

Zespół Szkolno – Przedszkolny w Przyszowicach

44-178 Przyszowice, ul. Szkolna 4



Zespół Szkolno – Przedszkolny w Przyszowicach
44-178 Przyszowice, ul. Szkolna 4

Projekt: „Szkoła Promująca Zdrowie”

ZARAŻAJĄCY ZDROWIEM

Program promocji zdrowia na lata 2024-2027

Opracowanie programu:

Martyna Pietrzak – koordynator SzPZ, pedagog

Eryka Dymarz – nauczyciel biologii i geografii

Przyszowice 2024

***„Dziś zadbaj o zdrowie, byś nie musiał o nim marzyć,
gdy będziesz w niemocy.”***

Pliniusz Starszy

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	5
2. Szkoła Podstawowa im. Karola Miarki w Przyszowicach na tle środowiska lokalnego	6
3. Cel główny i charakterystyka programu	8
4. Oczekiwane rezultaty i przewidywane efekty	10
5. Program promocji zdrowia na lata 2024-2027	12
6. Monitorowanie i ewaluacja programu	21
7. Bibliografia	22

1. WSTĘP

Edukacja zdrowotna w szkole jest podstawowym prawem każdego ucznia. Nasza szkoła od wielu lat podejmuje działania promujące zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania. Realizujemy zadania wynikające ze Szkolnego Programu Profilaktyki, Programu Wychowawczego Szkoły, realizujemy treści ścieżki prozdrowotnej, uczestniczymy w programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Działania te łączą nas z siecią szkół promujących zdrowie, dlatego projekt ten jest idealny dla kontynuacji naszej pracy. Promocja zdrowia to jedno z zadań szkoły, dlatego postanowiliśmy w 2010 roku włączyć się w realizację projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”, a od 2016 roku posiadamy Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie, w 2021 roku ponownie uzyskaliśmy certyfikat na kolejne 5 lat.

Zdrowie jest jednym z podstawowych warunków osiągnięć szkolnych, dobrej jakości życia. Każdy człowiek ma prawo do edukacji zdrowotnej. Im wcześniej zaczniemy ją wdrażać, tym lepsze efekty osiągniemy. Przekazując dzieciom i młodzieży wiedzę o zdrowiu, kształtując umiejętności i postawy sprzyjające zdrowie, możemy ułatwić im zdrowy styl życia i pracy, a tym samym poprawić zdrowie społeczeństwa. Ukierunkowanie prozdrowotnych działań edukacyjnych w stronę rozwoju aktywności ucznia jest najlepszą inwestycją w jego dorosłe życie. Zdrowie to nie tylko brak choroby. Zdrowie to pełen dobrostan – fizyczny, psychiczny, społeczny. Zatem jesteśmy zdrowi, gdy nie chorujemy, mamy właściwy stosunek do siebie, potrafimy radzić sobie ze stresem, mamy dobre układy z otoczeniem. Zdrowie to kapitał, który pozwala nam osiągać nasze cele, daje nam satysfakcję każdego dnia oraz poczucie życiowego spełnienia.

Tworzenie szkoły promującej zdrowie to wyzwanie dla nauczycieli, ponieważ to właśnie oni w największym stopniu zmieniają rzeczywistość szkolną, od nich najwięcej zależy. Zdaniem jednego z „ojców” Szkolnej Promocji Zdrowia Trefora Wiliama: „W sercu szkoły promującej zdrowie znajduje się nowoczesny, pełen zrozumienia stosunek nauczycieli do tej koncepcji. Bez tego szkoła promująca zdrowie zostanie marzeniem”. Dlatego my postanowiliśmy zrealizować to marzenie, co nam się udało, i nie osiadamy na laurach, lecz działamy dalej!

Na konferencji 2 marca 2010 roku Rada Pedagogiczna jednogłośnie podjęła Uchwałę nr 14/2009/2010 w sprawie przystąpienia naszej szkoły do projektu: „Szkoła Promująca Zdrowie”, a 11 września 2024 roku Rada Pedagogiczna podjęła uchwałę nr 9/2024/2025 w sprawie realizacji programu „Zarażający Zdrowiem” w ramach SzPZ na kolejne 3 lata.

2. Szkoła Podstawowa im. Karola Miarki w Przyszowicach na tle środowiska lokalnego

2.1 Informacje ogólne

Przyszowice to wieś sołecka wchodząca w skład Gminy Gierałtów (pozostałe sołectwa to Gierałtów, Chudów i Paniówki). Liczba mieszkańców Przyszowic na rok 2024 to 3450 (według danych Gminnego Urzędu Stanu Cywilnego w Przyszowicach). Wieś znajduje się na terenie o bardzo rozbudowanej sieci komunikacyjnej. W niedalekiej odległości są Gliwice (7km), Zabrze (9 km), Katowice (22 km), przez wieś przejeżdża wiele linii autobusowych, dzięki którym bez problemu można dostać się do wyżej wymienionych miast. Położenie gminy w sąsiedztwie dużych jednostek miejskich, rozwinięta sieć lokalnych dróg oraz przede wszystkim nieurbanizowany krajobraz stwarza podstawy rozwoju sieci turystycznej, a tym samym promocji własnych wartości kulturowych. Występowanie na terenie gminy ciekawych i wartościowych nie tylko na skalę gminy, ale i regionu zabytkowych obiektów, przyczynia się do wykorzystania ich jako atrakcji turystycznej i kulturalnej. Przez teren gminy prowadzi 6 szlaków turystycznych.

Na terenie gminy zlokalizowane są 4 przedszkola, 4 szkoły podstawowe. Klasy zazwyczaj nie przekraczają standardów i liczą do 25 uczniów. We wszystkich szkołach działają szkolne świetlice, gdzie uczniowie po skończonych zajęciach lekcyjnych mogą przebywać.

