

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 IM. MARSZAŁKA JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO**

**W KATOWICACH**

**PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA**

**ŚLĄSKIEJ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

**NA LATA 2018/2021**

**„Dobry styl to zdrowie, w ciele i w głowie”**

**Opracowany na podstawie programu profilaktyczno-wychowawczego Szkoły Podstawowej nr 1 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Katowicach.**

**Program dla Szkoły opracował Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia**

**Anna Paradowska – koordynator**

**Janusz Piper**

**Dawid Piekarczyk**

## **I. Wstęp**

Nasza szkoła rozpoczęła swoją działalność jako polska placówka oświatowa w 1922 r., ale wiadomo, że już wcześniej w tym budynku funkcjonowała szkoła niemiecka. Dzisiejsza Jedynka zaczynała swoją historię jako Męska Szkoła Powszechna nr 6. Od początku swego istnienia nastawiona była na nowoczesne nauczanie i eksperymenty pedagogiczne, przy wprowadzaniu których współpracowała z instytucjami oświatowymi. Do dzisiaj na terenie szkoły prowadzone są lekcje dla studentów Uniwersytetu Śląskiego i Akademii Muzycznej. W Jedynce cały czas żywa jest pamięć o tradycji i historii, a także jej związku z lokalnym środowiskiem. Szkoła Podstawowa nr 1 jest szkołą publiczną prowadzoną przez Miasto Katowice. Liczy ponad 200 uczniów i 32 wysoko wykwalifikowanych nauczycieli. Mamy 14 klas uczących się w systemie jednozmianowym w trzypiętrowym budynku. Szkoła posiada dwie nowoczesne pracownie komputerowe. Dysponujemy bogatym księgozbiorem w bibliotece i czytelnicy oraz biblioteką audiowizualną. Dzieci mogą korzystać ze świetlicy szkolnej i obiadów na stołówce. Lekcje w-f odbywają się w sali gimnastycznej oraz dwóch salach gimnastyki korekcyjnej. Oferujemy uczniom szeroką ofertę zajęć pozalekcyjnych. Szkoła zlokalizowana jest w centrum miasta, dzielnicy w której mieszkańcy borykają się głównie z problemami socjalno – bytowymi, a zatem jesteśmy szkołą funkcjonującą w trudnym środowisku. Mamy wielu uczniów z rodzin bezrobotnych, alkoholowych i z objawami innej patologii społecznej, co przekłada się na konieczność udzielania im wsparcia i szeroko rozumianej pomocy. Utrzymujemy stały kontakt z MOPS -em w sprawie ponad 80 uczniów, a prawie 80 % dzieci korzysta z darmowych obiadów. W wielu bieżących sprawach opiekuńczych współpracujemy z sądem rodzinnym i utrzymujemy systematyczny kontakt z kuratorami sądowymi powołanymi z powodu złych warunków opiekuńczo – bytowych uczniów. Mamy w środowisku rodziny

wielodzietne, samotne matki wychowujące dzieci i rodziców o niskiej świadomości wychowawczej. Braki kompetencji rodzicielskiej dotyczą także braku wiedzy o zdrowiu i wpływie zdrowego odżywiania się na prawidłowy rozwój psycho-fizyczny ich dzieci. Dając rodzicom wpływ na kształtowanie celów oddziaływań profilaktycznych szkoły poprzez ankietowy sondaż ich opinii zaobserwowaliśmy, że sprawy zdrowego stylu życia pozostają na dalszym planie. Od lat rodzice naciskają na bezpieczeństwo i naukę w priorytetach. Realizacja trzyletniego programu zdrowotnego „Zdrowe jedzenie to nasze marzenie” przyniosła już wiele korzyści dla uczniów i ich rodziców w zakresie odpowiedniego odżywiania się i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Po analizie uznaliśmy, że tematyka zdrowego stylu życia w szerszym aspekcie będzie towarzyszyła naszym działaniom w kolejnym trzyletnim programie. Tym razem szczególną uwagę zwrócimy na promowanie zdrowego stylu życia, dbanie o prawidłowe nawyki żywieniowe i kształtowanie asertywnej i krytycznej postawy wobec stosowania używek.

Program promocji zdrowia „**Dobry styl to zdrowie, w ciele i w głowie**” został dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów, dla których jest przeznaczony. W realizację programu zostaną również włączeni nauczyciele wszystkich poziomów edukacyjnych, pozostali pracownicy szkoli oraz rodzice uczniów.

