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 lekcjach  wychowawczych, lekcjach  przyrody i wychowania do życia w  rodzinie na temat higieny  osobistej. | Uczeń umie uzasadnić konieczność przestrzegania  zasad higieny.  Uczeń zna potrzebę fluoryzacji zębów  Zna korzyści lakowania  i lakierowania zębów Wie, że należy myć zęby po  posiłku. |
| Zdrowe odżywianie | 1. Pogadanki na lekcjach  wychowawczych na temat zdrowego odżywiania.  2. Prelekcje dla rodziców podczas  zebrań.  3. Prelekcje na lekcjach  wychowawczych, lekcjach przyrody  i wychowania do życia w rodzinie  na temat sposobów zdrowego odżywiania się.  4. Stworzenie Zasad Zdrowego  Odżywiania  5. Przystąpienie do kampanii NATUR HAUSE „Uwaga nadwaga”  6. Prelekcja wykwalifikowanego dietetyka na temat prawidłowego odżywiania się  7. Organizacja comiesięcznych Dni Sałatkowo- Surówkowych. | Uczeń wie od jakich czynników zależy dzienne  zapotrzebowanie na składniki odżywcze.  Uczeń wie, że warzywa i owoce są najlepszą przekąską w ciągu dnia.  Wie jak wybrać zdrowsze jedzenie zamiast mniej  zdrowego.  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 z  pielęgniarką szkolną.  2.Udział we  fluoryzacji zębów.  3.Udział w lakowaniu  i lakierowaniu zębów.  4.Prelekcje na  lekcjach  wychowawczych,  lekcjach przyrody i  wychowania do życia  w rodzinie na temat  higieny osobistej. | Uczeń umie uzasadnić  konieczność przestrzegania zasad higieny.  Uczeń zna potrzebę fluoryzacji  zębów  Zna korzyści lakowania  i lakierowania zębów Wie, że  należy myć zęby po posiłku. | Cały rok  szkolny | Wychowawcy i nauczyciel  wychowania do życia w rodzinie |
| Zdrowe odżywianie | 1.Pogadanki na  lekcjach  wychowawczych na  temat zdrowego  odżywiania.  2.Prelekcje dla  rodziców podczas  zebrań.  3.Prelekcje na lekcjach  wychowawczych,  lekcjach przyrody i  wychowania do życia  w rodzinie na temat  higieny osobistej.  4.Stworzenie Zasad  Zdrowego Odżywiania  5.Dień Sałatkowo- Surówkowy.  .  6.Prelekcja dietetyka o  zdrowym odżywianiu się. | Uczeń wie od jakich czynników  zależy dzienne zapotrzebowanie  na składniki odżywcze.  Uczeń wie, że warzywa i owoce są  najlepszą przekąską w ciągu dnia.  Wie jak wybrać zdrowsze jedzenie  zamiast mniej zdrowego.  Umie podać skutki niewłaściwego  odżywiania.  Uczeń wie jakich pokarmów  powinien unikać.  Wie o jakich porach należy  spożywać posiłki.  Przykładowe jadłospisy.  Przepis na zwycięską sałatkę | Cały rok  Cały rok  Cały rok  Październik  Co miesiąc  Wrzesień/ październik | Wychowawcy  Wychowawcy  Nauczyciele prowadzący  Samorząd szkolny  M.Fijalkowska  M.Fijałkowska |