

# **SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. H.**

## **SIENKIEWICZA W CEDRACH WIELKICH**

### **CZYM JEST SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE ?**

Szkoła Promująca Zdrowie to szkoła, w której we współpracy z rodzicami i społecznością szkolną i lokalną, systematycznie i planowo tworzy się środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej oraz wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie przez całe życie.

### **STANDARDY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

I Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań.

**II Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.**

III Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie.

IV Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami.

### **Kto tworzy Szkołę Promującą Zdrowie?**

Szkołę Promującą Zdrowie tworzą:

- uczniowie
- rodzice
- nauczyciele
- pracownicy niepedagogiczni

Szkoły Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza w Cedrach wielkich.

Koordynator : Kamila Wojewska

Skład szkolnego zespołu Szkoły Promującej Zdrowie :

Agnieszka Arent – pedagog szkolny, Justyna Filipiuk – wychowawca świetlicy, Magdalena Drejer - informatyk, Iwona Karnat – nauczyciel wychowania fizycznego.

Po wnikliwej analizie zespół wyłonił problem priorytetowy :

„Niewłaściwy styl życia ma wpływ na zdrowie psychiczne całej społeczności szkolnej”.

### **Opis problemu :**

Ok. 70 % uczniów nie ma świadomości, że ich styl życia, sposób odżywiania oraz sposób spędzania czasu wolnego ma znaczący wpływ na ich zdrowie psychiczne. Z badań wynika, iż młodzież woli spędzać wolny czas biernie, tj. np. w sieci lub w mediach niż na aktywnym wypoczynku z rówieśnikami. Posiadając wiedzę, w jaki sposób kształtować prawidłowe nawyki, takie jak:

- zdrowa dieta
- higiena osobista
- sposoby radzenia sobie ze stresem i niepowodzeniami
- integracja uczniów, rodziców i pozostałych pracowników szkoły
- aktywność fizyczna
- komunikacja społeczna itp.

podejmiemy próbę wyeliminowania tego problemu w naszej szkole.

### **Przyczyny istnienia problemu:**

Brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju, nieznanostwo wartościowych produktów żywnościowych dla organizmu, zbyt mała aktywność fizyczna spowodowana złymi nawykami i wyborami, niedostateczna więź pomiędzy rówieśnikami, brak integracji rówieśniczej, a także brak świadomości zagrożeń, jakie niesie za sobą nadmierne korzystanie z sieci.

### **Kryteria sukcesu:**

Większość uczniów zmieni swój styl życia na prozdrowotny. Uczniowie będą aktywnie i wspólnie spędzać wolny czas. Zrezygnują chociaż częściowo z mediów. Wykonanie przez uczniów gazetek ściennych i plakatów promujących zdrowy styl życia, aktywne uczestniczenie w różnych formach promocji zdrowia (projekty, pogadanki, prezentacje, zdjęcia, filmy); aktywne spędzania czasu w szkole (na lekcjach i na przerwach ), czynne spędzanie czasu wolnego po zajęciach szkolnych: zabawy i gry ruchowe, tańce, poznawanie zasady zdrowego odżywiania, pojęcie zdrowej żywności; warsztaty zdrowotne itp.