

Apetyt na zdrowie

program szkoły promującej zdrowie
na lata 2013 -2016

Zespół Szkolno - Przedszkolny
Szkoła Podstawowa nr 10
Piasek, ul. Szkolna 4
telefon/fax 32 2114926
strona: zsp10.pless.pl
email : sp10piasek@o2.pl

Koordynator: **Anna Granatyr- Spychała**

Mariola Jaworska
Jadwiga Mazurczyk
Beata Skrzypiec

WSTĘP

1. Informacje na temat placówki

Nasza placówka jest szkołą podstawową wchodzącą w skład Zespołu Szkolno – Przedszkolnego w Piasku. Organem prowadzącym jest Gmina Pszczyna, a organem sprawującym nadzór jest Śląski Kurator Oświaty w Katowicach. Dyrektorem szkoły od 1999 roku jest mgr Jolanta Rudka.

Nasza szkoła jest szkołą wiejską, liczy 258 uczniów. Nasza baza jest na dobrym poziomie, dysponujemy salą gimnastyczną, salką korekcyjną ze sprzętem RADOSNEJ SZKOŁY, a w bezpośrednim sąsiedztwie mamy boisko „Orlik”. Prawie wszystkie sale lekcyjne posiadają tablice interaktywne. W szkole znajduje się stołówka, gdzie serwowane są obiady dwudaniowe. Jest także sklepik szkolny, ale nie ma automatów z żywnością. Szkoła Podstawowa w Piasku jest integralną częścią społeczności lokalnej, współpracuje z instytucjami, działającymi na terenie wsi, współtworzy życie kulturalne miejscowości. Organizuje imprezy środowiskowe, współuczestniczy w działaniach lokalnych.

Dbanie o kształtowanie postaw prozdrowotnym wpisane jest w wizję szkoły :
*„Przygotowujemy uczniów do aktywnego i **odpowiedzialnego** działania w swoim życiu”* oraz w jej misję:

„Szkoła nasza, to szkoła bezpieczna, otwarta dla środowiska, której absolwent zna swoją wartość i potrafi zaprezentować własne umiejętności”.

Nasz absolwent powinien według misji szkoły posiadać wiele cech między innymi: powinien **być sprawny dbający o zdrowie, twórczy itp.**

Podstawa programowa wyznacza nam również bardzo ważne cele zbieżne z celami niniejszego programu. Główne cele kształcenia to nie tylko przyswojenie przez uczniów podstawowego zasobu wiadomości oraz ich wykorzystywania, ale również kształtowanie postaw warunkujących sprawne i samodzielne funkcjonowanie we współczesnym świecie. Do zadań nauczycieli należy w szczególności kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych i postaw prozdrowotnych. Niniejszym należy dodać, że działania na rzecz promocji zdrowia są stałym elementem naszej pracy wychowawczej, nie tylko w okresie przygotowawczym. Zadania szkoły w zakresie przekazywania wiedzy, kształtowania umiejętności i postaw sprzyjających zdrowiu są procesem ciągłym i koniecznym, dlatego przystąpienie do programu SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE będzie więc „kropką nad i”.

2. Obszary działania

W listopadzie 2012 roku oraz w okresie późniejszym przeprowadzono diagnozę wśród rodziców oraz uczniów na temat roli szkoły, jej udziału w promowaniu zdrowia.

Grupą badawczą byli rodzice uczniów klasy IIIa, IVa, Va. Wyniki, które zebraliśmy wskazują na to, że rodzice dostrzegają nasze działania w zakresie promocji zdrowia i oceniają je wysoko. Zwłaszcza te, które stanowią stały element pracy szkoły, jak dbanie o rozwój fizyczny i sprawność dzieci poprzez zajęcia wychowania fizycznego, aktywizowanie dzieci do sportu poprzez zawody i inne stałe formy prowadzone przez nauczycieli wf. Dostrzegają też słabsze strony, takie jak promocja zdrowia psychicznego, przyjazna atmosfera w szkole, kontakty międzyludzkie.

