

**Program Szkoły Promującej Zdrowie  
w Zespole Szkół Specjalnych nr 4 w Krakowie  
na lata 2018-2020  
„W zdrowym ciele zdrowy duch”**

## I Wstęp

Według Światowej Organizacji Zdrowia: „Zdrowie, to nie tylko brak choroby; to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego organizmu. W ostatnich latach poszukuje się na świecie wspólnej płaszczyzny dla działań w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia dzieci i młodzieży.” Nasza szkoła podejmuje od wielu lat działania promujące zdrowie. Edukacja zdrowotna jest ważnym elementem zarówno programu nauczania, wychowania oraz szkolnego planu profilaktyki. Bierzymy czynny udział w ogólnopolskich programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Chcemy, aby nasza szkoła była przyjazna, bezpieczna i stwarzała warunki do wszechstronnego rozwoju całej społeczności szkolnej i pozaszkolnej.

### **Szkoła**

- Jest środowiskiem, którego społeczność nie tylko uczy się i pracuje, ale także żyje -nawiązuje kontakty z innymi, przeżywa porażki i sukcesy, odpoczywa, bawi się itp. Szkoła jest więc miejscem, w którym społeczność ma nie tylko wywiązywać się z obowiązków, ale także powinna dobrze się czuć.
- Jest elementem środowiska lokalnego: oba te środowiska wzajemnie na siebie oddziałują.
- Jest miejscem, które przygotowuje młodych ludzi nie tylko do następnego etapu edukacji, ale również do życia, w tym do dokonywania „zdrowych” wyborów.

### **Promująca**

- Tworząca warunki (fizyczne i społeczne), sprzyjające ochronie i pomnażaniu zdrowia.
- Umożliwiająca aktywne uczestnictwo społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia.

### **Zdrowie**

- Ma cztery wymiary: fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy, które powinny być w harmonii.
- Decyduje o jakości życia ludzi obok wykształcenia i warunków ekonomicznych

Obszarami naszych oddziaływań będzie promocja zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz zdrowia psychicznego. Program będzie realizowany w ciągu 3 lat.

## II Cele programu

### Cel ogólny:

Wychowanie człowieka świadomie dbającego o swoje zdrowie i kondycję fizyczną, psychiczną oraz troszczącego się o otaczające go środowisko przyrodnicze.

### Cele szczegółowe:

- > propagowanie zdrowego odżywiania;
- > zwracanie uwagi na potrzebę dbania o własne zdrowie: prawidłowe odżywianie, higienę osobistą, zdrowie psychiczne, aktywność ruchową;
- > zapewnienie ciekawych form spędzania wolnego czasu;
- > propagowanie idei Szkoły Promującej Zdrowie wśród uczniów, nauczycieli i rodziców;
- > uświadomienie uczniom bezpośredniego wpływu stylu życia na wygląd zewnętrzny, kształtowanie prawidłowej postawy ciała;
- > nabywanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i agresją
- > propagowanie zdrowego stylu życia poprzez ograniczenie wykorzystania telefonu komórkowego na terenie szkoły
- > wykorzystywanie efektów prac uczniów SPP przez całą społeczność uczniowską;
- > współpraca ze Stowarzyszeniem „Uśmiech losu” oraz innymi stowarzyszeniami i fundacjami w działania na rzecz Szkoły Promującej Zdrowie;

### III Sposoby realizacji:

- > lekcje przedmiotowe;
- > lekcje wychowawcze;
- > pogadanki z pielęgniarką;
- > warsztaty;
- > imprezy promujące zdrowie organizowane raz w miesiącu: „Bohater miesiąca”

- > akcje ogólnopolskie: „Owoce dla każdego dziecka”, „Szkłanka mleka”;
- > spotkania profilaktyczno-edukacyjne ze specjalistami;
- > realizacja zajęć z hortiterapii w ogrodzie sensorycznym szkoły
- > zajęcia rozwijające aktywność fizyczną w ramach całorocznej pracy świetlicy szkolnej;
- > zajęcia rozwijające sprawność fizyczną (basen, ścianka wspinaczkowa, hipoterapia);
- > zajęcia pozalekcyjne (bocce, piłka nożna, taniec itd);
- > wycieczki i spacer;
- > projekty edukacyjne – tydzień zdrowego życia;
- > terapie;
- > trening zastępowania agresji;
- > zawody sportowe;
- > współpraca z pedagogiem szkolnym, terapeutą, psychologiem, reedukatorem;

