

*„Nasze zdrowie w naszych rękach” - N. Amosow*

X Liceum Ogólnokształcące im. I. J. Paderewskiego  
ul. Karola Miarki 6  
40-224 Katowice

# Projekt: Szkoła Promująca Zdrowie 2018-2021

---

Koordynatorzy:

Bożena Czakańska  
Joanna Baca  
Marcin Kręgiel

## Szkoła promująca zdrowie - program na lata 2018-2021

Treści	Metody	Efekty
<p>Moduł 1</p> <p><u>Kompleksowa wiedza na temat zdrowego trybu życia</u></p> <p>1. Realizacja i ewaluacja programu „Szkoła promująca zdrowie”</p> <p>2. Zintegrowanie edukacji zdrowotnej z różnymi przedmiotami - popularyzowanie znaczenia szeroko rozumianego zdrowia w codziennym życiu</p>	<p>pogadanki na godzinach wychowawczych i spotkaniach z Rodzicami, szkolenia na konferencjach Rady Pedagogicznej przedstawiające cele, zadania i sposoby realizacji programu „Szkoła promująca zdrowie”</p> <p>lekcje tematyczne zgodne z programem nauczania poszczególnych przedmiotów</p> <p>materiały edukacyjne dotyczące promocji zdrowia do wykorzystania na GW dostarczane przez koordynatorów drogą internetową udział nauczycieli w warsztatach dla rodziców w każdym roku szkolnym</p>	<p>nauczyciele, uczniowie oraz rodzice znają cele źródła i przesłanki programu „Szkoła promująca zdrowie wykorzystane do budowy szkolnego programu promocji zdrowia</p> <p>Nauczyciele, uczniowie oraz rodzice akceptują i świadomie włączają się w działania w zakresie promocji zdrowia</p> <p>rodzice/środowisko lokalne współpracują ze szkołą w zakresie modyfikacji lub wzbogacenia szkolnego programu zdrowia</p> <p>uczniowie poszerzają swoją wiedzę o zdrowiu w naturalny sposób na zajęciach lekcyjnych w trakcie całej edukacji</p>

<p>3. Organizacja wewnątrzszkolnego doskonalenia nauczycieli w zakresie edukacji zdrowotnej</p> <p>4. Promowanie zachowań prewencyjnych zmniejszających ryzyko zachorowań i problemów zdrowotnych.</p>	<p>literatura dotycząca promocji zdrowia dostępna w bibliotece</p> <p>udział koordynatorów w 3-letnim cyklu zajęć warsztatowych</p> <p>warsztaty tematyczne (pielęgniarka, nauczyciele w-f , policjanci, godziny wychowawcze, instytucje współpracujące ze szkołą)</p>	<p>nauczyciele świadomie uczestniczą w promocji zdrowia,</p> <p>nauczyciele rozumieją i stosują zasady edukacji zdrowotnej,</p> <p>uczniowie znają konsekwencje palenia, picia alkoholu, nadużywania leków innych substancji psychoaktywnych, uczniowie znają i stosują samobadanie samokontrolę np. masy ciała, bezpieczne zachowania seksualne, zasady zachowania bezpieczeństwa w szkole oraz w ruchu drogowym,</p>
<p>Moduł 2</p> <p><u>Aktywność fizyczna</u></p> <p>1. Edukowanie uczniów i rodziców na temat roli aktywności fizycznej w życiu człowieka</p> <p>2. Rozbudzanie zainteresowań sportowych</p>	<p>godziny wychowawcze przygotowane przez uczniów</p> <p>prelekcje na spotkaniu z rodzicami</p> <p>pozalekcyjne zajęcia ruchowe dla wszystkich uczniów w ramach SKS-u</p> <p>organizacja i udział w imprezach sportowych</p>	<p>uczniowie i rodzice rozumieją rolę aktywności fizycznej</p> <p>uczniowie chętniej uczestniczą w zajęciach ruchowych oraz poprawiają swoją sprawność fizyczną; stosują w życiu codziennym zasady prozdrowotnego stylu życia, chętnie podejmują działania związane z rywalizacją sportową</p>

