

**Szkoła Podstawowa nr 19 im. Marii Skłodowskiej - Curie  
w Sosnowcu**

**Program Promocji Zdrowia  
„Akademia zdrowia i urody”  
na lata 2013/2016**

Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia

Magdalena Seweryn – koordynator

Paweł Cembrzyński

Marta Garncarz

## I. WSTĘP

Szkoła Podstawowa nr 19 znajduje się w jednej z najstarszych dzielnic Sosnowca. Budynek szkoły jest miejscem historycznym. Podczas wojny mieściło się tutaj gimnazjum żydowskie. W szkole, w obrębie trzech pięter, znajdują się sale lekcyjne, oddział przedszkolny, sala gimnastyczna i korekcyjna. Łącznie uczy się tu 280 uczniów. Przy szkole znajduje się również nowopowstały kompleks obiektów sportowo – rekreacyjnych.

W dobie rozwoju cywilizacji należy zwrócić szczególną uwagę na zdrowie fizyczne, społeczne i duchowe uczniów. Każdy nauczyciel ma wiele różnych możliwości wpływania na edukację prozdrowotną uczniów zarówno na zajęciach lekcyjnych jak i pozalekcyjnych. Idea Szkół Promujących Zdrowie daje możliwość działalności zgodnej z duchem czasu. Jako nauczyciele świadomi swojej misji pragniemy stworzyć program zaspokajający potrzeby całego środowiska szkolnego w ramach szeroko rozumianego pojęcia zdrowia.

Program Promocji Zdrowia „Akademia zdrowia i urody” będzie przeznaczony zatem dla uczniów i nauczycieli wszystkich poziomów edukacyjnych a także dla rodziców.

Wyniki diagnozy wstępnej wskazały nam zasadnicze problemy, którymi powinniśmy się zająć: zły styl odżywiania, mało aktywny oraz stresujący styl życia. W związku z tym program zawiera następujące moduły:

**I. Propagowanie zdrowego odżywiania, II. Propagowanie aktywnego stylu życia oraz III. Walka ze stresem.**

Podstawą prawną programu jest Rozporządzenie MENiS z dn. 21 czerwca 2012r. w sprawie dopuszczania do użytku szkolnego programów nauczania i podręczników (Dz. U. nr 752 z dn. 3 lipca 2012)

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

- Podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych
- Narodowym Programie Zdrowia
- Programie Szkoła Promująca Zdrowie
- Szkolnym programie wychowawczym Szkoły Podstawowej nr 19
- Szkolnym Programie Profilaktyki SP nr 19

## **II. CELE**

### **Cel główny:**

Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez:

- Zdrowe odżywianie
- Aktywność fizyczną
- Ograniczenie stresu

### **Cele szczegółowe:**

- Poznawanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania
- Wdrażanie do kulturalnego spożywania posiłków
- Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych
- Zwiększenie aktywności fizycznej u uczniów
- Poznawanie różnych aktywnych form spędzania czasu wolnego
- Korygowanie wad postawy

### III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

#### I MODUŁ: *Propagowanie zdrowego odżywiania*

Treści	Procedury osiągnięcia celu (metody)	Przewidywane efekty (operacyjnie)	Uwagi
1. Wprowadzenie pojęcia zdrowego odżywiania- piramida żywieniowa.	- lekcje tematyczne, pogadanki, konkurs plastyczny	- zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowym odżywianiem - zna piramidę żywieniową	
2. Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych.	- lekcje wychowawcze, wychowania do życia w rodzinie, przyrody	- potrafi wskazać produkty stanowiące bazę zdrowego posiłku	
3. Poznanie czynników i skutków niewłaściwego odżywiania.	- prelekcja, konkurs plastyczny	- umie krytycznie odbierać reklamy niezdrowej i szkodliwej żywności	
4. Higiena i kultura przygotowywania i spożywania posiłków.	- lekcja wychowawcza, techniki, prelekcja pracowników obsługi oraz świetlicy szkolnej	- przestrzega zasad higieny podczas przygotowywania prostych posiłków - potrafi w sposób kulturalny i higieniczny spożywać posiłki - zna sposoby przechowywania produktów żywieniowych	

