

PROGRAM

„TRZYMAJ FORMĘ”

**REALIZOWANY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 14 IM. HENRYKA III
GŁOGOWSKIEGO W GŁOGOWIE
W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

WSTĘP:

Zdrowie to wartość dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje. Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia pojmowane jest ono jako stan dobrego samopoczucia zarówno fizycznego jak i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.

Zdrowie i edukacja są ze sobą wzajemnie powiązane:

- zdrowe dziecko ma większe szanse na sukcesy szkolne,
- wyższy poziom wykształcenia sprzyja lepszej świadomości wartości zdrowia i jakości pracy,
- edukacja zdrowotna umożliwia uczniom w przyszłości dokonywania wyborów sprzyjających ich zdrowiu i zdrowiu innych.

Zdrowie dziecka jest podstawowym warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego. Dzieciństwo to okres w życiu człowieka w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia.

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Szkolny Program „Trzymaj Formę” to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu: promującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną. Program oparty jest na założeniu, że aktywny styl życia jest zdrowy, przyjemny, łatwo osiągalny i przystępny finansowo

dla wszystkich niezależnie od wieku, płci i aktualnej sprawności fizycznej.

Każdy uczestnik programu:

- Podejmuje działania dla poprawy swego zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska,
- Uczy się jak zdrowo i lepiej żyć.
- Zachęca rodziców i społeczność lokalną do podobnych i wspólnych działań.

CEL GŁÓWNY

Celem programu "Trzymaj Formę!" jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Wszechstronny rozwój dziecka poprzez aktywność ruchową oraz wszelkie działania zmierzające do poprawy stanu zdrowia i samopoczucia uczniów, rodziców i pracowników szkoły.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- 1.Rozbudzenie potrzeby uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.
- 2.Kształtowanie postaw prozdrowotnych i wdrażanie nawyków higienicznego trybu życia.
- 3.Kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego.
- 4.Wyrabianie nawyków prawidłowej postawy w czynnościach życia codziennego.
- 5.Organizacja sytuacji umożliwiających dzieciom wyładowanie nadmiaru energii.

PRIORYTETY DZIAŁAŃ

I AKTYWNOŚĆ RUCHOWA I REKREACJA

II. ZDROWY STYL ŻYCIA

III.PROFILAKTYKA WAD POSTAWY

REALIZUJĄCY PROGRAM

Nad realizacją programu czuwa Zespół Programu Promocji Zdrowia, wspierany przez dyrektora Szkoły Podstawowej nr 14 w Głogowie.

Bezpośrednimi wykonawcami programu są:

- wychowawcy klas,
- nauczyciele wychowania fizycznego
- pedagog szkolny,
- inni nauczyciele

W realizacji programu współuczestniczą:

- uczniowie,
- rodzice uczniów.
- pracownicy niepedagogiczni szkoły,

SPOSOBY EWALUACJI

- strona internetowa szkoły
- ankiety,
- obserwacje zachowań uczniów,
- prace plastyczne (plakaty, gazetki)
- quizy, konkursy,
- prezentacje,
- dokumentacja szkolna,
- kronika szkolna,
- artykuły prasowe, zdjęcia.

SPODZIEWANE EFEKTY

Po zrealizowaniu programu promocji zdrowia uczeń będzie:

- samodzielnie podejmował działania w kierunku aktywności ruchowej,
- aktywniej uczestniczył w proponowanych formach zajęć sportowo rekreacyjnych,
- dbał o higienę własnego ciała i otoczenia,
- dokonywał odpowiednich wyborów dotyczących zdrowego stylu życia,

Zadania i tematy na rok szkolny 2023/2024

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA I REKREACJA

ZADANIA :

Przekazywanie wiedzy na temat wpływu aktywności ruchowej i ćwiczeń fizycznych na zdrowie i prawidłowy rozwój organizmu ludzkiego.

Organizowanie imprez sportowo – rekreacyjnych.

Rozwijanie zainteresowania różnymi rodzajami aktywności ruchowej.

Stworzenie dzieciom odpowiednich warunków do udziału w zajęciach ruchowych.

Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu z rodziną i rówieśnikami.

Organizowanie sytuacji umożliwiających dzieciom wyładowanie nadmiaru energii.

Działania	Czas realizacji	Odpowiedzialni
Prowadzenie rozmów z dziećmi w oparciu o literaturę, filmy na temat wpływu aktywności ruchowej i ćwiczeń fizycznych na zdrowie.	cały rok szkolny	Nauczyciele klas-I-VIII
Taneczna Przerwa	Cały rok szkolny	E. Hapel,
Organizacja turnieju sprawnościowego „Sprawni jak rycerze” dla klas I-III.	kwiecień	Nauczyciele wf
Organizacja międzyklasowych rozgrywek sportowych.	cały rok szkolny	Nauczyciele wf
Wyjścia na basen, lodowisko, kręgielnię, sale zabaw OK Park, osiedlowe siłownie.	cały rok szkolny	Nauczyciele wf, klas I-III, nauczyciele świetlicy
Wycieczki krajoznawczo-dydaktyczne.	cały rok szkolny	Wychowawcy klas
Prowadzenie zajęć Szkolnego Koła Sportowego w wielu dyscyplinach sportowych	cały rok szkolny	Nauczyciele wf

