

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 12
SOSNOWIEC, ul. K. K. Baczyńskiego 14

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA
NA LATA 2022/2025

„Zadbajmy sami o to co nam opatrzność dała - życie i zdrowie.”

Ewaluacja programu realizowanego w latach 2019-2022 wykazała :

MOCNE STRONY SZKOŁY

- W ostatnich 3 latach wzbogaciła się baza szkoły:
Powstała nowa sala do zajęć sportowych oraz rewalidacji ruchowej. Szkoła została wyposażona w nowoczesny sprzęt niezbędny do realizacji programu Laboratoria Przyszłości. Doposażono resztę sale lekcyjnych w nowoczesny sprzęt audiowizualny, monitory interaktywne i pomoce dydaktyczne. Odnowione zostały świetlice szkolne, stworzono przestrzeń do kreatywnej zabawy dla najmłodszych – w każdej z sal świetlicowych jedną ze ścian pomalowano farbą tablicową. Na świetlicy pojawiły się nowe mebelki. Wparcie finansowe w wysokości 100 000 zł uzyskane z rządowego programu „Posiłek w domu i w szkole” pozwoliło na doposażenie stołówki funkcjonującej w naszej szkole - nowe sprzęty usprawnią pracę w kuchni i pozwolą na przygotowywanie wysokiej jakości posiłków. Pracownia muzyczna została wyposażona w nowe ławki.
- Wzrosło zainteresowanie realizowanymi działaniami wśród uczniów. Wielu z nich chętnie uczestniczy w działaniach np. Samorządu Uczniowskiego, Szkolnego Klubu Wolontariatu.
- Projekt przyczynił się do lepszej integracji całej społeczności szkolnej.
- Projekt został pozytywnie oceniony przez rodziców i partnerów szkoły.
- Realizowane działania przyczyniły się do wzrostu wiedzy prozdrowotnej wśród uczniów – liczne sukcesy w konkursach o tematyce zdrowotnej,
- Dzięki realizacji zadań Szkoły Promującej zdrowie uczniowie nadal uczestniczą w licznych programach ogólnopolskich, projektach edukacyjnych i konkursach.

SŁABE STRONY SZKOŁY

- W ostatnich latach zmalała ilość sukcesów sportowych. Powodem takiej sytuacji była pandemia Covid-19 i obecność uczniów w domach podczas nauki zdalnej.
- Zauważa się niewłaściwe zachowania części uczniów zauważane w jadalni szkolnej - kultura spożywania posiłków, zachowanie przy stole, posługiwanie się sztucami, spożywanie surówek).

- Spotyka się nadal niewłaściwe zachowania części uczniów w toaletach (zachowanie czystości, nawyk mycia rąk, wchodzenie do toalety z kanapkami lub napojami).
- Zbyt duża liczba uczniów nagminnie korzysta z telefonów komórkowych w czasie wolnym.
- Zauważa się nieumiejętność zagospodarowania czasu wolnego przez dzieci.
- Część uczniów jest zwalniana z zajęć wychowania fizycznego.
- Zauważa się większą liczbę uczniów z nadwagą spowodowaną przez siedzący tryb życia, brak ruchu, nieprawidłowe nawyki żywieniowe podczas nauki zdalnej.

CEL GŁÓWNY:

Tworzenie warunków sprzyjających zdrowemu stylowi życia członków całej społeczności szkolnej.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Kształtowanie dobrych relacji między: pracownikami i uczniami, uczniami, szkołą i rodzicami oraz społecznością lokalną.
- Kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie oraz uwrażliwianie na potrzeby innych.
- Nabywanie przez uczniów prozdrowotnych nawyków żywieniowych.
- Przestrzeganie zasad właściwego zachowania w szkole i poza nią.
- Wdrażanie uczniów do spędzania czasu wolnego w sposób aktywny i bezpieczny oraz działań na rzecz zdrowia własnego i innych.
- Zapewnienie odpowiednich warunków do pracy i nauki.
- Umożliwienie uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego oraz wzmacnianie ich poczucia własnej wartości.

- Wyposażanie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania właściwych wyborów.