<p>3. Stymulowanie aktywności fizycznej uczniów poza szkołą.</p>	<p>wyjazdy turystyczne i integracyjne, rajdy rowerowe , sływy , biegi masowe, wyjazdy na narty, wyjścia na lodowisko</p>	<p>uczniowie aktywnie sportowo spędzają wolny czas, poprawiają swoją kondycję fizyczną uczniowie znają atrakcyjne sposoby spędzania wolnego czasu, poszerzają swoje sportowe zainteresowania, zyskują szanse na dodatkowe oceny z wf za aktywność</p>
<p>Moduł 3</p> <p><u>Zdrowe odżywianie</u></p> <p>1. Edukowanie uczniów i rodziców na temat roli zdrowego odżywiania</p> <p>2. Umożliwienie młodzieży spożycia posiłku w szkole i/lub zakupu zdrowych produktów spożywczych;</p> <p>3. Rozwój inicjatywy samorządu uczniowskiego - promowanie zdrowego żywienia</p>	<p>realizacja tematów lekcji wychowawczych w oparciu o zagadnienia przygotowane przez uczniów</p> <p>prelekcje na spotkaniach z Rodzicami</p> <p>codzienna działalność szkolnego sklepiku</p> <p>obiady dla młodzieży z ubogich rodzin (współpraca z MOPSem)</p> <p>akcje tematyczne inicjowane przez uczniów</p>	<p>uczniowie i rodzice znają, rozumieją i dbają o jakość swojego odżywiania</p> <p>uczniowie nie chodzą głodni</p> <p>uczniowie świadomie wybierając zdrowe produkty i zdrowo się odżywiają uczniowie realizują potrzebę działania w celu promowania zasad zdrowego żywienia</p>

<p>Moduł 4</p> <p><u>Zdrowie psychiczne, duchowe i społeczne</u></p> <p>1. Edukacja uczniów i rodziców na temat konieczności dbania o zdrowie psychiczne, duchowe i społeczne każdego człowieka</p> <p>2. Przeprowadzanie procesu nauczania zgodnie z zasadami higieny psychicznej oraz dbałości o układ nerwowy</p> <p>3. Wspieranie samorządności i zapewnianie warunków do samorozwoju uczniów</p> <p>4. Tworzenie klimatu wspierającego zdrowie psychiczne i społeczne, minimalizowanie stresu.</p> <p>5. Zagwarantowanie właściwego rozwoju i pomocy uczniom zdolnym oraz dysfunkcyjnym</p>	<p>warsztaty w ramach Szkolnego Programu wychowawczego na godzinach wychowawczych</p> <p>pogadanki na spotkaniu z rodzicami</p> <p>właściwie skonstruowany plan lekcji</p> <p>pogadanki</p> <p>akcje samorządu szkolnego akcje samorządów klasowych akcje na rzecz środowiska lokalnego</p> <p>tematyczne godziny wychowawcze wycieczki i wyjścia wyjazd integracyjny klas pierwszych indywidualne akcje klas warsztaty tematyczne pedagoga</p> <p>nauczanie indywidualne dostosowane do potrzeb ucznia, indywidualizacja procesu nauczania na lekcjach,</p>	<p>uczniowie i rodzice znają, rozumieją i dbają o równowagę w zakresie zdrowia psychicznego, duchowego i społecznego</p> <p>uczniowie odpoczywają w trakcie regularnych przerw międzylekcyjnych umożliwiającym im zjedzenie posiłku i aktywność fizyczną, dbają o higienę układu nerwowego</p> <p>uczniowie zauważają potrzebę pracy dla innych, angażują się w działania szkolne i pozaszkolne, samodzielnie uczestniczą w procesach decyzyjnych</p> <p>uczniowie lubią szkołę i nauczycieli, czują się w niej bezpiecznie, znają techniki radzenia sobie ze stresem, czują akceptację i wsparcie nauczycieli i okazują im szacunek</p> <p>uczniowie zdolni oraz z dysfunkcjami rozwojowymi realizują swoje indywidualne potrzeby</p>
--	--	--

<p>6. Profilaktyka przeciwdziałania szkolnemu stresowi, zagrożeniom i zachowaniom autodestrukcyjnym</p> <p>7. Propagowanie indywidualnej i zaangażowanej postawy ekologicznej.</p>	<p>tematyczne warsztaty z pedagogiem wg harmonogramu na poszczególne lata cyklu pogadanki, filmy, warsztaty, godziny wychowawcze</p> <p>akcje ekologiczne promujące dbałość o środowisko lekcje tematyczne – wg programu nauczania nauczycieli</p>	<p>uczniowie znają i stosują działania zapobiegające sytuacjom trudnym i autodestrukcyjnym</p> <p>uczniowie i rodzice znają i rozumieją potrzebę dbania o środowisko ,świadomie uczestniczą o ochronie środowiska,</p>
<p>Moduł 5</p> <p>1. Modernizowanie środowiska fizycznego szkoły jako elementu sprzyjającego zdrowiu uczniów i wspierającego edukację zdrowotną.</p> <p>2. Tworzenie bezpiecznego środowiska szkolnego</p>	<p>nowoczesna baza techniczna szkoły właściwe oświetlenie i ogrzewanie szkoły czyste i wyposażone w środki higieniczne toalety.</p> <p>regulaminy pomieszczeń szkolnych i pozaszkolnych, pogadanki na temat BHP w szkole i poza nią kurs udzielania pierwszej pomocy Procedury wyjścia i wejścia do szkoły dyżury nauczycieli i personelu w czasie przerw</p>	<p>uczniowie mają zapewnione dobre warunki pracy, uczą się w nowoczesnym, czystym i zdrowym przyjaznym środowisku szkolnym sprzyjającym dbaniu o układ nerwowy</p> <p>uczniowie czują się bezpiecznie w szkole, poza nią i na wszelkich wyjściach i wycieczkach</p>