Przystępując do programu SZKOŁY PROMUJACEJ ZDROWIE postanowiliśmy w skoncentrować się na dwóch obszarach, co jest wynikiem przeprowadzonej diagnozy potrzeb i oczekiwań a także obserwacji życia codziennego szkoły.

Po pierwsze, w dobie fast foodów, ogólnego niekontrolowanego dostępu dzieci do wszechobecnego szkodliwego i niezdrowego pożywienia, zaniku pierwszego głównego posiłku w ciągu dnia czyli śniadania oraz w odpowiedzi na zastraszające wyniki badań naukowych na temat wzrostu otyłości wśród dzieci w Polsce, postanowiliśmy skoncentrować się na zdrowym odżywianiu w szerokim zakresie.

Po drugie, chcemy zająć się obszarem związanym ze zdrowiem psychicznym i podjąć działania, mające na celu budowanie atmosfery życzliwości i grzeczności na co dzień oraz w uczenie naszych podopiecznych oraz zespołów klasowych radzenia sobie ze stresem, złością, agresją. Będzie to także walka z hałasem. Chcemy, aby szkoła była nie tylko miejscem edukacji dzieci, ale również naturalnym środowiskiem, przyjaznym miejscem, w którym każdy czuje się bezpiecznie, znajduje zaufanie i przyjaźń nie tracąc swojej indywidualności.

Program jest przeznaczony dla I i II etapu edukacyjnego.

3. Cele programu

Celem nadrzędnym programu jest nabycie przez uczniów wiedzy i umiejętności podejmowania działań na rzecz zdrowia swojego i innych oraz prowadzenia zdrowego stylu życia i utrwalenie pożądanych postaw prozdrowotnych.

CEL OGÓLNY:

Nabycie przez uczniów wiedzy i umiejętności podejmowania działań na rzecz zdrowia swojego i innych oraz prowadzenia zdrowego stylu życia oraz utrwalenie pożądaných postaw prozdrowotnych.

Moduł I: *Smacznie, zdrowo, kolorowo*

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ◆ Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych i stosowanie zasad racjonalnego żywienia.
- ◆ Zachęcanie i wdrażanie do zdrowych nawyków żywieniowych z zamiarem wprowadzenia ich na stałe.
- ◆ Poznawanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania.
- ◆ Wdrażanie do higienicznego i kulturalnego spożywania posiłków.
- ◆ Wskazywanie, jak jeść smacznie i zdrowo poprzez akcje przeprowadzane w szkole
- ◆ Uczeń kontroluje swój rozwój fizyczny – potrafi określić wskaźnik wagowo – wzrostowy BMI.

Smacznie, zdrowo, kolorowo		
Zadania/Treści	Procedury osiągnięcia celu	Przewidywane efekty (uczeń...)
Poznawanie zasad racjonalnego i prawidłowego odżywiania.	<ul style="list-style-type: none">◆ Pogadanki na lekcjach, godzinach wychowawczych, technice na temat zdrowego i racjonalnego odżywiania.◆ Spotkanie z dietetykiem.◆ Prelekcje dla rodziców na temat zdrowego i racjonalnego odżywiania.◆ Konkurs o zdrowym żywieniu.◆ Cykliczne gazetki tematyczne.	<ul style="list-style-type: none">- rozumie wpływ właściwego odżywiania się na zdrowie- zna wartości odżywcze różnych produktów- zna wpływ spożywania różnych produktów na rozwój i funkcjonowanie organizmu- redaguje ulotki edukacyjne i rozpowszechnia wśród rodziców (w czasie wywiadówek)- redaguje hasła promujące postawy prozdrowotne
Działania prozdrowotne wzmacniające właściwe nawyki i postawy żywieniowe w życiu szkolnym i	Akcje „Jedzmy smacznie, zdrowo, kolorowo” <ul style="list-style-type: none">◆ <i>Dzień pieczonego ziemniaka</i>◆ <i>Kolorowe sałatki i surówki</i>◆ <i>Dzień marchewki</i>	<ul style="list-style-type: none">- chętnie degustuje nowe propozycje, smaki- potrafi zaplanować i przygotować zdrowy posiłek- wie, dlaczego dane warzywa i owoce są zdrowe