W gminie Gierałtów działa sieć bibliotek z bogatymi i ciekawymi zbiorami, Gminny Ośrodek Kultury i Gminna Kryta Pływalnia „Wodnik”. Wspólnie z czterdziestoma stowarzyszeniami i organizacjami społeczno-kulturalnymi działającymi na terenie gminy są organizatorami licznych kulturalnych i sportowych imprez, w tym również o randze wojewódzkiej.

Szkoła w Przyszowicach powstała w roku 1904, a przez kolejne lata była rozbudowywana oraz przekształcana ze Szkoły Podstawowej w Zespół Szkolno-Przedszkolny, w skład którego wchodziło przedszkole, szkoła podstawowa oraz gimnazjum. W związku z reformą ZSP został zmniejszony o oddziały gimnazjalne. Szkoła Podstawowa ZSP liczy aktualnie 320 uczniów, nad którymi opiekę i działania dydaktyczne pełni 34 nauczycieli, w tym pedagodzy, bibliotekarz, logopeda, psycholog, nauczyciele rewalidacji oraz terapeuci prowadzący poszczególne zajęcia z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Prowadzone są również zajęcia pozalekcyjne, w tym rozwijające zainteresowania. Lekcje odbywają się w salach lekcyjnych o dobrym standardzie, co z roku na rok stara się być zmieniane na jeszcze lepsze. W większości sal znajdują się e-tablice, a standardem jest rzutnik multimedialny. W latach 2022-2024 szkoła przeszła remont w zakresie termomodernizacji oraz odnawiania wnętrza sal, korytarzy, gruntowne remonty łazienek.

Lekcje wychowania fizycznego odbywają się nie tylko na szkolnej sali gimnastycznej oraz boisku na otwartym terenie, ale także na basenie. Uczniowie jedną godzinę wychowania fizycznego mogą realizować nieodpłatnie na pływalni „Wodnik” w Paniówkach.



2.2 Informacje o szkole

Pełna nazwa i adres szkoły	Zespół Szkolno-Przedszkolny 44-178 Przyszowice, ul. Szkolna 4
	(0-32) 301 15 90
Strona www	https://przyszowice.edu.pl/
Organ prowadzący szkołę	Gmina Gierałtowiec
Organ sprawujący nadzór pedagogiczny	Śląski Kurator Oświaty w Katowicach
Dyrektor szkoły	mgr Barbara Jałowiecka - Cempura
Liczba uczniów SP	320
Liczba nauczycieli	34
Liczba oddziałów	16
Liczba oddziałów dla poszczególnych oddziałów wiekowych	kl.I - 2, kl.II - 2, kl.III - 2, kl.IV - 1, kl.V - 2, kl.VI - 2, kl.VII - 2, kl.VIII - 2
Liczba sal lekcyjnych	18
Szkoła posiada:	
- bibliotekę szkolną	1
- czytelnię	1

- stołówkę	1
- szatnie	3
- salę gimnastyczną	1
- pracownię komputerowe	2
- gabinet pedagoga	1
- gabinet pielęgniarki	1
- sala do prowadzenia zajęć specjalistycznych	3
- świetlicę szkolną	1

3. CEL GŁÓWNY I CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

3.1. Cel główny programu

Głównym celem programu jest stworzenie szkoły zdrowej, bezpiecznej i przyjaznej, zapewniającej wszechstronny rozwój całej społeczności szkolnej, promującej zdrowy styl życia, poprzez szerzenie wiedzy o zdrowiu i podejmowanie działań dla zdrowia.

Powyższy cel zgodny jest z przyjętym celem ogólnym wychowania w naszej szkole. Nadrzędną wartością, na której opieramy swoje działania jest humanizm. Kształtując i wychowując wspieramy wszechstronny rozwój osobowości ucznia, przygotowujemy go do pełnienia określonych ról w społeczeństwie, do bycia człowiekiem uczciwym, przekonany, że człowiek istnieje dla świata, a świat dla człowieka. Staramy się zapewnić solidne podstawy do dalszego kształcenia się tak, aby potrafił selekcjonować dane, docierać do źródeł wiedzy, oceniać ich rzetelność, umiejętnie posługiwać się wiedzą.

3.2 Charakterystyka programu

Program „Zarażający zdrowiem” powstał w oparciu o główny cel Szkoły Promującej Zdrowie, jakim jest zdrowy styl życia całej społeczności szkolnej i lokalnej. Aby to osiągnąć należy podjąć następujące działania:

- kształtować poczucie odpowiedzialności za zdrowie u każdej osoby, w rodzinie i w społeczności lokalnej,
- zachęcać do zdrowego stylu życia oraz stwarzać uczniom i pracownikom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów,

- umożliwić uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego, i społecznego oraz wzmacniać ich poczucie własnej wartości,
- zapewnić sprzyjające zdrowiu środowisko fizyczne nauki i pracy,
- włączyć edukację zdrowotną uczniów do programu nauczania szkoły z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania,
- wyposażyć uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska,
- włączyć do działań szkoły służbę zdrowia do edukacji zdrowotnej oraz do pomocy uczniom we wchodzeniu w rolę aktywnego konsumenta opieki zdrowotnej.

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

- Podstawie programowej kształcenia ogólnego
 - Programie Szkoły Promującej Zdrowie
 - Programie Rozwoju Szkoły
 - Szkolnym Programie Profilaktycznym
 - Programie Wychowawczym Szkoły
 - Wybranych elementach ścieżek edukacyjnych:
- edukacji prozdrowotnej
 - edukacji ekologicznej
 - obrony cywilnej
 - wychowania do życia w rodzinie

Wyposażając dzieci wiedzę o zdrowiu, kształtując umiejętności i postawy sprzyjające tej dziedzinie życia, uświadamiamy uczniom, jak ważny jest zdrowy styl życia, a praca nad nim w konsekwencji może poprawić stan zdrowia społeczeństwa. Zakres prezentowanej wiedzy wynikającej z programu dostosowany jest do możliwości intelektualnych dzieci i młodzieży, a treści realizowane będą metodami aktywizującymi. W działania zaangażowani zostaną nie tylko uczniowie, ale także nauczyciele, rodzice, pracownicy szkoły, sponsorzy, instytucje wspierające działalność szkoły.

