SZKOŁA PODSTAWOWA IM. ADAMA MICKIEWICZA
WE WRĘCZYCY WIELKIEJ

UL. SZKOLNA 11, 42-130 WRĘCZYCA WIELKA

SZKOLNY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA

„W TROSCE O ZDROWIE 4 –
Komfort i bezpieczeństwo pracy i nauki ”

CZAS REALIZACJI: 2020 - 2023

DYREKTOR ZESPOŁU SZKÓŁ: MGR DANUTA LAMIK

KOORDYNATOR PROGRAMU: MGR JOLANTA KOT

SZKOLNY ZESPÓŁ DS. PROMOCJI ZDROWIA :

- dyrektor szkoły
- wice dyrektor szkoły
- szkolny koordynator ds. promocji zdrowia
- nauczyciele wychowania fizycznego
- nauczyciele – opiekunowie LOP, SU, świetlicy
- pedagog szkolny
- psycholog szkolny
- pielęgniarka szkolna
- przedstawiciel obsługi
- przedstawiciel kuchni
- przedstawiciel rodziców
- przedstawiciele uczniów

SPOSOBY REALIZACJI PROGRAMU :

- rozmowy prowadzone z młodzieżą na lekcjach z wychowawcą,
- zajęcia z edukacji zdrowotnej w ramach lekcji wychowania fizycznego,
- warsztaty profilaktyczne,
- spotkania z zaproszonymi gośćmi stacjonarnie lub online: dietetykiem, kosmetologiem, trenerem fitness; trenerem piłkarskim; trenerem sztuk walki, pielęgniarką szkolną, z tancerzami, instruktorami fitness, sportowcami itp.
- tworzenie gazetek ściennych, plansz, ulotek, prezentacji multimedialnych, fotorelacji
- oglądanie filmów tematycznych,
- udział w konkursach, kampaniach, akcjach szkolnych i środowiskowych,
- udział w rozgrywkach sportowych i zajęciach pozalekcyjnych SKS
- udział w zajęciach cheerleaders, zajęciach taneczno-gimnastycznych oraz grach i zabawach
- organizowanie zajęć turystycznych: marszy na orientację, rajdów, zwiadów; wycieczek
- udział w zajęciach gimnastycznych i tanecznych organizowanych on -line w okresie pandemii

Spis treści :

1.Wstęp

- O szkole
- O programie

2. Cele kształcenia i wychowania.

3. Materiał kształcenia i wychowania.
(treści, procedury osiągania celu, przewidywane efekty)

4. Harmonogram działań do programu:
„W trosce o zdrowie 4 - komfort i bezpieczeństwo pracy i nauki”-
Szkoła Podstawowa im. A.Mickiewicza we Wręczycy Wielkiej .

5. Ewaluacja.

6. Bibliografia.

1. Wstęp

O szkole.

Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która w szczególny sposób propaguje zdrowy styl życia wśród uczniów, wyposaża uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia, kształtuje w uczniach poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, prowadzi wszechstronną edukację propagującą zdrowie, włącza do działań prozdrowotnych zarówno uczniów szkoły, jak i rodziców oraz pracowników szkoły.

Szkoła Podstawowa im. A. Mickiewicza we Wręczycy Wielkiej jest placówką prężnie działającą, ambitną i realizującą wiele projektów i programów mających na celu poprawę efektywności kształcenia i wychowania uczniów naszej szkoły. Od wielu lat szkoła prowadzi również szeroką działalność prozdrowotną, antyuzależnieniową i proekologiczną.

Nasza szkoła to partnerstwo, przyjaźń, szacunek i wzajemna pomoc, a także zaangażowanie uczniów, rodziców i pracowników w kształtowanie jej wizerunku. Stwarza warunki do wszechstronnego rozwoju uczniów czego dowodem są wysokie wyniki w nauce, wysokie lokaty w konkursach i w zawodach na różnych szczeblach. Szkoła ma charakter otwarty i jest silnie związana ze środowiskiem lokalnym, współpracuje z placówkami znajdującymi się na terenie gminy, powiatu, województwa. Promuje swoje osiągnięcia, uczestniczy w programach międzynarodowych, a wysoko wykwalifikowana kadra pedagogiczna oraz ciągle rozwijająca się baza dydaktyczno- wychowawcza zapewnia pełną realizację zadań szkoły.

„Quo Vadis „ - DO DOBRA , DO MIŁOŚCI, DO SZCZĘŚCIA.... to hasło przewodnie wizji szkoły, jednak żeby je w pełni zrealizować niewątpliwie potrzebne jest **ZDROWIE** i na pewno szeroko pojęta w tym zakresie edukacja prozdrowotna. Jesteśmy promotorami zdrowia już długi czas czego dowodem jest m.in. Konwencja Fitness organizowana przez naszą szkołę od 2005 r. pod hasłem Fitness Day, a od roku 2007 – Fitness Day – „Trzymaj Formę w zdrowym stylu.” Ponadto organizujemy dla młodzieży szereg zajęć o charakterze sportowym tj. : piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka nożna , cheerleaders, zajęcia taneczno-gimnastyczne, gry i zabawy dla dzieci, a dla społeczności lokalnej cieszące się dużym zainteresowaniem zajęcia fitness. W roku szkolnym 2006/2007 wtedy jeszcze Gimnazjum przy Zespole Szkół im. Adama Mickiewicza przystąpiło do Programu Trzymaj formę i wraz z uczniami został opracowany projekt „Trzymaj formę w zdrowym stylu”, a w roku szkolnym 2007/2008 powyższy projekt został rozbudowany o zadania dla Szkoły Podstawowej.

