

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ W ZESPOLE SZKÓŁ SPECJALNYCH NR 103 W POZNANIU (załącznik nr 1)

Realizacja 2015-2018

Struktura Programu:

1. Wstęp.

Jednym z bardzo ważnych zadań edukacyjnych szkoły jest edukacja zdrowotna, gdyż podstawowym warunkiem umożliwiającym realizację życiowych planów i zamierzeń jest zdrowie. Dlatego kształtowanie umiejętności, nawyków i postaw zdrowotnych u ucznia jest podstawowym zadaniem szkoły.

Przystąpienie do projektu Szkół Promujących Zdrowie stanowi dla nas podjęcie nowych zadań w celu poprawienia zdrowia uczniów, nauczycieli, ich kondycji fizycznej i szeroko pojętej promocji zdrowego stylu życia. Od wielu lat prowadzimy w tym zakresie działania i wiele udało się nam już zrobić. Chcemy jednak od momentu zatwierdzenia planu pracy podjąć działania bardziej systemowe, które następnie poddamy ewaluacji. Udział w projekcie będzie także okazją do zdobycia nowych doświadczeń i kompetencji, a także rozwinięcia współpracy pomiędzy członkami Rady Pedagogicznej.

Program jest adresowany do całej społeczności szkolnej – wszystkich uczniów, zainteresowanych rodziców uczniów, całego grona pedagogicznego, a także pracowników niepedagogicznych.

W realizacji programu zakładamy współpracę z Organem Prowadzącym oraz ze środowiskiem lokalnym.

2. Założenia

Edukacja zdrowotna nie jest przedmiotem nauczania, lecz realizowana jest przez wszystkich nauczycieli i rodziców uczniów.

Po przystąpieniu ZSS Nr 103 do program SzPZ, każdy oddział szkoły realizuje cele w oparciu o przygotowany plan pracy. Treści realizowane są w trakcie zajęć, a także w trakcie imprez, spotkań oraz wyjazdów oddziałowych.

Ponadto pragniemy skoncentrować się na:

- pedagogizacji rodziców (spotkania ze specjalistami, pielęgniarką szkolną, rehabilitantami)
- zaangażowaniu rodziców oraz pracowników szkoły w program SzPZ

3. Cele programu.

Cel główny:

Tworzenie warunków sprzyjających zdrowemu stylowi życia członków społeczności szkolnej.

Aby ten cel osiągnąć, społeczność szkolna realizuje następujące cele szczegółowe:

Cele szczegółowe:

1. Kształtowanie dobrych relacji między pracownikami a uczniami; szkołą a rodzicami
 - a) tworzenie przyjaznego klimatu w szkole poprzez dobrą komunikację, humor, emocjonalne wsparcie, owocne współdziałanie
 - b) zadbanie o komfort pracy poprzez wystrój, wyposażenie szkoły, klas, korytarzy
 - c) zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy.
2. Promowanie zdrowego odżywiania.
3. Promowanie aktywności fizycznej.
4. Uświadamianie pracowników, rodziców o szkodliwości nałogów.

5. Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pracy.
6. Kształtowanie podstawowych nawyków higienicznych.
7. Propagowanie idei Szkoły Promującej Zdrowie wśród uczniów, nauczycieli i rodziców.
8. Przygotowanie do aktywności społecznej na rzecz środowiska naturalnego.

