

***PROGRAM ZDROWOTNY***

***,***

**„Bądź zdrowy ”**

**NA LATA 2021 - 2024**

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 25**

**im. Stanisława Staszica**

**ul. Rędzińska 23**

**42-200 Częstochowa**

**Tel. 34 362 15 83**

**e-mail: sp25edukacja.czestochowa.pl**

**www.sp25.czest.pl**

**Szkolni koordynatorzy:**

**Małgorzata Niemczyk**

**Edyta Tomza**

**Anna Jasiak**

[](https://www.google.pl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjZo9KNzpPYAhUPGuwKHQJpD00QjRwIBw&url=https://krokdozdrowia.com/jablko-dziennie-chroni-otyloscia/&psig=AOvVaw1rdifOSpZnzfLdn6WxWSt_&ust=1513688195109010)

**Wstęp**

Zdrowie jest dla człowieka wartością podstawową. W codziennym życiu mówimy, że jest ono najważniejsze. Należy zatem uświadamiać uczniów już od pierwszego etapu edukacji, iż mają oni duży wpływ na swój własny rozwój. Uczymy ich o zdrowiu rozumianym jako zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Koncepcja programu promującego zdrowie w klasach 0 – VIII przewiduje działania na rzecz zdrowia szkoły, rodziny i społeczności lokalnej.

Jednym z nadrzędnych celów edukacji zdrowotnej jest pomoc ludziom w kształtowaniu prozdrowotnych stylów życia. W okresie dzieciństwa i młodości kształtują się zachowania zdrowotne sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne, pozytywne): odpowiednia aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, pielęgnacja ciała, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymania dobrych relacji z innymi ludźmi. Pojawiają się także zachowania ryzykowne dla zdrowia, określane jako problemowe. Dzieciństwo i młodość decydują zatem w istotnym stopniu o zachowaniach zdrowotnych i stylu życia ludzi dorosłych. Wszelkie niedostatki w tym zakresie trudno poddają się korekcji w dalszych latach życia.

Program jest ukierunkowany zgodnie z misją szkoły na wszechstronny rozwój uczniów (intelektualny, psychiczny, społeczny, estetyczny, moralny, zdrowotny i duchowy). Promuje zdrowy styl życia i przygotowuje uczniów do życia w społeczeństwie.

Uwzględnia realizację głównych celów i zadań zgodnych z podstawą programową oraz programem wychowawczym szkoły.

**OGÓLNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU**

1. ŻYCIE W RODZINIE I SPOŁECZEŃSTWIE
2. BEZPIECZEŃSTWO W CODZIENNYM ŻYCIU
3. RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA
4. **Cel główny**

Wychowanie człowieka świadomie dbającego o swoje zdrowie i kondycję fizyczną a także swoich najbliższych.

1. **Cele szczegółowe:**

- propagowanie zdrowego stylu życia:

- zapewnienie bezpieczeństwa uczniom i wychowanie do odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo

- uświadomienie korzyści z troski o własne ciało oraz aktualnych zagrożeń dla zdrowia

- kształtowanie postaw prorodzinnych, prozdrowotnych i prospołecznych

- uświadomienie uczniom wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponują

- zapoznanie uczniów ze sposobami zachowania i umacniania zdrowia

- przekazanie i utrwalenie zasad zdrowego stylu życia

- informowanie o różnych rodzajach zagrożeń zdrowia człowieka i możliwości ich minimalizowania i eliminowania.

1. **Czas trwania programu:**

Program realizowany będzie od września 2021/2022 roku

do czerwca 2023/2024.

1. **Oczekiwane efekty:**

Uczeń:

* zna zasady prawidłowego odżywiania
* rozumie wpływ prawidłowego odżywiania zależnie od wieku, stanu zdrowia, aktywności fizycznej
* rozumie wpływ aktywności fizycznej na zdrowie organizmu
* wie jak być odpowiedzialny za bezpieczeństwo swoje i innych.
* wie, że życie bez nałogów to zdrowe życie
* dba o higienę osobistą
* potrafi promować zdrowie w najbliższym otoczeniu
* wymienia zagrożenia, które mają wpływ na jego zdrowie fizyczne i psychiczne

***HARMONOGRAM PROGRAMU NA 3 LATA***

***Rok szkolny 2021/2022***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŻYCIE W RODZINIE I SPOŁECZEŃSTWIE** | | | |
| **ZADANIA DO REALIZACJI** | **REALIZUJĄCY** | **TERMIN** | **DZIAŁANIA** |
| 1. Rodzina i jej znaczenie. | wychowawcy  nauczyciel wdż | na lekcjach wychowaw-czych | drama  inscenizacja  dyskusja |
| 2. Zapoznanie uczniów z prawami i obowiązkami dziecka jako ucznia i członka rodziny. | opiekun SU  wychowawcy | wrzesień 2021  marzec 2022 | prelekcja  apel szkolny |
| 3. Uczenie szacunku do osób starszych, chorych, bezdomnych niepełnosprawnych  - przyswajanie zasad tolerancji. | wychowawcy | październik 2021 | pogadanka  prezentacja |
| 4. Zorganizowanie wspólnego kolędowania z rodzicami i dziadkami | wychowawcy | grudzień 2021 | przedstawienie  kolędowanie |
| 7. Zorganizowanie Dnia Rodziny. | Wszyscy nauczyciele | czerwiec 2022 | festyn rodzinny  wspólna zabawa  rywalizacja |

[](https://www.google.pl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiTiLfEzpPYAhXB-aQKHdHLAFoQjRwIBw&url=https://www.oaza.pl/cdz/index.php/pl/2015/2607-rodzina-w-polsce.html&psig=AOvVaw1KMMgqUUhnJYldR7UbDysd&ust=1513688309834736)