Wszystkie nasze działania od lat mają na celu popularyzację zdrowego, aktywnego stylu życia i walkę z ujemnymi skutkami postępu cywilizacyjnego jakimi są przede wszystkim nadmierne przesiadywanie przed komputerem oraz złe nawyki żywieniowe prowadzące do otyłości i bezruchu wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.

Program „Szkoła Promująca Zdrowie” stał się od roku 2008 naszym kolejnym wyzwaniem, krokiem do udoskonalenia naszych przedsięwzięć na rzecz zdrowia.

O programie.

Program „W trosce o zdrowie 4- komfort i bezpieczeństwo pracy i nauki" jest zmodyfikowanym Szkolnym Programem Promocji Zdrowia „W trosce o zdrowie".

Stworzenie programu „W trosce o zdrowie" i jego realizacja umożliwiło nam włączenie się do Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Wstępna diagnoza przeprowadzona zarówno wśród uczniów szkoły podstawowej jak i wówczas gimnazjum, pozwoliła nam ustanowić główny cel programu tj:

Promowanie zdrowego stylu życia przez aktywność i prawidłowe odżywianie; rozumiane jako poszerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia, zbilansowanej diety, aktywności fizycznej, zachowań konsumenckich oraz kształtowanie umiejętności niezbędnych do utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej i świadomego wyboru.

Ponadto wyniki ankiet wskazały nam wtedy trzy obszary, na które powinniśmy ukierunkować nasze działania :

- **Zmiana złych nawyków żywieniowych**
- **Poprawa sprawności fizycznej uczniów i promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu.**
- **Tworzenie przyjaznej atmosfery w klasie i w szkole.**

Przeprowadzane działania zgodnie z wytyczonymi priorytetami odnosiły mniejsze i większe sukcesy, ale co najważniejsze pozostawiały trwałe zmiany w zachowaniach prozdrowotnych dzieci, młodzieży i dorosłych.

24 marca 2010r.zostaliśmy przyjęci do Wojewódzkiej sieci szkół promujących zdrowie, a 10 grudnia 2013r. uhonorowani Krajowym Certyfikatem Szkoły Promującej Zdrowie .

Po diagnozie i ewaluacji (wrzesień 2011-maj 2012) rozszerzyliśmy nasz program o obszar

- **Troska o bezpieczeństwo swoje i innych**

oraz zmodyfikowaliśmy nasze działania i cel główny programu uwypuklając w nim poczucie bezpieczeństwa jako istotnej roli dla prawidłowego rozwoju i zdrowego stylu życia . Jego brak jest przyczyną pojawienia się stanów lękowych, depresyjnych czy agresywnych, co powoduje zaburzenia w prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu.

Kolejna ewaluacja przeprowadzona po trzech latach (maj 2016), a następnie diagnoza utwierdziła nas w przekonaniu, że planując dalsze działania na rzecz zdrowia powinniśmy pozostać przy wytyczonych priorytetach i kontynuować zadania, aby efekty działań były trwalsze i rozszerzały się na kolejne środowiska.

Walczyliśmy, więc z nawykami złego odżywiania, jedzeniem w pośpiechu lub zaniedbywaniem przygotowywania posiłków. Nieustająco zachęcaliśmy do ruchu, by w ten sposób konkurować z rozwojem medialnym, który często odbiera dzieciom i młodzieży aktywną młodość. W dalszym ciągu zwracaliśmy uwagę na bezpieczeństwo i tworzenie przyjaznej atmosfery, a przy tym poszerzyliśmy program o kolejny obszar

- **Działanie na rzecz potrzebujących**

by w ten sposób kształtować takie cechy jak wrażliwość, dobroć i bezinteresowność oraz zaangażować młodzież do pomocy innym, zarówno ludziom jak i zwierzętom.

W roku 2019 po raz drugi zostaliśmy uhonorowani Krajowym Certyfikatem Szkoły Promującej Zdrowie .

Nasze działania w 5 obszarach pozostawiły trwałe, pozytywne zmiany w zachowaniach dzieci młodzieży i dorosłych. Ewaluacja i diagnoza pozwoliła nam zrozumieć, że nie należy rezygnować z tego co udało nam się osiągnąć ale trwać w swoich przedsięwzięciach i dodatkowo zadbać o komfort i bezpieczeństwo pracy i nauki eliminując m.in. hałas w szkole.

Rozszerzyliśmy więc nasz program o działania, które mają zapobiegać negatywnym skutkom hałasu w szkole.

