



**SZCZEGÓŁOWY PROGRAM  
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
NA LATA 2008/2011**

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 42  
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI  
WARSZAWA UL. BALKONOWA 2/4**

**„NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH”**

## CHARAKTERYSTYKA SZKOŁY

Szkoła Podstawowa nr 42 znajduje się w centrum osiedla blokowego. Stanowi część kompleksu w skład którego wchodzi Przychodnia Rehabilitacyjna oraz pływalnia „Muszelka”. Cały kompleks łącznie ze szkołą jest dostosowany dla dzieci niepełnosprawnych. W szkole istnieją oddziały integracyjne. Placówka jest po gruntownej modernizacji. Posiada min

- nowe boiska,
- salę gimnastyczną ze ścianką wspinaczkową,
- salę do integracji sensorycznej,
- salę doświadczania świata,
- pracownię językową,
- centrum multimedialne,
- pracownie komputerowe.
- tablice multimedialne w oddziale przedszkolnym, sali przyrodniczej, sali doświadczania świata
- dwa place zabaw
- gabinety pedagoga, psychologa, pielęgniarki szkolnej, terapii logopedycznej i pedagogicznej

W Szkole Podstawowej nr 42 uczy się 700 uczniów w trybie dwuzmianowym. Szkoła oferuje uczniom bardzo wiele zajęć poza lekcyjnych które wspomagają rozwój zarówno fizyczny jak i intelektualny naszych wychowanków

LP	MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY	EFEKTY	EWALUACJA
I	Aktywność fizyczna	1. Organizacja wyjazdów, wycieczek i innych form turystyki poprzez: a) aktywny wypoczynek w czasie wolnym od nauki b) organizacja wyjazdów o charakterze kulturalnym c) zielone szkoły	- udział uczniów klas I-VI w wycieczkach pieszych i rowerowych, rajdach pieszych - udział uczniów w wycieczkach do muzeum, teatru, kina - udział uczniów w zielonych szkołach	- poznanie walorów sportowych, przyrodniczych i kulturalnych dzielnicy Targówek i Warszawy	- dokumentacja wycieczek i zielonych szkół
		2. Podnoszenie kondycji fizycznej i dbałość o prawidłową sylwetkę ciała poprzez korzystanie z różnorodnej oferty sportowych zajęć szkolnych	- zajęcia na basenie - SKS (piłka nożna chłopców, piłka siatkowa chłopców i dziewcząt, piłka koszykowa chłopców i dziewcząt) - zajęcia taneczne - gimnastyka korekcyjna - zajęcia ruchowe dla 6-latków	- uczniowie pozyskują nowe umiejętności min. taneczne, ruchowe, pływackie, zachowują prawidłową postawę ciała, poznają zasady gier zespołowych, potrafią współpracować w grupie	- testy prawidłowej postawy - sprawozdania nauczycieli z osiągnięć uczniów
		3. Rodzinna aktywność fizyczna	- Festyn Rodzinny	- uczeń potrafi zmotywować rodziców do aktywności fizycznej i wspólnej zabawy - integracja rodziców ze społecznością szkolną	- dyplomy - artykuły w lokalnej prasie

		4. Udział uczniów w zawodach organizowanych na terenie szkoły, dzielnicy Targówek jak również na terenie miasta stołecznego Warszawy	- zawody lekkoatletyczne, gier zespołowych min siatkówki, koszykówki, piłki nożnej	- integracja w grupie - wyrabianie nawyków fair play - zdrowa rywalizacja z rówieśnikami	- dyplomy - puchary - medale
		5. Święto Sportu	- międzyklasowe zawody sportowe	- integracja w grupie - wyrabianie nawyków fair play - zdrowa rywalizacja z rówieśnikami - pokonanie własnych słabości i pokazanie mocnych stron	- zestawienie wyników - ankieta wśród uczniów dotycząca organizacji podobnych zawodów
		6. Utworzenie klas o profilu sportowym – tzw klasy pływackie	- dwie klasy usportowione o profilu pływackim	- większa aktywność fizyczna uczniów w kierunku pływania	- dyplomy - puchary - medale - zestawienie klasyfikacji
<b>II</b>	<b>Odżywianie</b>	1. Propagowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych	- wycofanie ze sklepiku szkolnego produktów niezdrowych na rzecz kanapek, owoców i soków - usunięcie z terenu szkoły automatów z gazowanymi napojami - wprowadzenie wspólnego śniadania nauczycieli i uczniów na dwóch wyznaczonych przerwach - udział w akcjach „Wiem co jem”, „Jem kolorowo”, Warszawski Dzień Dobrego	- uczniowie spożywają zdrowe produkty coraz częściej rezygnując z produktów niezdrowych - uczniowie spożywają większą ilość owoców i warzyw - są świadomi zagrożeń wynikających ze spożywania	