Na podstawie uaktualnionej diagnozy potrzeb i oczekiwań, wynikających z ankiet przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców, nauczycieli, oraz pracowników szkoły niebędących nauczycielami (czerwiec 2024), a także obserwacji rzeczywistości szkoły i jej najbliższego otoczenia, nakreślone zostały niżej podane kierunki działań ujęte w bloki (moduły):

1. **Ja i społeczeństwo** (przyjazna atmosfera w szkole i w klasie, prawidłowe relacje międzyludzkie, integracja społeczności klasowej i szkolnej, rozwiązywanie konfliktów, tolerancja dla inności, pierwsza pomoc)
2. **Zdrowie psychiczne** (rozwój pasji i zainteresowań, umiejętność radzenia sobie ze stresem, krytyką, porażkami, korzystanie z pomocy specjalistów, higiena pracy, snu i wypoczynku w codziennym życiu)
3. **Ruch to zdrowie** (podejmowanie aktywności fizycznej na lekcjach i w czasie wolnym)
4. **Wiem, co jem** (o prawidłowym odżywianiu)
5. **Ja w środowisku** (popularyzacja i wdrażanie zachowań proekologicznych, zagrożenia cywilizacyjne i naturalne a zdrowie człowieka)
6. **Potrafię odmawiać** (profilaktyka uzależnień)

Do wyżej wymienionych zagadnień opracowany został szczegółowy harmonogram działań, które będziemy realizować poprzez: zajęcia edukacyjne, godziny wychowawcze, lekcje przedmiotowe, zajęcia z pedagogiem, spotkania profilaktyczno-edukacyjne ze specjalistami, akcje prozdrowotne.

4. OCZEKIWANE REZULTATY I PRZEWIDYWANE EFEKTY

Dzięki uczestnictwie w programie „Zarażający zdrowiem” pragniemy nadal zwiększać integrację całej społeczności szkolnej i lokalnej, spowodować pozytywne zmiany zachowań w dziedzinie zdrowia psychospołecznego i fizycznego. Chcemy pokazać naszym uczniom aktualne zagrożenia cywilizacyjne, które niestety mają bardzo duży wpływ na ludzkie zdrowie. Młodzi ludzie powinni dostrzec plusy prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, dbania o zdrowie psychiczne, nie popadania w różnego rodzaju uzależnienia, a także poszerzać sposoby zdobywania wiedzy w tym zakresie. Aktywnie podejmowane zadania ukształtują ważne umiejętności życiowe, takie jak: skuteczne porozumiewanie się, umiejętności społeczne, podejmowanie prawidłowych decyzji, rozwiązywanie problemów, twórcze i krytyczne myślenie, samoświadomość, empatia, radzenie sobie ze stresem i różnymi emocjami. Wszystko to powinno wpłynąć na stworzenie przyjaznej atmosfery i bezpiecznego środowiska szkolnego. Udział uczniów w zajęciach z zakresu pierwszej pomocy przyczyni się do tego, że duża grupa dzieci i młodzieży będzie potrafiła udzielić pomocy w przypadkach nagłych stanów zagrożenia życia.

Żywimy nadzieję, iż proponowany program pozytywnie wpłynie na poprawę zdrowia oraz dobre samopoczucie społeczności szkolnej i podniesie poziom motywacji do podejmowania dużych przedsięwzięć nakierowanych na działanie na rzecz drugiego człowieka.

Przewidywane efekty to:

- Poprawa relacji międzyludzkich, bezpieczeństwa uczniów
- Poprawa umiejętności współpracy, rozwiązywanie konfliktów, podejmowania decyzji, negocjowania oraz radzenia sobie ze stresem i presją otoczenia
- Umiejętność planowania zdrowego stylu życia
- Zwiększenie wiedzy uczniów o problemach współczesnego świata
- Wyższy poziom tolerancji dla inności
- Rzetelna diagnoza potrzeb uczniów i całej społeczności szkolnej
- Osiąganie zamierzonych celów i płynąca z tego satysfakcja
- Regularne stosowanie metod aktywizujących w pracy z uczniami
- Wzbogacenie form współpracy z uczniami, rodzicami, nauczycielami i społecznością lokalną
- Realizacja zadań priorytetowych
- Rozwój zawodowy i osobisty nauczycieli oraz innych pracowników szkoły
- Poprawa bazy, estetyki i wyposażenia szkoły
- Możliwość wymiany doświadczeń z innymi szkołami
- Pozytywna ocena programu przez uczniów, nauczycieli, rodziców
- Sukcesy szkoły w różnych dziedzinach
- Promocja szkoły i tworzenie tradycji.

