PROGRAM
„TRZYMAJ FORMĘ”

REALIZOWANY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 14 IM. HENRYKA III GŁOGOWSKIEGO W GŁOGOWIE W ROKU SZKOLNYM 2026/2027

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, zawody,
- prezentacje,
- dokumentacja szkolna,
- kronika szkolna,
- artykuły prasowe, zdjęcia.

SPODZIEWANE EFEKTY

Po zrealizowaniu programu Trzymaj Formę 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 2026/2027

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.	grudzień	Nauczyciele wf
Organizacja międzyklasowych rozgrywek sportowych.	cały rok szkolny	Nauczyciele wf
Wyjścia na basen, lodowisko, kręgielnię, sale zabaw OK Park, Jump Planet, Sigma Park, Extreme Kids, osiedlowe siłownie.	cały rok szkolny	Nauczyciele wf, klas I-III, nauczyciele świetlicy, wychowawcy klas
Wycieczki krajoznawczo-dydaktyczne oraz Zielone Szkoły	cały rok szkolny	Wychowawcy klas
Prowadzenie zajęć Szkolnego Koła Sportowego w wielu dyscyplinach sportowych. Koło sportowe klas III	cały rok szkolny	Nauczyciele wf , A. Leszczyńska
Organizacja oraz udział w imprezach	cały rok szkolny	Nauczyciele wf,

sportowych organizowanych w mieście, powiecie oraz województwie.		wychowawcy klas I-VIII, Samorząd Uczniowski
Organizacja imprezy rekreacyjno-sportowej dla przedszkolaków. „W zdrowym ciele - zdrowy duch”.	marzec	E. Hapel D. Bartkowiak
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
Eliminacje do międzyszkolnych zawodów sportowych dla uczniów klas I – III (pływackie, lekkoatletyczne, Dwa ognie…)	Cały rok	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, pływalnię, Jump Planet, silownie osiedlowe itp.	Cały rok	Nauczyciele wf , wychowawcy klas I-III
Program FitSchool kl. I-III	Cały rok	M. Rotko, M. Bajer, A.Leszczyńska
Szkolny Przegląd Tańca – You Can Dance Światowy Dzień Tańca Szkolne Prezentacje Taneczne Prezentacja Poloneza klas ósmych	Luty Kwiecień	E. Hapel E. Hapel
Międzygrupowy turniej sportowy – Świetliczaki na medal	Czerwiec	Nauczyciele świetlicy

„Wielkanocna Przygoda”- Świąteczna gra terenowa	Kwiecień	Nauczyciele świetlicy
Kocham Wakacje - teleturniej	Czerwiec	Nauczyciele świetlicy
Udział uczniów klas młodszych w programie Sprawny Dolnoślązaczek	Cały rok	Wychowawcy klas I-III , G. Kruczek, S. Domagała
Zajęcia wychowania fizycznego na Pływalni Chrobry – nauka pływania dla klas I-III.	Cały rok	Wychowawcy klas I-III, 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, psycholog szkolny
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach – klasy I -VIII ·szkolenia ·pogadanki ·nauka udzielania pierwszej pomocy przez ratowników medycznych	Cały rok	Wychowawcy klas, Nauczyciele w-f
Obchody Tygodnia Kultury Zdrowotnej- cykl zajęć związanych z promocją zdrowego stylu życia	kwiecień	A.Leszczyńska, S.Domagała nauczyciele w-f,
Dzień Zdrowego Śniadania	listopad	K. Wągiel, J. Obrębska, 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 Wychowawcy klas III
Program „Mleko w szkole”. Program dla szkół	luty - czerwiec	H. Nowicka
Program „Owoce i warzywa w Szkole”. Program dla szkół	luty - czerwiec	H. Nowicka
„Świetlicowy konkurs o zdrowiu”	Kwiecień	W. Bronacka
Quiz ekologiczny dla klas I-III	Kwiecień	K. Bartczak
Szkolny konkurs plastyczny „Chroń pszczoły, one dają życie”.	maj	K. Wągiel M. Rotko
Szkolny Konkurs Selektywnej Zbiórki Odpadów „Zostań mistrzem segregacji”.	Wrzesień – maj	A.Leszczyńska, H. Sawicka
Segregacja odpadów wtórnych. Wycieczka do RIPOKu – Ścieżka edukacyjna Klasy I	Cały rok	Agata Leszczyńska wychowawcy klas I
Dzień Bezpiecznego Internetu - kształtowanie właściwych nawyków zdrowotnych.	Luty	H. Sawicka, 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,
„Niebezpieczeństwo uzależnień” 1.Dostarczenie informacji o mechanizmach i następstwach wczesnego picia alkoholu zażywania substancji psychoaktywnych oraz palenia papierosów i e-papierosów 2.Pomoc młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych 3.Ochrona młodzieży przed uzależnieniem od multimediów(internetu, telefonu, telewizji itp.) Realizacja programu profilaktycznego dla klas IV „Bieg po zdrowie” Realizacja programu profilaktycznego	cały rok szkolny	Pedagog szkolny, Psycholog szkolny, Wychowawcy klas, Rodzice

dla klas VIII „Znamię!. Znam je?” Mediacje – Otwarte drzwi Warsztaty dla klas V-VI – Stowarzyszenie Otwartych Drzwi		

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.

·Wyrobienie wśród uczniów nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała w czynnościach życia codziennego.

Działania	Czas realizacji	Odpowiedzialni
Pomiary wzrostu dzieci – dostosowanie do wysokości ławek		Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej
Zajęcia otwarte. Profilaktyka wad postawy u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym poprzez zabawę i ćwiczenia korekcyjne Warsztaty dla n-li klas I-III	Listopad	A.Leszczyńska
Zajęcia sportowe „ABC Ruchu” z elementami gimnastyki korekcyjnej oraz profilaktyką nadwagi i otyłości	wrzesień – grudzień	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

OPRACOWALI :

Dariusz Bartkowiak, Agata Leszczyńska