

**ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR 13
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI
SOSNOWIEC, ul. K. K. Baczyńskiego 14**

**PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA
NA LATA 2016/2019**

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

Ewaluacja programu realizowanego w latach 2013-2016 wykazała :

MOCNE STRONY SZKOŁY

- Wzbogaciła się baza szkoły
- Właściwie wyposażone pomieszczenie na sklepik szkolny
- Wzrosła aktywności fizyczna wśród uczniów- duża ilość sukcesów sportowych.
- Wzrosło zainteresowanie realizowanymi działaniami wśród uczniów gimnazjum.
- 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,
- Dokonano zmiany ajenta prowadzącego szkolny sklepik, który przedstawił korzystniejszą ofertę asortymentu zawierającą zdrową żywność.
- Pozyskano nowego partnera szkoły w realizacji działań ekologicznych- zbiórka makulatury z firmą Real.
- Dzięki realizacji zadań Szkoły Promującej zdrowie uczniowie uczestniczyli w licznych programach ogólnopolskich: **Pięć porcji warzyw, owoców lub soku, Trzymaj formę, Klub Bezpiecznego Puchatka, Szklanka mleka, Aktywnie po zdrowie.**
- Szkoła uzyskała kolejne certyfikaty : **Bezpieczna Szkoła, Szkoła Przedsiębiorczości czyli społecznie zaangażowana placówka.**
- Projekt przyczynił się do promocji szkoły w środowisku lokalnym.

SŁABE STRONY SZKOŁY

- Zauważa się niewłaściwe zachowania części uczniów zauważane w jadalni szkolnej- kultura spożywania posiłków, zachowanie przy stole , posługiwanie się sztućcami, spożywanie surówek)
- Spotyka się nadal niewłaściwe zachowania części uczniów w toaletach (zachowanie czystości, nawyk mycia rąk, wchodzenie do toalety z kanapkami lub napojami)
- Nadal pojawiają się słodyczne i słodzone napoje w sklepiku szkolnym.
- Część uczniów posiada zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego
- Nieumiejętność zagospodarowania czasu wolnego przez dzieci.

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.
- Włączanie do działań szkoły, szkolną służbę zdrowia, zwłaszcza do edukacji zdrowotnej

MODUŁY

ROK 2016/17 - MODUŁ I - **PROFILAKTYKA**

ROK 2017/18 – MODUŁ II – **Odżywianie**

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 2013/14

PROMOCJA I PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Problemy priorytetowe :

- U części uczniów obserwuje się przejawy zachowań agresywnych .
- Odnotowano w szkole przypadek cyberprzemocy .

MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
PROMOCJA I PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	1. Przeciwdziałanie agresji.	- Realizacja Programu profilaktyczno – wychowawczego „SAPER, czyli jak rozminować agresję. - Realizacja programu zajęć BAJKOWE SPOTKANIA	Uczeń: ➤ Rozumie przyczyny i skutki agresji. ➤ Radzi sobie z agresją własną i innych. ➤ Dokonuje właściwych wyborów ➤ Potrafi określić własne emocje ➤ Koncentruje swoją uwagę również na innych . ➤ Identyfikuje własne potrzeby oraz	Wychowawcy klas I-III sp IV-VI sp I-III gimn. Pedagog szkolny Dyrektor Zespół koordynujący
PROMOCJA I PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	2. Kształtowanie pozytywnych zachowań	- Realizacja projektu SIECIAKOWA SZKOŁA - Gromada zuchowa		Cały rok szkolny zgodnie z harmonogramem programów szkolnych i tematyką godzin wychowawczych
	3. Bezpieczeństwo			

PROMOCJA I PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO PROMOCJA I PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	w sieci 4. Aktywność rodziców w życiu szkoły 5. Zapobieganie	• konkursy o charakterze ON- LINE • DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU . • gazetki ścienne • lekcje wychowawcze ✓ Cyberprzemoc ✓ Komputeromania ✓ Zasady bezpieczeństwa ✓ Netykiety w sieci • Pedagogizacja rodziców ✓ Zakładka dla rodziców na stronie internetowej szkoły ✓ Realizacja tematyki poruszanej na zebraniach z rodzicami . ✓ Udział rodziców w życie szkoły i klas.	potrzeby innych ludzi. ➤ Wskazuje wartości którymi należy się kierować . ➤ Wie do kogo może zwrócić się o pomoc. ➤ Zna zagrożenia czyhające w sieci ➤ Zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu ➤ Potrafi właściwie zareagować na internetowe zagrożenia. ➤ Ma wsparcie ze strony domu	Wychowawcy klas I-III sp IV-VI sp I-III gimn.
---	---	--	--	---

	niepowodzeniom szkolnym	• Budowanie własnej wartości ✓ Realizacja programu Wsparcia uzdolnień uczniów ✓ Organizacja samopomocy koleżeńskej ✓ Badania diagnostyczne ✓ Klasowa GALERIA SUKCESÓW ✓ Antyramy i dekoracje szkolne ✓ Aktualizacja strony internetowej szkoły • Zajęcia pozalekcyjne ✓ Koła zainteresowań ✓ Zajęcia realizowane w ramach pomocy psychologiczno – pedagogicznej	rodzinnego ➤ Czuje się rozumiany przez swoich opiekunów. ➤ Zwiększenie świadomości rodziców dotyczącej potrzeby współpracy ze szkołą na rzecz swoich dzieci ➤ Zna swoją wartość ➤ Szanuje siebie i innych ➤ Ma świadomość wkładu swojej pracy w osiągnięcie sukcesów	Pedagog szkolny Rodzice Dyrektor Zespół koordynujący Nauczyciele przedmiotów Administrator szkolnej strony internetowej. Nauczyciele uczący
--	----------------------------	--	--	---