Program promocji zdrowia na lata 2024-2027

L.p.	Zakres treści/ nazwa zadania	Sposób realizacji	Przewidywane efekty
I	Ja i społeczeństwo		
	Środowisko społeczne szkoły zdrowie psychiczne członków społeczności szkolnej Bezinteresowne działanie na rzecz innych	<i>Koła zainteresowań</i> <i>Organizacja pomocy koleżeńskiej doraźnej i stałej.</i> Udział w szkolnych, rejonowych i ogólnopolskich akcjach charytatywnych tworzenie klimatu wspierającego zdrowie psychiczne	Rozwija zdolności twórcze i zainteresowania. Pomaga uczniom z trudnościami w nauce, oraz z problemami zdrowotnymi Jest gotowy do współpracy i pomocy całej społeczności szkolnej Jest współodpowiedzialny za własną edukację.
	Zajęcia integracyjne zorganizowane przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną oraz przez pedagoga, psychologa szkolnego, wychowawców, instytucje zewnętrzne	Zajęcia integracyjne prowadzone przez pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznej – pogadanka, prezentacja, zabawy ruchowe. Lekcje wychowawcze i inne prowadzone przez specjalistów.	Uczeń wie, że każdy człowiek ma prawo do bycia szanowanym. Społeczność klasowa jest bardziej zintegrowana, zna siebie lepiej.
	„Odpowiedzialność nieletnich w świetle prawa” - warsztaty	Pogadanka z aspirantem z wydziału ds. nieletnich na temat odpowiedzialności cywilnej osób przekraczających 13 rok życia.	Uczeń zdaje sobie sprawę z konsekwencji swoich czynów w świecie realnym i wirtualnym.
	Pierwsza pomoc przedlekarska w urazach układu ruchu. Proste urazy kości i stawów. Uraz kręgosłupa. Pierwsza pomoc przedlekarska w urazach układu krążenia. Ciśnienie krwi. Tętno. Pierwsza pomoc przedlekarska w krwawieniach i krwotokach (żylnym, tętniczym, z nosa). Krwotok zewnętrzny i wewnętrzny. Zatrzymanie krążenia. Atak serca. Urazy brzucha i klatki piersiowej. Urazy skóry. Skaleczenia. Oparzenia i odmrożenia	<i>Kurs I pomocy przedlekarskiej dla uczniów i nauczycieli- ćwiczenia praktyczne w udzielaniu pierwszej pomocy przedlekarskiej w urazach układu ruchu- złamanie kości, skręcenie i zwichnięcie stawu. Uraz kręgosłupa- rozpoznanie i postępowanie</i> Ćwiczenia rozpoznawaniu urazów i w udzielaniu pomocy przedlekarskiej. Wykonanie pomiaru ciśnienia i tętna w czasie spoczynku i po wysiłku fizycznym. Objawy i przyczyny odmrożeń i oparzeń, pokaz i ćwiczenia w udzielaniu I pomocy przedlekarskiej przy oparzeniach i odmrożeniach.	Udziela pierwszej pomocy w prostych urazach kości i stawów Rozpoznaje i udziela pomocy przy urazach kręgosłupa. Wykonuje pomiar ciśnienia i tętna w czasie spoczynku i po wysiłku fizycznym; interpretuje otrzymane wyniki pomiaru. Rozpoznaje rodzaj krwotoku i udziela odpowiednio I pomocy. Podaje objawy ataku serca. Wykonuje czynności służące podtrzymaniu życia. Rozpoznaje oparzenia i odmrożenia. Określa zasady pierwszej pomocy przedlekarskiej w oparzeniach i odmrożeniach. Potrafi opatrzyć skaleczenie.
	Ratownictwo medyczne	Uczniowie 1-3 uczestniczą w zajęciach z zakresu podstawowej pierwszej pomocy.	Uczeń potrafi podjąć odpowiednie kroki w razie zagrożenia zdrowia i życia osób z jego otoczenia.
	Akcje charytatywne: <i>Szlachetna Paczka, Góra grosza, I Ty możesz zostać św. Mikołajem, Kasztanobranie, Pomocna Dłoń,</i>	Zbiórka potrzebnych produktów dla jednej z rodzin zgłoszonych do krajowego Programu „Szlachetna Paczka”; zbiórka groszy, środków	Uczniowie stają się wrażliwsi na potrzeby innych, ma miejsce integracja społeczności szkolnej, uczeń rozwija swoją

	kiermasze książek i zabawek, zbiórki dla potrzebujących	finansowych i rzeczowych dla potrzebujących, również dla zwierząt	kreatywność poprzez szukania sposobów pozyskiwania brakujących produktów, np. z listy potrzeb rodziny „Szlachetnej Paczki”.
	Rozwiązywanie konfliktów	Pogadanki z uczniami i rodzicami, zajęcia z psychologiem i pedagogiem szkolnym, plakaty.	Uczeń potrafi kulturalnie rozmawiać, rozwiązywać konflikty, nie wdaje się w bójki.
	Wydarzenia rozwijające szeroko rozumianą empatię, np.: <i>Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych, Międzynarodowy Dzień Tolerancji, Dzień Autyzmu, Międzynarodowy Dzień Zespołu Downa</i>	W szkole przygotowane są stanowiska, w których każdy uczeń może przekonać się, jak to jest, gdy się nie widzi, nie słyszy, nie można chodzić, gdy bodźce z zewnątrz docierają do nas ze wzmożoną siłą. Nauczyciele przeprowadzają lekcje oparte o scenariusz dotyczący tolerancji, wolności i szacunku, autyzmu, zespołu Downa. Chętni uczniowie przygotowują plakaty.	Świadomość ucznia na temat niepełnosprawności, jakie towarzyszą ludziom. Uczeń jest bardziej empatyczny i pomocny. Uczeń rozumie pojęcie „tolerancja, wolność, szacunek”. Potrafi podać przykłady przejawów nietolerancji. Uczeń zachowuje się w stosunku do innych z szacunkiem i wyrozumiałością dla inności.
	Integracja społeczności szkolnej poprzez akcje tematyczne, m.in. <i>Dzień Postaci z Bajek, Dzień Misia, Dzień Życzliwości itd.</i>	Uczniowie przebijają się za dowolne postaci z bajek. Wspólne zabawy na sali gimnastycznej. Zbiórka pluszowych misiów, które przeznaczone zostaną na loterię. Zebrane pieniądze wspomogą kolejne akcje charytatywne. Uczniowie zastanowią się nad gestami życzliwości, których dokonali w minionym czasie, a następnie zapiszą je na sercu wykonanym z dowolnego tworzywa. Serca zawisną na „Szkolnym Drzewie Życzliwości”.	Integracja społeczności szkolnej, poprawa wizerunku szkoły, zwiększenie więzi uczniów ze szkołą. Uczeń jest uświadomiony na potrzeby innych, następuje integracja społeczności szkolnej. Uczeń rozumie czym jest życzliwość, stara się wprowadzać w swoje zachowanie więcej gestów uznanych za życzliwe.
	Integracja społeczności szkolnej poprzez podtrzymywanie tradycji: akademie z okazji rozpoczęcia i zakończenia roku szkolnego, pasowanie na ucznia, Dzień Edukacji Narodowej, Jasełka, itd.	Przygotowanie przez nauczycieli oraz uczniów akademii związanych z wydarzeniami wpisanymi w kalendarz, wspólne przeżywanie i omawianie ważnych wydarzeń, np. historycznych.	Uczeń zna tradycje szkół pielęgnuje je, poznaje ważne wydarzenia historyczne, rozumie znaczenie powtarzalności akademii.
	Integracja społeczności szkolnej poprzez wycieczki	Wycieczki – kulturoznawcze, przyrodnicze, wyjazdy do teatrów, kin.	Integracja społeczności klasowej i szkolnej poza murami szkoły.
	Integracja klasowa poprzez wydarzenia klasowe	Dzień Chłopaka, wigilia klasowa, Dzień Kobiet, Mikołajki, Andrzejki itp. – gry, zabawy, wspólne przygotowanie posiłków oraz drobnych upominków, wybór samorządu klasowego, ustalanie kontraktu.	Uczeń integruje się z kolegami i koleżankami z klasy, czuje się odpowiedzialny za powierzone zadanie.

	Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc. Troska o własne bezpieczeństwo i współwiczających. Podporządkowanie się poleceniom nauczyciela w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współwiczającym.	Filmy edukacyjne, pogadanki z pielęgniarką, tworzenie plakatów, wykłady o tematyce pierwszej pomocy i bezpieczeństwa.	Uczeń zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia – gdzie szukać pomocy, numery alarmowe, jak udzielić pierwszej pomocy. Uczeń wie, jakie są zasady bezpiecznej zabawy na boisku oraz na basenie.
II	Zdrowie psychiczne		
	Stres w naszym życiu. Radzenie sobie ze stresem	Zajęcia warsztatowe przeprowadzone wychowawców lub specjalistów	Uczeń zna sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
	Rozpoznawanie własnych emocji, radzenie sobie z agresją	Lekcje wychowawcze przeznaczone na omawianie emocji towarzyszących uczniom w życiu codziennym – pogadanki, filmy pokazowe, ćwiczenia metodą dramy. Trening zastępowania agresji. Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne.	Uczeń potrafi nazywać emocje, jakie przeżywa oraz te, które towarzyszą drugiemu człowiekowi w różnych sytuacjach życiowych. Staje się bardziej empatyczny. Potrafi zastąpić agresję słowną i fizyczną właściwymi zachowaniami.
	Uśmiechem i życzliwością zarażam innych	Tydzień klasowej życzliwości i kultury zachowania. Wybory „ucznia z klasą”.	Uczeń wie, jak codzienna życzliwość wobec innych wpływa na zdrowie psychiczne.
	Powiedz „Nie hałasowi!”	Pogadanka i wykład dotyczący hałasu. Wykonanie pracy plastycznej dotyczącej wpływu hałasu na zdrowie psychiczne człowieka.	Uczeń zdaje sobie sprawę ze szkodliwości hałasu – zarówno dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego.
	„Jaki/jaka jestem? Kim być?” - planowanie ścieżki kariery. Zajęcia z zakresu doradztwa zawodowego.	Spotkanie z pracownikami poradni psychologiczno-pedagogicznej. Zajęcia teoretyczno-praktyczne – wykład, ćwiczenia w grupach.	Dostarczenie wiedzy uczniowi, jaką drogę edukacyjną/zawodową może obrać po zakończeniu szkoły podstawowej.
	Dzień Zdrowia Psychicznego	Pogadanki na temat zdrowia psychicznego, jego ważności w życiu. Przygotowanie plakatów informacyjnych, stosowanie dużej ilości przerw śródlekcyjnych – muzyka relaksacyjna, ćwiczenia fizyczne, układ taneczny.	Uczeń wie jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne, zdaje sobie sprawę, że jest równie ważne jak zdrowie fizyczne.
	„Wsparcie rówieśnicze ratuje życie” – udział w projekcie edukacyjnym Fundacji TVN oraz Off School.	Program popularyzuje wiedzę z zakresu zdrowia psychicznego oraz zachęca młodych ludzi do udzielania sobie wsparcia rówieśniczego, co jest niezwykle ważne, zwłaszcza, że kryzys psychiczny dotyka wielu uczniów i jest największym wyzwaniem polskich szkół.	Uczeń zdobywa wiedzę nt. Zdrowia psychicznego, rozumie, że wsparcie rówieśnicze jest kluczowe w prawidłowym funkcjonowaniu młodego człowieka.
	Radzę sobie z porażkami i krytyką!	Zajęcia z pedagogiem szkolnym oraz psychologiem dotyczące radzenia sobie z porażkami szkolnymi i osobistymi oraz z krytyką otoczenia. Zajęcia metoda dramy, pogadanki, filmy edukacyjne, ankiety.	Uczeń zna sposoby radzenia sobie z porażkami i krytyką.