Natomiast pojawienie się pandemii spowodowanej wirusem SARS Cov-2 zmusiło nas do zaplanowania zadań z myślą o bezpieczeństwie uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły z uwzględnieniem różnych sposobów ich realizacji w zależności od warunków, w których będziemy się znajdować(w systemie stacjonarnym lub on-line)

Niewielkie zmiany pojawiły się w wytyczonych celach**. Cele szczegółowe programu zachowały swoje kierunki lecz zmieniły swoje brzmienie, by w ten sposób wskazać, na główną rolę jednostki w trosce o zdrowie własne i innych. Podążając za myślą:**

„Chcesz zmieniać świat zacznij od siebie"

Po dokonanej modyfikacji Szkolny Program Promocji Zdrowia na lata 2019-2026

to program:

„W trosce o zdrowie 4-komfort i bezpieczeństwo pracy i nauki"

Cel główny to ;

Promowanie zdrowego stylu życia przez troskę o bezpieczeństwo swoje i innych, poprawę sprawności fizycznej i kondycji psychicznej oraz prawidłowe odżywianie.

Cele szczegółowe:

1. Bezpieczeństwo moje i innych na co dzień i w okresie pandemii.

2. Dbam o przyjazną atmosferę w szkole - przyjazna atmosfera w szkole, lepsze samopoczucie uczniów, nauczycieli i pracowników.

3. Pomagam, nie jestem obojętny - działanie na rzecz potrzebujących.

4. Jestem aktywny na co dzień - popularyzacja aktywności fizycznej.

5. Zdrowo się odżywiam - zmiana złych nawyków żywieniowych.

2. Cele edukacyjne programu:

CEL GŁÓWNY

Promowanie zdrowego stylu życia przez troskę o bezpieczeństwo swoje i innych, poprawę sprawności fizycznej i kondycji psychicznej oraz prawidłowe odżywianie.

(kształtowanie umiejętności niezbędnych do utrzymania zdrowia, w tym kondycji fizycznej i psychicznej ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych, poszerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania, zbilansowej diety, zachowań konsumenckich i wpływu aktywności fizycznej na życie człowieka)

CELE SZCZEGÓŁOWE

1.Bezpieczeństwo moje i innych na co dzień i w okresie pandemii.

- utrwalanie zasad bezpieczeństwa i promowanie bezpiecznych zachowań na co dzień i w okresie pandemii
- promowanie świadomej postawy wobec zagrożenia życia własnego lub drugiej osoby,
- zachęcania do dbania o własne zdrowie i otoczenie w celu uniknięcia niebezpiecznych zdarzeń,
- przeciwdziałanie przemocy i agresji
- przeciwdziałanie uzależnieniom,
- przestrzeganie bezpieczeństwa w sieci
- przeciwdziałanie negatywnym skutkom hałasu,

2. Dbam o przyjazną atmosferę w szkole - przyjazna atmosfera w szkole, lepsze samopoczucie uczniów, nauczycieli i pracowników.

- poprawa warunków fizycznych szkoły dla uzyskania komfortu i wysokiej higieny pracy i nauki zarówno uczniów jak i pracowników szkoły
- kształtowanie postaw moralnych i społecznych: szacunku, wytrwałości, systematyczności, samodyscypliny, umiejętności właściwego zachowania się w sytuacji sukcesu i niepowodzeń,
- dążenie do poprawy relacji wśród uczniów oraz między uczniami a nauczycielami i pracownikami obsługi,
- wdrażanie do pracy w zespole, wyrabianie poczucia odpowiedzialności za wyniki własnej pracy i zespołowej,
- podejmowanie działań proekologicznych w trosce o przyjazne środowisko,

3. Pomagam nie jestem obojętny - działanie na rzecz potrzebujących.

- kształtowanie wśród uczniów postawy bezinteresowności w sytuacji służenia pomocą innym,
- kształtowanie wrażliwości i chęci niesienia pomocy innym w społeczeństwie szkolnym i lokalnym,
- zwalczanie wśród uczniów postawy egoistycznej ze wskazaniem na potrzebę myślenia o innych,
- kształtowanie wrażliwości w odniesieniu do pokrzywdzonych zwierząt

4. Jestem aktywny na co dzień - popularyzacja aktywności fizycznej.

- nabywanie umiejętności organizowania aktywnego wypoczynku w czasie wolnym z maksymalnym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego, ukazanie zalet aktywnego spędzania czasu wolnego
- wspomaganie rozwoju fizycznego, motorycznego ucznia oraz wyposażanie w takie umiejętności, które pozwolą mu zarówno w okresie młodości jak i następnych okresach życia troszczyć się i pielęgnować swoje ciało, przeciwdziałanie hipokinezji
- zapobieganie szkodliwym biologicznie następstwom ograniczeń aktywności ruchowej związanej z warunkami współczesnego życia i pandemią, popularyzacje zdrowego stylu życia wśród społeczności lokalnej

5. Zdrowo się odżywiam - zmiana złych nawyków żywieniowych.

- wdrażanie młodzieży do dbałości o higienę i zdrowie,
- nabywanie umiejętności wyboru zdrowych posiłków jako podstawy w prawidłowym funkcjonowaniu, poznawanie wartości odżywczych spożywanych produktów
- popularyzowanie zdrowego odżywiania wśród najbliższych, dbanie o higienę spożywanych posiłków

Program jest zgodny z treściami zawartymi w

Podstawie Programowej, Programie Wychowawczo-Profilaktycznym Szkoły Podstawowej im. A.Mickiewicza we Wręczycy Wielkiej

3.Materiał kształcenia i wychowania.

