

Program Promocji Zdrowia
w Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi Nr 1
im. Noblistów Polskich

I. Wstęp

Podstawą do utworzenia tego programu jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół. Program jest zgodny z Programem Wychowawczym i Profilaktycznym szkoły, ma na celu koordynację działań wszystkich uczestników procesu edukacji i wychowania poprawiających sytuację zdrowotną młodzieży. Informacje i wzorce zachowań jakie otrzymuje młodzież w wieku gimnazjalnym są bardzo różne (rodzina, szkoła, rówieśnicy, środki masowego przekazu, reklamy) chcemy więc wskazać, poprzez realizację tego programu prawidłowe kierunki zachowań, zmotywować młodzież do wyboru zdrowego stylu życia, podejmowania odpowiedzialnych decyzji. Realizacja treści prozdrowotnych może pomóc w utrwaleniu prawidłowych nawyków i kształtować umiejętności twórczego, satysfakcjonującego życia w zdrowiu.

Do realizacji programu powołany został zespół w składzie:

Koordinator- Justyna Bańska

Członkowie :

- Elżbieta Szadkowska-Bolek

- Joanna Polak

- Anna Niechwiadowicz

- Karolina Klimowicz-Białek

- Elżbieta Wyrębska –pielęgniarka

- Jolanta Jarmowska- przedstawiciel Rady Rodziców

II. Cele ogólne

- Bezpieczne otoczenie ucznia.
- Promowanie zdrowego stylu życia.
- Zapoznanie z różnymi rodzajami zagrożeń zdrowia człowieka i sposobami ich eliminowania lub minimalizowania.
- Wyrabianie nawyków związanych z ochroną zdrowia fizycznego i psychicznego.
- Uświadomienie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- Przygotowanie do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenie zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.

III. Przewidywane efekty

Uczniowie :

- Troszczą się o zdrowie swoje i innych.
- Są świadomymi i aktywnymi uczestnikami procesu promocji zdrowia.
- Akceptują priorytety dotyczące zdrowia, obejmujące między innymi prawidłowe relacje międzyludzkie sprzyjające zdrowiu, dbanie o środowisko i wyposażenie szkoły.
- Upowszechniają wiedzę o zdrowym stylu życia.
- Zwracają uwagę na objawy i skutki nadmiernego stresu, znają sposoby radzenia sobie z nim.
- Znają zasady udzielania pierwszej pomocy.

IV. Treści

TEMA TYKA	TREŚCI SZCZEGÓŁOWE	REALIZOWANE PRZEZ	SPOSÓB REALIZACJI	TERMIN
1. Higiena osobista i otoczenia.	- Budowa i zasady pielęgnacji skóry. - Hałas i jego wpływ na zdrowie człowieka. - Czyste otoczenie. - Higiena obuwia. - Akcja „Sprzątanie Świata”. - Higiena i estetyka pomieszczeń. - Kontrola czystości uczniów.	Naucz. biologii Pielęgniarka Naucz. biologii i fizyki. Pracownicy obsługi Samorząd Uczniowski Nauczyciele Naucz. biologii Wychowawcy klas Opiekunowie pracowni, uczniowie pielęgniarka	Zajęcia lekcyjne w II kl.. Systematyczne prace porządkowe. Systematyczne kontrole. Sprzątanie wyznaczonych rejonów. Dbałość o estetykę pomieszczeń. Kontrole w miarę potrzeb.	Zgodnie z programem. Cały rok Cały rok 20 września 2014 r. Cały rok Zgodnie z harmonogramem
2. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.	- Przepisy bezpieczeństwa w domu, szkole, miejscu publicznym-BHP. - Bezpieczeństwo osób niepełnosprawnych. - Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. - Wzywanie pomocy i alarmowanie. - Zachowanie w sytuacjach kryzysowych.	Wychowawcy klas, nauczyciele Marta Banaś Wychowawcy Wychowawcy, pielęgniarka, naucz. biologii, naucz. edukacji dla bezpieczeństwa	Pogadanki na godz. wychowawczych i zajęciach przedmiotowych. Pogadanki, pokazy, filmy edukacyjne, Godz. wychowawcze, edukacja dla bezpieczeństwa	Zgodnie z programem l. biologii w kl. II lekcje techniki w kl.II (V-VI) kl .III zgodnie z programem