## Harmonogram na rok 2018 – Cel priorytetowy: Poprawa relacji między uczniami, integracja społeczności uczniowskiej

Zadanie	Metoda	Cel	Termin	odpowiedzialny	Dokumentacja do ewaluacji
Ewaluacja działań w zakresie promocji zdrowia w roku szkolnym 2014-2017	ankiety dla uczniów, nauczycieli, rodziców, pracowników niepedagogicznych	analiza ilości i jakości podjętych zadań – wnioski do dalszej realizacji programu	luty/ marzec 2018	koordynatorzy	ankieta – raport
Zaznajomienie Rady Pedagogicznej, uczniów i rodziców z wynikami autoewaluacji programu Szkoła Promująca Zdrowie za lata 2014-2017	autoprezentacja dla Rady Pedagogicznej, Rodziców i uczniów oraz zaproszonych gości	nauczyciele, uczniowie oraz Rodzice znają wyniki autoewaluacji i zostają zapoznani z szkolnym programem promocji zdrowia na lata 2018-2021 rodzice mogą uczestniczyć w jego realizacji	czerwiec 2018	koordynatorzy	wyniki z autoewaluacji zapis w dzienniku elektronicznym (GW) zapis w księdze protokołów zdjęcia ze spotkań z rodzicami informacja na tablicy poświęconej programowi

Rozbudzanie zainteresowań sportowych	<p>testy sprawności motorycznej</p> <p>organizacja rajdów rowerowych, spływu kajakowego, wyjazdu na narty, marsze na orientację</p>	<p>uczniowie wskazują mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej, podejmują próby jej zwiększenia</p> <p>uczeń wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI),</p> <p>uczniowie chętniej uczestniczą w zajęciach ruchowych oraz poprawiają swoją sprawność fizyczną</p> <p>uczniowie znają atrakcyjne sposoby spędzania wolnego czasu,</p> <p>uczniowie poszerzają swoje ruchowe zainteresowania</p>	<p>styczeń - kwiecień 2018</p> <p>cały rok</p>	<p>wychowawcy koordynatorzy nauczyciele wf</p> <p>nauczyciele koordynatorzy, uczniowie</p>	<p>ankieta z analizą zapisy w dzienniku elektronicznym-GW i zajęcia wf</p> <p>moduł wycieczki w dzienniku elektronicznym librus</p>
Poszerzanie świadomości zdrowego odżywiania	„Dzień Zdrowia” (wystawa produktów żywnościowych -opisy składników wartości odżywczych) „Dzień naturalnych soków”	uczniowie selekcionują produkty żywnościowe wg ich wartości odżywczych uczniowie znają rolę naturalnych soków w prawidłowej diecie	wg kalendarium szkolnego	nauczyciele wychowawcy	zdjęcia, zapisy na stronie internetowej szkoły

Zapewnienie młodzieży możliwość spożycia posiłku w szkole i/lub zakupu zdrowych produktów spożywczych	codzienne menu obejmujące kanapki, ciepłe posiłki, warzywa i owoce  obiady dla młodzieży z ubogich rodzin	uczniowie korzystają ze zdrowych i świeżych posiłków	cały rok	szkolny sklepik  MOPS	
Profilaktyka przeciwdziałania zagrożeniom	zajęcia profilaktyczne w o oparciu o Szkolny Program Wychowawczo - Profilaktyczny	uczniowie i rodzice znają zagrożenia wynikające z zachowań ryzykownych i . autodestrukcyjnych; posiadają wiedzę na temat sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.	cały rok wg indywidualnego harmonogramu wychowawcy (min 5 na rok wg potrzeb klasy) oraz wg harmonogramu pedagoga	wychowawcy , pedagog higienistka, nauczyciele biologii nauczyciele przedmiotów	zapisy w dzienniku elektronicznym (GW; wydarzenia) wykaz tematów, zdjęcia
Promowanie wśród nauczycieli, uczniów i rodziców wiedzy o zdrowiu oraz profilaktyki	prelekcje/ warsztaty /godziny wychowawcze na temat zachowań składających się na prozdrowotny tryb życia  materiały edukacyjne dotyczące promocji zdrowia do wykorzystania na GW	uczeń zna choroby i zagrożenia cywilizacyjne uwarunkowane prowadzeniem niewłaściwego trybu życia  uczeń unika zachowań ryzykownych prowadzących do problemów	wg harmonogramu prowadzących oraz programu nauczania nauczycieli	higienistka, nauczyciele koordynatorzy SPZ	zapisy w dzienniku elektronicznym (GW; wydarzenia)- wykaz tematów  przykładowe materiały edukacyjne (segregator w pokoju