	Jedzenia	produktów niezdrowych	
2. Kulturalne spożywanie posiłków	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyposażenie jadalni</li> <li>- wyposażenie kuchni</li> <li>- odpowiedni wystrój jadalni</li> <li>- wywieszanie jadłospisu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi czysto, spokojnie i kulturalnie spożywać posiłki</li> <li>- zna zasady odpowiedniego zachowania się przy stole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uwagi i pochwały nauczycieli dyżurujących w jadalni</li> </ul>
3. Wpajanie uczniom nawyku spożywania drugiego śniadania	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wprowadzenie wspólnego śniadania nauczycieli i uczniów na dwóch wyznaczonych przerwach</li> <li>- pogadanki przeprowadzone przez psychologa szkolnego i pielęgniarkę</li> <li>- aktywny udział w lekcjach przyrody dotyczących nawyków żywieniowych</li> <li>- udział w akcjach i kampaniach dotyczących spożywania drugiego śniadania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi przygotować zdrowe kanapki</li> <li>- uczeń spożywa II śniadanie w szkole</li> <li>- potrafi wymienić produkty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ankieta dotycząca stosowania przez uczniów zasad zdrowego odżywiania</li> </ul>
4. Zasady kupowania produktów spożywczych, ich przechowywanie i przetwarzanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozmowy na lekcjach przyrody</li> <li>- międzyklasowy konkurs wiedzy o żywieniu i żywności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi odróżnić produkty szkodliwe od zdrowych</li> <li>- ma świadomość jak ważne jest przechowywanie i przetwarzanie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oceny z przyrody</li> <li>- wyniki konkursu</li> </ul>

				żywności - analizuje etykiety kupowanych produktów np. datę przydatności do spożycia, skład	
<b>III</b>	<b>Higiena</b>	1. Higiena jamy ustnej	- pogadanka pielęgniarki szkolnej na temat prawidłowego czyszczenia zębów - udział uczniów w programie fluoryzacji zębów	- uczeń prawidłowo czyści zęby i dba o higienę jamy ustnej	- lisy fluoryzacji
		2. Higiena okresu dojrzewania	- pogadanki na lekcjach przyrody i WDŻ - spotkanie uczennic klas IV z przedstawicielami firmy Procter & Gamberl	- uczniowie noszą odpowiedni strój na wf - wiedzą o zmianach zachodzących w ich organizmach w związku z okresem dojrzewania - dba o czystość swojego stroju	- zapisy tematów w dziennikach lekcyjnych
		3. Higiena otoczenia	- pogadanki na lekcjach przyrody - pogadanki na godzinach wychowawczych - udział uczniów w konkursach plastycznych	- uczniowie dbają o estetykę otoczenia w szkole i w domu - rozumie potrzebę i dostosowuje swoje ubrania do warunków atmosferycznych w zależności od pory roku	- zapisy tematów w dziennikach lekcyjnych - wyniki konkursów

		4. Higiena pracy umysłowej, wypoczynku i snu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki na lekcjach przyrody</li> <li>- pogadanki na godzinach wychowawczych</li> <li>- udział uczniów w konkursach plastycznych</li> <li>- zajęcia z psychologiem i pedagogiem „Metody efektywnego uczenia się”</li> <li>- konkurencje sportowe na świeżym powietrzu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie znają pojęcia tj. wypoczynek czynny i bierny</li> <li>- biorą udział w zabawie na świeżym powietrzu o każdej porze roku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapisy tematów w dziennikach lekcyjnych</li> <li>- wyniki konkursów</li> </ul>
		5. Higiena wzroku i słuchu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki na lekcjach przyrody</li> <li>- pogadanki na godzinach wychowawczych</li> <li>- udział uczniów w konkursach plastycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dba o wzrok poprzez odpowiednie oświetlenie miejsca do nauki</li> <li>- zna wpływ hałasu na słuch i układ nerwowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapisy tematów w dziennikach lekcyjnych</li> <li>- wyniki konkursów</li> </ul>
		6. Kulturalne korzystanie z toalet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eksponowanie zasad odpowiedniego zachowania i pozostawienia czystości w toaletach.</li> <li>- zakup środków czystości (ręczniki papierowe i mydło w płynie).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi w kulturalny sposób korzystać z toalety i zostawić po sobie porządek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ustne sprawozdanie pań sprzątających</li> </ul>
<b>IV</b>	<b>Realizacja programów profilaktycznych</b>	1. Zapobieganie nałogom	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udział uczniów w Ogólnopolskim Programie Ograniczenia Następstw Palenia Tytoniu</li> <li>- udział w Ogólnopolskim Programie „Zachowaj Trzeźwy Umysł”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wie, jakie są zdrowotne konsekwencje stosowania używek.</li> <li>- uczeń prezentuje postawę asertywną odnośnie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawozdania z realizacji poszczególnych programów profilaktycznych</li> <li>- wystawa prac plastycznych</li> </ul>