	Higiena pracy i snu – na wszystko musi być czas	Akcje uświadamiające uczniom, jak ważny w życiu jest sen, właściwe dysponowanie czasem pracy oraz odpoczynek i relaks. Plakaty, konkursy, wykłady.	Zapoznanie ucznia z właściwościami leczniczymi snu, ważnością relaksu i odpoczynku każdego dnia. Uczeń potrafi prawidłowo dysponować swoim czasem pracy i czasem wolnym.
	Strefa ciszy	Miejsce w szkole wyznaczone do spokojnego spędzania przerwy w ciszy – dostępne gry planszowe, klocki, układanki, wygodne siedziska.	Uczeń wycisza się i relaksuje w czasie przerw, potrafi docenić brak hałasu panujący w szkole na korytarzach w czasie przerw lekcyjnych.
III	Ruch to zdrowie		
	Aktywność fizyczna a układ krążenia. Znaczenie aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu układu krążenia.	Ocenienie wpływu ćwiczeń fizycznych na sprawność serca. Dyskusja nt. Moje postępowanie a czynniki ryzyka chorób serca.	Wymienia przyczyny, objawy i skutki miażdżycy i nadciśnienia tętniczego. Wskazuje sposoby postępowania zapobiegające występowaniu chorób układu krążenia. Przedstawia znaczenie aktywności fizycznej dla właściwego funkcjonowania układu krążenia. Ocenia swój sposób postępowania.
	Zwiększenie aktywności fizycznej uczniów w klasie	Wprowadzenie gimnastyki śródlekcyjnej, spacerów po okolicy, prowadzenie niektórych lekcji, np. matematyki, biologii, geografii metodą outdoor (na zewnątrz), wprowadzenie elementów tańca na godzinie wychowawczej	Uczeń częściej podejmuje wysiłek fizyczny, jest bliżej natury, dostrzega treści nauczania w otoczeniu poza murami szkolnymi.
	Od zabawy do sportu	Udział w zajęciach w-f, zajęciach basenowych i innych pozalekcyjnych (szkółka piłkarska, karate itd.), ćwiczenia śródlekcyjne.	Uczeń wzmacnia swoją sprawność fizyczną, stopniowo zaczyna traktować wysiłek fizyczny nie tylko jako zabawę, ale również jako sport, w którym panują określone reguły i wytyczne.
	Szkolne wycieczki	Wycieczki klasowe, szkolne, jedno i kilkudniowe, w tym piesze wędrówki po terenach nizinnych i górskich.	Uczeń poznaje piękno natury, zabytki architektoniczne i inne miejsca, jednocześnie poznając swoje możliwości fizyczne.
	Gminna Olimpiada Sportowa, Turnieje piłki nożnej, koszykówki, siatkówki, zawody pływackie	Organizacja lub udział w wydarzeniach na skalę szkoły, gminy, powiatu.	Uczeń rozwija swoją sprawność fizyczną, doświadcza rywalizacji w szerszym wymiarze, zna zasady gry fair play.
IV	Wiem, co jem		
	Odżywianie źródłem energii niezbędnej do życia. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze.	Opis potrzeb żywieniowych i energetycznych ludzi z różnych grup wiekowych i zawodowych.	Analizuje produkty żywnościowe ze względu na zawartość składników odżywczych i wartość

		Analiza produktów żywnościowych ze względu na zawartość składników odżywczych i wartość energetyczną na podstawie tabel. Opis roli składników pokarmowych na podstawie materiałów źródłowych- przygotowanie pracy plastycznej Opis wartości odżywczej posiłków.	energetyczną. Klasyfikuje produkty żywnościowe. <i>Przedstawia źródła i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych - cukrów, tłuszczów, białek, wody i soli mineralnych dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu w formie pracy plastycznej oraz przygotowuje prezentację komputerową na temat</i> Uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw. Ocenia i oblicza wartość odżywczą posiłków.
	Prawidłowe żywienie. Żywność a zdrowie. Zrównoważona dieta. Planowanie prawidłowego żywienia. Bezpieczna żywność. Przechowywanie i przygotowywanie żywności. Reklama żywności Zdrowie i tryb życia matki w czasie ciąży a rozwój płodu.	Dyskusja na temat stosowania zasad zrównoważonej diety i zdrowego trybu życia. Analizowanie piramidy zdrowego żywienia – moje odżywianie – technika SWOT Projektowanie jadłospisu i obliczanie jego wartości kalorycznej. Analiza sposobu odżywiania się i trybu życia. Dyskusja na temat odżywiania się i trybu życia matki w czasie ciąży Praca w grupach wykonanie metaplanu – Odżywianie a zdrowie człowieka <i>Ankieta dotycząca przechowywania i przygotowywania żywności.</i> Dyskusja na temat jakości żywności.	Wykazuje zależność między wyrobieniem nawyków związanych z prawidłowym żywieniem i zdrowym trybem życia. Przedstawia zasady prawidłowego żywienia. Układa jadłospis na cały dzień w zależności od zmiennych warunków zewnętrznych (np. pora roku) i wewnętrznych (np. stan zdrowia, płeć, ciąża) <i>Konkurs na najlepszy jadłospis.</i> <i>Prace plastyczne oraz przygotowanie prezentacji komputerowej na temat.</i> <i>Ćwiczenia technologiczne: przygotowanie posiłku, nakrycie do stołu</i> <i>Spotkanie z dietetykiem.</i> <i>Ankieta dotycząca zdrowego żywienia.</i>
	Znaczenie grzybów w przyrodzie i dla człowieka. Grzyby saprofity, pasożyty, symbionty. Negatywna i pozytywna rola grzybów. Grzyby jadalne i trujące. Zasady grzybobrania.	Analiza przykładów negatywnej i pozytywnej roli grzybów. Opis najczęściej zbieranych grzybów jadalnych i ich trujących odpowiedników na podstawie okazów, atlasów lub filmu. Opis wybranych grzybów pasożytów na podstawie okazów lub plansz.	Wyjaśnia, dlaczego nie można jeść spleśniałych produktów. Wskazuje sposoby unikania zarażenia się grzybicami. Rozpoznaje najczęściej zbierane grzyby i ich trujące odpowiedniki. Zna zasady grzybobrania. Posługuje się atlasem grzybów. <i>Wykonuje wystawkę nt. Grzybobrania.</i>
	Znaczenie ryb w żywieniu. Ryby jako źródło białka, witamin i soli mineralnych	Referat na temat znaczenia ryb w przyrodzie i dla człowieka.	Ocenia znaczenie ryb w przyrodzie i dla człowieka. Wie, że ryby są cennym składnikiem naszej diety. <i>Przygotowuje przepis na danie rybne.</i>