Program powstał w korelacji z Programem Wychowawczo – Profilaktycznym szkoły, zgodne z podstawowymi kierunkami realizacji polityki oświatowej Państwa.

MODUŁY

ROK 2022/23 - MODUŁ I – **BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU - INTEGRACJA**

ROK 2023/24 – MODUŁ II – **ZDROWE ODŻYWIANIE**

ROK 2024/25 - MODUŁ III – **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRZEZ SPORT I REKREACJE**

EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja programu zostanie dokonana na podstawie

- ✓ Wywiadów z uczniami, nauczycielami i rodzicami,
- ✓ Obserwacji,
- ✓ Badań ankietowych,
- ✓ Wytworów prac uczniów i nauczycieli,
- ✓ Analizy dokumentacji

ROK SZKOLNY 2022/23

BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU - INTEGRACJA

Problemy priorytetowe:

- Ze względu na pandemię koronawirusa, która kilkakrotnie wymusiła nauczanie zdalne, uczniowie przez długi okres nie funkcjonowali w grupie rówieśniczej jako zespoły klasowe.

MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU - INTEGRACJA	Kształtowanie umiejętności skutecznego komunikowania się	- Lekcje z wychowawcą, pedagogiem w zakresie umiejętności rozwiązywania problemów/konfliktów oraz umiejętności podejmowania samodzielnych decyzji: ✓ „Sztuka porozumiewania się” ✓ „Szukanie dróg porozumienia” ✓ „Możemy mieć zgraną klasę” ✓ „Ja wśród innych” ✓ „Internet bez hejtu” - Realizacja programu profilaktyczno wychowawczego „Saper, czyli jak rozminować agresję”	Uczeń: ➤ potrafi rozwiązywać konflikty ➤ rozumie potrzeby rówieśników ➤ pomaga innym w potrzebie ➤ jest życzliwy i przyjazny w stosunku do innych ➤ integruje się z grupą	Wychowawcy klas Pedagog
		- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć oraz ich wyrażania w sposób akceptowany społecznie. Realizacja zajęć z wychowawcą, wychowania do życia w rodzinie, języka polski: ✓ „Emocje i uczucia”	➤ wyraża swoje zdanie w sposób akceptowalny społecznie ➤ potrafi nazywać uczucia swoje i innych ➤ potrafi zrozumieć uczucia innej osoby ➤ integruje się z grupą	Wychowawcy klas Pedagog Nauczyciele

BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU - INTEGRACJA	Wdrażanie do działania zespołowego, tworzenia klimatu dialogu i efektywnej współpracy. Stwarzanie warunków do aktywnego udziału w życiu szkoły	nietolerancji wobec odmienności • Promowanie postaw asertywnych, empatycznych i altruistycznych. • Wspieranie uczniów przybyłych z zagranicy, w szczególności z Ukrainy. • Organizacja klasowych urodzin, imienin, Dnia Chłopaka, Dnia Kobiet, Dnia Dziecka itd. • Realizacja zajęć z wychowawcą: ✓ „Warto mieć przyjaciela” ✓ „Tolerancja” ✓ „Wszystko co dajesz powraca” ✓ „Sztuka odmawiania i nie poddawania się presji grupy. ” ✓ „Sztuka porozumiewania się” ✓ „Szukanie dróg porozumienia” ✓ „Warto mieć przyjaciela” ✓ „Możemy mieć zgraną klasę” ✓ „Ja wśród innych” Uczenie zasad samorządności i demokracji. • Zorganizowanie debaty przed wyborami do Samorządu Uczniowskiego. • Przeprowadzenie wyborów do Samorządu Uczniowskiego. • Wybory do Szkolnej Rady Wolontariatu. • Wybory Samorządu Klasowego • Wybory Rzecznika Praw Ucznia • Udział w projekcie Młodzieżowy	inicjatyw o charakterze edukacyjnym i wychowawczym. ➤ wspólnie z innymi uczniami organizuje i bierze udział w imprezach szkolnych i klasowych ➤ potrafi odmawiać w razie potrzeby ➤ dobrze się czuje w otoczeniu innych uczniów ➤ potrafi się sprzeciwić naciskom grupy ➤ integruje się z grupą ➤ zauważa potrzebę pracy dla innych ➤ angażuje się w działania szkolne i pozaszkolne ➤ samodzielnie uczestniczy w procesach decyzyjnych ➤ integruje się z grupą ➤ odkrywa i rozwija swoje zainteresowania i talenty ➤ ciekawie i pożytecznie spędza wolny czas ➤ ma satysfakcję z robienia	Opiekunowie Samorządu Uczniowskiego Wychowawcy klas I-III IV-VIII Nauczyciele Dyrektor
---	---	--	--	---

BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU - INTEGRACJA	ogólnie przyjętymi normami życia społecznego.	• „Kulturalny uczeń”- zasady savoir-vivre w życiu codziennym – lekcje z wychowawcą, gazetki klasowe • Udział akcji „Magiczne słowa” – zwroty grzecznościowe • Obchody Światowego Dnia Życzliwości i Pozdrowień, wybór Miss i Mistera Grzeczności, „Uśmiech pocztą przesłany”, lekcje z wychowawcą • Udział akcji Sympatyczna Poczta	wartości ➤ jest kulturalny ➤ zna zasady savoir-vivre	Szkolny Klub Wolontariatu
	Dawanie i budowanie wsparcia	• Wizyty w Domu Pomocy Społecznej. • Współpraca z Hospicjum im. św. Tomasza Apostoła • Współpraca z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej. • Projekt „Dzieci Dzieciom” - współpraca z podopiecznymi świetlic środowiskowych • Organizowanie w klasach pomocy koleżeńskiej. • Zbiórki szkolne na cele charytatywne: ✓ zbiórka zużytych baterii, plastikowych nakrętek, makulatury ✓ zbiórka słodczy i zabawek dla potrzebujących dzieci ✓ Akcja prowadzona na rzecz „Azylu dla bezdomnych zwierząt” w Milowicach. • Zajęcia z wychowawcą poświęcone tematyce wolontariatu - „Wszystko, co	➤ rozumie potrzeby innych osób ➤ pomaga innym w potrzebie ➤ potrafi się dzielić tym co ma ➤ wzmacnia poczucie własnej wartości ➤ ciekawie i pożytecznie spędza wolny czas ➤ ma satysfakcję z robienia czegoś pożytecznego ➤ integruje się z grupą	Wychowawcy klas Nauczyciele Samorząd Uczniowski Szkolny Klub Wolontariatu

BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU - INTEGRACJA	Zajęcia dodatkowe	dajesz wraca”. • Pomoc w odkrywaniu i rozwijanie własnych zainteresowań i talentów poprzez szkolne koła zainteresowań: ✓ Szkolny Klub Wolontariatu ✓ Akademia Samorządu ✓ Koło fotograficzne • Zajęcia z doradcą zawodowym.	➤ odkrywa i rozwija swoje zainteresowania i talenty ➤ ciekawie i pożytecznie spędza wolny czas ➤ ma satysfakcję z robienia czegoś pożytecznego ➤ wzmacnia poczucie własnej wartości ➤ integruje się z grupą	Nauczyciele
	Edukacja włączająca uczniów niepełnosprawnych	• Ustalenie form oraz zakresu pomocy zgodnie z zaleceniami poradni psychologiczno-pedagogicznej. • Objęcie uczniów pomocą psychologiczno-pedagogiczną w postaci zajęć: ✓ dydaktyczno-wyrównawczych wynikających z opinii i orzeczeń ✓ rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne z psychologiem szkolnym ✓ rewalidacyjnych ✓ logopedycznych ✓ koła zainteresowań	➤ uczęszcza na zajęcia przyznane zgodnie z zaleceniami poradni psychologiczno-pedagogicznej ➤ uzupełnia braki wynikające z jego dysfunkcji ➤ wzmacnia poczucie własnej wartości ➤ integruje się z grupą	Wychowawcy klas Nauczyciele Pedagog Psycholog Psycholog specjalny Dyrektor
		• Udział w różnego rodzaju: ✓ Konkursach szkolnych ✓ Konkursach międzyszkolnych	➤ ma możliwość sprawdzenia	Nauczyciele

BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU - INTEGRACJA	Osiąganie sukcesu	✓ Konkursach klasowych ✓ Wojewódzkich konkursach przedmiotowych ✓ Konkursach organizowanych przez Samorząd Uczniowski ✓ Projektach edukacyjnych wynikających z planu pracy szkoły ✓ Turnieje gier i zabaw dla uczniów	swoich umiejętności, wiedzy i talentów ➤ ma satysfakcję z robienia czegoś pożytecznego ➤ wzmacnia poczucie własnej wartości ➤ jest świadomy swoich sukcesów i mocnych stron	poszczególnych przedmiotów Opiekunowie Samorządu Uczniowskiego Koordynatorzy projektów edukacyjnych
	Kształtowanie poczucia własnej godności i wartości	• Lekcje z wychowawcą poświęcone kształtowaniu poczucia własnej godności i wartości: ✓ „Prawa i obowiązki dziecka” ✓ Tolerancja ✓ „Małe i wielkie sukcesy” ✓ „Sztuka porozumiewania się” ✓ „Szukanie dróg porozumienia” ✓ „Warto mieć przyjaciela” ✓ „Możemy mieć zgraną klasę” ✓ „Ja wśród innych” ✓ „Internet bez hejtu” • Prezentowanie na gazetce klasowej „Galerii sukcesów” uczniów danej klasy. • Realizacja programu „Spójrz inaczej”. Praca nad podniesieniem poczucia własnej wartości, akceptowaniem własnego wyglądu, własnej niepowtarzalności, świadomości swoich sukcesów i mocnych stron, docenianiem siebie. • Lekcje z pedagogiem na temat „Akceptuję siebie”. Prezentacja przez	➤ docenia i akceptuje siebie ➤ jest świadomy swoich sukcesów i mocnych stron ➤ wzmacnia poczucie własnej wartości ➤ wie, że jest niepowtarzalny	Wychowawcy klas Nauczyciele Pedagog Psycholog Psycholog specjalny Dyrektor

BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU - INTEGRACJA	Zachęcanie uczniów do rozwijania własnych zainteresowań Organizacja wycieczek szkolnych	uczniów swoich uzdolnień, zainteresowań, talentów. • Pomoc w odkrywaniu i rozwijanie własnych zainteresowań i talentów poprzez szkolne koła zainteresowań: ✓ Szkolny Klub Wolontariatu ✓ Akademia Samorządu ✓ Koło fotograficzne • Zajęcia z doradcą zawodowym. • Opracowanie programu wyjazdów i wycieczek szkolnych • Wycieczki o charakterze sportowym, kulturalnym, dydaktycznym, turystycznym, rodzinnym, rekreacyjnym. • Uczenie w „otwartych przestrzeniach edukacyjnych” poza murami szkoły – organizacja wyjazdów do centrów nauki, muzeów np. Hydropolis, Centrum Nauki Kopernik, Orientarium, Planetarium, Muzeum Narodowe, Muzeum Powstania Warszawskiego itp. • Prowadzenie działań na rzecz upowszechniania wiedzy na temat zdrowia psychicznego, rozwijanie	➤ odkrywa i rozwija swoje zainteresowania i talenty ➤ ciekawie i pożytecznie spędza wolny czas ➤ ma satysfakcję z robienia czegoś pożytecznego ➤ pomoc w wyborze przyszłej drogi zawodowej ➤ wzmacnia poczucie własnej wartości ➤ współpracuje w zespole, grupie ➤ zna zasady fair-play ➤ zna alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego ➤ właściwie zachowuje się w czasie zajęć lekcyjnych ➤ przestrzega zasad BHP ➤ wie do kogo się zwrócić w	Nauczyciele Doradca zawodowy Wychowawcy klas Nauczyciele Wychowawcy klas
---	---	---	--	---

BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU - INTEGRACJA	Pomoc uczniom przejawiającym zachowania depresyjne, lękowe w szczególności po nauczaniu zdalnym oraz w związku z wojną na Ukrainie	umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu w szczególności przez prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych - pogadanki, indywidualne konsultacje, spotkania ze specjalistami, umieszczanie na stronie internetowej szkoły informacji o placówkach świadczących pomoc • Rozwijanie potencjałów i koncentrowanie się na mocnych stronach dzieci i młodzieży – wzmacnianie potencjału zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży przez wsparcie pozytywnego i harmonijnego rozwoju, kształtowanie osobowości, umiejętności osobistych i społecznych, udzielanie wsparcia w rozwiązywaniu problemów i kryzysów rozwojowych – zajęcia z wychowawcą, indywidualne konsultacje ze specjalistami • Realizacja zajęć z wychowawcą na temat: ✓ „Gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych” ✓ „Jak żyć świadomie i zdrowo” ✓ „Zainteresowania, predyspozycje, uzdolnienia uczniów” ✓ „Budowanie poczucia własnej wartości i samoakceptacji” ✓ „Wartości i normy społeczne” ✓ „Zdrowe odżywianie się. Zaburzenia odżywiania”	sytuacji problemowej ➤ wie jak sobie radzić z lękiem ➤ ma dostęp do numerów alarmowych pomocy psychologicznej ➤ ma dostęp do informacji umieszczanych na stronie internetowej ➤ wzmacnia poczucie własnej wartości ➤ zna siebie, swoje mocne i słabe strony ➤ rozwija swoje zainteresowania ➤ wie jaki wpływ ma sport na poprawę jakości życia i samopoczucie psychiczne ➤ potrafi być asertywny ➤ potrafi wyrazić swoje zdanie ➤ ma wewnętrzną motywację aby dbać o dobrostan psychofizyczny ➤ stara się myśleć pozytywnie ➤ docenia i akceptuje siebie	Nauczyciele Pedagog Psycholog Psycholog specjalny
---	---	---	--	--

BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU - INTEGRACJA	kontaktów społecznych, zagrożonych patologią, mających trudną sytuację bytową Wspomaganie uczniów w radzeniu sobie ze stresem	• Organizacja warsztatów antystresowych • Wykorzystanie w pracy z uczniami elementów treningu antystresowego • Realizacja zajęć z wychowawcą ✓ „Jak radzić sobie ze stresem? ”	➤ czuje się bezpieczny ➤ realizuje obowiązek szkolny ➤ wie jakie są konsekwencje łamania prawa ➤ ma wsparcie ze strony szkoły w dążeniu do zmiany swojej postawy ➤ wie jak radzić sobie ze stresem ➤ potrafi się zrelaksować ➤ zna antystresową rolę aktywności fizycznej	Wychowawcy klas Nauczyciele Pedagog Psycholog Psycholog specjalny
---	---	--	---	--

ROK SZKOLNY 2023/24

ZDROWE ODŻYWIANIE

Problemy priorytetowe:

- Część uczniów nie stosuje zasad higienicznego i kulturalnego spożywania posiłków.
- Zwiększona liczba uczniów z nadwagą spowodowaną przez siedzący tryb życia, brak ruchu, nieprawidłowe nawyki żywieniowe podczas nauki zdalnej.

MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
ZDROWE ODŻYWIANIE	Promowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych	• Realizacja zajęć dotyczących zdrowego odżywiania się podczas lekcji biologii, zajęć z wychowawcą, języka angielskiego, języka polskiego. • Realizacja w klasach 1-3 programu edukacyjnego „Śniadanie daje moc”. • Realizacja w klasie 2 projektu edukacyjnego „Zdrowo jem, więcej wiem”. • Realizacja „Programu dla szkół” w klasach I-V. • Wymyślenie przepisów na zdrowe słodkie i ich realizacja. • Wspólne przygotowywanie zdrowych posiłków np. kanapek, sałatek owocowych. • Budowanie piramidy zdrowego żywienia podczas zajęć edukacyjnych. • Obchody Światowego Dnia Zdrowia. • Realizacja w stołówce szkolnej „Kalendarza Sezonowych Owoców i	Uczeń: ➤ ma świadomość wpływu zdrowego i racjonalnego sposobu odżywiania na swoje zdrowie ➤ aktywnie uczestniczy w konkursach i innych akcjach promujących zdrowie ➤ zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i stara się je stosować na co dzień ➤ włącza warzywa i owoce do swojego codziennego menu ➤ prawidłowo dobiera produkty z uwzględnieniem zapotrzebowania organizmu na poszczególne składniki ➤ wie czym może grozić odchudzanie, nadwaga, otyłość ➤ oblicza prawidłową masę ciała ➤ potrafi ułożyć prosty jadłospis	Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii, przyrody, wychowania fizycznego, edukacji wczesnoszkolnej, wychowania do życia w rodzinie Pedagog Psycholog Pielęgniarka szkolna

