja	Termin	Odpowiedzialni
Dzień ważenia tornistrów klasy 1-3	Przypominanie o potrzebie weryfikacji zawartości plecaka w danym dniu lekcyjnym. Umożliwienie dzieciom pozostawiania w szkole części wyposażenia plecaka/tornistra	Uczniowie i rodzice codziennie sprawdzają zawartość plecaka	zdjęcia	Październik co roku	Wychowawcy klas 1-3
Szkolny Turniej Mocarze	Quizy na temat zdrowego stylu życia	Uczniowie poznają zasady zdrowego stylu życia	Zdjęcia na stronie internetowej szkoły	Marzec co roku	Zespół promocji zdrowia, patrol zdrowia
List do przyjaciela	List do przyjaciela przekonujący go o zaletach właściwego odżywiania i zdrowego trybu życia.	Uczniowie dzielą się wiedzą o zdrowiu	Zapisy w zeszytach	Kwiecień 2023	poloniści
Festiwal Zdrowia	Prezentacja plakatów, książek kucharskich, krótkich scenek przedstawiających zasady savoir-vivre. Przygotowanie : zagadek, wierszy, zadań matematycznych, krzyżówek, doświadczeń, prac plastycznych, plakatów, gazetek, prezentacji multimedialnych, soków, sałatek, kanapek	Społeczność szkolna w praktyce stosuje informacje o zdrowiu	Zdjęci, artykuł w prasie lokalnej	Maj 2024	Rodzice, wychowawcy

Higiena i zdrowie	Pogadanki dla uczniów na godzinach wychowawczych, spotkania z higienistką szkolną	Uczniowie dbają o higienę osobistą	zdjęcia	Wrzesień co roku	Zespół promocji zdrowia
Festyn zdrowia: Szkolny Piknik Rodzinny "Z Dwójką po zdrowie"	turniej dla rodzin, tor przeszkód - festiwal talentów - quiz o zdrowym stylu życia - kramy ze zdrową żywnością - zdrowy poczęstunek - warsztaty plastyczne dla rodzin - pokazy straży pożarnej - kiermasz warzywno-owocowy - punkt zdrowia: mierzenie ciśnienia - pokaz filmów o zdrowym stylu życia: „Śmietnik w mojej głowie	Społeczność szkolna integruje się na rzecz zdrowia	Zdjęcia, strona internetowa szkoły, gazeta lokalna	Maj/czerwiec W Dzień Świąta szkoły co roku	Wychowawcy i nauczyciele w-f
Konkurs fotograficzny „Promujemy zdrowie”	„Zdrowe zdjęcie”, wystawa prac	Uczniowie zastanawiają się nad metodami spędzania aktywnie czasu wolnego	Wystawa prac	Kwiecień 2025	Nauczyciel plastyki

III AKTYWNE SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO

Cel	Działanie	Efekt	Dokumentacja	Termin	Odpowiedzialni
Nocka w szkole	Aktywne spędzanie czasu: podchody w szkole, karaoke, zabawy i quizy	Uczniowie spędzają aktywnie czas wolny	Zdjęcia	Listopad co roku	Opiekunowie SU, zespół do spraw promocji zdrowia
Konkurs fotograficzny.	Nasza rodzina wypoczywa aktywnie	Uczniowie i ich rodziny spędzają wspólnie	Wystawa prac	Maj 2024	Nauczyciele plastyki

		czas			
Roztańczone Mikołajki	Turniej tańca dyskotekowego – rozwijanie pasji tanecznych, aktywność fizyczna przy muzyce.	Uczniowie prezentują swoje pasje .	Zdjęcia, film	Grudzień 2022	Zespół promocji zdrowia
Propagowanie aktywnego wypoczynku i rekreacji na świeżym powietrzu,	Ogniska, wycieczki klasowe	Uczniowie i nauczyciele wybierają zdrowe spędzanie wolnego czasu	Zdjęcia, strona internetowa szkoły	Cały czas realizacji programu	Zespół promocji zdrowia, wychowawcy
Chcę tu wracać(przerwy bez hałasu)	Ograniczenie korzystania z telefonów komórkowych i głośników podczas przerw	Uczniowie przerwy wykorzystują na rozmowy, kontakty z rówieśnikami w świecie realnym		Cały okres projektu	Wszyscy pracownicy szkoły, rodzice