	Piramida żywieniowa a aktywność fizyczna Zagrożenia dla zdrowia związane z jedzeniem produktów przetworzonych oraz jedzenia typu „fast food”	Zapoznanie z aktualną piramidą żywieniową, analiza kolejnych pięter, przygotowanie plakatów, konkurs promocji piramidy żywieniowej, pogadanki, filmy edukacyjne.	Uczeń zna zasady prawidłowego odżywiania (regularne spożywanie posiłków, rola warzyw i owoców w diecie, spożywanie produktów pełnoziarnistych, ryb, chudego mięsa, źródła oleju roślinnego.....)
	Europejski Dzień Zdrowej Żywności	Akcja „Zdrowe drugie śniadanie” - uczniowie przynoszą do szkoły śniadanie pełne wartościowych składników odżywczych. Przygotowuje opis w języku polski i angielskim wraz ze spisem występujących w nim składników odżywczych.	Uczeń wie, jakie składniki odżywcze zawierają poszczególne produkty spożywcze, spożywa zdrowe drugie śniadanie, powtarza słownictwo z zakresu języka angielskiego.
	Śniadanie daje moc	Przygotowanie wiosennych kanapek, sałatek owocowych oraz warzywnych. Pogadanka na temat korzyści płynących z jedzenia warzyw i owoców.	Wzbogacenie dziennego menu w zdrowe produkty spożywcze, wprowadzenie dobrych nawyków żywieniowych.
	Zdrowo jem – wszystko wiem	Udział w programie „Owoce i warzywa”. Prace techniczne wykonane z warzyw i owoców, wystawa. Poznanie i nauka piosenki „Witaminki”.	Uczeń zdaje sobie sprawę z korzystnego wpływu spożywania warzyw i owoców na jego zdrowie.
	„Wiem co jem”	Spotkanie profilaktyczne prowadzone przez Amorena Gliwice. Wykład na temat zdrowego odżywiania połączony z warsztatami oraz pomiarem składu ciała.	Uczeń wie na czym polega prawidłowy model zdrowego odżywiania. Dowiaduje się, z czego składa się jego ciało, otrzymuje wskazówki jak postępować, aby poprawić go na plus.
V	Ja w środowisku		
	Strażnicy Ziemi	Akcje charytatywne: zbieranie baterii, kasztanobranie, obchody Dnia Ziemi, akcja „Sprzątanie świata”.	Wiedza na temat sensu recyklingu, problemu zanieczyszczenia świata przede wszystkim plastikiem. Uświadomienie na potrzeby zwierzyny leśnej w okresie zimowym.
	Zdrowie człowieka a środowisko. Czynniki zewnętrzne powodujące choroby. Zanieczyszczenia a sprawność układu oddechowego. Uprzemysłowienie a zdrowie człowieka. Skażenie żywności.	Opis negatywnego wpływu na zdrowie człowieka czynników zewnętrznych. Dyskusja na temat: <i>Zdrowie i choroba a środowisko wewnętrzne organizmu i środowisko życia.</i> Dyskusja na temat wpływu warunków w miejscu zamieszkania i pracy na sprawność układu oddechowego. Dyskusja na temat wpływu zanieczyszczonego środowiska na powstawanie mutacji. Manifestacja środowiskowa	Wykazuje związek między stanem zdrowia organizmu a stanem środowiska. Interpretuje zależność między astmą a stopniem zanieczyszczenia powietrza. Wie jak metale ciężkie, azotany i pestycydy wpływają na zdrowie. Pamięta o myciu lub obieraniu owoców i warzyw przed zjedzeniem. Uczestniczy w organizacji Dnia Czystego Powietrza. Prowadzi obserwacje zanieczyszczenia powietrza

	Wpływ człowieka na funkcjonowanie ekosystemów. Przyczyny i skutki globalnego ocieplenia klimatu. Woda i energia elektryczna w gospodarstwie domowym. Rodzaje, przyczyny i skutki zanieczyszczeń powietrza atmosferycznego, wody i gleby	<i>Projekty uczniowskie na wybrany temat:</i> <i>Rodzaje, przyczyny i skutki zanieczyszczeń powietrza atmosferycznego, wody i gleby, ocieplenie klimatu, gospodarka odpadami lub zużycie wody i energii elektrycznej w gospodarstwie domowym.</i> <i>Prezentacja wniosków.</i>	Przedstawia przyczyny i analizuje skutki globalnego ocieplenia klimatu. <i>Promuje działania ograniczające zużycie wody i energii elektrycznej</i> <i>Udział w akcjach WWF</i> <i>promocja działań w szkole-gazetka i prezentacja komputerowa</i>
	Znaczenie roślin kwiatowych dla człowieka. Estetyka pomieszczeń. Zdrowotny wpływ roślin.	Referat na temat znaczenia roślin okrytonasiennych w przyrodzie i dla człowieka. Dyskusja na temat dominacji roślin okrytonasiennych na Ziemi.	Ocenia znaczenie roślin okrytonasiennych w przyrodzie i dla człowieka. Jest świadom, że rośliny są źródłem tlenu pożywienia na Ziemi. Wie, że jakość powietrza zależy od roślin. <i>Dbą o ukwiecenie szkoły.</i>
	Segregacja odpadów. Odpady w gospodarstwie domowym.	Gospodarka odpadami Czystość środowiska. Konieczność specjalnego postępowania ze zużytymi bateriami, świetłówkami i przeterminowanymi lekami	<i>Uczestniczy w akcji Sprzątanie Świata, uzasadnia konieczność segregowania odpadów w gospodarstwie domowym.</i> <i>Prowadzi segregację odpadów w szkole.</i> <i>Uczestniczy w całorocznej zbiórce baterii.</i>
VI	Potrafię odmawiać		
	Uzależnienia Negatywne skutki stosowania substancji psychoaktywnych, narkotyków i środków dopingujących oraz nadużywania kawy i niektórych leków.	Opis negatywnego wpływu na zdrowie człowieka tytoniu, alkoholu, narkotyków, środków dopingujących, nadużywania kofeiny i niektórych leków na podstawie zdobytej już wiedzy i materiałów źródłowych. <i>Nagłośnienie Światowego Dnia bez Papierosa, wystawka prac plastycznych.</i>	Posiada wiedzę o środkach psychoaktywnych, niebezpieczeństwach związanych z ich używaniem i możliwości unikania tych zagrożeń. Negatywny wpływ na zdrowie człowieka narkotyków, nadużywania kawy i niektórych leków Wyjaśnia związek między nikotyną a rakiem płuc.
	Doping w sporcie negatywny wpływ stosowania środków dopingujących oraz sterydów	Wykłady, pogadanki z uczniami i rodzicami, filmy edukacyjne.	Uczeń wie co to znaczy doping w sporcie. Potrafi wymienić negatywny wpływ środków psychoaktywnych, narkotyków na zdrowie człowieka. Uczeń zna negatywny wpływ sterydów na zwiększenie masy mięśniowej
	Używki w wieku dorastania	Lekcje wychowawcze o tematyce szkodliwego wpływu używek na organizm oraz psychikę człowieka, pogadanki, praca w grupach, programy profilaktyczne: <i>Smak życia – debata o dopalaczach, Archipelag Skarbów, Cukierek</i>	Wie jak alkohol, narkotyki i papierosy negatywnie wpływają na rozwój młodego człowieka Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek.
	Bezpieczeństwo w internecie	Przeprowadzenie na lekcjach wychowawczych pogadanek. Obchody	Podniesienie świadomości jakie jest niebezpieczeństwo