ZDROWE ODŻYWIANIE		Warzyw” np. Dzień jabłka, śliwki, marchewki, dyni. • Dostarczanie informacji na temat zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia). Realizacja zajęć z wychowawcą: ✓ „Czy warto się odchudzać?” – problem anoreksji i bulimii” ✓ „Czym jest wskaźnik BMI” ✓ „Czym jest reklama? ” ✓ „Zdrowe odżywianie się. Zaburzenia odżywiania. ” • Realizacja podczas zajęć technicznych cyklu zajęć na temat: ✓ „Zdrowie na talerzu” ✓ „Sprawdź co jesz - czytamy etykiety” ✓ „Jak przygotować zdrowy posiłek?” • Spotkanie z dietetykiem i realizacja zajęć o tematyce „Wiem co jem”. • Stworzenie multimedialnej książki kucharskiej ze zdrowymi przepisami. • Realizacja programu „Kubusiowy przyjaciel natury”. • Organizacja „Kolorowego Tygodnia”. Przebranie się w danym dniu w ubranie we wskazanym kolorze oraz spożywanie warzyw i owoców w tym samym kolorze. Wykonanie prezentacji dla rodziców oraz gazetki ściennej.		
------------------------------	--	--	--	--

ZDROWE ODŻYWIANIE	Dbłość o kulturę spożywania posiłków	• Realizacja zajęć z wychowawcą: ✓ Kulturalny uczeń - zasady savoir-vivre w życiu codziennym. • Wspólne spożywanie śniadań. • Zajęcia edukacyjne - Jak prawidłowo przygotować posiłek?''. • Kształtowanie umiejętności estetycznego przygotowywania posiłków (w ramach zajęć lekcyjnych) • Dyżury w stołówce szkolnej. • Klasowe kucharzenie – wykonywanie prostych potraw. • Nowoczesne wyposażenie kuchni szkolnej ma pozytywny wpływ na wizualną stronę podawanych posiłków co zachęca uczniów do kulturalnego spożywania posiłków. • Estetyczny i nowoczesny wystrój jadalni zachęca uczniów do kulturalnego spożywania posiłków. • Codzienne prezentowanie jadłospisu. • Dbłość o właściwe zachowanie uczniów w czasie posiłków.	➤ kulturalnie spożywa posiłki na jadalni ➤ chętnie korzystają z kącika śniadaniowego ➤ myje ręce przed posiłkiem i po wyjściu z toalety ➤ spożywa posiłki przestrzegając zasad higieny ➤ potrafi zachować się przy stole oraz spokojnie i kulturalnie spożywać posiłki ➤ uczeń zwraca uwagę na sposób podawania posiłków	Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii, przyrody, wychowania fizycznego, edukacji wczesnoszkolnej, wychowania do życia w rodzinie Pedagog Pielęgniarka szkolna
	Uczenie uczniów zasad zdrowego odżywiania się	• Pogadanki przeprowadzone przez psychologa, pedagoga szkolnego i pielęgniarkę. • Aktywny udział w lekcjach przyrody i biologii dotyczących nawyków żywieniowych. • Udział w akcjach i kampaniach dotyczących spożywania drugiego	➤ potrafi przygotować zdrowe kanapki ➤ spożywa drugie śniadanie w szkole ➤ potrafi wymienić produkty, z których powinno się składać drugie śniadanie ➤ potrafi skomponować	Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii, przyrody, edukacji wczesnoszkolnej, Pedagog Psycholog Pielęgniarka szkolna