Organizacja oraz udział w imprezach sportowych organizowanych w mieście, powiecie oraz województwie.	cały rok szkolny	Nauczyciele wf, wychowawcy klas I-VIII, Samorząd Uczniowski
Organizacja imprezy rekreacyjno-sportowej dla przedszkolaków. „W zdrowym ciele - zdrowy duch”.	marzec	E. Hapel
Organizacja gier i zabaw dla dzieci z okazji Dnia Dziecka i Sportu Szkolnego.	czerwiec	Nauczyciele wf wychowawcy klas I-VIII Samorząd Uczniowski
Eliminacje do Międzyszkolnego Wieloboju Sprawnościowego dla klas III	Grudzień	E.Hapel A. Leszczyńska
Międzyszkolny Wielobój Sprawnościowy dla klas I - III	Luty	E. Hapel A. Leszczyńska
Zapoznanie uczniów z różnymi formami rekreacji ruchowej. Rozwijanie sprawności ruchowej poprzez organizację zajęć sportowych na terenie szkoły oraz poza nią, tj. wyjścia do OK Park, Jump Planet, siłownie osiedlowe itp.	Cały rok	Nauczyciele wf , wychowawcy klas I-III
Szkolny Przegląd Tańca – You Can Dance Światowy Dzień Tańca Szkolne Prezentacje Taneczne	Luty Kwiecień	E. Hapel E. Hapel
Międzygrupowy turniej sportowy – Świetliczaki na medal	Czerwiec	Nauczyciele świetlicy
„Ukryte skarby jesieni” - podchody	Październik	Nauczyciele świetlicy
EkoStrażnicy w Akcji	Czerwiec	Nauczyciele świetlicy
„Tajni agenci na tropie prezentów” „Najlepsi pomocnicy Mikołaja” – gra terenowa	Grudzień Grudzień	Nauczyciele świetlicy

ZDROWY STYL ŻYCIA

ZADANIA :

- Kształtowanie u dzieci nawyków konieczności dbania o higienę.
- Wdrażanie uczniów do prawidłowego odżywiania.
- Wyrabianie nawyków bezpiecznego zachowania się i radzenia sobie w sytuacjach stresowych.
- Dbanie o otaczające nas środowisko naturalne jako element zdrowego stylu życia.

Działania	Czas realizacji	Odpowiedzialni
Wdrażanie postaw asertywnych - stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych i przeciwdziałających stresom.	cały rok szkolny	Wychowawcy klas, pedagog szkolny
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach – klasy I -VIII · szkolenia · pogadanki	Cały rok	Wychowawcy, Nauczyciele w-f
Obchody Tygodnia Kultury Zdrowotnej- cykl zajęć związanych z promocją zdrowego stylu życia	kwiecień	R. Pyziak, A.Leszczyńska nauczyciele w-f,
Kanapki w klasie I-III	listopad	J.Sobczyk, nauczyciele klas I-III
Zorganizowanie pogadanki z pielęgniarką szkolną dotyczącej zdrowego stylu życia w klasach 1-3 przy okazji Dnia Zdrowego Śniadania		Nauczyciele klas I-III
Wykonanie gazetek tematycznych dot. zdrowego odżywiania oraz zdrowego trybu życia	listopad	Nauczyciele klas I-III
Sprzątanie świata.	wrzesień	A.Bilska, B.Wolanin
Program „Mleko w szkole”. Program dla szkół	wrzesień- czerwiec	H. Nowicka
Program „Owoce i warzywa w Szkole”. Program dla szkół	wrzesień- czerwiec	H. Nowicka
„Świetlicowy konkurs o zdrowiu”	Kwiecień	Nauczyciele świetlicy

Segregacja odpadów wtórnych RIPOK – Ścieżka edukacyjna Klasy I	Cały rok	Agata Leszczyńska
Dzień Bezpiecznego Internetu - kształtowanie właściwych nawyków zdrowotnych.	Luty	J. Lasia, n-le informatyki, pedagog
Uświadamianie zagrożeń cywilizacyjnych i ukazywanie zagrożeń degradacji środowiska naturalnego -segregacja odpadów. „Zostań mistrzem segregacji”	cały rok szkolny	A. Leszczyńska, H.Sawicka,
Zajęcia z wychowawcą dotyczące profilaktyki uzależnień.	cały rok szkolny	Pedagog szkolny Wychowawcy klas
Wpływ alkoholu na organizm człowieka- warsztaty		Pedagog szkolny, Psycholog
Wpływ nikotyny na organizm człowieka -warsztaty		Pedagog szkolny Psycholog
Wpływ substancji psychoaktywnych na organizm człowieka- warsztaty		Pedagog szkolny Psycholog
Realizacja programu „Godzina dla młodych głów”. Asertywność, Stres, Substancje psychoaktywne.	cały rok szkolny	Pedagog szkolny Psycholog
Rozpoznajemy agresję i umiemy sobie z nią radzić. Nasze zachowania w sytuacjach konfliktowych.	cały rok szkolny	Pedagog szkolny Psycholog

PROFILAKTYKA WAD POSTAWY

ZADANIA :

- Szerzenie wśród uczniów i rodziców wiedzy na temat prawidłowej postawy ciała i wad postawy ciała.
- Wyposażenie dzieci i rodziców w umiejętności zapobiegania wadom postawy ciała.
- Wytrobienie wśród uczniów nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała w czynnościach życia codziennego.

Działania	Czas realizacji	Odpowiedzialni
Badania oglądowe postawy ciała dzieci.	wrzesień- październik	Pielęgniarka szkolna
Zajęcia sportowe z elementami gimnastyki korekcyjnej	Wrzesień – listopad Marzec- czerwiec	E.Hapel D.Bartkowiak
Stosowanie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała na lekcjach wychowania fizycznego w klasach I-VIII.	cały rok szkolny	Nauczyciele w-f Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej
Kształtowanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała podczas lekcji.	cały rok szkolny	Wszyscy nauczyciele

OPRACOWAŁ ZESPÓŁ nauczycieli:

**Dariusz Bartkowiak, Alicja Sanojca, Grzegorz Kruczek, Elżbieta Hapel,
Sławomir Domagała,**