		Dnia Bezpiecznego Internetu, konkurs.	nieostrożnego korzystania z internetu. Uczeń wie, jak postępować korzystając z portali społecznościowych, by nic mu nie groziło.
	Uzależnienie od telefonów – problemem dzisiejszej społeczności	Akcja uświadamiająca ile czasu spędzamy każdego dnia korzystając z telefonów. Zwrócenie uwagi na negatywne korzyści płynące z tego faktu oraz tego, jak wiele tracimy z życia realnego, patrząc w wyświetlacz telefonu, akcja <i>Dzień bez telefonu</i> .	Uczeń wie, jak poważne mogą być uzależnienia od telefonu. Uczeń zdaje sobie sprawę z wartości kontaktów społecznych w realnym świecie, wie, że należy je pielęgnować, nie zastępować komunikatorami internetowymi.

6. MONITOROWANIE I EWALUACJA PROGRAMU

Program podlega ocenie, czyli ewaluacji. Chodzi o sprawdzenie realizacji założonych celów i działań profilaktycznych.

Rodzaj ewaluacji:

- ewaluacja procesu (monitoring)
- ewaluacja końcowa

Ewaluacja programu będzie prowadzona przez systematyczne monitorowanie zaplanowanych zadań. Informacje niezbędne do ewaluacji pozyskiwane będą przez:

- rozmowy i wywiady z uczniami, rodzicami i pracownikami szkoły
- wymianę uwag, spostrzeżeń i własnych doświadczeń podczas spotkań szkolnego zespołu wychowawczego, zespołu do spraw promocji zdrowia
- obserwację uczniów w różnych sytuacjach dnia codziennego
- analizę wytworów pracy uczniowskiej i ich zaangażowanie w działania promujące zdrowy styl życia
- analizę dokumentów szkolnych
- sprawozdania z projektów edukacyjnych
- ankiety

Ewaluacja umożliwi opracowanie pisemnego raportu z wdrożenia edukacji prozdrowotnej.

Raport zostanie przedstawiony nauczycielom na posiedzeniu Rady Pedagogicznej.

Dokumentacja programu:

- Wpisy profilu FB: „Zarażający zdrowiem”
- Informacje, ulotki, plansze, aktualne wystawki na gazetkach szkolnych
- Sprawozdania z podejmowanych działań bieżących
- Informacje na stronie internetowej szkoły
- Zapisy w dziennikach lekcyjnych
- Sprawozdania roczne na podsumowującej konferencji

Nad realizacją programu czuwać będzie:

koordynator programu Martyna Pietrzak

7. BIBLIOGRAFIA

1. Bogucka J., „Zdrowie i szkoła”, Warszawa 2000.
2. Bryza A., „Zasady zdrowego odżywiania”, Warszawa 2002.
3. Cendrowski Z. „Poradnik dla koordynatorów i zespołów promocji zdrowia szkolnych, lokalnych i wojewódzkich”, Warszawa 2000.
4. Dahmen W., „Zdrowiej i świadomiej żyć”, Warszawa 1996.
5. Dłużniewska K., „Żywnienie człowieka w praktyce promocji i ochrony zdrowia”, Kraków 2000.
6. Godlewski A., Grzybowski A., „Zachowanie zdrowia w szkołach podstawowych, gimnazjach i liceach”, Warszawa 1999.
7. Jakubowska H. „Promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień”, Warszawa 1999.
8. Karski J>, Słońska Z., Wasilewski B., „Wprowadzenie do zagadnień krzewienia zdrowia”, Warszawa 1994.
9. Niewczas A., „Żyć zdrowo – chronić środowisko”, Szkolne Więści 2002, nr 6, str.28.
10. Sokołowska M., Skoczek G., „Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole”, Warszawa 2000.
11. Stypułkowski C., „Wychowanie zdrowotne w nauczaniu przedmiotowym”, Kraków 2002.
12. Traum R., „Zagrożenia cywilizacyjne młodzieży szkolnej”, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2003, nr 3.
13. Wojnarowska B., „Edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia w szkole – ścieżka edukacyjna”, Warszawa 2001.