



Promujemy zdrowy styl życia

Przykłady dobrych praktyk



**Szkoła Podstawowa nr 4
im. Ks. Zdzisława Jastrzębiec Peszkowskiego
w Sanoku**

Szkoła Podstawowa nr 4 w Sanoku w liczbach:



szkoła funkcjonuje od 1986r.

550 uczniów (w tym 131 w klasach 1 – 3)

68 nauczycieli

23 pracowników administracji i obsługi

**27 oddziałów klas 1 – 8, 1 oddział przedszkolny
pracownie przedmiotowe, komputerowe, sale multimedialne**

3 sale gimnastyczne, 1 siłownia

kompleks boisk sportowych, boisko „Orlik”

gabinet pomocy przedlekarskiej, stomatologiczny

gabinet pedagoga, psychologa, logopedy,

świetlica socjoterapeutyczna

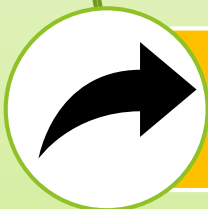
izba tradycji szkoły



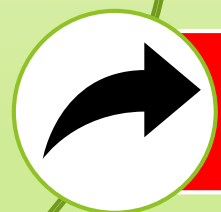
Nasze działania w kierunku tworzenia
Szkoły Promującej Zdrowie rozpoczęliśmy w **1996r.**



Rejonowa Sieć Szkół Promujących Zdrowie 2001



Wojewódzka Sieć Szkół Promujących Zdrowie 2003



Krajowy Certyfikat Szkoła Promująca Zdrowie 2010



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Ks. Zdzisława Jastrzębiec Peszkowskiego w Sanoku

Jak to się zaczęło?...

Szkolny Zespół Promocji Zdrowia. Skład zespołu: nauczyciel wf (jako szkolny koordynator promocji zdrowia), pielęgniarka szkolna, stomatolog pedagog, kierownik świetlicy, nauczyciel przyrody, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, dyrektor szkoły i rodzic.

Zaangażowanie i włączenie w działania promujące zdrowie coraz szerszego grona **społeczności szkolnej**, zwłaszcza uczniów i rodziców. Aktywizacja nauczycieli, jako głównych realizatorów różnych programów i przedsięwzięć o charakterze zdrowotnym.

Pozyskanie do współpracy specjalistów oraz szeregu instytucji i organizacji, które mogłyby wspomóc działania szkoły w zakresie promocji zdrowia.
Byliśmy **otwarciami na środowisko lokalne.**



Edukacja zdrowotna społeczności szkolnej

nieodłączny element promocji zdrowia

Zwiększamy jakość i skuteczność edukacji



Systematycznie poszerzamy jej ofertę



Wzbogacamy bazę pomocy dydaktycznych



Obejmujemy jej zasięgiem więcej odbiorców



Realizujemy w sposób długofalowy.



Pozyskujemy do współpracy specjalistów



Obszary naszych działań



Aktywne i zdrowe spędzanie czasu wolnego



Prawidłowe i racjonalne odżywianie



Profilaktyka i korekcja wad postawy



Pierwsza pomoc przedmedyczna



Higiena jamy ustnej, higiena osobista



Bezpieczeństwo, ekologia, promocja zdrowia



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Ks. Zdzisława Jastrzębiec Peszkowskiego w Sanoku

Programy długofalowe



„Środowiskowy Program Promocji Zdrowia” 1996r.



„Trzeci Elementarz, czyli Program Siedmiu Kroków 2000r.



„Zachowaj Trzeźwy umysł” 2004r. Ogólnopolska Kampania



„Ratujemy i uczymy ratować” 2007r.



„Trzymaj Formę” 2007r.



„Owoce i warzywa w szkole” 2006r.



Środowiskowy Program Promocji Zdrowia

opracowany przez zespół pracowników Akademii Medycznej w Lublinie



Realizują go **wychowawcy klas 1 – 8** podczas godzin wychowawczych. Systematycznie ewaluujemy program, modyfikujemy wprowadzone treści z uwzględnieniem potrzeb i wniosków nauczycieli, uczniów i rodziców. Program dostosowujemy do realiów środowiska szkolnego .

- ▶ **Celem programu** jest: ukazanie uczniom wartości zdrowia, jako potencjału, którym dysponują, informowanie o różnych rodzajach zagrożeń zdrowia człowieka i możliwościach ich minimalizowania i eliminowania, rozwijanie zdolności do samokontroli, samoobserwacji, wyrobienie postawy odpowiedzialności za swoje zdrowie wraz z umiejętnością przewidywania skutków własnych zachowań.

- ▶ Realizowane treści podzielono na **osiem bloków tematycznych**:

Promocja zdrowia Zdrowy styl odżywiania Ruch w życiu człowieka

Higiena osobista i higiena otoczenia
Bezpieczeństwo w życiu codziennym

Życie w rodzinie Życie bez nałogu Zdrowie psychiczne.