			➤ Współpracuje z innymi dziećmi ➤ Angażuje się w życie szkoły ➤ Dostrzega swoje mocne i słabe strony	
--	--	--	--	--

•

ROK SZKOLNY 2017/18

ZDROWE ODŻYWIANIE

Problem priorytetowy:

Część uczniów nie stosuje zasad higienicznego i kulturalnego spożywania posiłków. Nadal obserwuje się spożywanie produktów przetworzonych i niezdrowych.

MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
ZDROWE ODŻYWIANIE	1. Promowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych	• Akcje promujące zdrowie ○ Witaminka ○ Trzymaj formę ○ Pięć porcji warzyw ○ Szklanka mleka • Konkursy szkolne : ○ „Wiem co jem”	Uczeń: ➤ ma świadomość wpływu zdrowego i racjonalnego sposobu odżywiania na swoje zdrowie ➤ aktywnie	Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii przyrody , wychowania fizycznego , edukacji wczesnoszkolnej Pedagog Pielęgniarka szkolna

ZDROWE ODŻYWIENIE	2. Asortyment sklepiku	○ „Co zawierają słodyczne i inne smakołyki ○ „Szlachetne zdrowie...” ○ Piramida pokarmowa • Obchody Światowego Dnia Zdrowia • Kiermasz zdrowych ciast • Dzień marchewki • Zajęcia edukacyjne ○ „Czy warto się odchudzać?” – problem anoreksji i bulimii ○ Czym jest wskaźnik BMI ○ Czym jest reklama ? • Spotkanie z dietetykiem • Realizacja projektu „Pomysł na	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	Zespół koordynujący Cały rok zgodnie z harmonogramem działań poszczególnych planów pracy zespołów , programem wychowawczym , profilaktyki szkoły . Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii przyrody ,wychowania fizycznego , edukacji wczesnoszkolnej Pedagog Pielęgniarka szkolna
------------------------------	-----------------------------------	--	---	--

ZDROWE ODŻYWIANIE	szkolnego 3. Savoir Vivre spożywania posiłków.	zdrowie" • Kontrola asortymentu sklepiu • Ankietowanie społeczności szkolnej • Dekoracje ścienne - plakaty, ulotki, broszury – szkolne gazetki zdrowia • Cykl warsztatów : Savoir Vivre na co dzień . • Akcja Śniadanko • Konkurs na najładniejszą dekorację stołu wigilijnego. • Zajęcia edukacyjne - Jak prawidłowo przygotować	grozić odchudzanie, nadwaga, otyłość ➤ oblicza prawidłowa masę ciała ➤ ułoży prosty jadłospis ➤ Asortyment sklepiu staje się jeszcze bardziej ukierunkowany na produkty zdrowe dla człowieka ➤ Nauczyciele i uczniowie chętnie kupują artykuły ze sklepiu ➤ kulturalnie spożywa posiłki na jadalni ➤ chętnie korzystają	Zespół koordynujący Cały rok zgodnie z harmonogramem działań poszczególnych planów pracy zespołów , programem wychowawczym , profilaktyki szkoły. Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii przyrody wychowania fizycznego , edukacji wczesnoszkolnej Pedagog
------------------------------	--	--	---	--

ZDROWE ODŻYWIENIE	4. Ręce pod mikroskopem.	posiłek?” • Zmiana wystroju jadalni i stołówki • Dyżury w stołówce szkolnej . • Klasowe kucharzenie – wykonywanie prostych potraw • Utworzenie kącika śniadaniowego • Konkurs na prezentacje multimedialną „Oko w oko z bakterią” • Pogadanki, prelekcje pielęgniarki lub lekarza na temat zasad higieny. • Redagowanie kącika medyczno-biologicznego w szkolnej gazecie • Akademia Pana Kleksa – ciekawe doświadczenia z zakresu chemii i mikrobiologii. • Cykl zajęć tematycznych na	z kącika śniadaniowego ➤ Myje ręce przed posiłkiem i po wyjściu z toalety ➤ Spożywa posiłki przestrzegając zasad higieny	Pielęgniarka szkolna Zespół koordynujący Cały rok zgodnie z harmonogramem działań poszczególnych planów pracy zespołów , programem wychowawczym , profilaktyki szkoły
------------------------------	-------------------------------------	---	--	--

		zajęciach edukacyjnych • Szkolny happening „ZDROWIE NA TALERZU		
--	--	--	--	--

ROK SZKOLNY 2018/19

Z Ekologią za

Problem priorytetowy:

Część uczniów nie stosuje zasad higienicznego i kulturalnego spożywania posiłków. Nadal obserwuje się spożywanie produktów przetworzonych i niezdrowych.

