SZKOLNY PROGRAM „PORCJA ZDROWIA”

I. Wstęp

Program promujący zdrowie Szkoły Podstawowej nr 1 w Grojcu pod hasłem „Porcja Zdrowia”

adresowany jest do uczniów, nauczycieli i rodziców naszej szkoły.

Uczniowie naszej szkoły mają dużą wiedzę na temat

czynników zagrażających zdrowiu człowieka i znają zasady zdrowego stylu życia.

Problemem naszych uczniów jest przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia. Uczniowie często sięgają po niezdrowe jedzenie . Zadaniem programu jest nauczenie naszych uczniów zdrowego sposobu odżywiania się i zdrowego stylu życia.

W założeniach program spiralny , powracanie i przypominanie niektórych elementów wpłynie na przekształcenie się ich w zachowania zdrowotne.

Program zgodny jest z Programem Wychowawczym Szkoły, współgra z innymi programami obowiązującymi w

szkole.

**II. EWALUACJA**

Podstawowym elementem oceny skuteczności programu jest badanie zmian, jakie wystąpiły w wyniku

przeprowadzonych działań.

Lista wskaźników skuteczności programu obejmuje swym zakresem:

o zauważalne zmiany w postawach, wiedzy i zachowaniu uczniów

o wzrost świadomości właściwego odżywiania

o stopień zaangażowania się uczniów w działania proekologiczne

Oceny skuteczności programu dokonuje się poprzez:

o przeprowadzanie wśród uczniów i rodziców ankiet

o % uczniów biorących udział we fluoryzacji i lakowaniu zębów

o obserwację uczniów, rozmowy z pracownikami szkoły.

**Cele programu :**

1.Kształtowanie zachowań (stylu życia) i warunków sprzyjających

zdrowiu, jego poprawie i ochronie.

2.Uświadomienie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

3.Uświadomienie korzyści z troski o własne ciało oraz aktualnych zagrożeń dla zdrowia.

4..Kształtowanie postaw prorodzinnych, prozdrowotnych i prospołecznych.

5.Uświadomienie jak ważne jest prawidłowe odżywianie się

6.Ukształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TREŚCI /ZADANIA | PROCEDURY / METODY | EFEKTY |
| Higiena | 1. Spotkania z pielęgniarką szkolną.2. Udział we fluoryzacji zębów.3. Udział w lakowaniu i lakierowaniu zębów.4. Prelekcje na lekcjachwychowawczych, lekcjachprzyrody i wychowania do życia wrodzinie na temat higienyosobistej. | Uczeń umie uzasadnić konieczność przestrzeganiazasad higieny. Uczeń zna potrzebę fluoryzacji zębówZna korzyści lakowaniai lakierowania zębów Wie, że należy myć zęby poposiłku. |
| Zdrowe odżywianie | 1. Pogadanki na lekcjachwychowawczych na temat zdrowego odżywiania.2. Prelekcje dla rodziców podczaszebrań.3. Prelekcje na lekcjachwychowawczych, lekcjach przyrodyi wychowania do życia w rodziniena temat sposobów zdrowego odżywiania się.4. Stworzenie Zasad ZdrowegoOdżywiania5. Przystąpienie do kampanii NATUR HAUSE „Uwaga nadwaga”6. Prelekcja wykwalifikowanego dietetyka na temat prawidłowego odżywiania się7. Organizacja comiesięcznych Dni Sałatkowo- Surówkowych. | Uczeń wie od jakich czynników zależy dziennezapotrzebowanie na składniki odżywcze.Uczeń wie, że warzywa i owoce są najlepszą przekąską w ciągu dnia.Wie jak wybrać zdrowsze jedzenie zamiast mniejzdrowego.Umie podać skutki niewłaściwego odżywiania.Uczeń wie jakich pokarmów powinien unikać.Wie o jakich porach należy spożywać posiłki.Przykładowe jadłospisy.Przepis na zwycięską sałatkę. |

HARMONOGRAM

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TREŚCI /ZADANIA | **PROCEDURY /****METODY** | **EWALUACJA** | **TERMINY** | **ODPOWIEDZIALNI** |
| Higiena | 1.Spotkania zpielęgniarką szkolną.2.Udział wefluoryzacji zębów.3.Udział w lakowaniui lakierowaniu zębów.4.Prelekcje nalekcjachwychowawczych,lekcjach przyrody iwychowania do życiaw rodzinie na temathigieny osobistej. | Uczeń umie uzasadnićkonieczność przestrzegania zasad higieny.Uczeń zna potrzebę fluoryzacjizębówZna korzyści lakowaniai lakierowania zębów Wie, żenależy myć zęby po posiłku. | Cały rokszkolny | Wychowawcy i nauczycielwychowania do życia w rodzinie |
| Zdrowe odżywianie | 1.Pogadanki nalekcjachwychowawczych natemat zdrowegoodżywiania.2.Prelekcje dlarodziców podczaszebrań.3.Prelekcje na lekcjachwychowawczych,lekcjach przyrody iwychowania do życiaw rodzinie na temathigieny osobistej.4.Stworzenie ZasadZdrowego Odżywiania5.Dień Sałatkowo- Surówkowy..6.Prelekcja dietetyka ozdrowym odżywianiu się. | Uczeń wie od jakich czynnikówzależy dzienne zapotrzebowaniena składniki odżywcze.Uczeń wie, że warzywa i owoce sąnajlepszą przekąską w ciągu dnia.Wie jak wybrać zdrowsze jedzeniezamiast mniej zdrowego.Umie podać skutki niewłaściwegoodżywiania.Uczeń wie jakich pokarmówpowinien unikać.Wie o jakich porach należyspożywać posiłki.Przykładowe jadłospisy.Przepis na zwycięską sałatkę | Cały rokCały rokCały rokPaździernikCo miesiącWrzesień/ październik | WychowawcyWychowawcyNauczyciele prowadzącySamorząd szkolnyM.FijalkowskaM.Fijałkowska |