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Ks. Zdzisława Jastrzębiec Peszkowskiego w Sanoku

Klasa 7	
Temat zajęć	Blok tematyczny programu
Właściwe wybory – inwestycją w zdrowie..	Promocja zdrowia.
Współczesne trendy w zachowaniach żywieniowych. Moje preferencje żywieniowe.	Zdrowy styl odżywiania.
Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej (testy sprawności fizycznej).	Ruch w życiu człowieka.
Wymogi higieny osobistej w okresie dojrzewania.	Higiena osobista i higiena otoczenia.
Przyczyny wypadków w szkole i w domu oraz sposoby ich zapobiegania.	Bezpieczeństwo w życiu codziennym.
Bycie innym. Tolerancja, akceptacja, zrozumienie. Wzorce do naśladowania.	Zdrowie psychiczne.

Klasa 8	
Temat zajęć	Blok tematyczny programu
Wpływ mediów i reklamy na nasze postawy wobec zdrowia.	Promocja zdrowia.
Świadomy konsument – czytanie etykiet produktów żywnościowych. Suplementy diety.	Zdrowy styl odżywiania.
Współczesne formy aktywności fizycznej. Aplikacje internetowe.	Ruch w życiu człowieka.
Higiena pracy i wypoczynku. Ergonomia na co dzień.	Higiena osobista i higiena otoczenia.
Cyberprzemoc, hejt. Zagrożenia związane z publikowaniem wizerunku w sieci.	Bezpieczeństwo w życiu codziennym.
Zagrożenia zdrowia psychicznego. Mikroklimat korzystny dla psychiki człowieka.	Zdrowie psychiczne.



Przykłady dobrych praktyk

w zakresie

promocji zdrowego i aktywnego stylu życia



Programy, projekty, kampanie, imprezy, akcje, szkolenia...



„Recepta na zdrowie”

projekt realizowany w ramach Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę”

I miejsce w Województwie Podkarpackim

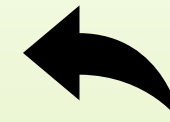
II miejsce w Polsce

- ❖ Szkolny projekt (autor-szkolny koordynator promocji zdrowia)
- ❖ Różnorodność działań (projekty klasowe klas 5 i 6, przedstawienia, prezentacje multimedialne, szkolenia dla klas 6 (technolog żywienia ZS Nr1 w Sanoku), Rady Pedagogicznej (PPSSE w Sanoku), sobotnie imprezy sportowo-rekreacyjne dla klas 0-3 (10), zajęcia sportowe dla uczniów klas 4-6, „Ferie na sportowo” (nauczyciele wf), zajęcia sportowe dla nauczycieli i pracowników („Sportowe piątki”), udział w miejskich turniejach piłki siatkowej i nożnej, zajęcia warsztatowe dla pracowników kuchni (Firma Knorr).
- ❖ Ogromny zasięg projektu: uczniowie klas 0-6, większa część grona pedagogicznego (wychowawcy klas 5-6), nauczyciele wf, Szkolny Zespół Promocji Zdrowia, 25 rodziców klas 5-6, 107 rodziców klas 0-3.



„Ratuj się kto może”

projekt edukacyjny promujący Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem

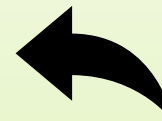


- ❖ Szkolny projekt (autorzy szkolny koordynator promocji zdrowia i opiekun Samorządu Uczniowskiego).
- ❖ Edukacja społeczności szkolnej (szkolenia uczniów klas 4-6 (312; 4 szkolenia), rodziców (165; 5 szkoleń, ponad 1000 ulotek), nauczycieli (45): korelacja międzyprzedmiotowa).
- ❖ Różnorodność działań (pogadanki, konkursy, prezentacje multimedialne, inscenizacje, degustacje, akcje informacyjno-edukacyjne, imprezy sportowe, popołudniowe zajęcia sportowe, sobotnie zajęcia rekreacyjne pod hasłem „W zdrowym ciele zdrowy duch, teraz Twój ruch”, świetlicowe zajęcia sportowe, badania uczniów klas 1-6 pod kątem występowania nadwagi i otyłości (pielęgniarka szkolna).
- ❖ Współpraca z WSSE w Rzeszowie, ODK „Puchatek W Sanoku, rodzicem – lekarzem, Szpitalem Wojewódzkim w Tarnowie.
- ❖ I miejsce w Województwie Podkarpackim, III – w ramach działań województw małopolskiego i podkarpackiego (ponad 3000 szkół)



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Ks. Zdzisława Jastrzębiec Peszkowskiego w Sanoku

„Owocowe wierszowanie” promujemy Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem



- ❖ Spotkanie uczniów klas 1 i rodziców z zespołem **sanockich aktorów amatorów** pod hasłem:

„Jedz owoce i warzywa, to na zdrowie dobrze wpływa”.