4. Treści i osiągnięcia z uwzględnieniem VI obszarów:

I. Higiena osobista i otoczenia.

Zadania/treści	Sposoby osiągnięcia celów
1. Higiena osobista.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Codzienne wykonywanie czynności higieniczno-toaletowych: mycie zębów, mycie rąk i twarzy, korzystanie z toalety. 2. Regularne przeglądy czystości wykonywane przez pielęgniarkę szkolną. 3. Fluoryzacja zębów prowadzona przez pielęgniarkę szkolną połączona z instrukcją dotyczącą właściwego szczotkowania zębów. 4. Zwracanie uwagi na przestrzeganie higieny osobistej-regularnego mycia ciała i włosów, codziennej zmiany bielizny. 5. Prowadzenie zajęć dotyczących higieny ciała połączone z prezentacją kosmetyków, dezodorantów sprzyjających utrzymaniu higieny osobistej. 6. Generalizowanie wykonywanych czynności higienicznych podczas wyjazdów na „zieloną szkołę” i innych wyjazdów szkolnych.
2. Wybór ubioru w zależności od warunków atmosferycznych oraz miejsca zajęć.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Systematyczna zmiana stroju na zajęcia wychowania fizycznego. 2. Prowadzenie zajęć ułatwiających wybór odzieży dostosowanej do warunków atmosferycznych.
3. Higiena okresu dojrzewania.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie zajęć na temat zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. 2. Poznawanie sposobów dbania o higienę intymną.
4. Higiena otoczenia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwracanie uwagi na ochronę skóry i oczu przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. 2. Wietrzenie pomieszczeń przed i w czasie trwania zajęć. 3. Troska o właściwe oświetlenie sal i odpowiedni dobór krzeseł i stolików do wzrostu i warunków fizycznych uczniów. 4. Obniżenie poziomu hałasu w czasie imprez szkolnych. 5. Zwracanie uwagi na estetykę otoczenia.

5. Zdrowe środowisko-zdrowy człowiek	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie selektywnej zbiórki odpadów <ul style="list-style-type: none"> - zakup pojemników na odpady, odpowiednie ich oznakowanie - przygotowanie plansz z instrukcjami dot. segregacji odpadów u źródła - monitorowanie bieżące segregacji odpadów - zbiórka w szkole surowców wtórnych - przeznaczenie środków finansowych uzyskanych ze sprzedaży surowców wtórnych na pomoc zwierzętom. 2. Warsztaty ekologiczne, wycieczki przyrodnicze, prelekcje i wykłady o tematyce ekologicznej. 3. Włączanie się do akcji ogólnopolskich na rzecz środowiska przyrodniczego (np.: Sprzątanie Świata”, „Święto Drzewa”, „Dzień Ziemi). 4. Udział w konkursach przyrodniczych. 5. Współpraca z klubami ekologicznymi. 6. Udział w programie „Pilgrim”.
--------------------------------------	--

II. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.

Zadania/treści	Sposoby osiągnięcia celów
1. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktyczna nauka zasad Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. 2. Prelekcja policjanta na temat bezpiecznego poruszania się po drodze-pieszy i rowerzysta. 3. Korzystanie z dowozów szkolnych i środków komunikacji miejskiej. 4. Rozdanie rodzicom klas I-III broszurek „Moje dziecko idzie do szkoły” – współpraca z przedstawicielem Stacji Sanitarno Epidemiologicznej w Poznaniu
2. Bezpieczny wypoczynek.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bezpieczne zachowanie się nad wodą i w górach - przygotowanie prezentacji dotyczącej wyjazdów na „zieloną szkołę”. 2. Bezpieczeństwo zabaw zimą i latem-cykl pogadanek i prezentacji.
3. Pierwsza pomoc przedmedyczna.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczymy się wzywać pomocy w sytuacjach: omdlenia, skaleczenia, utraty przytomności i innych zagrażających zdrowiu. 2. Szkolenie nauczycieli w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej.
4. Bezpieczeństwo w życiu codziennym.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spotkanie ze strażakami. 2. Pokaz korzystania i bezpieczne korzystanie z urządzeń technicznych: robot kuchenny, blender, sokowirówka, czajnik bezprzewodowy, piecyk elektryczny, żelazko, itp.

