

PROGRAM ZDROWOTNY
„POMYŚL NAD SWOIM ZDROWIEM”

**realizowany w Szkole Podstawowej nr 1 im. Adama Mickiewicza w Sułkowicach
w roku szkolnym 2020/2021.**

1. Wstęp

Zdrowie jest wartością jedną z najważniejszych w życiu człowieka. Według Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego”. Na stan zdrowia wpływają postawy wobec zdrowia i choroby, zachowania prozdrowotne, styl życia, czynniki środowiskowe oraz działania profilaktyczne, promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Jedną z form edukacji jest wdrażanie programów prozdrowotnych.

Głównym celem edukacji zdrowotnej jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Program zdrowotny „Pomyśl nad swoim zdrowiem” jest zgodny z aktualnie obowiązującą podstawą programową wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.

Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, stosowania profilaktyki.

2. Cele szczegółowe programu zdrowotnego

- I. Szkoła realizuje treści edukacji zdrowotnej w ramach podstawy programowej poszczególnych zajęć edukacyjnych.
- II. Kształtowanie pozytywnych postaw prospołecznych wśród uczniów i rodziców.
- III. Popularyzowanie prozdrowotnego stylu życia, zgodnie z zaleceniami Europejskiego kodeksu walki z rakiem, jako sposobu na zapobieganie chorobom nowotworowym.
- IV. Poprawa sposobu żywienia ludności i jakości zdrowotnej żywności oraz zmniejszenia występowania otyłości.
- V. Promocja zdrowego stylu życia przez aktywność ruchową i zdrowe odżywianie.
- VI. Ochrona zdrowia i zdrowotne wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży oraz ochrona przed narażeniem na dym tytoniowy poprzez upowszechnienie programów edukacyjnych zapobiegających paleniu tytoniu przez dzieci i młodzież.
- VII. Zapobieganie zaburzeniom psychicznym przez działania prewencyjno-promocyjne, budowanie bezpiecznego środowiska edukacyjnego.

<p>postaw prozdrowotnych uczniów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zasady zdrowego trybu życia; • prawa i obowiązki pacjenta; • podstawy organizacji systemu ochrony zdrowia; • podstawowa wiedza w zakresie pomocy przewlekłe chorym; • poznanie wybranych jednostek chorobowych i zarys sposobów ich leczenia lub reagowania na zachorowanie (przykładowo np. grypy, chorób krążenia, cukrzycy, alergii, chorób zakaźnych); • podstawowe zasady pierwszej pomocy; • podstawowa wiedza w zakresie zbilansowanego sposobu odżywiania; • metody redukcji stresu; • ocena konsekwencji działań profilaktycznych i znaczenie sportu; • wiedza o szczepieniach ochronnych. <p>2) zapobieganie chorobom cywilizacyjnym (nadwaga i otyłość, cukrzyca, choroby przewodu pokarmowego, choroby układu krążenia, choroby psychiczne, alergie, nowotwory) poprzez pogadanki na zajęciach z wychowawcą, gazetki tematyczne, organizację Światowego Dnia Zdrowia;</p>	<p>tematyki planu zajęć z wychowawcą</p>	<p>wychowawcy klas.</p>	<p>zmiany postaw uczniów w zakresie zachowań prozdrowotnych.</p>
<p>III. Popularyzowanie prozdrowotnego stylu życia, zgodnie z zaleceniami Europejskiego kodeksu walki z rakiem, jako sposobu na zapobieganie chorobom nowotworowym.</p>	<p>1) udział w Światowym Dniu Rzucania Palenia;</p> <p>2) udział w Światowym Dniu Bez Tytoniu - wykonanie plakatów, ulotek na temat szkodliwości dymu tytoniowego dla zdrowia człowieka w klasach I-VIII;</p> <p>3) pokazy filmów edukacyjnych;</p> <p>4) udział w programach profilaktyki uzależnień organizowanych przez różne podmioty – w programie „Trzymaj formę”, „Bieg po zdrowie”;</p> <p>5) kształtowanie postawy asertywnej chroniącej przed uzależnieniem poprzez zajęcia dotyczące przeciwdziałaniu uzależnieniom</p>	<p>Według terminów wskazanych przez instytucje współpracujące ze szkołą.</p>	<p>Dyrekcja szkoły, nauczyciele, wychowawcy klas I – VIII, pedagog szkolny, nauczyciel WDŻ.</p>	<p>Uczniowie znają negatywne skutki palenia papierosów i innych używek na swoje zdrowie i potrafią wykazać</p>