## II MODUŁ: *Propagowanie aktywnego stylu życia*

Treści	Procedury osiągnięcia celu (metody)	Przewidywane efekty (operacyjnie)	Uwagi
1. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.	- lekcja wf, przyrody, godzina wychowawcza, pogadanka pielęgniarki szkolnej	- rozumie znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka	
2. Aktywne sposoby spędzania czasu wolnego.	- lekcja wf, nauczanie zintegrowane, rozgrywki sportowe	- zna aktywne sposoby spędzania czasu wolnego	
3. Zapobieganie wadom postawy.	- lekcja wf, pogadanka pielęgniarki szkolnej, zajęcia gimnastyki korekcyjnej	- zna przyczyny powstawania wad postawy - wie, jak zapobiegać wadom postawy	
4. Profilaktyka uzależnień.	- lekcja wychowawcza, konkurs, wychowanie do życia w rodzinie, pogadanka z pedagogiem	- zna skutki nadużywania środków psychoaktywnych	
5. Higiena ciała i ubioru.	- lekcja wychowawcza, wf, przyrody, nauczanie zintegrowane	- przestrzega higieny osobistej - dba o czystość swojego stroju	

### III MODUŁ: *Walka ze stresem*

Treści	Procedury osiągnięcia celu (metody)	Przewidywane efekty (operacyjnie)	Uwagi
1. Pojęcie stresu, przyczyny powstawania i jego skutki.	- lekcje wychowawcze, pogadanki z pedagogiem	- wie, jakie skutki może nieść za sobą stresujący tryb życia	
2. Podnoszenie poczucia własnej wartości u uczniów.	- lekcje wychowawcze, pogadanki z pedagogiem, konkursy artystyczne	- zna swoje zalety, talenty	
3. Poznanie wpływu mediów na samoocenę.	- prelekcja	- potrafi rozróżnić narzędzia manipulacji współczesnego świata	
4. Sposoby radzenia sobie ze stresem.	- szkolenie Rady Pedagogicznej, lekcje wychowawcze	- zna sposoby rozładowywania stresu	
5. Przeciwdziałanie agresji.	- imprezy szkolne	- potrafi współpracować w grupie	
6. Higiena układu nerwowego.	- lekcja przyrody, prelekcja	- wie, jak należy dbać o swój układ nerwowy, aby sprawnie funkcjonował do późnej starości	

### IV. EWALUACJA

- Opracowanie, przeprowadzenie i analiza ankiet uzyskanych po badaniu środowiska uczniów, rodziców i nauczycieli
- Analiza przeprowadzonych działań
- Analiza dokumentacji prowadzonej przez nauczycieli
- Zebranie opinii wychowawców, nauczycieli, pielęgniarki szkolnej oraz pedagoga
- Rozmowy z rodzicami
- Obserwacje zachowań uczniów

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. J. Drabik, Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku w: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2003 nr 4
2. C. Warbrick, Porozmawiajmy o ... ODŻYWIENIE, IBIS, Poznań 2009
3. B. Wolny, „Wpływ szkoły promującej zdrowie na zachowania zdrowotne uczniów”, „Kwartalnik Edukacyjny” 2004 nr 3 i 4
4. B. Woynarowska, M. Sokołowska, Szkoła Promująca Zdrowie, KOWEZ, Warszawa 2000
5. B. Woynarowska, „Problemy zdrowotne uczniów i udział szkoły w ich rozwiązywaniu”, Nowa Szkoła 6/2003
6. I. Young, Jak wspierać rozwój i zdrowie młodzieży, ORE, Warszawa 2011
7. M. Ziarko, Jak promować zdrowie w szkole? w: Edukacja i Dialog, 2002 nr 8