***Rok szkolny 2022/2023***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **BEZPIECZEŃSTWO W CODZIENNYM ŻYCIU** | | | |
| **ZADANIA DO REALIZACJI** | **REALIZUJĄCY** | **TERMIN** | **DZIAŁANIA** |
| 1. Bezpieczny Internet – zasady bezpiecznego korzystania z zasobów w sieci | Wychowawcy  Nauczyciel informatyki | wrzesień 2022  kwiecień 2023 | pogadanki |
| 2. Zorganizowanie konkursu międzyszkolnego ,,Bezpieczny na drodze” | p.Janik  p.Tomza  p. Jasiak | grudzień 2022 | konkurs |
| 3. Poznawanie przepisów ruchu drogowego. | nauczyciel techniki | cały rok | prezentacja |
| 4. Przeprowadzenie kursu pierwszej pomocy ,,Uratować znaczy żyć” | p. Niemczyk  p. Tomza  p. Jasiak  i wszyscy chętni nauczyciele | grudzień 2022 | konkurs |
| 5. Nauka zachowań asertywnych w kontaktach z nieznajomymi – spotkanie z policjantem. | p. Langier | luty 2023 | pogadanki  spotkania |
| 6. Zorganizowanie Dnia Bezpiecznego Internetu | p. A. Jasiak | marzec 2023 | plakaty, ulotki |
| 7. Przygotowanie do uczestnictwa w ruchu drogowym  - zdobycie karty rowerowej. | nauczyciel techniki | maj 2023 | testy online |
| 8. Poznanie zagrożeń wynikających z palenia papierosów i picia alkoholu. | p. Zębik | październik 2023 | Pogadanki, prezentacje |
| 9. Udział w konkursie plastycznym na temat ,,Szkodliwość palenia tytoniu i picia alkoholu”. | p. Zębik  p. Golc  p. Tomza  p. Jasiak | październik 2023 | konkurs |
| 10. Przygotowanie uczniów do bezpiecznego korzystania z wakacyjnych atrakcji. | wychowawcy  nauczyciel w-f | czerwiec 2023 | wycieczka  pogadanki  prezentacje |

***Rok szkolny 2023/2024***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA** | | | |
| **ZADANIA DO REALIZACJI** | **REALIZUJĄCY** | **TERMIN** | **DZIAŁANIA** |
| 1. Zorganizowanie i przeprowadzenie imprezy pt.  ,, Turniej rodzinny” klas I-III. | wychowawcy  nauczyciel w-f | październik 2023 | zawody drużyn |
| 3. Przeprowadzenie zajęć pod hasłem: Co lepiej wybrać: film, komputer czy spacer? | wychowawcy  nauczyciel  przyrody | listopad 2023 | pogadanka  prezentacja  film |
| 4. Zorganizowanie Dnia Sportu Szkolnego. | nauczyciel w-f  wychowawcy | czerwiec 2024 | gry, zabawy  zawody drużyn |
| 5. Organizowanie zabaw na śniegu i lodzie. | wychowawcy  nauczyciel w-f | grudzień 2023 – styczeń 2024 | zabawy i gry |
| 6. Zorganizowanie konkursu plastycznego na temat zdrowych form wypoczynku. | nauczyciel plastyki | kwiecień 2024 | konkurs  wystawa |
| 7. Rajdy rowerowe, wycieczki piesze. | Nauczyciel wf, wychowawcy | cały rok | promowanie aktywnego trybu życia |
| 8. Promowanie zasad aktywnego stylu życia | nauczyciel w-f  wychowawcy | cały rok | udział w programach szkolnych |

[](https://www.google.pl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjv8IX_zJPYAhXSzKQKHajSDXgQjRwIBw&url=http://www.skarszewy.pl/kalendarz-wydarzen/turniej-sportowy-ruch-to-zdrowie&psig=AOvVaw1Tj29n7zkJftX1BqsZd78S&ust=1513687760508267)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dodatkowe działania – 3 lata** | | | |
| **ZADANIA DO REALIZACJI** | **REALIZUJĄCY** | **TERMIN** | **DZIAŁANIA** |
| 1.Przygotowanie kanapek i surówek z warzyw i owoców  - estetyka wykonania i spożywania posiłku. | wychowawcy  nauczyciel techniki | maj 2022, 2023, 2024 | wykonanie  pokaz  degustacja |
| 2. Wdrażanie i przypominanie zasad zdrowego odżywiania. | nauczyciel przyrody  nauczyciel techniki  pielęgniarka | na bieżąco | prelekcja  pogadanka  pokaz |
| 3. Propagowanie zwyczaju spożywania drugiego śniadania. | wychowawcy | na bieżąco | rozmowa |
| 4. Jemy warzywa i owoce pięć razy dziennie. | nauczyciel przyrody  wychowawcy | na bieżąco | pogadanka |
| 5.Prowadzenie akcji fluoryzacji zębów w szkole. Jak dbać o higienę jamy ustnej? | pielęgniarka szkolna | na bieżąco | pogadanki, prezentacja |
| 6. Wdrażanie uczniów do przestrzegania nawyków higienicznych na terenie szkoły poprzez zmianę obuwia, stroju na w-f i korzystania z toalety. | wychowawcy | na bieżąco | pogadanki |
| 7. Poszerzenie wiedzy nt zagrożenia wirusem COVID 19 | wychowawcy  pedwgog | na bieżąco | pogadanki  zaj. Z wychowawcą |



1. **Sposoby ewaluacji programu**

- Monitoring zachowań i postaw uczniów.  
- Ankieta skierowana do uczniów badająca zadowolenie z tego typu zajęć i sprawdzająca poziom wiedzy uczniów na temat zdrowia