CEL GŁÓWNY: Promowanie zdrowego stylu życia przez troskę o bezpieczeństwo swoje i innych, prawidłowe odżywianie, poprawę sprawności fizycznej i kondycji psychicznej.

1.Bezpieczeństwo moje i innych na co dzień i w okresie pandemii.

Treści	Procedury osiągania celów	Przewidywane efekty
1.Utrwalanie zasad bezpieczeństwa i promowanie bezpiecznych zachowań na co dzień i w okresie pandemii	• przypominanie uczniom zasad bezpieczeństwa obowiązujących w szkole : w klasach, pracowniach, na korytarzach, w salach gimnastycznych	• uczniowie znają regulamin obowiązujący w klasach, pracowniach, na korytarzach , na stołówce, w salach gimnastycznych
	• tworzenie procedur związanych z bezpieczeństwem w okresie pandemii	• utworzone zostają dokumenty zawierające wytyczne dotyczące zachowywania się w okresie pandemii • uczniowie znają procedury obowiązujące w szkole w okresie pandemii • uczniowie przestrzegają procedur obowiązujących podczas pandemii zarówno w szkole jak i poza nią
	• promowanie bezpiecznych zachowań po wyjściu ze szkoły i w drodze do domu	• uczniowie potrafią bezpiecznie i kulturalnie zachowywać się na terenie szkoły i poza jej budynkiem, na boisku sportowym, na terenie przy szkole, podczas dojazdu do szkoły i ze szkoły szkolnym busem) • uczniowie wiedzą jak zachować się, by uniknąć niebezpiecznych zdarzeń
2.Promowanie świadomej postawy wobec zagrożenia życia własnego lub drugiej osoby.	• udział w programach edukacyjnych i społecznych promujących świadomą postawę wobec zagrożenia życia własnego lub drugiej osoby, (np.RUR)	• uczniowie znają sposoby udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach, • uczniowie potrafią wykonać prawidłowo masaż serca na dostępnych fantomach

	• spotkania z przedstawicielami jednostek odpowiadających za bezpieczeństwo w kraju (z przedstawicielami straży, policji, ratownictwa)	• uczniowie poznają pracę służb odpowiadających za nasze bezpieczeństwo • uczniowie stosują się do poleceń przekazywanych przez przedstawicieli jednostek bezpieczeństwa • uczniowie wiedzą jak zachowywać się bezpiecznie podczas ferii zimowych i letnich przebywając w górach, na lodowisku, nad jeziorem, morzem czy kąpieliskiem
3.Zachęcanie do dbania o własne zdrowie i otoczenie w celu uniknięcia niebezpiecznych zdarzeń.	• przestrzeganie zasad fair play- podczas gier sportowych	• uczniowie wiedzą jak należy zachowywać się na wychowaniu fizycznym, podczas zawodów i podczas uprawiania różnej aktywności fizycznej troszcząc się o bezpieczeństwo swoje i innych • uczniowie zasady gier sportowych • uczniowie respektują zasady fair-play
	• realizacja treści z zakresu edukacji zdrowotnych	• uczniowie wiedzą jak mają ubrać się mając na uwadze uprawianie określonej dyscypliny i panujące warunki atmosferyczne
	• zachęcania do dbania o własne zdrowie i otoczenie w kampaniach plakatowych i w sieci	• uczniowie zwracają uwagę na otoczenie, wspólnie z dorosłymi eliminują przyczyny niebezpiecznych sytuacji • uczniowie przygotowują plakaty lub materiały informatyczne stosownie do proponowanego tematu
4.Przeciwdziałanie przemocy i agresji wśród uczniów .	• promowanie u uczniów zachowań pozytywnych poprzez udział uczniów w warsztatach i spotkaniach	• uczniowie biorą udział warsztatach w spotkaniach profilaktycznych • uczniowie unikają niebezpiecznych sytuacji,

	profilaktycznych (realizacja projektów profilaktycznych)	potrafią zapanować nad negatywnymi emocjami • uczniowie zwracają uwagę na otoczenie wspólnie z dorosłymi eliminują przyczyny niebezpiecznych sytuacji
	• organizacja aktywnych przerw i zajęć dla uczniów	• uczniowie biorą udział w aktywnych przerwach w celu rozładowania stresu, negatywnych emocji i budowania właściwych relacji rówieśniczych
	• poznawanie źródeł stresu i radzenie sobie z nimi	• uczniowie wiedzą jak unikać sytuacji stresowych i jak radzić sobie ze stresem
	• wspieranie rodziców w funkcjach wychowawczych	• rodzice wspólnie z nauczycielami rozwiązują sytuacje problemowe swoich dzieci • nauczyciele przekazują nabytą wiedzę wspierając rodziców w roli wychowawczej
	• kształcenie postaw tolerancji	• uczniowie biorą udział w rozmowach na temat tolerancji, współpracują w grupach
	• udział nauczycieli w szkoleniach	• nauczyciele pogłębiają swoją wiedzę na temat przeciwdziałania przemocy i agresji wśród uczniów
5.Przeciwdziałanie uzależnieniom.	• realizacja treści z zakresu edukacji zdrowotnej	• uczniowie zgłębiają wiedzę na temat szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków i dopalaczy, • uczniowie posiadają wiedzę na temat uzależnienia od Internetu, gier komputerowych telewizji, telefonu komórkowego

