

Program wychowania zdrowotnego

Zdrowie – stan pełnej sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej; w węższym znaczeniu to nieobecność choroby lub kalectwa.

1. Cele programu:

- kształtowanie i utrwalanie zachowań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu;
- przeciwdziałanie uzależnieniom;
- zdobycie wiedzy i umiejętności istotnych w sytuacjach zagrożenia zdrowia;
- konsolidacja działań szkoły w zakresie wychowania zdrowotnego.

2. **Grupa docelowa:** uczniowie Szkoły Podstawowej im. ks. Jana Twardowskiego w Kolniczkach

3. **Termin realizacji:** rok szkolny 2018/2019

Lp.	Blok tematyczny	Zadania	Formy pracy	Odpowiedzialni
I	Higiena osobista otoczenia	1.Zapoznanie ze sposobami dbałości o higienę osobistą.	Pogadanki, gazetki tematyczne, udział w konkursach, spotkania z pracownikami opieki medycznej.	wychowawcy, higienistka szkolna, nauczyciel przyrody, nauczyciele nauczania zintegrowanego
		2.Zapoznanie ze sposobami dbałości o higienę otoczenia.	Pogadanki, przestrzeganie obowiązujących norm w zakresie oświetlenia sal lekcyjnych, wysokości ławek, ich odległości od tablicy, odpowiednie zabezpieczenie różnych	dyrektor szkoły, pracownicy obsługi, wszyscy nauczyciele

			sprzętów na terenie szkoły, monitorowanie pracy dyżurnych klasy i szkoły, utrzymanie porządku w szkole i wokół niej.	
		3.Uświadomienie znaczenia dbałości o higienę własną i otoczenia.	Pogadanki, spotkania z pracownikami opieki medycznej.	wychowawcy, higienistka szkolna, nauczyciel przyrody
		4.Propagowanie działań zapobiegających występowaniu chorób związanych z niewłaściwą higieną(np. żółtaczka, zatrucia pokarmowe, świerzb, wszawica).	Pogadanki, gazetki tematyczne, nauka samokontroli.	wychowawcy, higienistka szkolna
		5.Propagowanie działań związanych z ochroną środowiska.	Pogadanki, udział w akcjach Sprzątanie Świata, Dzień Ziemi, gazetki tematyczne.	wychowawcy, opiekun Samorządu Szkolnego
II	Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc	1.Poznanie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zabawy i pracy.	Analiza obowiązujących w szkole regulaminów i odpowiednich fragmentów Statutu Szkoły, pogadanki i dyskusje uczniami, analiza obowiązków dyżurnych klasowych i szkoły.	wszyscy nauczyciele
		2.Dbałość o bezpieczeństwo w szkole.	Przestrzeganie przez pracowników obowiązujących norm w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa w szkole, pełnienie dyżurów nauczycielskich podczas przerw, z przestrzeganiem obowiązujących zasad podczas opieki nad uczniami w czasie lekcji, wyjazdów,	wszyscy nauczyciele' pracownicy obsługi, dyrektor szkoły

			zajęć świetlicowych, zajęć pozalekcyjnych.	
		3.Poznanie zasad postępowania w sytuacji, gdy jesteśmy świadkami różnego rodzaju wypadków.	Pogadanki, zajęcia warsztatowe.	nauczyciel techniki, wychowawcy
		4.Zapoznanie ze sposobami udzielania pierwszej pomocy.	Pogadanki, pokaz, ćwiczenia praktyczne dzieci.	nauczyciel przyrody, nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciele instruktorzy w zakresie udzielania pierwszej pomocy, higienistka
III	Żywność i żywienie	1.Zapoznanie z zasadami prawidłowego odżywiania się.	Pogadanki, realizacja programu „Trzymaj formę”, gazetki tematyczne, układanie jadłospisów, analiza jadłospisów ze stołówki szkolnej: przygotowanie posiłków zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym uczniów i zasadami prawidłowego żywienia.	nauczyciel techniki, wychowawcy, dyrektor, pracownicy stołówki
		2.Propagowanie zdrowej żywności wśród uczniów.	Pogadanki, gazetki tematyczne, realizacja programów „Owoce i warzywa w szkole”, „Szlanką mleka w szkole”, udział w konkursach.	wychowawcy
		3.Poznanie skutków niewłaściwego odżywiania się (zaburzenia odżywiania,	Pogadanki, spotkania z pracownikami służby zdrowia.	wychowawcy, nauczyciel przyrody, pedagog szkolny

		nadwaga, cukrzyca, zatrucie pokarmowe).		
		4.Poznanie zasad zachowania w stołówce szkolnej. Poznanie zasad prawidłowego zachowania przy stole, posługiwanie się sztuczcami.	Pogadanki, ćwiczenia praktyczne.	wychowawcy, nauczyciel przyrody, nauczyciel techniki
IV	Aktywność ruchowa w życiu człowieka	1.Uświadamianie znaczenia aktywnego wypoczynku.	pogadanki, realizacja programu „Trzymaj formę”, działania praktyczne, pogadanki dla rodziców.	wychowawcy, nauczyciel przyrody, nauczyciel wychowania fizycznego
		2.Przekazywanie informacji jak wybrać odpowiednią dla siebie aktywność ruchową.	Pogadanki, pokaz, działania praktyczne.	nauczyciel wychowania fizycznego
V	Praca i odpoczynek	1.Poznanie sposobów właściwego planowania codziennych zajęć.	pogadanki, analizowanie przykładowych planów dnia, układanie własnych planów dnia wg poznanych zasad	wychowawcy, nauczyciel przyrody
		2.Poznanie zasad zdrowego stylu życia.	Pogadanki.	wychowawcy, nauczyciel przyrody nauczyciel wychowania fizycznego
		3.Poznanie różnych sposobów (strategii) uczenia się.	Pogadanki, zajęcia warsztatowe.	wychowawcy, pedagog szkolny
		4.Kształcenie umiejętności wyboru właściwych form	Pogadanki, rozmowy z uczniami i rodzicami.	wychowawcy, nauczyciel przyrody, nauczyciel wychowania

