**PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ**

2017/2020

W Szkole Podstawowej im. Obrońców Kępy Oksywskiej w Dębogórzu

**Spis treści:**

**Wstęp**

II. GŁÓWNE CELE PROGRAMU

III. WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU

IV. DZIAŁY DO REALIZACJI

V. SPOSOBY REALIZACJI:

VI. EWALUACJA PROGRAMU

„Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”.

**I. Wstęp**

Podstawą do utworzenia tego programu jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 26 lutego 2002 roku. Program ten jest zgodny z podstawią programową kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych programem rozwoju szkoły oraz z programem wychowawczo-profilaktycznym szkoły.

Prowadzenie edukacji prozdrowotnej jest powinnością każdego nauczyciela. Jej celem jest rozwijanie u uczniów umiejętności życiowych sprzyjających właściwym wyborom i prozdrowotnemu stylowi życia.

Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i innych ludzi, w tym szczególnie dokonywać wyborów sprzyjających zdrowiu. Jest to proces długotrwały nie ograniczający się tylko do dzieciństwa i młodości , lecz obejmujący całe życie człowieka, w którym występują różne, wciąż nowe problemy i potrzeby zdrowotne.

Zdrowie jest dla człowieka wartością podstawową. W codziennym życiu często mówimy, że jest ono najważniejsze. Należy więc uczyć i wychowywać do zdrowia rozumianego jako zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Konstrukcja programu została oparta na podstawowym założeniu, że wysiłki podejmowane w ramach szkolnej edukacji zdrowotnej dzieci przyniosą efekty wówczas, gdy:

- treści, zakres i metody wychowania zdrowotnego uwzględniać będą oczekiwania dzieci, rodziców, pedagogów oraz będą dostosowane do ich problemów i potrzeb,

- zasadnicza część programu realizowana będzie w ramach zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,

- za realizację i przebieg programu odpowiedzialni będą nauczyciele, pedagodzy oraz przedstawiciele poszczególnych instytucji z przygotowaniem merytorycznym,

- program edukacji zdrowotnej zostanie stworzony przez otoczenie ucznia (rodzice, opiekunowie, grupa rówieśnicza, pozostali członkowie społeczności szkolnej).

**Cele edukacji zdrowotnej w naszej szkole**

- Kreowanie całościowego podejścia do zdrowia- jako dynamicznych związków między zdrowiem fizycznym, społecznym, psychicznym i duchowym

-Wykorzystywanie przez szkoły sprzyjających okoliczności dla edukacji zdrowotnej: programy i projekty zdrowotne realizowane pod patronatem Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Edukacji Narodowej

-Przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia i kształtowani umiejętności wykorzystania tej wiedzy oraz tworzenie warunków w szkołach do ukształtowania postaw i nawyków troski o własne zdrowie i innych.

-Zachęcenie uczniów do zdrowego stylu życia

-Stwarzanie w placówkach oświatowych warunków i możliwości sprzyjających zdrowiu.

**Zadania do realizacji:**

-Realizacja treści podstawy programowej wychowania wczesnoszkolnego i kształcenia ogólnego w szkole podstawowej w zakresie edukacji zdrowotnej.

-opracowanie i wdrażanie programu wychowawczo- profilaktyk tyczne go pod katem działań prozdrowotnych

**II. GŁÓWNE CELE PROGRAMU**

• Rozwijanie u uczniów wiedzy, umiejętności i zdolności do podejmowania decyzji oraz dokonywania właściwych wyborów w sprawach zdrowia;

• Przekazywanie wiedzy na temat zdrowego stylu życia.

• Kształtowanie umiejętności dbania o swoje zdrowie;

• Stworzenie warunków do kształtowania zdrowia i bezpieczeństwa w różnych sytuacjach;

• Uświadomienie korzyści wynikających z aktywności fizycznej;

• Uświadomienie związku między sposobem żywienia, a zdrowiem;

• Uświadomienie zagrożeń dla zdrowia w różnych sytuacjach;

• Kształtowanie właściwych zachowań wynikających z kontaktów z innymi.

**III. WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU**

Program jest przeznaczony do realizacji w klasach O-VIII szkoły podstawowej w okresie trzech lat. Efektem tego programu powinno być nabycie przez uczniów właściwych postaw pozwalających na zachowanie zdrowia oraz wyrabianie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

DZIAŁY DO REALIZACJI

Problematyka uwzględniona w programie obejmuje następujące tematy:

1. Żywność i żywienie.

