SZKOŁA PODSTAWOWA NR 4
im. ks. ZDZISŁAWA JASTRZĘBIEC PESZKOWSKIEGO
w SANOKU

ŚRODOWISKOWY

PROGRAM

PROMOCJI ZDROWIA

Realizując politykę prozdrowotną szkoły systematycznie zwiększamy ofertę, jakość i skuteczność **edukacji zdrowotnej** naszych **uczniów**. Traktujemy ją podmiotowo i długofalowo, obejmujemy jej zasięgiem coraz większe grono odbiorców. **Współpracujemy** z rodzicami, instytucjami, zapraszamy specjalistów. **Ewaluujemy i modyfikujemy** wprowadzone treści z uwzględnieniem potrzeb i wniosków.

Środowiskowy Program Promocji Zdrowia opracowany przez zespół pracowników Akademii Medycznej w Lublinie, **realizujemy od 1996r**., dostosowując go do potrzeb i realiów środowiska szkolnego.

Podstawowe cele programu:

Cel bezpośredni – odnoszący się do ucznia:

w wyniku realizacji programu uczeń ma posiąść zdolności samodzielnego dokonywania wyboru zachowań właściwych dla zdrowia własnego i innych ludzi.

Cel pośredni – odnoszący się do środowiska domowego i szkolnego ucznia:

w wyniku realizacji programu zostanie podniesiona jakość działań podejmowanych na rzecz zdrowia ucznia przez osoby sprawujące nad nimi opiekę.

Realizowana podczas zajęć problematyka została podzielona na sześć bloków tematycznych:

- Promocja zdrowia
- Zdrowy styl odżywiania
- Ruch w życiu człowieka
- Higiena osobista i higiena otoczenia
- Bezpieczeństwo w życiu codziennym
- Zdrowie psychiczne.

Zajęcia prowadzą z uczniami **wychowawcy klas** podczas godzin wychowawczych. Treści i zakres realizowanych zagadnień uwzględniają oczekiwania głównego odbiorcy działań edukacyjnych oraz są dostosowane do ich potrzeb, problemów i zainteresowań.

Środowiskowy Program Promocji Zdrowia

Cel bezpośredni – **odnoszący się do ucznia** może być osiągnięty przez:

- ✓ Ukazanie uczniowi wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponuje.
- ✓ Zapoznanie ucznia ze sposobami zachowania i umacniania, a także poprawy zdrowia.
- ✓ Przekazanie i utrwalenie zasad zdrowego stylu życia.
- ✓ Informowanie o rożnych rodzajach zagrożeń zdrowia człowieka i możliwościach ich minimalizowania i eliminowania.
- ✓ Rozwijanie zdolności do samokontroli, samoobserwacji i samo pielęgnacji zdrowia oraz do wspierania innych ludzi w tych zachowaniach.
- ✓ Kształtowanie umiejętności różnorodnego rozwijania własnych problemów zdrowotnych.
- ✓ Wyrobienie postawy odpowiedzialności za swoje zdrowie wraz z umiejętnością przewidywania skutków własnych zachowań.

Cel pośredni – **odnoszący się do środowiska domowego i szkolnego ucznia** może być osiągnięty przez:

- ✓ Uzupełnienie i wzbogacenie wiedzy o zdrowiu, jego wartości oraz jego zagrożeniach.
- ✓ Ukazanie możliwości wspomagania dziecka (ucznia) w działaniach na rzecz zdrowia i niwelowaniu stanów zagrażających temu.
- ✓ Przedstawienie możliwości zmian otoczenia dziecka na otoczenie zdrowsze.

KLASA 1

Temat zajęć	Blok tematyczny programu
Jak dobrze być zdrowym!	Promocja zdrowia.
Czy to, co mi najbardziej smakuje jest zawsze dobre dla mojego organizmu?	Zdrowy styl odżywiania.
Codzienna gimnastyka w życiu ucznia.	Ruch w życiu człowieka.
Mój wygląd świadczy o mnie. Co jest mi potrzebne, aby być czystym i ładnie wyglądać?	Higiena osobista i higiena otoczenia.
Czy moja szkoła jest bezpieczna?	Bezpieczeństwo w codziennym życiu.
Jestem uczniem! Jak jest w szkole?	Zdrowie psychiczne.

KLASA 2

Temat zajęć	Blok tematyczny programu
Skąd wiadomo, że człowiek jest chory, albo że jest zdrowy?	Promocja zdrowia.
Śniadanie – ważny posiłek w ciągu dnia.	Zdrowy styl odżywiania.
Aktywność fizyczna w różnych, codziennych sytuacjach.	Ruch w życiu człowieka.
Jak dbać o czystość otoczenia?	Higiena osobista i higiena otoczenia.
Bezpieczna zabawa.	Bezpieczeństwo w życiu codziennym.
Model zdrowego dnia. Zasady biorytmu dziennego dziecka.	Zdrowie psychiczne.