<p>domowym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ <i>Podzielmy się jabłkiem</i> ◆ <i>Zielone śniadanie na powitanie wiosny</i> ◆ <i>Owoce innych krajów też są smaczne („Mandarynki na zdrowie”)</i> ◆ <i>Zdrowe drugie śniadanie-</i> zorganizowanie i przeprowadzenie wśród uczniów akcji „<i>Śniadanie daje moc</i>” oraz rozpowszechnienie informacji wśród uczniów na temat konieczności spożywania pierwszego i drugiego śniadania ◆ <i>Siejemy i jemy</i> – założenie klasowych mini ogródków – rzeżucha lub inne kielki (okolice Wielkanocy) ◆ <i>Zajęcia praktyczne</i> –sporządzanie kanapek, surówek, zdrowych przekąsek. Higiena i kultura przygotowywania i spożywania posiłków. ◆ <i>Sporządzenie listy zasad „zdrowej” imprezy klasowej.</i> ◆ <u>Zmiany asortymentu sklepiku szkolnego</u> – wycofywanie niezdrowej żywności i poszerzenie asortymentu o artykuły sprzyjające zdrowiu. ◆ <i>Konkurs: Reklama na dowolny produkt do sklepiku szkolnego.</i> ◆ <i>„Babcina recepta na zdrowie”- tradycyjne domowe sposoby na zdrowie.</i> ◆ <i>Udział szkoły w ogólnopolskich programach: „Owoce w szkole” dla uczniów klas I – III; „Szlanka mleka” dla uczniów klas I – VI.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie konieczność spożywania posiłku przed wyjściem do szkoły oraz drugiego śniadania w szkole - potrafi założyć mini ogródek - przestrzega zasad higieny podczas wykonywania posiłków - potrafi w sposób kulturalny i higieniczny spożywać posiłki - stosuje zasady prawidłowego odżywiania w życiu codziennym swoim i swojej rodziny - prezentuje tradycyjne babcine sposoby (przepisy) na zdrowie - wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma udział w realizowanych w szkole programach zdrowotnych
<p>Działania mające na celu pokazywanie wpływu złego odżywiania oraz higieny na zdrowie.</p>	<p>Pogadanki na temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ <i>Nadwaga i otyłość</i> ◆ <i>Skutki złego odżywiania</i> ◆ <i>Choroby związane ze złym odżywianiem</i> ◆ <i>„Woda zdrowia doda”</i> ◆ <i>Określanie wskaźnika wagowo – wzrostowego BMI</i> 	<ul style="list-style-type: none"> -ma świadomość, że niezdrowe odżywianie oraz aktywność ruchowa zapobiega otyłości, chorobom i ma ogromny wpływ na dobry nastrój - potrafi wymienić produkty zdrowe i szkodliwe dla organizmu - potrafi określić BMI i wie, jakie działania podjąć na podstawie uzyskanego wyniku

*Apetyt na zdrowie. Program Szkoły Promującej Zdrowie. Zespół Szkółno – Przedszkolny,
Szkoła Podstawowa nr 10 w Piasku*

--	--	--

Moduł II: *W zdrowym ciele zdrowy duch*

CELE SZCZEGÓŁOWE

- ♦ Wyrabianie umiejętności zgodnego współżycia z ludźmi
- ♦ Wdrażanie właściwych zachowań w życie codzienne klasy i szkoły
- ♦ Uświadomienie szkodliwości hałasu w życiu codziennym
- ♦ Poszerzenie przez uczniów wiedzy na temat hałasu i jego źródeł,
- ♦ Uświadomienie uczniom szkodliwego wpływu hałasu na zdrowie i samopoczucie,
- ♦ Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych,
- ♦ Uświadomienie uczniom konieczności ograniczenia hałasu na przerwach.