			- udział uczniów w spektaklach profilaktycznych	stosowania używek.	i literackich
<b>V</b>	<b>Profilaktyka zdrowia</b>	1. Profilaktyka postawy	- udział w kampanii „Lekki tornister” - przebadanie dzieci klas pierwszych pod kątem wad postawy	- uczeń wie że obciążanie kręgosłupa wpływa negatywnie na zdrowie - szybkie zdiagnozowanie wad postawy	- sprawozdania z przeprowadzonych akcji i badań
		2. Profilaktyka słuchu	- przeprowadzenie przesiewowych badań słuchu przez pracowników Centrum Mowy i Słuchu w Kajetanach pod patronatem prof. Skarżyńskiego	- uczeń uświadamia sobie celowość badań	- sprawozdania z przeprowadzonych akcji i badań
		3. Profilaktyka jamy ustnej	- udział w programie profilaktycznym „Radosny uśmiech- radosna przyszłość”	-uczeń wie jak prawidłowo czyścić zęby	- sprawozdania z przeprowadzonych akcji i badań
		4. Profilaktyka układu pokarmowego	- udział w kampanii „Wiem co jem”, „Jem kolorowo”	- uczeń upowszechnia standardy zdrowego żywienia	sprawozdania z przeprowadzonych akcji i badań
		5. Profilaktyka skóry głowy i włosów	- pogadanki pielęgniarki, przeglądy głowy i włosów	- uczeń zna pasożyty skóry głowy i włosów - uczeń rozumie potrzebę poddawania się przeglądom, badaniom	- sprawozdania z przeprowadzonych akcji i badań



				i szczepieniom ochronnym	
		6. Profilaktyka grypy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki na lekcjach przyrody i godzinach wychowawczych</li> <li>- pogadanki pielęgniarki</li> <li>- spotkania z lekarzem i pracownikiem Sanepidu</li> </ul>	- uczeń wie w jaki sposób zapobiegać zarażeniom grypą	- wpisy w dziennikach lekcyjnych
<b>VI</b>	<b>Budowanie własnej wartości przez ucznia</b>	1. Osiąganie sukcesów przez dzieci	- zajęcia grupowe i indywidualne z pedagogiem, psychologiem, logopedą, reedukatorem	- uczeń wie że zawsze może zwrócić się o pomoc do nauczycieli i pracowników szkoły	- wpisy w dziennikach zajęć
		2. Dawanie i budowanie wsparcia			
		3. Asertywność			
		4. Stworzenie alternatywy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- organizowanie form aktywnego spędzania wolnego czasu</li> <li>- inspirowanie różnych form aktywności</li> <li>- rozbudzanie i rozwijanie zainteresowań</li> <li>- integracja między uczniami szkoły</li> <li>- nawiązywanie przyjaźni</li> </ul>	- uczeń wie że szkoła robi wszystko aby czuł się w niej bezpiecznie i dobrze	- lista dostępnych kół zainteresowań
		5. Uwrażliwianie na potrzeby rówieśników	- udział w akcjach i kampaniach niosących pomoc dzieciom z innych krajów	- wykształcenie w uczniach odruchu chęci niesienia pomocy	
<b>VII</b>	<b>Zachowania proekologiczne w trosce o czyste środowisko</b>	1. Różnorodność biologiczna ekosystemów oraz jej ochrona	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje przyrody</li> <li>- prezentacje multimedialne</li> </ul>	- uczeń doskonali znajomość flory i fauny	- wpisy w dziennikach
		2. Wpływ roślinności na nasze	- udział w Sprzątaniu Świata	- uczeń ma	