IV BEZPIECZEŃSTWO W SZKOLE I ŚRODOWISKU

Cel	Działanie	Efekt	Dokumentacja	Termin	Odpowiedzialni
1. Miesiąc Bezpiecznego Internetu -	Warsztaty profilaktyczne dla uczniów pn. „Dzieci w Sieci”; Internet - Prelekcja dla rodziców i nauczycieli pn. Zagrożenie w Sieci, a odpowiedzialność rodziców - konkurs plastyczny pn . Razem tworzymy bezpieczny Internet - Szkolny Turniej Internautów	Uczeń poznaje zagrożenia związane z korzystaniem i Internetu, potrafi integrować się podczas imprez szkolnych	Zdjęcia, strona internetowa szkoły	Listopad 2024	Nauczyciele informatyki, zespół promocji zdrowia, nauczyciel plastyki
Dbamy o bezpieczeństwo związane ze spędzaniem wolnego czasu	Apel : "Ferie zimowe zdrowe i sportowe" Prelekcja ratownika,	Uczeń potrafi bezpiecznie spędzać ferie i wakacje	Zdjęcia, strona internetowa szkoły	Styczeń, czerwiec co roku	Zespół promocji zdrowia

podczas ferii zimowych, wakacji i zabaw na świeżym powietrzu.	policjanta				
Kultura na co dzień Pod skrzydłami Anioła	Wybory Króla i Królowej Dobrych Manier - Dzień Kobiet - Dzień Chłopaka Tydzień dobrych uczynków ,	Cała społeczność szkolna odnosi się do siebie z należytym szacunkiem	Zdjęcia, gazeta lokalna	Wrzesień, listopad i marzec co roku	Zespół promocji zdrowia, wychowawcy
Ratujemy i uczymy ratować	Warsztaty edukacyjne dla uczniów dot. pomocy przedmedycznej	Uczniowie poznają zasady udzielania pierwszej pomocy	Zdjęcia	Kwiecień co roku	Zespół promocji zdrowia
Odblaskowa szkoła	Bezpieczeństwo w ruchu drogowym: - warsztaty dla uczniów klas 1-4 prowadzone przez funkcjonariusza policji	Uczniowie stosują elementy odblaskowe na plecach i ubraniach	Zdjęcia	Marzec co roku	Zespół promocji zdrowia
Uwaga obcy	Spotkania psychoedukacyjne dla uczniów kl.1-8 dot. sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych	Uczeń wie gdzie szukać pomocy w sytuacjach trudnych	Zdjęcia	Kwiecień co roku	Pedagog szkolny, psycholog
Projekt edukacyjny Bezpieczni i świadomi	Warsztaty profilaktyczne dot. rozwijania umiejętności udzielania pierwszej pomocy , spotkania z policjantem, ratownikiem i strażakiem na temat bezpieczeństwa	Społeczność szkolna rozwiązuje konflikty	Zdjęcia	Styczeń 2023	szkolny, zespół promocji zdrowia

Powołany zostanie Patrol Zdrowia składający się uczniów, działający pod opieką członków zespołu promocji zdrowia W ramach realizacji projektu został powołany zespół do spraw promocji zdrowia o składzie :

Koordynator : Magdalena Zdrojewska

Członkowie: Agnieszka Jeżewska, Agnieszka Nierychlewska, Renata Skowrońska, Katarzyna Trojanowska i pielęgniarka szkolna.

EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja programu będzie prowadzona na bieżąco i pod koniec roku szkolnego. Uzyskane wyniki ewaluacji będą analizowane i wykorzystane do wprowadzenia zmian w programie.

Ewaluacji będzie podlegała atrakcyjność programu dla uczniów, stosowane metody pracy, użyteczność programu w życiu oraz skuteczność programu.

Narzędzia służące autoewaluacji to:

- rozmowy z uczniami i rodzicami, nauczycielami i pracownikami szkoły
- ankiety ewaluacyjne dla uczniów, nauczycieli, rodziców i pracowników szkoły
- obserwacja
- testy, konkursy (wiadomości, umiejętności), zdjęcia, artykuły prasowe, strona internetowa szkoły

Opracowała Magdalena Zdrojewska

.....