

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, SKW, SKTK świetlicy
- bibliotekarz
- 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 online 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 we współpracy z rodzicami uczniów i społecznością lokalną:

- systematycznie i planowo tworzy środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej
- wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie przez całe życie

Szkoła Podstawowa im. A. Mickiewicza we Wręczy 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 zaniechaniem przygotowywania posiłków. Nieustająco zachęcaliśmy do ruchu, by w ten sposób konkurować z rozwojem medialnym, który często odbiera dzieciom i młodzieży aktywną młodzież. 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 osiągnięcia celów	Przewidywane efekty
1. Utrwalanie zasad bezpieczeństwa i promowanie bezpiecznych zachowań na co dzień i w okresie pandemii.	<ul style="list-style-type: none"> przypominanie uczniom zasad bezpieczeństwa obowiązujących w szkole : w klasach, pracowniach, na korytarzach, w salach gimnastycznych 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie znają regulamin obowiązujący w klasach, pracowniach, na korytarzach , na stołówce, w salach gimnastycznych
	<ul style="list-style-type: none"> tworzenie procedur związanych z bezpieczeństwem w okresie pandemii 	<ul style="list-style-type: none"> 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
	<ul style="list-style-type: none"> promowanie bezpiecznych zachowań po wyjściu ze szkoły i w drodze do domu 	<ul style="list-style-type: none"> 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 bussem) uczniowie wiedzą jak zachować się, by uniknąć niebezpiecznych zdarzeń
2. Promowanie świadomej postawy wobec zagrożenia życia własnego lub drugiej osoby.	<ul style="list-style-type: none"> udział w programach edukacyjnych i społecznych promujących świadomą postawę wobec zagrożenia życia własnego lub drugiej osoby, (np. RUR) 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie znają sposoby udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach, uczniowie potrafią wykonać prawidłowo masaż serca na dostępnych fantomach

	<ul style="list-style-type: none"> • spotkania z przedstawicielami jednostek odpowiadających za bezpieczeństwo w kraju (z przedstawicielami straży, policji, ratownictwa) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzeganie zasad fair play- podczas gier sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
	<ul style="list-style-type: none"> • realizacja treści z zakresu edukacji zdrowotnych 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie wiedzą jak mają ubrać się mając na uwadze uprawianie określonej dyscypliny i panujące warunki atmosferyczne
	<ul style="list-style-type: none"> • zachęcania do dbania o własne zdrowie i otoczenie w kampaniach plakatowych i w sieci 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • promowanie u uczniów zachowań pozytywnych poprzez udział uczniów w warsztatach i spotkaniach profilaktycznych (realizacja projektów profilaktycznych) 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie biorą udział warsztatach w spotkaniach profilaktycznych • uczniowie unikają niebezpiecznych sytuacji, potrafią zapanować nad

		<p>negatywnymi emocjami</p> <ul style="list-style-type: none"> uczniowie zwracają uwagę na otoczenie wspólnie z dorosłymi eliminują przyczyny niebezpiecznych sytuacji
	<ul style="list-style-type: none"> organizacja aktywnych przerw i zajęć dla uczniów 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie biorą udział w aktywnych przerwach w celu rozładowania stresu, negatywnych emocji i budowania właściwych relacji rówieśniczych
	<ul style="list-style-type: none"> poznawanie źródeł stresu i radzenie sobie z nimi 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie wiedzą jak unikać sytuacji stresowych i jak radzić sobie ze stresem
	<ul style="list-style-type: none"> wspieranie rodziców w funkcjach wychowawczych 	<ul style="list-style-type: none"> rodzice wspólnie z nauczycielami rozwiązują sytuacje problemowe swoich dzieci nauczyciele przekazują nabytą wiedzę wspierając rodziców w roli wychowawczej
	<ul style="list-style-type: none"> kształcenie postaw tolerancji 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie biorą udział w rozmowach na temat tolerancji, współpracują w grupach
	<ul style="list-style-type: none"> udział nauczycieli w szkoleniach 	<ul style="list-style-type: none"> nauczyciele pogłębiają swoją wiedzę na temat przeciwdziałania przemocy i agresji wśród uczniów
5.Przeciwdziałanie uzależnieniom.	<ul style="list-style-type: none"> realizacja treści z zakresu edukacji zdrowotnej 	<ul style="list-style-type: none"> 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
	<ul style="list-style-type: none"> udział uczniów w lekcjach wychowawczych 	<ul style="list-style-type: none"> nauczyciele uświadamiają uczniom negatywne skutki