#### IV Realizatorzy i odbiorcy:

- > uczniowie szkoły podstawowej, SPP;
- > rodzice;
- > nauczyciele i pracownicy szkoły;
- > środowisko lokalne;

#### V Przewidywane efekty oddziaływań:

- > wzrost świadomości potrzeby dbania o zdrowie swoje i innych w zakresie prawidłowego odżywiania;
- > osiągnięcie zamierzonych celów zawartych w programie;
- > poprawa umiejętności współpracy, rozwiązywania konfliktów, podejmowania decyzji, negocjowania oraz radzenia sobie ze stresem;

- > wzbogacenie form współpracy z uczniami, rodzicami, nauczycielami i społecznością lokalną;
- > umiejętność planowania zdrowego stylu życia i podejmowania skutecznych działań w tym zakresie;
- > poprawa bazy estetyki i wyposażenia szkoły
- > poprawa relacji międzyludzkich, bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego uczniów.

#### VI Monitorowanie i ewaluacja programu

Ewaluacja programu będzie polegała na systematycznym monitorowaniu zaplanowanych zadań. Informacje niezbędne do ewaluacji pozyskiwane będą przez:

- > rozmowy, wywiady z uczniami, rodzicami i pracownikami szkoły;
- > obserwacje uczniów w różnych sytuacjach;
- > analizę dokumentów szkolnych;
- > ankiety;
- > analizę wytworów pracy uczniowskiej;
- > wymianę uwag, spostrzeżeń podczas spotkań zespołu Szkoły Promującej Zdrowie.

#### VII Dokumentacja programu:

- > informacje na stronie internetowej szkoły; facebook
- > zapisy w dziennikach lekcyjnych;
- > sprawozdania z podejmowanych działań bieżących;
- > sprawozdanie roczne na podsumowującej radzie pedagogicznej w czerwcu;

PLAN PRACY SZKOLY PROMUJACEJ ZDROWIE NA ROK SZKOLNY 2018/2019

<b>Lp</b>	<b>ZADANIA</b>	<b>TERMIN</b>	<b>ODBIORCY</b>	<b>ODPOWIEDZIALNI</b>
1	Bohater miesiąca: „Woda” Międzyszkolny Miting pływacki	Wrzesień	Uczniowie, nauczyciele, rodzice Uczniowie naszej i innych szkół	Nauczyciele przedmiotowi i wychowawcy klas Nauczyciele wychowania fizycznego
2	Bohater miesiąca: „Ziemniak” „Wykopki – dawniej i dziś”	Październik	Uczniowie, nauczyciele, rodzice	Nauczyciele przedmiotowi i wychowawcy klas Agnieszka Haber-Stręk
3	Bohater miesiąca: „Marchewka – jabłko”	Listopad	Uczniowie, nauczyciele, rodzice	Nauczyciele przedmiotowi i wychowawcy klas
4	Bohater miesiąca: „ Chodakowska – Lewandowska” Zdrowe przekąski	Grudzień	Uczniowie, nauczyciele, rodzice	Nauczyciele przedmiotowi i wychowawcy klas
5	Tydzień zdrowego życia	Styczeń	Uczniowie, nauczyciele, rodzice	Agnieszka Haber-Stręk, nauczyciele zespołu SPZ
6	Bohater miesiąca: „Królowa Bona” Bal u Królowej Bony	Luty	Uczniowie, nauczyciele, rodzice	Nauczyciele przedmiotowi i wychowawcy klas B. Czyżycka, B. Mirocha, M. Łaptaś
7	Bohater miesiąca: „Piłka” Turniej Bocce	Marzec	Uczniowie, nauczyciele, rodzice Uczniowie	Nauczyciele przedmiotowi i wychowawcy klas Nauczyciele wychowania fizycznego

8	Bohater miesiąca: „Nowalijki”	Kwiecień	Uczniowie, nauczyciele, rodzice	Nauczyciele przedmiotowi i wychowawcy klas
9	Bohater miesiąca: „Rower” Rowerowy maj  Wycieczka rowerowa	Maj	Uczniowie, nauczyciele, rodzice	Nauczyciele przedmiotowi i wychowawcy klas  Małgorzata Łaptaś Łukasz Józkowicz
10	Tydzień zdrowego życia	Czerwiec	Nauczyciele przedmiotowi i wychowawcy klas	Agnieszka Haber-Stręk nauczyciele zespołu SPZ

Andrzej Głuszek  
Agnieszka Haber-Stręk  
Małgorzata Łaptaś  
Monika Mazur - Balowska  
Łukasz Józkowicz  
Anna Matusik  
Bogumiła Czyżycka  
Agnieszka Machinko - Witek