2. Higiena osobista i zdrowie własnego ciała.

3. Ruch to zdrowie.

4. Moje bezpieczeństwo.

5. W przyjaźni z innymi.

6. Umiem odmawiać i wybierać.

7. Ekologia

ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE

CELE SZCZEGÓŁOWE:

• Pogłębienie wiedzy o zasadach racjonalnego odżywiania się;

• Uświadomienie wartości odżywczych warzyw i owoców;

• Rozumienie potrzeby zachowania higieny podczas sporządzania posiłków i kulturalnego spożywania ich;

• Rozumienie konieczności zdrowego odżywiania się;

• Zachęcanie do spożywania zdrowych posiłków.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW:

• Pamięta o urozmaiceniu i regularności posiłków;

• Wie, co powinien jeść, aby być zdrowym;

• Umie wymienić wartości odżywcze warzyw, owoców , produktów zbożowych, mięsa i nabiału;

• Potrafi przygotować prosty, zdrowy posiłek;

• Myje owoce i warzywa przed jedzeniem;

• Kulturalnie i estetycznie spożywa posiłek;

• Wie, jakie są sposoby przechowywania przetwarzania warzyw i owoców.

HIGIENA OSOBISTA I ZDROWIE WŁASNEGO CIAŁA

CELE SZCZEGÓŁOWE:

• Kształtowanie nawyków higienicznych;

• Pogłębianie wiedzy na temat higieny własnej, otoczenia oraz środków czystości;

• Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za czystość i estetykę;

• Dostarczanie wiedzy na temat budowy i funkcjonowania własnego organizmu;

• Uświadomienie niekorzystnego wpływu hałasu na zdrowie;

• Uświadomienie znaczenia właściwej długości snu dla organizmu;

• Rozumienie zachowania odpowiedniej postawy ciała podczas pracy i wypoczynku;

• Rozumienie potrzeby porządkowania miejsca pracy i zabawy;

• Rozumienie potrzeby dostosowania ubioru do pogody.

• Umie dbać o czystość swojego ciała, otoczenia i środowiska;

• Nosi czyste i schludne ubrania;

• Potrafi dostosować ubiór do pogody;

• Zna różne środki czystości i potrafi się nimi posługiwać;

• Wie, że hałas szkodzi zdrowiu;

• Zachowuje odpowiednią postawę podczas pracy i odpoczynku;

• Rozumie potrzebę właściwej długości snu;

• Umie ocenić swój tryb życia i jego wpływ na własne zdrowie.

RUCH TO ZDROWIE

CELE SZCZEGÓŁOWE:

• Rozwijanie aktywności fizycznej;

• Kształtowanie nawyków wykonywania ćwiczeń ruchowych;

• Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu;

• Ukazanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego;

• Kształtowanie prawidłowej postawy ciała podczas ćwiczeń i zabaw;

• Zachowanie dyscypliny podczas zajęć ruchowych.

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA:

• Rozumie potrzebę ruchu dla zdrowia własnego i innych;

• Systematycznie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne;

• Korzysta z różnych form aktywności ruchowej;

• Chętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych;

• Zna i respektuje reguły gier i zabaw ruchowych.

MOJE BEZPIECZEŃSTWO

CELE SZCZEGÓŁOWE:

• Pogłębienie wiedzy na temat bezpiecznego zachowania się na drodze, w szkole, podczas gier i zabaw ruchowych;

• Przekazanie wiadomości na temat bezpiecznego posługiwania się urządzeniami gospodarstwa domowego;

• Zapoznanie ze sposobami zachowania się w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia;

• Uświadomienie, że szybka informacja ratuje życie.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA:

• Zna zasady bezpiecznego poruszania się po drogach;

• Przestrzega zasad bezpieczeństwa w szkole, podczas gier i zabaw;

• Umie rozpoznać i przekazać informacje o zagrożeniu, zna numer telefonu policji, straży pożarnej, pogotowia;

• Potrafi bezpiecznie posługiwać się urządzeniami gospodarstwa domowego;

• Wie jak zachować się podczas burzy, wichury oaz innych zjawisk atmosferycznych.

W PRZYJAŹNI Z INNYMI

CELE SZCZEGÓŁOWE:

• Uświadomienie uczniom własnych uczuć i umiejętności ich wyrażania;

• Rozwijanie umiejętności budowania udanych relacji z rówieśnikami i dorosłymi oraz osobami niepełnosprawnymi;

• Kształtowanie postaw empatycznych;

• Kształtowanie umiejętności współpracy, tolerancji i akceptacji potrzeb innych.