<p>Organizacja procesu nauczania zgodnie z zasadami higieny pracy umysłowej oraz dbałości o układ nerwowy</p>	<p>pogadanki na spotkaniu z rodzicami</p> <p>plan lekcji sprzyjający higienie pracy umysłowej</p>	<p>zdrowotnych</p> <p>uczeń rozumie potrzebę promowania profilaktyki</p> <p>nauczyciele i rodzice rozumieją i stosują zasady edukacji zdrowotnej,</p> <p>uczniowie odpoczywają w trakcie regularnych przerw międzylekcyjnych umożliwiających im zjedzenie posiłku</p>	<p>cały rok</p>	<p>wicedyrektor</p>	<p>nauczycielskim) zapis w dzienniku internetowym (spotkania z rodzicami)</p> <p>plan lekcji</p>
<p>Wspieranie i ułatwianie uczniom warunków nauki w nowej szkole i funkcjonowania w nowym środowisku.</p>	<p>obóz integracyjny.</p> <p>zajęcia pierwszego dnia</p> <p>warsztaty na temat metod efektywnego uczenia się</p>	<p>uczniowie integrują się ze swoją klasą, czują wsparcie nauczycieli i pedagoga,</p> <p>uczniowie znają zasady racjonalnego gospodarowania czasem; techniki efektywnego uczenia się,</p>	<p>IX 2018</p> <p>IX 2018</p>	<p>wychowawcy , pedagog, nauczyciele przedmiotów,</p> <p>wychowawcy, pedagog</p>	<p>zdjęcia, zapisy w dzienniku internetowym (wydarzenia)- wykaz tematów</p>

Kształtowanie postaw	<p>warsztaty m.in. na temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- asertywności</li> <li>- empatii</li> <li>- rozwiązywania konfliktów</li> <li>- współpracy w zespole</li> <li>- przeciwdziałania agresji i postawom odrzucenia</li> </ul> <p>Rekolekcje</p>	<p>uczeń radzi sobie z presją grupy, potrafi odmawiać udziału w zachowaniach ryzykownych, zauważa problemy drugiego człowieka, akceptuje siebie, zna sposoby rozwiązywania konfliktów, współpracuje w zespole, unika agresji ma poczucie własnej wartości i umiejętność podejmowania decyzji</p> <p>uczeń rozwija i analizuje swoje życie duchowe</p>	<p>cały rok wg indywidualnego harmonogramu wychowawcy</p> <p>IV 2019</p>	<p>nauczyciele, wychowawcy, pedagog, nauczyciele przedmiotów</p> <p>nauczyciele religii</p>	<p>zdjęcia, zapisy w dzienniku internetowym (wydarzenia)- wykaz tematów</p>
Minimalizowanie stresu	<p>tematyczne lekcje wychowawcze (radzenie sobie ze stresem, techniki relaksacyjne) miła atmosfera na lekcjach</p>	<p>uczeń czuje wsparcie nauczycieli i pedagoga, ma poczucie bezpieczeństwa w szkole i poza nią</p>	<p>wg harmonogramu wychowawców</p>	<p>nauczyciele, wychowawcy, pedagog</p>	<p>zdjęcia, zapisy w dzienniku internetowym wykaz tematów</p>