--	--	--	--	--

MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA.	Higiena ciała Estetyka wyglądu Higiena	•		

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. C. Warbrick „Porozmawiajmy o ... odżywianie” Wydawnictwo Ibis. Poznań ,2009
9. J. Bingham „Porozmawiajmy o ... przemoc” Wydawnictwo Ibis. Poznań ,2009
- 10 .M. Sayser „Zaakceptuj siebie!” Poradnik właściwego odżywiania Wydawnictwo Ibis. Poznań 2009

Nazwa dokumentu : **Program Promocji Zdrowia na lata 2013/2016**
„Zadbajmy sami o to co nam opatrność dała – życie i zdrowie”

Nazwa szkoły : Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 13
ul. Baczyńskiego 14
41-209 Sosnowiec

Tel./fax : 32 2937887/ 32 2937887

Adres www: www.zso13.sosnowiec.pl

e-mail: sp12@sosnowiec.edu.pl

Program opracował Zespół ds. Promocji Zdrowia w składzie:

Koordynator :

A. Bogdanowska,

Członkowie:

L. Banach ,

G. Kasprzyk – Cichy

K. Kemonia

HARMONOGRAM
działań w roku szkolnym 2013/2014_

MODUŁ I : PROMOCJA I PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

TREŚCI	FORMY REALIZACJI	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
1. Przeciwdziałanie agresji.	• Program profilaktyczno – wychowawczy „SAPER, czyli jak rozminować agresję. Klasy IV-VI sp Klasy I- gimn. III	Uczeń: ➤ Rozumie przyczyny i skutki agresji. ➤ Radzi sobie z agresją własną i	Wychowawcy klas I-III sp IV-VI sp I-III gimn.

2. Kształtowanie pozytywnych zachowań	• Realizacja programu zajęć BAJKOWE SPOTKANIA • Realizacja projektu SIECIAKOWA SZKOŁA Klasy • Gromada zuchowa	innych. ➤ Dokonuje właściwych wyborów ➤ Potrafi określić własne emocje ➤ Koncentruje swoją uwagę również na innych . ➤ Identyfikuje własne potrzeby oraz potrzeby innych ludzi. ➤ Wskazuje wartości którymi należy się kierować . ➤ Wie do kogo może zwrócić się o pomoc. ➤ Zna zagrożenia czyhające w sieci	Pedagog szkolny Dyrektor Zespół koordynujący Druhna Klaudia Kemona Cały rok szkolny zgodnie z harmonogramem programów szkolnych i tematyką godzin wychowawczych Wychowawcy klas I-III sp IV-VI sp I-III gimn.
6. Bezpieczeństwo w sieci	• konkursy o charakterze ON- LINE • DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU . • gazetki ścienne • lekcje wychowawcze		
7. Aktywność	✓ Cyberprzemoc ✓ Komputeromania ✓ Zasady bezpieczeństwa ✓ Netykiety w sieci		

rodziców w życiu szkoły 8. Zapobieganie niepowodzeniom szkolnym	• Pedagogizacja rodziców ✓ Zakładka dla rodziców na stronie internetowej szkoły ✓ Realizacja tematyki poruszanej na zebraniach z rodzicami . ✓ Udział rodziców w życie szkoły i klas. • Budowanie własnej wartości ✓ Realizacja programu Wspierania uzdolnień uczniów ✓ Organizacja szkolnego DNIA NAUKI ✓ Organizacja samopomocy koleżeńskiej ✓ Badania diagnostyczne ✓ Klasowa GALERIA	➤ Zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu ➤ Potrafi właściwie zareagować na internetowe zagrożenia. ➤ Ma wsparcie ze strony domu rodzinnego ➤ Czuje się rozumiany przez swoich opiekunów. ➤ Zwiększenie świadomości rodziców dotyczącej potrzeby współpracy ze szkołą na rzecz	Pedagog szkolny Rodzice Dyrektor Zespół koordynujący Nauczyciele przedmiotów Administrator szkolnej strony internetowej.
---	---	--	--

	SUKCESÓW ✓ Antyramy i dekoracje szkolne ✓ Aktualizacja strony internetowej szkoły • Zajęcia pozalekcyjne ✓ Koła zainteresowań ✓ Zajęcia realizowane w ramach pomocy psychologiczno – pedagogicznej	swoich dzieci ➤ Zna swoją wartość ➤ Szanuje siebie i innych ➤ Ma świadomość wkładu swojej pracy w osiągnięcie sukcesów ➤ Współpracuje z innymi dziećmi ➤ Angażuje się w życie szkoły ➤ Dostrzega swoje mocne i słabe strony	
--	---	---	--