• Zna własne uczucia i stany emocjonalne;

• Umie prawidłowo zachować się w klasie i w szkole;

• Wyraża swoje emocje w sposób akceptowany;

• Przestrzega ustalonych zasad;

• Zna swoje obowiązki w rodzinie;

• Rozumie na czym polegają relacje i komunikacja w domu, w grupie rówieśniczej, klasie;

• Jest tolerancyjny wobec innych;

• Nawiązuje prawidłowe relacje z rówieśnikami, dorosłymi;

• Potrafi współdziałać w grupie;

• Potrafi rozwiązywać konflikty bez agresji i przemocy.

UMIEM ODMAWIAĆ I WYBIERAĆ

CELE SZCZEGÓŁOWE:

• Dostarczenie wiedzy o środkach uzależniających;

• Uświadomienie konsekwencji kryjących się przy sięganiu po środki uzależniające;

• Kształtowanie postaw asertywnych;

• Kształtowanie umiejętności podejmowania właściwych decyzji i rozwiązywania problemów;

• Dostarczanie wiedzy o prawach dzieci.

• Rozpoznaje używki, środki uzależniające i zna ich wpływ na zdrowie człowieka;

• Zna sytuacje, w których trzeba zdecydowanie odmówić;

• Potrafi podjąć właściwą decyzję;

• Umie wyrazić własną opinię w sposób łagodny, ale stanowczy;

• Zna swoje prawa i telefony „Niebieskiej Linii”.

EKOLOGIA

CELE SZCZEGÓŁOWE:

• Dostarczenie wiedzy na temat ochrony środowiska;

• Uświadomienie konsekwencji nadmiernej eksploatacji przyrody;

• Kształtowanie postaw proekologicznych;

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA:

• Potrafi segregować śmieci

• Wie jak zachować się na terenach chronionych;

• Wie jak racjonalnie korzystać z wody, prądu, itd.;

**V. SPOSOBY REALIZACJI:**

1. Realizacja tematyki godzin wychowawczych.

2. Realizacja programu:

• Wychowawczo-profilaktycznego

3. Realizacja treści programowych w klasach I – VIII

4. Organizacja imprez i uroczystości klasowych i szkolnych

5. Organizacja spotkań ze specjalistami ( lekarze, policja, straż miejska, psycholodzy, dietetycy) dla dzieci i rodziców.

6. Dostosowanie wyposażenia szkoły do potrzeb i możliwości uczniów.

7. Nawiązanie współpracy ze środowiskiem lokalnym i instytucjami ( Sanepid, Biblioteka Gminna, Policja, Straż Miejska, Straż Pożarna, i inne)

8. Organizacja i udział w konkursach o tematyce prozdrowotnej.

9. Segregacja surowców wtórnych i niebezpiecznych (baterie)

10. Dokształcanie rady pedagogicznej i pracowników szkoły nie będących nauczycielami w zakresie edukacji prozdrowotnej.

11. Podejmowanie realizacji dodatkowych zadań pojawiających się w ciągu roku szkolnego.

**VI. EWALUACJA PROGRAMU**

Ewaluacja programu będzie prowadzona na bieżąco i pod koniec roku szkolnego. Uzyskane wyniki ewaluacji będą analizowane i wykorzystywane do wprowadzenia zmian w programie. Narzędzia służące do ewaluacji to:

• Rozmowy z uczniami i rodzicami;

• Testy wiadomości i umiejętności;

• Konkursy.

• Obserwacje dzieci dotyczące: Czy mają drugie śniadanie? Co jedzą na drugie śniadanie? Jak spożywają posiłki? Co najczęściej kupują w szkole i na wycieczkach? Jakie napoje piją? Jak siedzą w ławkach i przy stolikach? Jakie noszą tornistry i co w nich jest? Jak wykonują ćwiczenia gimnastyczne? Czy przestrzegają zasad higieny: jamy ustnej, ciała, ubrania i otoczenia? Czy przestrzegają zasad bezpieczeństwa w klasie, szkole, poza szkołą? Czy przestrzegają zasad zachowania w grupie? Czy potrafią dostrzec zagrożenia w kontaktach z innymi? Jak reagują w trudnych sytuacjach? Jak spędzają czas wolny?