	• udział uczniów w lekcjach wychowawczych	• nauczyciele uświadamiają uczniom negatywne skutki palenia papierosów, picia alkoholu, spożywania narkotyków • uczniowie potrafią wymienić choroby związane z paleniem papierosów i e-papierosów oraz skutki uzależnienia od alkoholu, dopalaczy, internetu (mediów społecznościowych, gier komputerowych)
	• realizacja programu profilaktycznego	• uczniowie biorą udział w zajęciach przygotowanych zgodnie z harmonogramem programu wychowawczo-profilaktycznego • uczniowie potrafią być asertywni w trosce o swoje zdrowie
	• przygotowanie gazetek tematycznych, kampanii plakatowej, materiałów na fb szkoły	• uczniowie przygotowują gazetki tematyczne i plakaty zgodnie z proponowanym tematem nawiązującym do określonego problemu • uczniowie promują zdrowy styl życia w sieci
	• udział nauczycieli w szkoleniach	• nauczyciele zgłębiają wiedzę na temat przeciwdziałania uzależnieniom • nauczyciele promują zdrowy styl życia w sieci wykorzystując nabytą wiedzę
6. Przestrzeganie bezpieczeństwa w sieci.	• udział w programach edukacyjnych promujących bezpieczeństwo w sieci	• uczniowie posiadają wiedzę na temat bezpieczeństwa w sieci • uczniowie znają zagrożenia jakie czyhają na dzieci i młodzież w Internecie •

7.Przeciwdziałanie negatywnym skutkom hałasu w szkole w trosce o komfort pracy i nauki.	• przedstawienie uczniom negatywnych sutków przebywania w nadmiernym hałasie	• uczniowie wiedzą jak dbać o zdrową atmosferę eliminując hałas w szkole • uczniowie znają negatywne skutki dla zdrowia podczas przebywania w nadmiernym hałasie
	• realizacja projektu obejmującego działania dotyczące zwalczania hałasu	• społeczność szkolna bierze udział w przedsięwzięciach projektu dotyczących likwidacji nadmiernego hałasu w szkole • społeczność szkolna promuje właściwe zachowanie w szkole i zwalcza nadmierny hałas podczas przerw międzylekcyjnych

2. Dbam o przyjazną atmosferę w szkole - przyjazna atmosfera w szkole, lepsze samopoczucie uczniów, nauczycieli i pracowników.

Treści	**Procedury osiągania celów**	**Przewidywane efekty**
1.Kształtowanie postaw moralnych i społecznych.	• udział uczniów w różnych przedsięwzięciach organizowanych przez opiekuna SU, opiekuna biblioteki, opiekuna świetlicy, zespól ds. promocji zdrowia	• uczniowie potrafią właściwie się zachować w sytuacji sukcesu i niepowodzeń • uczniowie stają się bardziej zdyscyplinowani • uczniowie potrafią okazywać szacunek wobec rówieśników i osób starszych
2. Poprawa relacji wśród uczniów oraz między uczniami a nauczycielami i pracownikami obsługi.	• wspólne przedsięwzięcia	• nauczyciele chętnie towarzyszą uczniom w podejmowanych zadaniach uczniowie kulturalnie odnoszą się do nauczycieli
	• współpraca z wychowawcami	• uczniowie współpracują z wychowawcą zgodnie z założonym planem uczniowie mają dobre relacje z wychowawcą

	• organizowanie imprez szkolnych z aktywnym udziałem uczniów i nauczycieli (Dzień Samorządności, Dni Mickiewiczowskie, Dzień Patrona, Dzień Edukacji Narodowej, Mikołajki, Wigilie klasowe, Dzień Kobiet, Dzień Dziecka, ….)	• uczniowie i nauczyciele współpracują ze sobą, pamiętają o sobie podczas różnych świąt
	• rozmowy, wywiady, ankiety	• wyniki ankiet nauczyciele, pracownicy, uczniowie dzielą się spostrzeżeniami dotyczącymi wspólnych relacji, kultury zachowań, pracy i nauki
	• promowanie grzeczności wobec starszych i młodszych w akcjach samorządowych	• uczniowie szanują się nawzajem i używają wobec siebie zwrotów grzecznościowych
	• organizowanie rozgrywek sportowych i rywalizacji sportowych nauczyciele-uczniowie (w okresie pandemii zgodnie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa)	• uczniowie potrafią kibicować i dobrze się zachowywać na trybunach • uczniowie i nauczyciele stosują się do zasad „czystej gry”
	• sędziowanie młodszym kolegom i kibicowanie starszym	• uczniowie potrafią sobie dopingować i kibicować nawzajem • uczniowie unikają wobec siebie agresywnych zachowań
	• wspólne przedsięwzięcia	• uczniowie szanują się nawzajem, • uczniowie szanują nauczycieli i pracowników obsługi • uczniowie używają często zwrotów grzecznościowych • nauczyciele budują pozytywne relacje z uczniami • uczniowie, nauczyciele, pracownicy obsługi