		<p>palenia papierosów, picia alkoholu, spożywania narkotyków</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczniowie potrafią wymienić choroby związane z paleniem papierosów i e-papierosów oraz skutki uzależnienia od alkoholu, dopalaczy, Internetu (mediów społecznościowych, gier komputerowych)
	<ul style="list-style-type: none"> • realizacja programu profilaktycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie biorą udział w zajęciach przygotowanych zgodnie z harmonogramem programu wychowawczo-profilaktycznego • uczniowie potrafią być asertywni w trosce o swoje zdrowie
	<ul style="list-style-type: none"> • przygotowanie gazetek tematycznych, kampanii plakatowej, materiałów na fb szkoły 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie przygotowują gazetki tematyczne i plakaty zgodnie z proponowanym tematem nawiązującym do określonego problemu • uczniowie promują zdrowy styl życia w sieci
	<ul style="list-style-type: none"> • udział nauczycieli w szkoleniach 	<ul style="list-style-type: none"> • nauczyciele zgłębiają wiedzę na temat przeciwdziałania uzależnieniom • nauczyciele promują zdrowy styl życia w sieci wykorzystując nabytą wiedzę
6. Przestrzeganie bezpieczeństwa w sieci.	<ul style="list-style-type: none"> • udział w programach edukacyjnych promujących bezpieczeństwo w sieci 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawienie uczniom negatywnych skutków przebywania w nadmiernym 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie wiedzą jak dbać o zdrową atmosferę eliminując hałas w szkole

o komfort pracy i nauki.	hałasie	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie znają negatywne skutki dla zdrowia podczas przebywania w nadmiernym hałasie
	<ul style="list-style-type: none"> realizacja projektu obejmującego działania dotyczące zwalczania hałasu 	<ul style="list-style-type: none"> 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 osiągnięcia celów	Przewidywane efekty
1. Kształtowanie postaw moralnych i społecznych.	<ul style="list-style-type: none"> udział uczniów w różnych przedsięwzięciach organizowanych przez opiekuna SU, opiekuna biblioteki, opiekuna świetlicy, zespół ds. promocji zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> 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.	<ul style="list-style-type: none"> wspólne przedsięwzięcia 	<ul style="list-style-type: none"> nauczyciele chętnie towarzyszą uczniom w podejmowanych zadaniach uczniowie kulturalnie odnoszą się do nauczycieli
	<ul style="list-style-type: none"> współpraca z wychowawcami 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie współpracują z wychowawcą zgodnie z założonym planem uczniowie mają dobre relacje z wychowawcą
	<ul style="list-style-type: none"> organizowanie imprez szkolnych z aktywnym udziałem uczniów i nauczycieli 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie i nauczyciele współpracują ze sobą,

	(Dzień Samorządności, Dni Mickiewiczowskie, Dzień Patrona, Dzień Edukacji Narodowej, Mikołajki, Wigilie klasowe, Dzień Kobiet, Dzień Dziecka,)	pamiętają o sobie podczas różnych świąt
	<ul style="list-style-type: none"> rozmowy, wywiady, ankiety 	<ul style="list-style-type: none"> wyniki ankiet nauczyciele, pracownicy, uczniowie dzielą się spostrzeżeniami dotyczącymi wspólnych relacji, kultury zachowań, pracy i nauki
	<ul style="list-style-type: none"> promowanie grzeczności wobec starszych i młodszych w akcjach samorządowych 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie szanują się nawzajem i używają wobec siebie zwrotów grzecznościowych
	<ul style="list-style-type: none"> organizowanie rozgrywek sportowych i rywalizacji sportowych nauczyciele-uczniowie (w okresie pandemii zgodnie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa) 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie potrafią kibicować i dobrze się zachowywać na trybunach uczniowie i nauczyciele stosują się do zasad „czystej gry”
	<ul style="list-style-type: none"> sędziowanie młodszym kolegom i kibicowanie starszym 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie potrafią sobie dopingować i kibicować nawzajem uczniowie unikają wobec siebie agresywnych zachowań
	<ul style="list-style-type: none"> wspólne przedsięwzięcia 	<ul style="list-style-type: none"> 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.	<ul style="list-style-type: none"> • udział uczniów w akcjach i kampaniach proekologicznych 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie biorą udział w różnych przedsięwzięciach proekologicznych
	<ul style="list-style-type: none"> • udział w konkursach ekologicznych 	<ul style="list-style-type: none"> • udział uczniów w konkursach ekologicznych
	<ul style="list-style-type: none"> • udział w warsztatach biologiczno-chemiczno-geograficznych (stacjonarnie lub on-line w zależności od sytuacji) 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie biorą udział w warsztatach biologiczno-chemicznych
	<ul style="list-style-type: none"> • udział uczniów w obchodach Dnia Ziemi 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie angażują się w zadania z okazji Dnia Ziemi
	<ul style="list-style-type: none"> • udział uczniów w Sprzątaniu Świata 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie aktywnie uczestniczą w Sprzątaniu Świata • uczniowie sprzątają wyznaczone tereny
	<ul style="list-style-type: none"> • poznawanie sylwetek ciekawych ludzi 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie nabywają wiedzę dzięki spotkaniom z ciekawymi ludźmi(w okresie pandemii spotkania stacjonarne tylko zgodnie z obostrzeniami lub on-line)
	<ul style="list-style-type: none"> • podejmowanie działań proekologicznych w sieci 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie zachęcają do dbania o środowisko przygotowując kampanię w sieci
	<ul style="list-style-type: none"> • udział uczniów w przedsięwzięciach lokalnych 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie włączają się w lokalne inicjatywy promując zdrowy i proekologiczny styl życia
	<ul style="list-style-type: none"> • wdrażanie do dbałości o własne otoczenie, porządek w szkole, w miejscu pracy i w domu 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie dbają o porządek, segregują śmieci, unikają nadmiaru plastiku w codziennym życiu
4. Poprawa warunków fizycznych szkoły dla uzyskania komfortu i	<ul style="list-style-type: none"> • gromadzenie funduszy na modernizowanie szkoły, 	