Załącznik 1

Harmonogram działań 2017/2018

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LP | Rodzaj działania | Termin | Odpowiedzialni |
| 1. | Uaktualnienie programu wychowawczo-profilaktycznego | Wrzesień | Dyrektor |
|  |  |  | A.Frankowska  N. Janiewska |
|  | Udział w programach profilaktycznych :  „Problem z głowy’ klasy 0-III | Cały rok szkolny | wychowawcy klas 0-III |
|  | „Śniadanie Daje Moc” klasy I-III  „Czyste powietrze wokół nas” klasy III  „Moje miasto bez elektrośmieci” klasy III |  |  |
|  | „Zdrowo jem, więc wiem” klasy II  RADOSNY UŚMIECH – RADOSNA PRZYSZŁOŚĆ-klasy II  „Bezpieczny Puchatek” klasy I |  |  |
|  | Nie pal, przy mnie, proszę” klasy O |  |  |
| 3. | Udział w programie profilaktycznym :  CO CI CHODZI PO GŁOWIE-klasy IV-VII |  | Wychowawcy klas 4-7 |
|  | „Znajdź właściwe rozwiązanie” klasy IV-VII  Podstępne WZW” oraz „Znamię! Znam je?” klasy IV-VII |  | K.Talkowska |
|  |  |  |  |
| 3. | Udział programie " Szkoła Promująca | Cały rok | K.Talkowska |
|  | Zdrowie" |  | wszyscy n-le |
| 4. | Współpraca z ajentem stołówki szkolnej . |  | Dyrektor |
|  | Promocja zdrowej żywności w automacie. |  | A.Frankowska |
|  | Organizacja żywienia w szkole dla uczniów z |  |  |
|  | rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji |  |  |
|  | społeczno-ekonomicznej ( współpraca z |  |  |
|  | GOPS) |  |  |
| 5 | Zbiórka nakrętek, baterii i telefonów | Cały rok | K.Talkowska |
|  |  |  |  |
| 6. | Sprzątanie Świata | wrzesień | K.Talkowska |
|  |  |  |  |
| 7. | Udział w programie „Trzymaj formę” | Cały rok | Nauczyciele w-f |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 8. | Międzynarodowy Dzień Autyzmu- klasy IV | kwiecień | A.Frankowska |
|  |  |  | Wychowawcy kl 4 |
|  |  |  |  |
| 9. | Udział w Olimpiadzie Zdrowia klasy I-III |  | Wychowawcy klas I-III |
|  |  |  |  |
| 10. | Organizacja apelu dla klas IV-VII „Stop | maj |  |
|  | uzależnieniom” |  |  |
|  |  |  |  |
| 11. | Konkurs plastyczny „Stop uzależnieniom” dla klas IV-VII | kwiecień |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 12. | Zajęcia z pierwszej pomocy medycznej- program „ Ratuję i uczę ratować” | Cały rok | Wychowawcy klas I-III |
|  |  | szkolny |  |
| 13. | Zaopatrzenie szkoły w odpowiednio | Cały rok | Dyrektor |
|  | wyposażone apteczki pierwszej pomocy. | szkolny | I.Pieczyńska |
|  | Organizacja szkoleń dla pracowników szkoły |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | w zakresie udzielania pierwszej pomocy. |  |  |
| 14. | Fluoryzacja 6 X co 6 tygodni klasy I-VII. | Cały rok | Pielęgniarka szkolna |
|  | Badania okresowe i bilansowe | szkolny |  |
|  | Prowadzenie dokumentacji medycznej. |  |  |
|  | Udzielanie pierwszej pomocy |  |  |
|  | Pogadanki dla uczniów |  |  |
|  |  |  |  |
| 15. | Gazetka Promocja Zdrowie | Cały rok | H.Pacyńska koordyantor |
|  |  | szkolny |  |
| 16. | Udział szkoły w projektach:  Szklanka mleka | Cały rok szkolny | Dyrektor  A.Frankowska |
|  | Owoce i warzywa w szkole |  |  |
|  |  |  |  |
| 17. | Zajęcia profilaktyczne z pedagogiem | Cały rok | A.Frankowska |
|  | szkolnym w klasach VI-VII prezentacja | szkolny |  |
|  | multimedialna dot. uzależnień |  |  |
|  | Ankiety- opracowanie ankiet |  |  |
|  |  |  |  |
| 18. | Promocja zdrowego stylu życia poprzez | Cały rok | Dyrekcja |
|  | aktywność ruchową ( dzień Sportu, Zawody | szkolny | Wychowawcy |
|  | sportowe). |  | Nauczyciele |
|  | Oferta dodatkowych zajęć ruchowych dla |  | wychowania fizycznego |
|  | uczniów. |  |  |
|  | Uczestnictwo uczniów i nauczycieli w |  |  |
|  | lokalnych imprezach sportowych: |  |  |
|  | oferowanie społeczności lokalnej udziału we |  |  |
|  | własnych imprezach |  |  |