Poszerzanie wiedzy na temat aktualnych problemów i dylematów moralnych w nauce	filmy, dyskusje, pogadanki	zna temat i przedstawia swoje stanowisko wobec zapłodnienia <i>in vitro</i> , badań prenatalnych i GMO, eutanazji	wg indywidualnych terminów wychowawców /katechety i księdza/nauczycieli etyki	nauczyciele przedmiotów wychowawcy nauczyciele religii i etyki, pedagog	zdjęcia, zapisy w dzienniku internetowym wykaz tematów
Promowanie działań ekologicznych	„Dzień Ziemi”, konkursy, zajęcia na godzinie wychowawczej warsztaty tematyczne na biologii i geografii, segregacja śmieci w szkole	uczeń rozumie znaczenie ochrony przyrody potrzeby,	wg programu nauczanie nauczyciele geografii i biologii,  cały rok	nauczycie biologii i geografii, warsztaty tematyczne filmy	zdjęcia, zapisy w dzienniku internetowym wykaz tematów
<b>Kształtowanie poczucia wspólnoty z grupą, szkołą i ojczyzną</b>	<b>szkolne uroczystości, Dzień Patrona, klasowe wigilie, wybory szkolnych władz (samorząd, rzecznik uczniów) imprezy integrujące społeczność XLO np. The Voice of XLO, Dzień Sportu, Dzień Maturzysty, warsztaty Team Building</b>	<b>uczeń zauważa i realizuje potrzebę identyfikacji z grupą szkolną i środowiskiem lokalnym oraz krajem ojczystym , współdziała w grupie, kształtuje cechy osoby przedsiębiorczej;</b>	<b>wg kalendarium szkolnego</b>	<b>nauczyciele, wychowawcy samorząd szkolny i samorządy klasowe</b>	<b>zdjęcia, zapisy w dzienniku internetowym (wydarzenia) - wykaz tematów</b>

<p>Rozwijanie umiejętności indywidualnych każdego ucznia sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do wyzwań codziennego życia</p>	<p>konkursy, olimpiady, debaty tematyczne wolontariat, sejmiki uczniowskie)</p> <p>zajęcia wyrównawcze, nauczanie indywidualne ucznia zdolnego i dysfunkcyjnego, indywidualizacja nauczania na lekcjach</p>	<p>wszyscy uczniowie z także szczególnie zdolni i dysfunkcyjni realizują swoje indywidualne potrzeby edukacyjne i społeczne,</p> <p>uczniowie są traktowani podmiotowo w społeczności szkolnej</p>	<p>cały rok</p>	<p>wychowawcy pedagog nauczyciele</p>	<p>zapisy w dzienniku internetowym, zdjęcia</p> <p>dokumentacja pedagoga dotycząca pracy z uczniami objętymi pomocą psychologiczno-pedagogiczną</p>
<p>Dbanie o bazę fizyczną szkoły</p>	<p>wyposażenie toalet w środki czystości dbanie o mikroklimat pomieszczeń (właściwa temperatura w salach) kwiaty doniczkowe w salach</p>	<p>uczniowie mają zapewnione dobre warunki pracy uczniowie uczą się w zdrowym i przyjaznym środowisku szkolnym</p>	<p>cały rok</p>	<p>Dyrekcja szkoły, nauczyciele, uczniowie, wychowawcy, rzemieślnik, personel</p>	<p>zdjęcia, dokumentacja finansowa zakupów</p>
<p>Tworzenie bezpiecznego środowiska szkolnego</p>	<p>regulamin korzystania z pomieszczeń szkolnych, boisk, korytarzy</p> <p>pogadanki na temat BHP w szkole i poza nią</p>	<p>uczniowie unikają wypadków na terenie szkoły i poza nią</p> <p>uczniowie rozumieją potrzebę bezpiecznego zachowania w</p>	<p>cały rok</p> <p>pierwsza lekcja nowego roku szkolnego</p>	<p>Dyrekcja szkoły inspektor BHP personel techniczny, rzemieślnik</p> <p>wychowawcy</p>	<p>regulaminy z podpisami pracowników i uczniów</p> <p>zapis w dzienniku elektronicznym</p>

Zabezpieczenie szkoły przed osobami niepożądanymi	kurs udzielania pierwszej pomocy	sytuacjach szkolnych i pozaszkolnych ; uczniowie czują się bezpiecznie w szkole, poza nią i na wszelkich wyjściach i wycieczkach	wg programu nauczyciela Edukacji Dla Bezpieczeństwa	nauczyciel Edukacji Dla Bezpieczeństwa	zdjęcia z symulacji wypadków, zapis w dzienniku elektronicznym
	procedury wyjścia ze szkoły	uczniowie potrafią udzielać pierwszej pomocy poszkodowanym w różnych stanach zagrażających życiu i zdrowiu	cały rok	woźna, sprzątaczk	książka wyjść
	dyżury nauczycieli i personelu w czasie przerw	uczniowie czują się bezpieczni na terenie szkoły	cały rok	nauczyciele Dyrekcja szkoły	grafik dyżurów