		zdrowie i samopoczucie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udział w obchodach Dnia Ziemi</li> <li>- zadrzewienie terenów wokół szkoły</li> <li>- hodowla i pielęgnacja roślin w salach lekcyjnych</li> </ul>	<p>świadomość, że to co robi dla środowiska robi dla siebie i swojej rodziny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segreguje śmieci , a baterie i lekarstwa wrzuca do odpowiednich pojemników</li> <li>- uczeń wie, że należy w szczególności sposób troszczyć się o planetę na której mieszkamy</li> </ul>	
<b>VIII</b>	<b>Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc</b>	1. Przepisy BHP w domu, szkole i miejscu publicznym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udział w kampanii UNICEF „Baw się i bądź bezpieczny”</li> <li>- pogadanki i rozmowy indywidualne z przedstawicielami straży miejskiej, policji, psychologa. pedagoga</li> <li>- godziny wychowawcze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń zna i rozumie rolę przepisów BHP w domu , szkole i miejscu publicznym oraz respektuje je</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wpisy w dziennikach lekcyjnych</li> </ul>
		2. Wzywanie pomocy w nagłych przypadkach	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki i rozmowy indywidualne z przedstawicielami straży miejskiej, policji, psychologa. pedagoga</li> <li>- godziny wychowawcze</li> <li>- lekcje przyrody</li> <li>- konkursy sprawdzające wiedzę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń zna numery telefonów alarmowych</li> <li>- wie do kogo powinien się zwrócić w nagłym przypadku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dyplomy</li> <li>- wpisy w dziennikach</li> </ul>

		3. Zachowanie w przypadku katastrof	- apele - próbne alarmy	- uczeń wie jak powinien zachować się w konkretnym przypadku	
		4. Bezpieczeństwo w sieci	- udział w ogólnopolskiej kampanii „Dzień Bezpiecznego Internetu”	- uczeń wie jak powinien korzystać z zasobów internetu tak aby był bezpieczny	- dyplomy - wpisy w dzienniku

Założenia obecnego programu są zgodne z Programem Profilaktyki Szkoły, Szkolnym zestawem programów nauczania, Rozporządzeniem MEN i S z dn. 23 sierpnia 2007 roku.

#### **Bibliografia:**

- 1.B.Woynarowska „Problemy zdrowotne uczniów i udział szkoły w ich rozwiązywaniu”, Nowa Szkoła”6/2003.
- 2.B.Wolny „Wpływ szkoły promującej zdrowie na zachowanie zdrowotne uczniów”, „ Kwartalnik Edukacyjny” 2004 nr 3 i 4.
- 3.T.Maszcak”Promocja zdrowia jako globalne wyzwanie edukacyjne”, „Wychowanie fizyczne i zdrowotne”1/2002.
- 4.M.Kosiba „Promocja zdrowia w praktyce”, „ Wychowanie fizyczne i zdrowotne” 3 /2004.
- 5.K.Podczaszy „ Szkoła promująca zdrowie”, „ Dyrektor szkoły”6/2002.
- 6.J.Czachor” Doświadczenie z pracy szkół promujących zdrowie”. „ Kwartalnik edukacyjny” 3 i 4 2004.
- 7.M.Perring, A. Hooper ”Bądź zdrow , czuj się wspaniale, wyd.Twój Styl.
- 8.S.K.Wiąckowski”Abecadło witamin i pierwiastków”, wyd.Tower Press.
- 9.R.Walker „ autostrada do zdrowia” wyd. Studio Emka.
- 10.Praca zbiorowa „ Zdrowie z wyboru”, wyd. Fundacja Źródła życia.
- 11.M.Kozłowska- Wojciechowska”śyjmy w zdrowiu” wyd.Prószyński i S-ka.
- 12.R.Sharma” Encyklopedia zdrowia dla całej rodziny”,Rebis.
- 13.A.O’Conna,” Fakty i mity o naszym zdrowiu i świecie”,Book Market.
- 14.B.Włodarczyk”Zdrowie na talerzu”,Studio Astropsychologii.

15. Gaś” Profilaktyka uzależnień”
16. Jakubowska H. Promocja zdrowia, profilaktyka uzależnień , Warszawa , 1999
17. Stypułkowski C. Wychowanie zdrowotne w nauczaniu przedmiotowym , Kraków ,2002
18. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna , Warszawa , 2007
19. Zdrowie i Szkoła. Pod red. B. Woynarowska , Warszawa , 2000
20. Adam M. Zdrowa Szkoła. „ Nowa Szkoła” 2006 nr 7 s. 8-9
21. Brudło A. Reguły normujące życie szkolne. „Edukacja i Dialog” 2005 nr 5 s. 6-7
22. Forczek G. Jesteśmy w szkole promującej zdrowie. „Lider” 2004 nr 6 s. 26
23. Sokołowska M. Szkoła promująca zdrowie jest już nastolatkiem. „Remedium” 2005 nr 5 s. 6-7
24. Woynarowska B. Promocja zdrowia a system edukacji. „Częstochowski Biuletyn Oświatowy” 2002 nr 2 s. 53-57