		pamiętają o sobie podczas różnych świąt
3. Podejmowanie działań proekologicznych w trosce o przyjazne środowisko.	• udział uczniów w akcjach i kampaniach proekologicznych	• uczniowie biorą udział w różnych przedsięwzięciach proekologicznych
	• udział w konkursach ekologicznych	• udział uczniów w konkursach ekologicznych
	• udział w warsztatach biologiczno-chemiczno-geograficznych (stacjonarnie lub on-line w zależności od sytuacji)	• uczniowie biorą udział w warsztatach biologiczno-chemicznych
	• udział uczniów w obchodach Dnia Ziemi	• uczniowie angażują się w zadania z okazji Dnia Ziemi
	• udział uczniów w Sprzątaniu Świata	• uczniowie aktywnie uczestniczą w Sprzątaniu Świata • uczniowie sprzątają wyznaczone tereny
	• poznawanie sylwetek ciekawych ludzi	• uczniowie nabywają wiedzę dzięki spotkaniom z ciekawymi ludźmi(w okresie pandemii spotkania stacjonarne tylko zgodnie z obostrzeniami lub on-line)
	• podejmowanie działań proekologicznych w sieci	• uczniowie zachęcają do dbania o środowisko przygotowując kampanię w sieci
	• udział uczniów w przedsięwzięciach lokalnych	• uczniowie włączają się w lokalne inicjatywy promując zdrowy i proekologiczny styl życia
	• wdrażanie do dbałości o własne otoczenie, porządek w szkole, w miejscu pracy i w domu	• uczniowie dbają o porządek, segregują śmieci, unikają nadmiaru plastiku w codziennym życiu

4. Poprawa warunków fizycznych szkoły dla uzyskania komfortu i wysokiej higieny pracy i nauki zarówno uczniów jak i pracowników szkoły . .	• gromadzenie funduszy na modernizowanie szkoły, poprawę warunków fizycznych szkoły poprzez współpracę z rodzicami, organizacjami samorządowymi, firmami	• uczniowie i nauczyciele uczą się i pracują w korzystnych warunkach • wzbogacona baza dydaktyczna wpływa pozytywnie na wszechstronny rozwój uczniów
	• upiększenie terenu zielonego przed budynkiem szkoły i placu szkolnego	• uczniowie mają możliwość przebywania na zadbanym terenie wokół szkoły • wzrasta atrakcyjność bazy szkolnej i samej Wręczycy
	• nabywanie nowego sprzętu sportowego i wzbogacanie bazy dydaktyczno-sportowej	• uczniowie na bieżąco korzystają z nowego sprzętu sportowego • uczniowie biorą udział w atrakcyjnych lekcjach wychowania fizycznego
	• modernizowanie sal lekcyjnych, zaopatrywanie sal w sprzęt multimedialny	• uczniowie uczą się w zmodernizowanych salach korzystając z nowych pomocy dydaktycznych
	• zaopatrzenie placówki w urządzenia dezynfekujące zgodnie z procedurami przeciw COVID-19	• uczniowie, nauczyciele i pracownicy dbają o swoje zdrowie stosując się do procedur związanych z Covid-19 • korzystają z płynów dezynfekujących, maseczek i bezpiecznego dystansu

3. Pomagam, nie jestem obojętny - działanie na rzecz potrzebujących.

Treści	Procedury osiągania celów	Przewidywane efekty
1.Kształtownie wśród uczniów postawy bezinteresowności w sytuacji służenia pomocą innym.	• współpraca ze stowarzyszeniami	• uczniowie i nauczyciele współpracują ze stowarzyszeniami podejmując działania na rzecz potrzebujących

	• współpraca z fundacjami	• uczniowie angażują się w akcje proponowane przez zaprzyjaźnione fundacje
	• udział w akcjach charytatywnych	• uczniowie uczestniczą w organizowanych akcjach charytatywnych • uczniowie wraz z nauczycielami organizują akcje charytatywne
2.Kształtowanie wrażliwości i chęci niesienia pomocy innym w społeczeństwie szkolnym i lokalnym, zwalczanie postawy egoistycznej ze wskazaniem na potrzebę myślenia o innych.	• odwiedziny osób samotnych	• uczniowie przygotowują podarunki dla osób samotnych • uczniowie spędzają czas z osobami samotnymi na przyjemnej rozmowie (w pandemii spotkania tylko, gdy jest to możliwe , w reżimie sanitarnym)
	• pomoc osobom będącym na kwarantannie lub w izolacji	• uczniowie wraz z rodzicami lub nauczycielami pomagają ludziom będącym na kwarantannie lub w izolacji (np. robienie zakupów)
	• organizowanie kiermaszów Wielkanocnych i Bożonarodzeniowych	• uczniowie wraz z nauczycielami współorganizują kiermasze dochód uzyskany po przeprowadzeniu kiermaszu przekazywany potrzebującym
3. Kształtowanie wrażliwości w odniesieniu do pokrzywdzonych zwierząt.	• współpraca z Fundacją Psia Duszka	• uczniowie i nauczyciele współpracują ze stowarzyszeniami podejmując działania na rzecz troski o zwierzęta
	• dokarmianie ptaków	• uczniowie wykonują karmniki i dbają o ptaki zimą
	• wdrażanie do właściwych zachowań wobec zwierząt	• uczniowie troszczą się o zwierzęta własne i cudze