Program oparty jest na założeniach i celach edukacji prozdrowotnej umieszczonych w:

- podstawie kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych
- Narodowym Programie Zdrowia
- programie Szkoła Promująca Zdrowie
- programie profilaktyczno-wychowawczym Szkoły Podstawowej nr 1

## II. CELE

### Cele główne

- I. Promowanie zdrowego stylu życia.
- II. Dbanie o prawidłowe nawyki żywieniowe.
- III. Kształtowanie asertywnej i krytycznej postawy wobec stosowania używek.

### Cele szczegółowe

- I.1 Poznanie metod panowania nad stresem.
- I.2 Poznanie metod sprzyjających zdrowiu – sport i rekreacja.
- I.3 Poznanie technik właściwego odpoczynku
- I.4 Kształtowanie zdrowego stylu życia.
- II.1 Poznanie zalet i wartości nieprzetworzonych produktów żywnościowych
- II.2 Poznanie dobrego wpływu ziół na organizm.
- II.3 Poznanie dobroczynnego wpływu picia wody na organizm ludzki.
- II. 4. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.
- III. 1 Kształtowanie postawy asertywnej – siła słowa „nie”.
- III.2 Poznanie toksycznego (śmiercionośnego) działania dopalaczy.
- III.3 Poznanie niebezpiecznego wpływu częstego zażywania leków przeciwbólowych.
- III.4 Profilaktyka uzależnień tytoniowych.
- III.5 Zapobieganie stosowanie najgroźniejszych używek.

# III Treści kształcenia

## I MODUŁ: Promowanie zdrowego stylu życia.

<b>TREŚCI</b>	<b>PROCEDURY OSIĄGNIĘCIA CELU (METODY)</b>	<b>PRZEWDYWANE EFEKTY (OPERACYJNIE)</b>	<b>UWAGI</b>
1. Metody panowania nad stresem	<ul style="list-style-type: none"><li>- prezentacja multimedialna: „Zapanuj nad stresem”;</li><li>- spotkanie uczniów i rodziców z psychologiem</li><li>- metody warsztatowe</li></ul>	<p>I.1.A Uczeń zna skutki nierozładowanego stresu (złości).</p> <p>I.2.B Uczeń zna techniki relaksacyjne.</p> <p>I.2.C Rodzic zaangażowany w pomoc dziecku w radzeniu sobie z emocjami.</p>	
2. Poznanie metod sprzyjających zdrowiu – sport i rekreacja.	<ul style="list-style-type: none"><li>- organizacja dnia sportu.</li><li>- dodatkowe zajęcia sportowe dla uczniów.</li><li>- turnieje sportowe itp.,</li><li>- program Zielona Droga.</li><li>- spotkanie z mistrzem sportowymi i instruktorem fitness</li><li>- lekcje tematyczne,</li><li>- organizacja festynu rodzinnego</li></ul>	<p>I.2.A Uczeń zna dobroczynne skutki uprawiania rekreacji i sportu.</p> <p>I.2.B Zwiększa się aktywność sportowa (ruchowa) uczniów.</p> <p>I.2.C Umiejętność gospodarowania czasem wolnym w sposób sprzyjający zdrowemu stylowi życia.</p> <p>I.2.D Rodzice włączają się w akcję promującą aktywne spędzanie czasu wolnego.</p>	
3. Poznanie technik właściwego odpoczynku	<ul style="list-style-type: none"><li>- prezentacja różnych sposobów właściwego odpoczynku;</li><li>- akcja plakatowa – konkurs „Jak odpoczywam?”</li></ul>	<p>I.3.A Uczeń zna różne sposoby spędzania wolnego czasu i aktywnego wypoczynku.</p> <p>I.3.B Uczeń wykonuje plakat promujący zdrowy styl życia.</p>	
4. Zdrowy styl życia	<ul style="list-style-type: none"><li>- udział w kampaniach i projektach zewnętrznych.</li></ul>	<p>I.4.A Utrwalenie i poszerzenie zakresu zdobytej wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia.</p>	