<p>wysokiej higieny pracy i nauki zarówno uczniów jak i pracowników szkoły.</p>	<p>poprawę warunków fizycznych szkoły poprzez współpracę z rodzicami, organizacjami samorządowymi, firmami</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie i nauczyciele uczą się i pracują w korzystnych warunkach • wzbogacona baza dydaktyczna wpływa pozytywnie na wszechstronny rozwój uczniów
	<ul style="list-style-type: none"> • upiększenie terenu zielonego przed budynkiem szkoły i placu szkolnego 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie mają możliwość przebywania na zadbanym terenie wokół szkoły • wzrasta atrakcyjność bazy szkolnej i samej Wręczycy
	<ul style="list-style-type: none"> • nabywanie nowego sprzętu sportowego i wzbogacanie bazy dydaktyczno-sportowej 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie na bieżąco korzystają z nowego sprzętu sportowego • uczniowie biorą udział w atrakcyjnych lekcjach wychowania fizycznego
	<ul style="list-style-type: none"> • modernizowanie sal lekcyjnych, zaopatrywanie sal w sprzęt multimedialny 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie uczą się w zmodernizowanych salach korzystając z nowych pomocy dydaktycznych
	<ul style="list-style-type: none"> • zaopatrzenie placówki w urządzenia dezynfekujące zgodnie z procedurami przeciw COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 osiągnięcia celów	Przewidywane efekty
<p>1. Kształtowanie wśród uczniów postawy bezinteresowności w sytuacji służenia pomocą innym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • współpraca ze stowarzyszeniami 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie i nauczyciele współpracują ze stowarzyszeniami podejmując działania na rzecz potrzebujących
	<ul style="list-style-type: none"> • współpraca z fundacjami 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie angażują się w akcje proponowane przez

		zaprzyżnione fundacje
	<ul style="list-style-type: none"> • udział w akcjach charytatywnych 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • odwiedziny osób samotnych 	<ul style="list-style-type: none"> • 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)
	<ul style="list-style-type: none"> • pomoc osobom będącym na kwarantannie lub w izolacji 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie wraz z rodzicami lub nauczycielami pomagają ludziom będącym na kwarantannie lub w izolacji (np. robienie zakupów)
	<ul style="list-style-type: none"> • organizowanie kiermaszów Wielkanocnych i Bożonarodzeniowych 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie wraz z nauczycielami współorganizują kiermasze dochód uzyskany po przeprowadzeniu kiermaszu przekazywany potrzebującym
3. Kształtowanie wrażliwości w odniesieniu do pokrzywdzonych zwierząt.	<ul style="list-style-type: none"> • współpraca z Fundacją Psia Duszka 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie i nauczyciele współpracują ze stowarzyszeniami podejmując działania na rzecz troski o zwierzęta
	<ul style="list-style-type: none"> • dokarmianie ptaków 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie wykonują karmniki i dbają o ptaki zimą
	<ul style="list-style-type: none"> • wdrażanie do właściwych zachowań wobec zwierząt 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie troszczą się o zwierzęta własne i cudze
4. Jestem aktywny na co dzień - popularyzacja aktywności fizycznej.		