	<p>3. Redagowanie instrukcji użycia sprzętu AGD.</p> <p>4. Opracowanie regulaminów korzystania z pracowni (technicznej, kulinarnej, plastycznej itp.).</p>
5. Bezpieczeństwo w szkole.	<p>1. Przeprowadzenie alarmu przeciwpożarowego.</p> <p>2. Prowadzenie bezpiecznych zabaw ruchowych i tanecznych w czasie spotkań oddziałowych.</p> <p>3. Bezpieczne i wesołe zabawy w czasie przeznaczonym na swobodną zabawę i podczas wyjazdów rekreacyjnych.</p> <p>4. Uwrażliwienie na potrzeby kolegów, organizowanie pomocy i opieki koleżeńskiej.</p>

III. Ruch w życiu człowieka.

Zadania/ Treści	Sposoby osiągnięcia celów
1. Uczestniczenie w różnorodnych formach aktywności ruchowej.	<p>1. Uczestnictwo w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych według ustalonego harmonogramu (np. MATP, zawody rowerowe, Olimpiady Specjalne).</p> <p>2. Wyjazdy na basen, obozy narciarskie, spływy kajakowe.</p> <p>3. Ruch poprzez taniec.</p> <p>4. Udział w międzygrupowych zajęciach prowadzonych z wykorzystaniem elementów metody Ruchu Rozwijającego V. Sherborne.</p>
2. Kształtowanie prawidłowej postawy.	<p>1. Zwracanie uwagi na prawidłową postawę dziecka podczas siedzenia w ławce lub wózku oraz korygowanie błędów.</p> <p>2. Zadbanie o komfort ucznia/uczestnika poprzez zmiany pozycji ciała oraz wykorzystanie sprzętu rehabilitacyjnego.</p> <p>3. Zadbanie o kręgosłupy rodziców i nauczycieli podczas spotkań prowadzonych przez rehabilitantów.</p>
3. Zaangażowanie w aktywność ruchową osób dorosłych.	<p>1. Zajęcia ruchowe dla nauczycieli i rodziców (aerobic, V. Sherborne – dla wszystkich chętnych pracowników i rodziców, jeśli wyrażają chęć wspólnej zabawy).</p> <p>2. Szkolny Festyn Radości – wspólna aktywność na świeżym powietrzu.</p> <p>3. „Rodzicu, nie zapomnij o ćwiczeniach” – wykonywanie ćwiczeń w domu w oparciu o konsultacje z nauczycielami rehabilitantami.</p>

	4. Możliwość korzystania przez pracowników z kart programu Multisport.
4. Gimnastyka poranna.	1. Krótkie, 5-minutowe wykonywanie ćwiczeń przed zajęciami lekcyjnymi – wymiennie każda grupa prowadzi poranny rozruch lub podczas przerwy śródlekcyjnej.
5. Aktywność ruchowa na „zielonej szkole”.	1. Codzienne spacerowanie w sprzyjających okolicznościach przyrody. 2. Wspólne zabawy dzieci i dorosłych na świeżym powietrzu.

IV. Żywność i żywienie.

Zadania/Treści	Sposoby osiągnięcia celów
1. Wprowadzanie i utrwalanie nawyków związanych ze zdrowym odżywianiem.	1. Przystąpienie do programów „Pij mleko” (klasy 1-6) oraz „Warzywa i owoce w szkole” (klasy 1-3). Kontynuowanie ww. programów w kolejnych latach. 2. Organizowanie prezentacji lub pogadarek z uczniami w oparciu o tematykę dot. zdrowego odżywiania (uczniowie ze starszych klas). 3. Systematyczne przygotowywanie soków warzywnych i owocowych z wykorzystaniem sokowirówki szkolnej. 4. Współpraca ze szkolną kuchnią w celu możliwej modyfikacji posiłków dla uczniów.
2. Wdrażanie do przygotowywania zdrowych potraw.	1. Przygotowywanie przekąsek, potraw, deserów z artykułów spożywczych preferowanych w zdrowym odżywianiu. 2. Przygotowywanie przetworów z dostępnych w danej porze roku produktów.
3. Promujemy zdrowie odżywianie	1. Organizowanie wycieczek do sadów, gospodarstw agroturystycznych. 2. Organizowanie konkursów szkolnych o tematyce prozdrowotnej. 3. Wdrażanie nawyków zdrowego żywienia podczas uroczystości szkolnych, imprez, zebrań z rodzicami. 4. Zakładanie doniczkowych ogródków hodowlanych. 5. Organizowanie spotkań ze specjalistami ds. żywienia. 6. Promowanie zdrowego odżywiania w „103 Cafe”

V. Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie.

