

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 5
W GORZOWIE WLKP.

im. BOHATERÓW 12 KOŁOBRZESKIEGO
PUŁKU PIECHOTY



Promocja zdrowia w Szkole Podstawowej nr 5 w Gorzowie Wlkp. w roku szkolnym 2014/2015

Opracowała: Sandra Solińska

Cel priorytetowy:

Głównym celem promocji zdrowia w Szkole Podstawowej nr 5 w Gorzowie Wlkp. w roku szkolnym 2014/2015 było rozbudzanie u uczniów poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych w każdym jego aspekcie. Poprzez pogadanki, konkursy, zajęcia sportowe i warsztatowe kształtowane były u uczniów nawyki dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz zachowania sprzyjające rozwojowi fizycznemu i bezpieczeństwu, została pogłębiona ich świadomość oraz wiedza na temat zdrowia, chorób i higieny.



Cele szczegółowe:

► Promocja zdrowia w Szkole miała na celu:

- propagowanie zdrowego stylu życia, kształtowanie pożądanych zachowań prozdrowotnych,
- pogłębianie wiedzy uczniów na następujące tematy: istota ruchu i jego wpływu na zdrowie i samopoczucie człowieka, szkodliwość używek (alkoholu, nikotyny, narkotyków) dla zdrowia człowieka, higiena zmysłu wzroku, higiena zmysłu słuchu, higiena jamy ustnej, sposoby rozładowywania napięcia psychicznego, zdrowe żywienie,
- wskazywanie wartościowych sposobów spędzania wolnego czasu,
- wskazywanie działań zmierzających do podniesienia poziomu własnej sprawności fizycznej,
- pogłębianie wiedzy i umiejętności uczniów z zakresu udzielania pierwszej pomocy,
- kształtowanie nawyków utrzymywania czystości i porządku w najbliższym otoczeniu, utrwalanie nawyków higienicznych,
- kształtowanie umiejętności zgodnego porozumiewania się w grupie rówieśniczej w czasie gier i zabaw ruchowych, rozwijanie postawy szacunku i tolerancji względem innych osób oraz poszanowanie środowiska społeczno-przyrodniczego,
- kształtowanie zachowań asertywnych, rozwijanie umiejętności budowania relacji z rówieśnikami i dorosłymi, kształtowanie umiejętności współpracy, tolerancji i akceptacji potrzeb innych;





Realizacja projektu mającego na celu rozwiązanie problemu priorytetowego (ewaluacja projektu):

- ▶ Wszystkie prowadzone w Szkole działania z zakresu promocji zdrowia miały na celu pogłębienie wiedzy uczniów na temat dbania o własne zdrowie oraz zdrowie innych osób, a w związku z tym wzrosło w nich poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych w każdym jego aspekcie.
- ▶ Ewaluacja realizacji planu polegała na:
 - ▶ wnikliwych obserwacjach uczniów prowadzonych przez wychowawców klas i innych nauczycieli,
 - ▶ analizie wytworów pracy uczniów,
 - ▶ bezpośrednich rozmowach z uczniami i opiekunami;



Działania z zakresu promocji zdrowia prowadzone w Szkole:

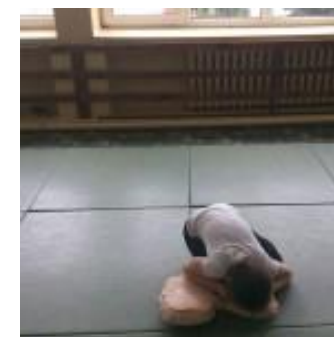
- ***W ramach projektu zrealizowano następujące działania:***
Warsztaty Śmiechu, Ogólnopolski program edukacyjny „Śniadanie daje moc”, Zawody sportowe, Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia (rajd pieszy, zajęcia na lodowisku, zajęcia rekreacyjne w postaci gier zespołowych na szkolnym obiekcie sportowym), Udział w programie „Mleko w szkole”, Udział w programie „Owoce i warzywa w szkole”, W wiosennym ogrodzie - sadzimy zioła ogrodowe, Pierwsza pomoc - zakładanie opatrunków, Tydzień dobrego wzroku i słuchu, Edukacja konsumencka, udział w konkursie międzyszkolnym „Metoda na zdrowie”, Zabawy sportowe podczas Szkolnego Festynu, Film „Bezpieczne przebywanie na akwenach śródlądowych i korzystanie ze sportów wodnych”, Dni bezpiecznego Internetu, Pierwsza pomoc - czy potrafisz ratować życie?;

Działania z zakresu promocji zdrowia prowadzone w Szkole:

- Prowadzone działania miały formę pogadań, warsztatów, inscenizacji, projekcji filmów, prac plastycznych oraz gier, zabaw i zawodów sportowych.