3. Żywność i żywienie.	• Skład żywności. • Układanie jadłospisu. • Higiena produkcji i przechowywania żywności. • Reklama zdrowej żywności. • Znaczenie I i II śniadania.(przykładowe menu). • „Święto jabłka” - przerwa owocowa. • E- w produktach. • Za i przeciw GMO. • Czy warto się odchudzać? - Problem anoreksji i bulimii. • Czym jest wskaźnik BMI? (wskaźnik masy ciała-obliczanie i interpretacja)	Nauczyciele biologii, chemii, techniki. Naucz. biologii, techniki. Justyna Bańska Rada rodziców Elżbieta Szadkowska-Bolek Justyna Bańska Psycholog-Renata Górską-Turek	Zajęcia lekcyjne, projekty edukacyjne plakaty, ulotki, projekty uczniowskie, konkursy jabłko zamiast słodyczy podczas przerwy (zakup jabłek przez Radę Rodziców) l.techniki projekty uczniowskie program „Trzymaj formę” projekty uczniowskie	Zgodnie z programem Klasy II Cały rok październik listopad kwiecień-maj
4.Wychowanie do życia w rodzinie i społeczeństwie	• Moje miejsce w rodzinie. • Moje miejsce w społeczeństwie. • Problemy okresu dojrzewania. • Przygotowanie do wyboru zawodu.	Nauczyciel WOS, wychowawcy Nauczyciel biologii, pielęgniarka, wychowawcy Wychowawcy, doradca zawodowy	Pogadanki Pogadanki Lekcje wychowawcze, pogadanki	Zgodnie z programem Cały rok

5. Psychospołeczne aspekty zdrowia.	• Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu. • Udział w programie „Od dziewczynki do kobiety” • Zagrożenia wynikające z uzależnień od: komputera, telewizji, Internetu, gier komputerowych. • Kreowanie mody na niepalenie. • Podejmowanie odpowiedzialnych wyborów. • Poczucie własnej wartości. • Asertywność w sytuacjach ryzykownych. • Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych.	Pedagog, wychowawcy, naucz. biologii Pielęgniarka, p. Aneta Bodetko <u>Pedagog,</u> psycholog Wychowawcy Pedagog, wychowawcy psycholog Renata Górską-Turek, pedagog, wychowawcy	Warsztaty profilaktyczne, plakaty, udział w konkursach, włączanie się i podejmowanie działań związanych z realizacją kampanii profilaktycznych Lekcje wychowawcze, pogadanki, indywidualne rozmowy z pedagogiem, psychologiem	Zgodnie z harmonogramem
--	---	--	---	--------------------------------

6. Aktywność ruchowa i umysłowa.	• Propagowanie aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej.	Nauczyciele wychowania fizycznego.	Udział w biegach przełajowych. Udział w Mili Goleniowskiej Zawody i rozgrywki sportowe	Wrzesień Listopad Cały rok szkolny
	• Wypoczynek czynny i bierny.	Wychowawcy, nauczyciele w-f, rada rodziców OSiR	Organizacja wycieczek, rajdów, ognisk, zachęcanie do udziału w różnorodnych kołach zainteresowań, gimnazjaliści na żaglach i kajakach	Cały rok szkolny V-VI
	• Festyn zdrowia.	Wychowawcy, nauczyciele w-f, rada rodziców	Rozgrywki sportowe, koncert profilaktyczny, konkursy wiedzy o zdrowiu, zdrowy poczęstunek przygotowany przez klasy,	czerwiec