	(papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze) realizowane w każdej klasie na zajęciach z wychowawcą;			się asertywnością.
IV. Poprawa sposobu żywienia ludności i jakości zdrowotnej żywności oraz zmniejszenia występowania otyłości.	<p>1) umożliwienie uczniom dostępu do produktów i napojów o najwyższych walorach zdrowotnych oraz właściwa organizacja posiłków, promowanie zdrowych produktów żywnościowych i napojów w różnych sytuacjach życia codziennego w szkole (z uwzględnieniem grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom, młodzieży, które spełniają odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia);</p> <p>2) lekcje wychowawcze na temat zagrożeń związanych z nadwagą i otyłością, oglądanie filmów edukacyjnych na temat skutków niewłaściwego odżywiania oraz chorób będących jego konsekwencją;</p> <p>3) uczestnictwo w programach: „Mleko i produkty mleczne” oraz „Owoce w szkole”;</p> <p>4) wykonanie gazetek przez klasy I-VIII na temat zdrowego odżywiania;</p>	Cały rok szkolny.	Dyrekcja szkoły, nauczyciele, wychowawcy, pedagog szkolny, wychowawca świetlicy.	Stołówka, sklepik promuje zdrową żywność. Uczniowie wybierają zdrowe produkty i napoje.
V. Promocja zdrowego stylu życia przez aktywność ruchową.	<p>1) organizowanie wycieczek pieszych, zajęć na świeżym powietrzu;</p> <p>2) przekazywanie wiedzy na temat znaczenia aktywnego spędzania czasu i ruchu dla zdrowia, organizowanie ćwiczeń śródlekcyjnych, gier i zabaw ruchowych na placu zabaw;</p> <p>3) ograniczenie do koniecznego minimum (we współpracy z rodzicami) zwolnień na zajęciach wychowania fizycznego – monitorowanie liczby zwolnień;</p> <p>4) organizowanie aktywnego wypoczynku i zajęć pozalekcyjnych w formie zajęć tanecznych, gier zespołowych, na basenie, na stoku narciarskim, obozów sportowych;</p> <p>5) wzbogacanie wyposażenia boiska i sali gimnastycznej w nowy sprzęt do zabaw i ćwiczeń;</p>	Cały rok szkolny.	Dyrekcja szkoły, nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy klas, trenerzy, instruktorzy sportu i tańca.	Szkoła promuje aktywność fizyczną i aktywne spędzanie wolnego czasu.

	<p>6) organizowanie zawodów sportowych w szkole i udział w zawodach sportowych gminnych, powiatowych i wojewódzkich, grach zespołowych i lekkiej atletyce, prowadzenie zajęć korekcyjnych;</p> <p>7) prezentacja wyników i osiągnięć uczniów na tablicach sportowych, stronach internetowych;</p> <p>8) współpraca z lokalnymi instytucjami sportowymi: Klubem Sportowym Gościbia, Uczniowskim Klubem Sportowym Katana;</p> <p>9) udział w programie edukacyjnym promującym aktywny wypoczynek i zdrowe odżywianie „Trzymaj formę”;</p> <p>10) organizacja Dnia Sportu dla klas I-VIII;</p> <p>11) nauka gospodarowania własnym czasem - różnice między wypoczynkiem biernym a czynnym, dbanie o prawidłową postawę ciała, unikanie zachowań powodujących wady postawy;</p>			<p>Uczniowie dbają o prawidłową postawę ciała, wiedzą jakie znaczenie ma ruch dla zdrowia człowieka.</p>
<p>VI. Ochrona zdrowia i zdrowotne wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży oraz ochrona przed narażeniem na dym tytoniowy poprzez upowszechnienie programów edukacyjnych zapobiegających paleniu tytoniu przez dzieci i młodzież.</p>	<p>1) współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno - Epidemiologiczną w Myślenicach w zakresie realizacji programów: „Trzymaj formę”; „Bieg po zdrowie”;</p> <p>2) zajęcia z wychowawcą, przyrody i biologii poświęcone profilaktyce chorób płuc;</p> <p>3) promocja zdrowia higieny jamy ustnej oraz zapobieganie próchnicy poprzez leczenie stomatologiczne zachowawcze (systematyczne przeglądy stanu zdrowia zębów przez stomatologa i przeprowadzanie fluoryzacji przez pielęgniarkę);</p> <p>4) systematyczne prowadzenie badań bilansowych uczniów przez pielęgniarkę szkolną;</p> <p>5) pogadanki na temat istoty higieny całego ciała i okresu dojrzewania na zajęciach z wychowawcą, lekcjach przyrody, biologii, wychowania fizycznego i wychowania do życia w rodzinie;</p>	<p>Cały rok szkolny.</p>	<p>Dyrekcja szkoły, nauczyciele, lekarz, pielęgniarka, stomatolog.</p>	<p>Uczniowie wiedzą jak dbać o własne zdrowie i znają negatywne skutki używek.</p>

	<p>11) poprawa bezpieczeństwa uczniów poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none">- spotkania z Policją, Ratownikami wodnymi, Strażakami dotyczące bezpieczeństwa na drodze, nad wodą, zasady udzielania pierwszej pomocy,- spotkania z Dyrekcją szkoły –organizowanie apeli porządkowych w celu utrwalania zasad właściwego zachowania i bezpiecznego poruszania się,- organizowanie na przerwach systematycznych dyżurów nauczycielskich i uczniowskich.	<p>Według ustalonych terminów.</p>	<p>Dyrekcja policja, ratownicy wodni, nauczyciele, pedagog.</p>	<p>Nauczyciele, rodzice i uczniowie znają instytucje organizujące pomoc.</p>
--	---	------------------------------------	---	--