Zadania/treści	Sposoby osiągnięcia celów
1. Rozumienie uczuć swoich i innych osób	1. Udział uczniów gimnazjum i klas pdp w cyklicznych spotkaniach dotyczących

	<p>emocji tzw. „Emocjonalia”</p> <p>2. Podejmowanie działań zmierzających do zmniejszenia objawów i skutków nadmiernego stresu oraz uczenie uczniów i pracowników radzenia sobie ze stresem (spotkanie z panią psycholog).</p>
2. Uczestnictwo w grupie.	<p>1. Organizowanie zabaw, spotkań grupowych, umożliwiających współdziałanie, pomaganie innym</p> <p>2. Kształtowanie umiejętności praktycznego rozumienia elementarnych pojęć: odpowiedzialność, obowiązkowość związanych z funkcjonowaniem na terenie klasy i szkoły, poprzez częste stwarzanie i ukazywanie sytuacji wymagających odpowiedzialnego i obowiązkowego zachowania (wychowawcy).</p>
3. Mam poczucie własnej wartości.	<p>1. Wzmacnianie poczucia własnej wartości uczniów przez cały rok w każdej możliwej sytuacji przy nagradzaniu nawet najmniejszych sukcesów ucznia w każdej możliwej sytuacji.</p>
4. Wzrastanie.	<p>1. Organizowanie spotkań dla rodziców z seksuologiem, dotyczących problemów rozwojowych uczniów. Pogadanki z psychologiem, pedagogiem</p> <p>2. Kształtowanie umiejętności praktycznego rozumienia, że inne jest zachowanie chłopców i dziewczynek, poprzez częste stwarzanie i ukazywanie sytuacji pozwalających na pełnienie ról, udział w zabawach.</p>
5. Przynależność do rodziny	<p>1. Poszerzanie wiadomości na temat rodziny (rodzice, rodzeństwo).</p> <p>2. Okazywanie uczuć poprzez udział w uroczystościach z okazji Dnia Matki, Dnia Babci i Dziadka itp.</p>

VI. Profilaktyka uzależnień.

Zadania/treści	Sposoby osiągnięcia celów
1. „Nie pal przy mnie”.	Pogadanki, ulotki, spotkania na temat szkodliwości biernego palenia.
2. „Trudne tematy”.	Zaopatrzenie biblioteki szkolnej w książki dotyczące profilaktyki uzależnień. Propagowanie, zachęcanie podczas rad pedagogicznych, zebrań z rodzicami do ich czytania.

5. Metody pracy

Powyższe zamierzenia realizowane są poprzez:

- prowadzenie konkursów, szkoleń, pogadanek;
- opracowanie materiałów: ulotek, gazetek itp.
- organizowanie wycieczek, spotkań;
- stały monitoring działań, dokonywanie częściowej ewaluacji zadań.

6. Ewaluacja programu.

SPOSOBY EWALUACJI;

1. Przeprowadzanie ankiet wśród rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych – zespół.
2. Obserwacja zmian zachowań i nawyków – zespół, higienistka, przedstawiciele rodziców, nauczyciele.
4. Prowadzenie rozmów z uczniami, rodzicami, nauczycielami, pracownikami niepedagogicznymi.
5. Analiza dokumentów: dokumentacji wyników diagnozy wstępnej SzPZ, planów działań, wyników ewaluacji, dokumentacji pracy szkolnego koordynatora i zespołu ds. promocji zdrowia.

BIBLIOGRAFIA:

1. B. Woynarowska, M. Sokołowska: *Koncepcja i zasady tworzenia szkoły promującej zdrowie.*
2. I. Lutze, M. Sokołowska, B. Woynarowska-Sołdan: *Narzędzia do autoewaluacji w szkole promującej zdrowie. W: Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole. Zeszyt 10 i 11*
3. B. Woynarowska (red): *Jak stworzymy szkołę promującą zdrowie.*
4. Woynarowska Barbara (red.): *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli.* Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2011

DYREKTOR ZESPÓŁU SZKÓŁ

mgr Lidia Wojsenis