## II MODUŁ : Dbanie o prawidłowe nawyki żywieniowe.

TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGNIĘCIA CELU (METODY)	PRZEWIDYWANE EFEKTY (OPERACYJNIE)	UWAGI
1. Zalety i wartości nieprzetworzonych produktów żywnościowych	- prelekcja i zajęcia tematyczne; - zajęcia praktyczne na lekcjach edukacji wczesnoszkolnej i techniki.	II.1.A Uczeń potrafi wskazać zalety spożywania nieprzetworzonej żywności II.1.B Uczeń analizuje skład produktów żywnościowych. II.1.C Uczeń potrafi przygotować wartościowy posiłek.	
2. Pozytywny wpływ ziół na organizm	- tworzenie zielnika z ziół leczniczych. - pogadanka z pielęgniarką / dietetykiem.	II.2.A Uczeń zna zastosowanie ziół w zdrowej diecie. II.2.B Uczeń potrafi wskazać naturalne, ziołowe metody walki z chorobą. II.2.C Uczeń zna zasady stosowania ziół.	
3. Dobroczynny wpływ picia wody na organizm ludzki	- tworzenie tablic klasowych: „Zdrowe nawyki – piję wodę”, - prezentacja multimedialna „Woda źródłem zdrowia”, - konkurs na reklamę wody mineralnej	II.3.A Uczeń spożywa odpowiednie ilości wody.  II.3.B Uczeń zna walory zdrowotne wody.	
4. Prawidłowe nawyki żywieniowe	Udział w kampaniach i projektach zewnętrznych.	II.4.A Utrwalenie i poszerzenie zakresu zdobytej wiedzy dotyczącej prawidłowych nawyków żywieniowych.	

### III MODUŁ : Kształtowanie asertywnej i krytycznej postawy wobec stosowania używek.

TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGNIĘCIA CELU (METODY)	PRZEWIDYWANE EFEKTY (OPERACYJNIE)	UWAGI
1. Kształtowanie postawy asertywnej – siła słowa „nie”	- pogadanka z psychologiem; - zajęcia warsztatowe.	III.1.A Uczeń potrafi odrzucić niekorzystną propozycję.  III.1.B Uczeń potrafi właściwie ocenić sytuację i zna mechanizmy obronne.	
2. Toksyczne właściwości dopalaczy	- spotkanie z policjantem; - prezentacja multimedialna - spotkanie z terapeutą	III.2.A Uczeń zna zagrożenia wynikające z używania dopalaczy i innych groźnych substancji.  III.2.B Uczeń rezygnuje z podjęcia prób używania dopalaczy	
3. Niebezpieczny wpływ zażywania leków przeciwbólowych	- pogadanka z pielęgniarką; - lekcje tematyczne	III.3.A Uczeń zna zagrożenia wynikające z nadmiernego zażywania leków przeciwbólowych.  III.3.B Uczeń zna pojęcie lekomani	
4. Właściwości papierosów tytoniowych i elektronicznych	- lekcje tematyczne; - pokaz filmowy; - konkurs na plakat „Wolny od dymu”.	III.4.A Uczeń zna zagrożenia wynikające z palenia papierosów.  III.4.B Uczeń rezygnuje z palenia.	
5. Używki – śmiertelne zagrożenie	- udział w kampaniach i projektach zewnętrznych.	III.5.A Utrwalenie i poszerzenie zakresu zdobytej wiedzy dotyczącej zagrożeń korzystania z używek.	

#### **IV. Przewidywane sposoby ewaluacji :**

- ankiety
- obserwacja
- wyniki konkursu
- sprawozdania
- dokumentacja z podejmowanych akcji

#### **Bibliografia:**

1. Dopalacza – K. Warecki
2. Stres dziecka – D. Kalinowska
3. Asertywność. Sięgaj po to czego chcesz nie raniąc innych – R. Albert, M. Emmors
4. Powiedz komuś – E. Zubrzycka, A. Zalewska
5. Zbyt miła – M. W. Pellegrino, G. Rigall
6. Alchemia ziół i przypraw – uzdrawiaj tym, co masz w kuchni – R. de la Foret
7. Siła ziół – P. Machałek
8. Zioła zamiast tabletek: <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl>
9. Zamień chemię na jedzenie – Bator Julita
10. Zdrowie na talerzu – B. Włodarczyk.
11. Abecadło witamin i pierwiastków – wyd. Tower Press
12. Bądź zdrow i czuj się wspaniale – M. Perring, A. Hooper
13. Zdrowe odżywianie bez tajemnic – Roman Pawlak