Treści	Procedury osiągnięcia celów	Przewidywane efekty
<p>1. Nabywanie umiejętności organizowania aktywnego wypoczynku i ukazanie zalet aktywnego spędzania czasu wolnego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanki, scenariusze zajęć lekcyjnych 	<ul style="list-style-type: none"> • 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%)
	<ul style="list-style-type: none"> • realizacja edukacji zdrowotnej w ramach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • uczeń zna walory różnych form aktywności fizycznej • uczeń zna miejsca na terenie gminy gdzie może uprawiać różne formy aktywności fizycznej
	<ul style="list-style-type: none"> • spotkania, lekcje z ludźmi związanymi ze sportem lub poznawanie sylwetek i życiorysów sportowców podczas e-lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie poznają sylwetki i styl życia ludzi związanych ze sportem
	<ul style="list-style-type: none"> • organizowanie wycieczek tematycznych, zajęć w terenie 	<ul style="list-style-type: none"> • uczeń zna różne formy wypoczynku w terenie • uczeń potrafi aktywnie wypoczywać
<p>2. Wspomaganie rozwoju fizycznego i motorycznego ucznia, podejmowanie działań promujących aktywność i zdrowy styl życia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • udział uczniów w zorganizowanych pozalekcyjnych zajęciach sportowych dla uczniów szkoły podstawowej z zakresu gier zespołowych i rekreacyjnych, a dla najmłodszych gier i zabaw 	<ul style="list-style-type: none"> • uczeń uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych • uczniowie aktywnie spędzają czas po lekcjach • młodsi uczniowie uczestniczą w zajęciach rekreacyjnych – gry i zabawy
	<ul style="list-style-type: none"> • organizowanie zajęć stacjonarnych (i zdalnych w okresie pandemii) cheerleaders dla dziewcząt kochających taniec i ruch 	<ul style="list-style-type: none"> • uczennice uczestniczą w zajęciach taneczno – gimnastycznych i zajęcia cheerleaders • uczennice aktywnie spędzają czas po lekcjach

		<p>(zajęcia prowadzone są w trybie stacjonarnym lub w trybie on-line)</p> <ul style="list-style-type: none"> uczenice znają kilka układów taneczno-sportowych oraz znane im są najnowsze trendy w fitnessie
	<ul style="list-style-type: none"> udział uczniów w rozgrywkach między klasowych i turniejach szkolnych (w reżimie sanitarnym) 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie biorą udział w zaplanowanych turniejach i rozgrywkach klasowych (w reżimie sanitarnym)
	<ul style="list-style-type: none"> udział w imprezach masowych (po zniesieniu obostrzeń sanitarnych) 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie biorą udział w masowych imprezach zgodnie z harmonogramem (po zniesieniu obostrzeń sanitarnych)
	<ul style="list-style-type: none"> udział w imprezach sportowych organizowanych zgodnie z kalendarzem SZPZS (tylko po zniesieniu obostrzeń sanitarnych lub w reżimie sanitarnym) 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie biorą udział w zawodach sportowych zgodnie z harmonogramem zawodów sportowych (tylko po zniesieniu obostrzeń sanitarnych lub w reżimie sanitarnym)
	<ul style="list-style-type: none"> aktywny udział uczniów w wycieczkach krajoznawczych 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie biorą udział w zaplanowanych wycieczkach
<p>3. Zapobieganie szkodliwym biologicznie następstwom ograniczeń aktywności ruchowej związanych z pandemią i warunkami współczesnego życia, popularyzacja aktywności fizycznej w społeczności lokalnej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> realizacja projektów i programów promujących aktywność fizyczną i zdrowy styl życia 	<ul style="list-style-type: none"> 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
	<ul style="list-style-type: none"> włączanie się rodziców i uczniów w przygotowanie kampanii, festynów i pikników promujących aktywny styl życia (zgodnie z obowiązującym reżimem sanitarnym) 	<ul style="list-style-type: none"> udział uczniów i rodziców w przygotowanie imprez szkolnych i środowiskowych o charakterze sportowo-integracyjnym (zgodnie z obowiązującym reżimem sanitarnym)