W zdrowym ciele zdrowy duch		
Zadania/Treści	Procedury osiągnięcia celu	Przewidywane efekty (uczeń...)
Hałas to mój wróg	<ul style="list-style-type: none">♦ Przygotowanie materiałów na temat szkodliwości hałasu– dyskusje, własne odczucia związane z hałasem, wykonanie gazetek propagujących walkę z hałasem.♦ Prezentacja multimedialna dla uczniów na apelu.♦ <i>Dzień ciszy</i> raz w miesiącu.♦ Prace plastyczne, konkurs pod hasłem „<i>Hałas to mój wróg</i>”♦ Cykl spotkań z pedagogiem na temat dobrego komunikowania się – jak słuchać i rozmawiać bez krzyku,♦ Konkurs na hasło dotyczące walki z hałasem,♦ Konkurs na wiersz dotyczący wpływu hałasu na nasze samopoczucie Giełda pomysłów na przerwę bez hałasu,	<ul style="list-style-type: none">- posiada wiedzę na temat szkodliwości hałasu na nasze zdrowie- potrafi aktywnie walczyć z hałasem poprzez wybór odpowiednich zachowań- akceptuje zachowania sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu

*Apetyt na zdrowie. Program Szkoły Promującej Zdrowie. Zespół Szkółno – Przedszkolny,
Szkoła Podstawowa nr 10 w Piasku*

<p style="text-align: center;">Czuję się dobrze w swojej klasie</p>	<p>Integrowanie zespołów klasowych</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ „Tajemniczy przyjaciel” raz w miesiącu przez tydzień ◆ Zajęcia integracyjne z wykorzystaniem pedagogiki zabawy <p>Zajęcia warsztatowe w klasach prowadzone przez pedagoga lub pracowników PPP</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ma poczucie jedności i odpowiedzialności za swoją klasę - chętnie przebywa w gronie swoich koleżanek i kolegów
<p style="text-align: center;">Jestem dobrym kolegą</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ reklama dobrego kolegi – wewnątrzklasowy konkurs, ogłoszenie na apelu ◆ wybór najbardziej koleżeńskiego ucznia w klasie 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie są cechy dobrego kolegi i stara się je wcielać w życie - stara się wybierać zachowania zapewniające - - zgodnie współżyje w zespole
<p style="text-align: center;">Cieszę się codziennością</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ recepta na stres i dobry humor ◆ elementy muzykoterapii i relaksacji <i>Roztańczone przerwy</i> ◆ <i>Radosne dni</i> np. PRIMA APRILIS, PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY, DZIEŃ DZIECKA organizowane w taki sposób, który przynosi dużo pozytywnych emocji i radości, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi skutecznie radzić sobie ze stresem - zna wybrane metody relaksacji - potrafi spontanicznie wyrażać swoją radość w stosownych chwilach - potrafi radośnie bawić się z innymi

Monitorowanie i ewaluacja:

Program podlega ocenie skuteczności czyli ewaluacji, sprawdzeniu realizacji założonych celów i działań profilaktycznych.

Sposoby ewaluacji:

- ❑ Rozmowy i wywiady z uczniami i rodzicami oraz pracownikami szkoły
- ❑ Obserwacja uczniów w różnych sytuacjach
- ❑ Wymiana uwag, spostrzeżeń i własnych doświadczeń podczas spotkań nauczycieli, zespołu do spraw promocji zdrowia
- ❑ Analiza dokumentów szkolnych
- ❑ Ankiety
- ❑ Analiza wytworów pracy uczniów i ich zaangażowania w działania promujące zdrowy styl życia.

Ewaluacja posłuży do opracowania pisemnego raportu z realizacji programu. Zostanie przedstawiona na posiedzeniu RP