KLASA 3

Temat zajęć	Blok tematyczny programu
Od kogo, (od czego) zależy to, czy będę się dobrze czuł?	Promocja zdrowia.
Odżywiam się zdrowo. Co powinienem zjadać i wypijać w ciągu całego dnia?	Zdrowy styl odżywiania.
Ruch jako lekarstwo na zły humor.	Ruch w życiu człowieka.
Czy przestrzegając zasad higieny można zapobiec chorobie? Odporność organizmu.	Higiena osobista i higiena otoczenia.
Bezpieczne zachowania w szkole – podczas lekcji i przerw, na boisku i placu zabaw.	Bezpieczeństwo w życiu codziennym.
Jak prawidłowo komunikować się z innymi ludźmi?	Zdrowie psychiczne.

KLASA 4

Temat zajęć	Blok tematyczny programu
Kiedy ludzie nie chorują? Zdrowi ludzie – chcę się od nich uczyć!	Promocja zdrowia.
Niedobór i nadmiar pokarmu – konsekwencje dla zdrowia. Jak ich uniknąć?	Zdrowy styl odżywiania.
Prawidłowa postawa ciała. Jak dbać o postawę i kręgosłup w życiu codziennym?	Ruch w życiu człowieka.
Przestrzeganie zasad higieny w domu i w szkole. Walka z hałasem.	Higiena osobista i higiena otoczenia.
Kto mi może pomóc, gdy źle się czuję w szkole?	Bezpieczeństwo w życiu codziennym.
Moje mocne i słabe strony –samoocena i poczucie własnej wartości.	Zdrowie psychiczne.

KLASA 5

Temat zajęć	Blok tematyczny programu
Co to jest zdrowie? Pozytywne i negatywne czynniki zdrowia.	Promocja zdrowia.
Zrównoważona dieta. Bilans energetyczny.	Zdrowy styl odżywiania.
Co na pewno trzeba wiedzieć o wysiłku fizycznym?	Ruch w życiu człowieka.
Jak dbać o prawidłową funkcję skóry? Codzienna pielęgnacja ciała.	Higiena osobista i higiena otoczenia.
Współczesne uzależnienia – telewizja, internet, telefon.	Bezpieczeństwo w życiu codziennym.
Czy jestem asertywny? Komunikacja społeczna. Jak dbać o dobre relacje z innymi?	Zdrowie psychiczne.

KLASA 6

Temat zajęć	Blok tematyczny programu
Konsekwencje zdrowotne stosowania używek, sterydów i substancji psychoaktywnych.	Promocja zdrowia.
Dolegliwości, zaburzenia i choroby spowodowane złym odżywianiem.	Zdrowy styl odżywiania.
Korzyści wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.	Ruch w życiu człowieka.
Zasady higienicznego trybu życia. Higiena psychiczna w szkole.	Higiena osobista i higiena otoczenia.
Jak prawidłowo udzielić pierwszej pomocy w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia?	Bezpieczeństwo w życiu codziennym.
Znaczenie stresu w życiu człowieka. Zachowania w sytuacjach problemowych, konfliktowych.	Zdrowie psychiczne.

KLASA 7

Temat zajęć	Blok tematyczny programu
Właściwe wybory – inwestycją w zdrowie.	Promocja zdrowia.
Współczesne trendy w zachowaniach żywieniowych. Moje preferencje żywieniowe.	Zdrowy styl odżywiania.
Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej (testy sprawności fizycznej).	Ruch w życiu człowieka.
Wymogi higieny osobistej w okresie dojrzewania.	Higiena osobista i higiena otoczenia.
Przyczyny wypadków w szkole i w domu oraz sposoby ich zapobiegania.	Bezpieczeństwo w życiu codziennym.
Bycie innym. Tolerancja, akceptacja, zrozumienie. Wzorce do naśladowania.	Zdrowie psychiczne.

KLASA 8

Temat zajęć	Blok tematyczny programu
Wpływ mediów i reklamy na nasze postawy wobec zdrowia.	Promocja zdrowia.
Świadomy konsument – czytanie etykiet produktów żywnościowych. Suplementy diety.	Zdrowy styl odżywiania.
Współczesne formy aktywności fizycznej. Aplikacje internetowe.	Ruch w życiu człowieka.
Higiena pracy i wypoczynku. Ergonomia na co dzień.	Higiena osobista i higiena otoczenia.
Cyberprzemoc, hejt. Zagrożenia związane z publikowaniem wizerunku w sieci.	Bezpieczeństwo w życiu codziennym.
Zagrożenia zdrowia psychicznego. Mikroklimat korzystny dla psychiki człowieka.	Zdrowie psychiczne.

Wspomagajmy nasze dzieci

we wszelkich działaniach

na rzecz poprawy ich zdrowia!