ZDROWE ODŻYWIANIE	Propagowanie zdrowego stylu życia	śniadania. • Realizacja zajęć profilaktyki zdrowotnej na lekcjach wychowania do życia w rodzinie i zajęciach z wychowawcą: ✓ „Zdrowy styl życia” ✓ „Mój styl to zdrowie” ✓ „Zdrowe odżywianie się. Zaburzenia odżywiania” ✓ „Jak żyć świadomie i zdrowo” • Warsztaty na temat zdrowia. • Udział w zajęciach prowadzonych przez pedagoga szkolnego pt. „Jak dbać o swój dobrostan” . • Spotkania z pielęgniarką szkolną. • Obchody Światowego Dnia Zdrowia. • Realizacja całorocznego cyklu zajęć na temat „W zdrowym ciele zdrowy duch” - higiena, ruch, zdrowe odżywianie. • Realizacja programu promującego zdrowy tryb życia „Trzymaj formę”.	zbilansowany jadłospis. ➤ uczeń upowszechnia standardy zdrowego żywienia ➤ ma świadomość wpływu zdrowego i racjonalnego sposobu odżywiania na swoje zdrowie ➤ zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i stara się je stosować na co dzień ➤ włącza warzywa i owoce do swojego codziennego menu ➤ prawidłowo dobiera produkty z uwzględnieniem zapotrzebowania organizmu na poszczególne składniki ➤ wie czym może grozić odchudzanie, nadwaga, otyłość	Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii, przyrody, wychowania fizycznego, edukacji wczesnoszkolnej, wychowania do życia w rodzinie Pedagog Psycholog Pielęgniarka szkolna
------------------------------	--	---	--	---

ROK SZKOLNY 2024/25

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRZEZ SPORT I REKREACJE

Problemy priorytetowe:

- Nieprawidłowe formy spędzania czasu wolnego pozalekcyjnego oraz unikanie przez grupę uczniów zajęć sportowych.
- Małe zaangażowanie uczniów w zajęcia ruchowe.
- Duża liczba zwolnień uczniów z zajęć wychowania fizycznego.
- Zwiększona liczba uczniów z nadwagą spowodowaną przez siedzący tryb życia, brak ruchu, nieprawidłowe nawyki żywieniowe podczas nauki zdalnej.

MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRZEZ SPORT I REKREACJE	Znajomość i przestrzeganie regulaminów szkolnych	• Omówienie i zapoznanie uczniów z regulaminami: ✓ sali gimnastycznej ✓ boisk szkolnych ✓ wycieczek szkolnych	Uczeń: ➤ zachowuje się bezpiecznie i higienicznie na sali gimnastycznej i boiskach szkolnych ➤ właściwie zachowuje się w czasie zajęć lekcyjnych ➤ przestrzega zasad BHP	Wychowawcy klas Nauczyciele wychowania fizycznego Nauczyciele
	Rozwijanie zainteresowań sportowych na rzecz własnego zdrowia, sprawności fizycznej poprzez uprawianie sportu i propagowanie aktywnych form	• Organizacja Dnia Sportu • Udział w zawodach sportowych, rajdach • Udział uczniów w „Biegu Fair Play”. • Prowadzenie zajęć rozwijających sportowe zainteresowania uczniów. • Podnoszenie świadomości rodziców nt. istotności udziału dziecka w zajęciach wychowania fizycznego	➤ współpracuje w zespole, grupie ➤ zna zasady fair-play ➤ zna alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego ➤ chętnie uczęszcza na zajęcia dodatkowe	Wychowawcy klas Nauczyciele wychowania fizycznego