4. Jestem aktywny na co dzień - popularyzacja aktywności fizycznej.		
Treści	**Procedury osiągania celów**	**Przewidywane efekty**
1. Nabywanie umiejętności organizowania aktywnego wypoczynku i ukazanie zalet aktywnego spędzania czasu wolnego.	• pogadanki, scenariusze zajęć lekcyjnych	• uczeń wie jak ważny jest ruch w okresie rozwoju młodego organizmu, a szczególnie w okresie dojrzewania • uczniowie mobilizują się do ćwiczeń • uczniowie ćwiczą w domu (mniej odnotowanych zwolnień z wychowania fizycznego o 30%)
	• realizacja edukacji zdrowotnej w ramach wychowania fizycznego	• uczeń zna walory różnych form aktywności fizycznej • uczeń zna miejsca na terenie gminy gdzie może uprawiać różne formy aktywności fizycznej
	• spotkania, lekcje z ludźmi związanymi ze sportem lub poznawanie sylwetek i życiorysów sportowców podczas e-lekcji	• uczniowie poznają sylwetki i styl życia ludzi związanych ze sportem
	• organizowanie wycieczek tematycznych, zajęć w terenie	• uczeń zna różne formy wypoczynku w terenie • uczeń potrafi aktywnie wypoczywać
2. Wspomaganie rozwoju fizycznego i motorycznego ucznia, podejmowanie działań promujących aktywność i zdrowy styl życia.	• udział uczniów w zorganizowanych pozalekcyjnych zajęciach sportowych dla uczniów szkoły podstawowej z zakresu gier zespołowych i rekreacyjnych, a dla najmłodszych gier i zabaw	• uczeń uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych • uczniowie aktywnie spędzają czas po lekcjach • młodsi uczniowie uczestniczą w zajęciach rekreacyjnych – gry i zabawy
	• organizowanie zajęć stacjonarnych (i zdalnych w okresie pandemii) cheerleaders dla dziewcząt kochających taniec i ruch	• uczennice uczestniczą w zajęciach taneczno – sportowych i zajęcia cheerleaders

		• uczennice aktywnie spędzają czas po lekcjach (zajęcia prowadzone są w trybie stacjonarnym lub w trybie on-line) • uczennice znają kilka układów taneczno-sportowych oraz znane im są najnowsze trendy w fitnessie
	• udział uczniów w rozgrywkach między klasowych i turniejach szkolnych (w reżimie sanitarnym)	• uczniowie biorą udział w zaplanowanych turniejach i rozgrywkach klasowych (w reżimie sanitarnym)
	• udział w imprezach masowych (po zniesieniu obostrzeń sanitarnych)	• uczniowie biorą udział w masowych imprezach zgodnie z harmonogramem (po zniesieniu obostrzeń sanitarnych)
	• udział w imprezach sportowych organizowanych zgodnie z kalendarzem SZPZS (tylko po zniesieniu obostrzeń sanitarnych lub w reżimie sanitarnym)	• uczniowie biorą udział w zawodach sportowych zgodnie z harmonogramem zawodów sportowych (tylko po zniesieniu obostrzeń sanitarnych lub w reżimie sanitarnym)
	• aktywny udział uczniów w wycieczkach krajoznawczych	• uczniowie biorą udział w zaplanowanych wycieczkach
3. Zapobieganie szkodliwym biologicznie następstwom ograniczeń aktywności ruchowej związanych z pandemią i warunkami współczesnego życia, popularyzacja aktywności fizycznej w społeczności lokalnej.	• realizacja projektów i programów promujących aktywność fizyczną i zdrowy styl życia	• uczniowie biorą udział w różnych projektach i programach promujących aktywność fizyczną i zdrowy styl życia • uczniowie podejmują różne przedsięwzięcia zarówno w trybie stacjonarnym jak i on-line
	• włączanie się rodziców i uczniów w przygotowanie kampanii, festynów i pikników promujących aktywny styl życia (zgodnie z obowiązującym reżimem	• udział uczniów i rodziców w przygotowanie imprez szkolnych i środowiskowych o charakterze sportowo-integracyjnym

	sanitarnym)	(zgodnie z obowiązującym reżimem sanitarnym)

