

Program Promocji Zdrowia Szkoły Podstawowej nr 4 im Józefa Lompy
w Rudzie Śląskiej rok szkolny 2020/2021

„ Kocham cię życie – nasze zdrowie w naszych rękach”

I. Cele Programu Promocji Zdrowia:

Cel ogólny:

Kształtowanie postaw prozdrowotnych u dzieci i młodzieży, promowanie zdrowego stylu życia poprzez edukację zdrowotną całej społeczności szkolnej.

Cele szczegółowe

- Przekazywanie uczniom wiedzy i umiejętności na temat dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne swoje i innych,
- Utrwalanie wśród uczniów zasad bezpieczeństwa dotyczących zapobiegania zakażenia koronawirusem,
- Wdrażanie uczniów do dbania o bezpieczeństwo w drodze do szkoły i podczas zajęć,
- Zwiększenie świadomości dzieci dotyczącej zagrożeń wynikających z sięgania po używki i substancje uzależniające,
- Doskonalenie umiejętności prezentowania przez dzieci i młodzież postaw asertywnych ,wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- Wdrażanie uczniów do prawidłowych nawyków żywieniowych oraz podniesienia ich wiedzy w zakresie wpływu zdrowego stylu życia na prawidłowe funkcjonowanie organizmu ,
- Kształtowanie w społeczności szkolnej postaw proekologicznych ,
- Propagowanie wśród uczniów czynnego wypoczynku , proponowanie różnorodnych form aktywności ruchowej,
- Uświadamianie związku między aktywnością ruchową, a umiejętnością radzenia sobie ze stresem i zapobieganiem chorobom,
- Ćwiczenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,

II. Założenia:

- a) stworzenie w szkole środowiska sprzyjającego edukacji zdrowotnej,
- b) dostosowanie przekazywanych treści do możliwości psychofizycznych uczniów,
- c) wzbudzanie zainteresowania tematyką zdrowia wśród dzieci poprzez stosowanie aktywnych metod przekazywania wiedzy,
- d) angażowanie całej społeczności szkolnej do działań prozdrowotnych,

- e) kontynuowanie współpracy ze środowiskiem lokalnym w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki uzależnień.

III. Opis założonych osiągnięć ucznia:

W wyniku realizowanego Programu Promocji Zdrowia społeczność szkolna pogłębi wiedzę na temat zdrowego stylu życia, doceni zdrowie jako najwyższą wartość w życiu każdego człowieka. Ponadto propagowane treści ekologiczne utrwalać wśród uczniów prawidłowe nawyki dbania o środowisko naturalne.

IV. Metody i formy :

- metody aktywizujące, metoda projektu, inscenizacje, wystawy, gazetki, pogadanki, prezentacje, pokazy, dyskusje,
- praca w grupach, praca indywidualna, praca zbiorowa.

V. Sposoby realizacji:

WRZESIEŃ/ PAŹDZIERNIK 2020

- utrwalanie wśród uczniów zasad bezpieczeństwa dotyczących zapobiegania zakażenia koronawirusem, kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych w tym zakresie,
- prelekcje, pogadanki dla uczniów klas I-VIII nt. bezpieczeństwa w drodze do szkoły i bezpiecznego zachowania się w szkole i domu. Przypomnienie zasad udzielania pierwszej pomocy,
- pogadanki w ramach lekcji wychowawczych na temat hałasu i jego szkodliwego wpływu na organizm,
- zajęcia edukacyjno- integrujące dla uczniów klas pierwszych,
- kontynuacja działań związanych z zdrowym odżywianiem, aktywnością ruchową, prawidłową higieną , zasadami dobrego zachowania , profilaktyką uzależnień,

LISTOPAD/ GRUDZIEŃ 2020

- „Dzień zdrowego żywienia” (gazetki, konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu, konkurs kulinarny, zajęcia w ramach lekcji wychowawczych),
- realizacja programu „Trzymaj formę”(lekcje wychowawcze , prelekcje, gazetki),
- propagowanie wśród uczniów różnorodnych form aktywności ruchowej, w zależności od możliwości i zainteresowań uczniów ,
- kształtowanie u uczniów zasad dobrego zachowania ze zwróceniem szczególnej uwagi na kulturę języka i szacunek do innych osób (lekcje wychowawcze, pogadanki),

- wdrażanie uczniów do prawidłowych nawyków higienicznych (lekcje wychowawcze, gazetki tematyczne, modelowanie właściwych zachowań).

STYCZEŃ / LUTY 2021

- realizacja programu profilaktycznego "Smaki życia – debata o dopalaczach" w klasie ósmej,
-kontynuacja działań związanych z zdrowym odżywianiem, aktywnością ruchową, prawidłową higieną oraz zasadami dobrego zachowania oraz profilaktyką uzależnień.

MARZEC/ KWIECIEŃ 2021

- realizacja programu antynikotynowego „ Bieg po zdrowie” w klasach czwartych i piątej,
-kontynuacja działań związanych z zdrowym odżywianiem, aktywnością ruchową, prawidłową higieną , zasadami dobrego zachowania , profilaktyką uzależnień.
- propagowanie wśród uczniów zachowań proekologicznych (obchody Dnia Ziemi, kształtowanie prawidłowych nawyków dbania o środowisko).

MAJ/ CZERWIEC 2021

-obchody „Światowego Dnia bez Papierosa”,
-kontynuacja działań związanych z zdrowym odżywianiem, aktywnością ruchową, prawidłową higieną , zasadami dobrego zachowania , profilaktyką uzależnień.
-obchody Dnia Dziecka i Dnia Sportu.

VI. Ewaluacja i podsumowanie podejmowanych działań:

- a) analiza podjętych działań, ocena ich skuteczności .
- b) zaplanowanie zadań na kolejny rok szkolny z uwzględnieniem ewaluacji programu oraz bieżących potrzeb społeczności szkolnej.

Program opracowały:
mgr Bożena Kania
mgr Teresa Biegun