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRZEZ SPORT I REKREACJE	wypoczynku			
	Organizacja wycieczek szkolnych	• Opracowanie programu wyjazdów i wycieczek szkolnych. • Organizacja wycieczek o charakterze sportowym, kulturalnym, dydaktycznym, turystycznym, rodzinnym, rekreacyjnym.	➤ bierze udział w wycieczkach i wyjazdach, jest świadom ich celu ➤ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, ➤ pracuje nad podniesieniem i poprawą ogólnej sprawności fizycznej i aktywności ruchowej ➤ integracja uczniów, współpraca w grupie ➤ ma świadomość potrzeby spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu	Wychowawcy klas Nauczyciele
	Szkoła placówką inicjującą rodzinną aktywność fizyczna	• Organizacja „Festynu rodzinnego”.	➤ udział uczniów i ich rodziców w zawodach ➤ pomoc rodziców i uczniów w organizacji festynu ➤ wspólnie z innymi uczniami organizuje i bierze udział w imprezie ➤ dobrze się czuje w otoczeniu innych uczniów ➤ integruje się z grupą ➤ angażuje się w działania szkolne i pozaszkolne ➤ ma satysfakcję z robienia czegoś pożytecznego	Dyrektor szkoły, Wychowawcy klas Nauczyciele

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRZEZ SPORT I REKREACJE		związanego z nazwami sportów oraz zajęć wykonywanych w czasie wolnym. • Zajęcia kształtujące zdolności motoryczne – „Żyjmy zdrowo na sportowo”. • Realizacja zajęć profilaktyki zdrowotnej na lekcjach wychowania do życia w rodzinie i zajęciach z wychowawcą: ✓ „Zdrowy styl życia” ✓ „Mój styl to zdrowie” ✓ „Zdrowe odżywianie się. Zaburzenia odżywiania” ✓ „Jak żyć świadomie i zdrowo” • Akcje szkolne i ogólnopolskie: ✓ Trzymaj formę ✓ Światowy Dzień Zdrowia ✓ Dzień Ziemi ✓ Sprzątanie świata ✓ Zbiórki ✓ Akcje charytatywne • Gazetki tematyczne.		Pielęgniarka szkolna
	Promowanie sukcesów sportowych	• Antyramy – stałe ekspozycje dyplomów, podziękowań, wyróżnień. • Galeria sukcesów • Promowanie sukcesów na stronie internetowej szkoły oraz szkolnym facebooku.	➤ jest świadomy swoich sukcesów i mocnych stron ➤ wie, że jest niepowtarzalny ➤ wzmacnia poczucie własnej wartości	Wychowawcy klas Nauczyciele wychowania fizycznego

Bibliografia:

1. B. Woynarowska „Problemy zdrowotne uczniów i udział szkoły w ich rozwiązywaniu”, Nowa Szkoła”6/2003.
2. B. Wolny „Wpływ szkoły promującej zdrowie na zachowanie zdrowotne uczniów”, „ Kwartalnik Edukacyjny” 2004 nr 3 i 4.
3. K. Podczaszy „Szkoła promująca zdrowie”, „ Dyrektor szkoły”6/2002.
4. J. Czachor „Doświadczenie z pracy szkół promujących zdrowie”. „ Kwartalnik edukacyjny” 3 i 4 2004..
5. M. Kozłowska – Wojciechowska „Żyjmy w zdrowiu” wyd. Prószyński i S-ka.
6. R. Sharma „Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny” Rebis.
7. Gaś „Profilaktyka uzależnień”
8. Edukacja prozdrowotna/ Joanna Gromadzka-Ostrowska, Dariusz Włodarek, Zuzanna Toeplitz. - Warszawa : Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, 2003
9. Profilaktyka w szkole : poradnik dla nauczycieli : praca zbiorowa / pod red. Bożenry Kamińskiej-Buśko, Joanny Szymańskiej. - Warszawa : Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, 2005
10. Szkoła promująca zdrowie : doświadczenia dziesięciu lat : poradnik dla koordynatorów i zespołów promocji zdrowia szkolnych, lokalnych i wojewódzkich / pod red. Barbary Woynarowskiej i Marii Sokołowskiej. - Warszawa : Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zdrowotnej, 2000

Nazwa dokumentu : **Program Promocji Zdrowia na lata 2022/2025**
„Zadbajmy sami o to co nam opatrność dała – życie i zdrowie”

Nazwa szkoły : Szkoła Podstawowa nr 12
ul. Baczyńskiego 14
41-203 Sosnowiec

Tel./fax : 32 2937887/ 32 2937887

Adres www: sp12.sosnowiec.pl

e-mail: sp12@sosnowiec.edu.pl

Program opracował Zespół ds. Promocji Zdrowia.

Koordynator projektu : Joanna Porębska