5. Zdrowo się odżywiam- zmiana złych nawyków żywieniowych.

Treści	Procedury osiągania celów	Przewidywane efekty
1. Wdrażanie młodzieży do dbałości o higienę i zdrowie, wskazywanie na higienę i estetykę spożywanych posiłków	• realizacja zajęć z zakresu kultury spożywania posiłków na zajęciach	• uczniowie potrafią kulturalnie spożywać posiłek • uczniowie znają zasady savua vivre
	• zwracanie uwagi na higienę i estetykę spożywanych posiłków podczas przerw	• uczniowie reagują na niewłaściwe zachowanie podczas spożywania posiłku
	• organizowanie konkursów z zakresu kulturalnego zachowania się przy stole oraz higieny i estetyki przygotowania posiłków	• uczniowie biorą udział w konkursach higieny i estetyki spożywanych produktów
2.Nabywanie umiejętności wyboru zdrowych posiłków jako podstawy w prawidłowym funkcjonowaniu.	• pogadanki, spotkania z uczniami	• udział uczniów w rozmowach na temat zdrowego odżywiania
	• realizacja edukacji zdrowotnej na lekcjach wychowania fizycznego i innych zajęciach zarówno stacjonarnie jak on line	• uczniowie realizują tematykę dotyczącą anoreksji, bulimii, diety zbilansowanej w ramach zajęć z edukacji zdrowotnej
	• uzupełnianie tablicy informacyjnej pod hasłem: „Zdrowie w pigułce”	• uczniowie nabywają potrzebną wiedzę dotyczącą zdrowia dzięki ciekawostkom zamieszczonym na tablicy informacyjnej lub fb szkoły
	• organizowanie kiermaszu zdrowej żywności	• uczniowie wspólnie z nauczycielami organizują kiermasz zdrowej żywności
	• organizowanie zdrowych przekąsek podczas uroczystości szkolnych	• uczniowie przygotowują zdrowe przekąski na wybrane uroczystości szkolne

	• spotkanie z dietetykiem, kosmetologiem, pielęgniarką, lekarzem (stacjonarnie lub on-line w okresie pandemii	• uczniowie zgłębiają wiedzę na temat zdrowia i urody u specjalistów
	• przygotowanie gazetek ściennych dotyczących zdrowego odżywiania	• uczniowie przygotowują gazetki ścienne w swoich klasach
	• przeprowadzenie kampanii plakatowej	• uczniowie przygotowują kampanię plakatową na temat zdrowego odżywiania
3.Popularyzowanie zdrowego odżywiania wśród najbliższych.	• pogadanki • scenariusze zajęć lekcyjnych	• uczniowie poznają wartości odżywcze spożywanych produktów
	• podejmowanie działań zachęcających do spożywania zdrowych produktów	• uczniowie znają wartości odżywcze spożywanych produktów
	• organizowanie „Dnia Jabłuszka ”(w okresie pandemii on -line)	• uczniowie potrafią urozmaicać własną dietę o warzywa i owoce , znają wartości odżywcze jabłka • uczniowie poznają nowe potrawy ze znanych produktów
	• organizowanie „Dnia banana i mandarynki”	• uczniowie potrafią urozmaicać własną dietę o warzywa i owoce, znają wartości odżywcze cytrusów
	• organizowanie „Festiwalu marchewki”	• uczniowie potrafią urozmaicać własną dietę o warzywa i owoce, znają wartości odżywcze marchewki
	• organizowanie „Dnia chleba i miodu”	• uczniowie potrafią urozmaicać własną dietę. znają lecznicze działanie miodu
	• organizowanie imprez szkolnych ze zdrową żywnością (po zniesieniu obostrzeń)	• uczniowie jedzą więcej warzyw i owoców uczniowie ograniczają

		spożywanie w swej diecie fast foodów , chipsów i coca-coli
	• tworzenie własnych przepisów kulinarnych „Apetyt na zdrowie”	• uczniowie tworzą własne potrawy i prezentują przepisy
	• realizacja zajęć w ramach projektów edukacyjnych i społecznościowych	• uczniowie uczą się gotowania i pieczenia
	• udział nauczycieli w szkoleniach z zakresu promocji zdrowia	• nauczyciele nabywają umiejętności i wiedze z zakresu zdrowego odżywiania

Ewaluacja

Odzwierciedleniem poziomu osiągniętych celów i realizacji programu będą:

- opinia uczniów
- opinia rodziców
- obserwacja uczniów
- dyplomy z konkursów
- pokazy taneczne zarejestrowane kamerą na kasetach lub płytach
- wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów

Bibliografia

- Barbara Woynarowska. Zdrowa Szkoła. Instytut Matki i Dziecka . Warszawa 1990
- Szkoła Promująca Zdrowie. Poradnik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia. Praca zbiorowa pod redakcją Barbary Woynarowskiej. Ośrodek Rozwoju Edukacji Warszawa 2016.
- Praca zbiorowa pod red dr H. Piotrowskiej" Sport dla wszystkich. Rekreacja dla każdego cz.I", ZGTKKF, Warszawa 1994
- Podstawy teoretyczne programu „Trzymaj formę". Poradnik dla nauczycieli .Polska federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców. Warszawa 2017
- Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych.
- Materiały szkoleniowe ROME „METIS" Katowice
- Wyniki autoewaluacji programu przeprowadzane zgodnie z harmonogramem i wytycznymi.