Przed feriami zimowymi na lekcjach wychowania fizycznego uczniowie klasy IIb uczyli się udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Wcześniej dzieci obejrzały film pt. " Czy potrafisz ratować życie?", który przybliżył im ten tak ważny temat. W parach ćwiczyły układanie nieprzytomnej osoby w pozycji bezpiecznej. Na manekinie treningowej uczyły się praktycznie: sprawdzania przytomności, ucisków, wdechów, resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

Opiekun: p. Beata Misiuna

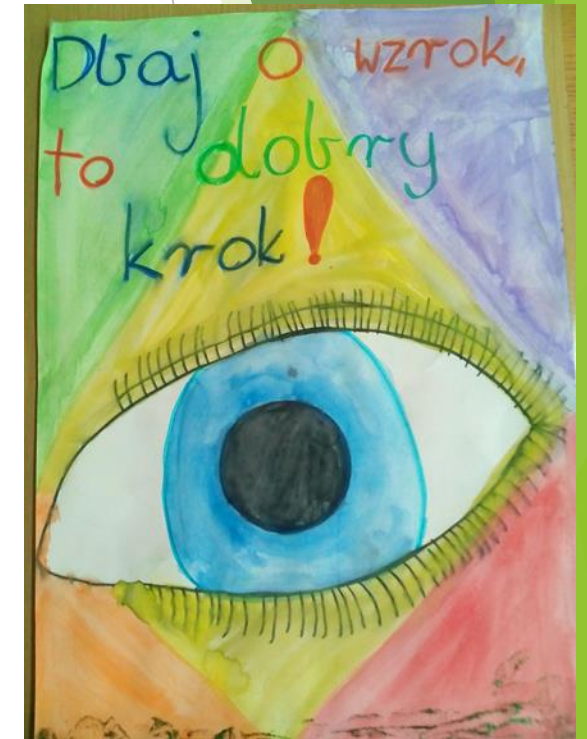


Działania z zakresu promocji zdrowia prowadzone w Szkole:



Plakaty promujące higienę wzroku i słuchu - prace uczniów klas V wykonane na lekcjach przyrody w ramach Tygodnia dobrego wzroku i słuchu.

Opiekun: p. Sandra Solińska



Działania z zakresu promocji zdrowia prowadzone w Szkole:

- ▶ W Szkole w każdym roczniku uczniów jeden z oddziałów stanowią klasy usportowione. Uczniowie klas, szczególnie klas IVb, Vb, oraz VIb odnieśli w tym roku szkolnym ogromne sukcesy sportowe. Opiekunami naszych sportowców są nauczyciele wychowania fizycznego: p. Małgorzata Radzewicz oraz p. Adam Wyszowski.

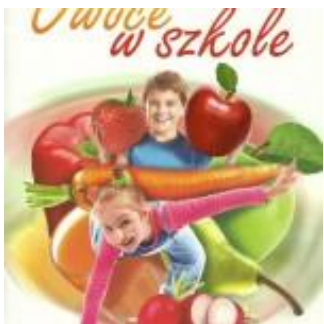
Największe osiągnięcia sportowe uczniów:

- I miejsce w Mitingu Lekkoatletycznym Młody Pedro's Cup w Łodzi,
- I miejsce w Gorzowskiej Spartakiadzie Młodzieży;



Działania z zakresu promocji zdrowia prowadzone w Szkole

- Programy, w których uczestniczy Szkoła:



07 listopada 2014 roku uczniowie klas IIIa i IIIb przyłączyły się do Dnia Zdrowego Śniadania. Przygotowały pyszne zdrowe śniadania, którym częstowały pracowników szkoły oraz nauczycieli. Wszystkim, przygotowane przez uczniów „pyszności” bardzo smakowały.



Współpraca ze środowiskiem lokalnym:

- ▶ W zakresie promocji zdrowia Szkoła realizowała w roku szkolnym 2014/2015 następujące programy: „Owoce i warzywa w szkole”, „Mleko w szkole”, „Śniadanie daje moc”. Szkoła współpracowała z Miejskim Ośrodkiem Sportu, Agencją Rynku Rolnego i lokalnymi dostawcami warzyw, owoców i mleka.



Współpraca z pielęgniarką szkolną.

- ▶ Szkolną pielęgniarką jest p. Alicja Ratajczyk. Realizuje ona promocję zdrowia z takich tematów, jak:
 - ▶ Otyłość choroba XXI wieku,
 - ▶ Zapobieganie uzależnieniom,
 - ▶ Higiena okresu dojrzewania,
 - ▶ Ładny uśmiech mam bo o swoje zęby dbam,
 - ▶ Zapobieganie chorobom zakaźnym (HIV/AIDS, grypa, choroby brudnych rąk),
 - ▶ Zapobieganie wadom postawy, słuchu i wzroku,
 - ▶ Udzielanie pierwszej pomocy,



Praca szkolnego koordynatora i zespołu ds. promocji zdrowia:

- ▶ Koordynatorem promocji zdrowia w Szkole w roku szkolnym 2014/2015 była p. Sandra Solińska.
- ▶ W Szkole nie istnieje zespół ds. promocji zdrowia. Koordynator promocji zdrowia współpracował z wychowawcami klas, w szczególności klas I-III, z nauczycielami wychowania fizycznego oraz pielęgniarką szkolną w przeprowadzeniu wyżej wymienionych działań.