		wypoczynku (bierny i czynny).		fizycznego
		5.Uświadamianie znaczenia zdrowego stylu życia.	Pogadanki.	wychowawcy, nauczyciel przyrody, nauczyciel wychowania fizycznego
VI	Życie w rodzinie oraz psychologiczne i środowiskowe aspekty edukacji zdrowotnej	1.Uświadamianie znaczenia rodziny w życiu człowieka.	Pogadanki, zajęcia warsztatowe.	wychowawcy, pedagog szkolny
		2.Propagowanie idei wychowania rodzinnego (rola poszczególnych członków rodziny).	Pogadanki, rozmowy, organizowanie uroczystości z okazji Dnia Seniora, Dnia Babci I Dziadka, Dnia Matki i Dnia Kobiet.	wychowawcy, wszyscy nauczyciele, pedagog szkolny
		3.kształcenie postawy tolerancji wobec niepełnosprawnych oraz ludzi o innych przekonaniach politycznych, religijnych i ludzi innych nacji.	pogadanki, zajęcia warsztatowe, elementy dyskusji.	wszyscy nauczyciele, pedagog szkolny
VII	Zdrowie psychospołeczne	1.Propagowanie właściwych relacji rówieśniczych.	Pogadanki, organizacja imprez integrujących uczniów (andrzejki, spotkania przy opłatku, Dzień Chłopca, Dzień Kobiet, dyskoteki, biwaki, wycieczki), aktywizowanie uczniów do wspólnych działań w ramach organizacji szkolnych i zajęć pozalekcyjnych	wszyscy nauczyciele, pedagog szkolny
		2.Stosowanie jasnych, jednoznacznych zasad postępowania	Poznanie obowiązujących w szkole norm zawartych w poszczególnych regulaminach, Statucie Szkoły,	wszyscy nauczyciele, pedagog szkolny

		i zachowania w szkole.	przedmiotowych systemach oceniania.	
		3.Kształcenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych. Sposoby radzenia sobie ze złymi emocjami.	Pogadanki, odgrywanie scenek.	wychowawcy, nauczyciel w.d.ż. pedagog szkolny
VIII	Edukacja seksualna	1.Poznanie budowy organizmu człowieka z uwzględnieniem układu rozrodczego w kolejnych formach procesu dojrzewania.	Pogadanki, realizacja programu „Między nami kobietkami”.	nauczyciel przyrody, w.d.ż.
		2.Zapoznanie z podstawami fizjologii organizmu człowieka, szczególnie w odniesieniu do układu rozrodczego w poszczególnych etapach dojrzewania.	Pogadanki, realizacja programu „Między nami kobietkami”.	nauczyciel przyrody, w.d.ż.
		3.Poznanie najczęściej występujących problemów okresu dojrzewania i sposobów radzenia sobie z nimi.	Pogadanki, realizacja programu „Między nami kobietkami”.	nauczyciel przyrody, w.d.ż.
		4.Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania i dlaczego jest to bardzo ważne.	Pogadanki, realizacja programu „Między nami kobietkami”.	nauczyciel przyrody, w.d.ż.
IX	Życie bez nałogów	1.Zapoznanie z różnego typu uzależnień.	Pogadanki, rozdawanie ulotek, gazetki tematyczne.	nauczyciel przyrody, w.d.ż.

				wychowawcy, pedagog szkolny
		2.Uświadamianie szkodliwego wpływu nałogów na organizm człowieka.	Pogadanki, rozmowy, rozdawanie ulotek, gazetki tematyczne, udział w konkursie „Palić, nie palić oto jest pytanie”.	wszyscy nauczyciele, pedagog szkolny
		3.Propagowanie działań przeciwdziałających uzależnieniom.	Pogadanki, rozdawanie ulotek, gazetki tematyczne, konkursy plastyczne.	wszyscy nauczyciele, pedagog szkolny
		4.Poznanie objawów, które mogą świadczyć o uzależnieniu.	Pogadanki, rozmowy z uczniami i rodzicami.	wszyscy nauczyciele, pedagog szkolny
X	Baza dydaktyczna i materialna	1.Wzbogacanie bazy dydaktycznej w nowe pomoce usprawniające realizację w/w zadań.	Pozyskiwanie sponsorów, korzystanie z różnego rodzaju dofinansowań, zakup nowych pomocy dydaktycznych, uczestnictwo w różnych formach doształcania.	wszyscy nauczyciele, pedagog szkolny, dyrektor szkoły, rodzice
		2.Doształcanie nauczycieli w zakresie wychowania zdrowotnego.		
		3.Pozyskiwanie środków materialnych ułatwiających realizację zadań w zakresie wychowania zdrowotnego.		