5. Zdrowo się odżywiam- zmiana złych nawyków żywieniowych.

Treści	Procedury osiągnięcia celów	Przewidywane efekty
1. Wdrażanie młodzieży do dbałości o higienę i zdrowie, wskazywanie na higienę i estetykę spożywanych posiłków.	<ul style="list-style-type: none"> realizacja zajęć z zakresu kultury spożywania posiłków na zajęciach 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie potrafią kulturalnie spożywać posiłek uczniowie znają zasady savua vivre
	<ul style="list-style-type: none"> zwracanie uwagi na higienę i estetykę spożywanych posiłków podczas przerw 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie reagują na niewłaściwe zachowanie podczas spożywania posiłku
	<ul style="list-style-type: none"> organizowanie konkursów z zakresu kulturalnego zachowania się przy stole oraz higieny i estetyki przygotowania posiłków 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie biorą udział w konkursach higieny i estetyki spożywanych produktów
2. Nabywanie umiejętności wyboru zdrowych posiłków jako podstawy w prawidłowym funkcjonowaniu.	<ul style="list-style-type: none"> pogadanki, spotkania z uczniami 	<ul style="list-style-type: none"> udział uczniów w rozmowach na temat zdrowego odżywiania
	<ul style="list-style-type: none"> realizacja edukacji zdrowotnej na lekcjach wychowania fizycznego i innych zajęciach zarówno stacjonarnie jak online 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie realizują tematykę dotyczącą anoreksji, bulimii, diety zbilansowanej w ramach zajęć z edukacji zdrowotnej
	<ul style="list-style-type: none"> uzupełnianie tablicy informacyjnej pod hasłem: „Zdrowie w pigułce” 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie nabywają potrzebną wiedzę dotyczącą zdrowia dzięki ciekawostkom zamieszczonym na tablicy informacyjnej lub fb szkoły
	<ul style="list-style-type: none"> organizowanie kiermaszu zdrowej żywności 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie wspólnie z nauczycielami organizują kiermasz zdrowej żywności
	<ul style="list-style-type: none"> organizowanie zdrowych przekąsek podczas uroczystości szkolnych 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie przygotowują zdrowe przekąski na wybrane uroczystości szkolne
	<ul style="list-style-type: none"> spotkanie z dietetykiem, 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie zgłębiają wiedzę

	kosmetologiem, pielęgniarką, lekarzem (stacjonarnie lub on-line w okresie pandemii)	na temat zdrowia i urody u specjalistów
	<ul style="list-style-type: none"> przygotowanie gazetek ściennych dotyczących zdrowego odżywiania 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie przygotowują gazetki ściennie w swoich klasach
	<ul style="list-style-type: none"> przeprowadzenie kampanii plakatowej 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie przygotowują kampanię plakatową na temat zdrowego odżywiania
3. Popularyzowanie zdrowego odżywiania wśród najbliższych.	<ul style="list-style-type: none"> pogadanki scenariusze zajęć lekcyjnych 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie poznają wartości odżywcze spożywanych produktów
	<ul style="list-style-type: none"> podejmowanie działań zachęcających do spożywania zdrowych produktów 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie znają wartości odżywcze spożywanych produktów
	<ul style="list-style-type: none"> organizowanie „Dnia Jabłuszka”(w okresie pandemii online) 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie potrafią urozmaicać własną dietę o warzywa i owoce , znają wartości odżywcze jabłka uczniowie poznają nowe potrawy ze znanych produktów
	<ul style="list-style-type: none"> organizowanie „Dnia banana i mandarynki” 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie potrafią urozmaicać własną dietę o warzywa i owoce, znają wartości odżywcze cytrusów
	<ul style="list-style-type: none"> organizowanie „Festiwalu marchewki” 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie potrafią urozmaicać własną dietę o warzywa i owoce, znają wartości odżywcze marchewki
	<ul style="list-style-type: none"> organizowanie „Dnia chleba i miodu” 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie potrafią urozmaicać własną dietę. znają lecznicze działanie miodu
	<ul style="list-style-type: none"> organizowanie imprez szkolnych ze zdrową żywnością (po zniesieniu obostrzeń) 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie jedzą więcej warzyw i owoców uczniowie ograniczają spożywanie w swej diecie fast foodów, chipsów i coca-coli
	<ul style="list-style-type: none"> tworzenie własnych przepisów 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie tworzą własne

	kulinarnych „Apetyt na zdrowie”	potrawy i prezentują przepisy
	<ul style="list-style-type: none"> realizacja zajęć w ramach projektów edukacyjnych i społecznościowych 	<ul style="list-style-type: none"> uczniowie uczą się gotowania i pieczenia
	<ul style="list-style-type: none"> udział nauczycieli w szkoleniach z zakresu promocji zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> nauczyciele nabywają umiejętności i wiedzę 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

- 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.
- Barbara Woynarowska. Zdrowa Szkoła. Instytut Matki i Dziecka . Warszawa 1990
- 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.