- ❖ Aktorzy oraz nauczyciele, chcąc zachęcić dzieci do zdrowego odżywiania i systematycznych ćwiczeń, recytowali wybrane wiersze o owocach i warzywach oraz aktywnym stylu życia.
- ❖ Konkurs dla dzieci na najciekawszy wierszyk .
- ❖ Degustacja zdrowych przekasek



„Świadomy konsument. Wszystkim „E” mówimy „NIE” projekt edukacyjny

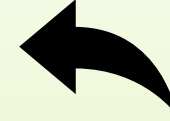


- ❖ Klasowy projekt edukacyjny realizowany pod kierunkiem szkolnego koordynatora promocji zdrowia.
- ❖ Dziewczęta z klasy 7b, organizując wystawę opakowań produktów spożywczych, zwróciły uwagę społeczności szkolnej, a przede wszystkim najmłodszym uczniom, na przeróżne chemiczne dodatki do żywności, które są szkodliwe dla naszego zdrowia. Staraly się też uczulić uczniów na zbyt dużą zawartość cukru w pożywieniu . Zachęcały do znacznego ograniczenia słodocyzy.
- ❖ Wystawa trwała 2 dni, a obejrzało ją ponad 300 uczniów.



„Lekcja zdrowia”

warsztaty kulinarne dla uczniów klas 4



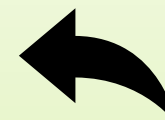
- „Program dla szkół”
- Promocja zdrowej diety bogatej w warzywa, owoce i produkty mleczne
- Promocja żywności i rolnictwa ekologicznego oraz walorów zdrowotnych produktów lokalnych.
- Jak prawidłowo czytać i rozumieć etykiety oraz dokonywać mądrych i przemyślanych wyborów podczas zakupów?
- Sprawdzamy nasze umiejętności kulinarne – przygotowanie smacznych przekąsek warzywnych i deseru jabłkowego.
- Budowanie zdrowych nawyków żywieniowych.
- Współpraca z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa (edukator żywieniowy, dietetyk).



„Jesienne zawody sportowe”

cykliczna impreza sportowo – rekreacyjna dla uczniów klas 1-4
oraz ich rodziców

2010 - 2020



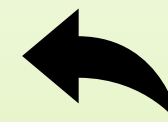
- ❖ Nauczyciele wychowania fizycznego już od 10 lat w sobotnie przedpołudnia zachęcają dzieci i rodziców do aktywnego spędzania czasu wolnego.
- ❖ Reprezentacje klas (10 osób) rywalizują ze sobą w różnych konkurencjach kształtujących szybkość, zwinność, zręczność, skoczność, wytrzymałość.
- ❖ Do wspólnej zabawy zapraszani są rodzice, którzy nie tylko kibicują dzieciom, motywując do sportowej walki, ale walczą, zdobywając punkty dla klas.
- ❖ Każdy uczeń otrzymuje drobne upominki, a klasy dyplomy.
- ❖ Fundatorem nagród jest ODK „Puchatek” SSM.
- ❖ Szkoła otrzymuje fundusze na zakup sprzętu sportowego.



„Otwarta szkoła”

**cykliczna impreza sportowo – rekreacyjna dla uczniów klas 1- 4
oraz ich rodziców**

1997-2007



- ❖ Poprzez organizację sportowych zajęć w ramach „Otwartej szkoły”, nauczyciele wychowania fizycznego pokazali uczniom, jak można w ciekawy i aktywny sposób spędzić czas wolny.
- ❖ Uczestnictwo rodziców, było znakomitym przykładem dla dzieci.
- ❖ Wspólne zabawy i sportowa, zdrowa rywalizacja z pewnością przyczyniły się do zmiany zachowań dzieci i rodziców w zakresie aktywności fizycznej oraz pozwoliły zintegrować społeczność lokalną.



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Ks. Zdzisława Jastrzębiec Peszkowski w Sanoku

„Złota Dziesiątka” Sportowców SP 4 w Sanoku



- ❖ Nasza szkoła od lat odnosi znaczące sukcesy w rywalizacji sportowej szkół podstawowych Województwa Podkarpackiego w ramach IMS. Od 2007r. sześciokrotnie zajmowaliśmy I miejsce w województwie, od 2013r. plasujemy się na miejscu II lub III.
- ❖ Od 25 lat organizujemy coroczny konkurs na najlepszych 10. sportowców naszej szkoły, motywując ich nie tylko do sportowej rywalizacji i sukcesów. Chcemy kształtować przyszłych animatorów i kreatorów aktywności fizycznej, rekreacyjnej i sportowej.



„Ratujemy i uczymy ratować”

Ogólnopolski Program Edukacyjny w zakresie udzielania pierwszej pomocy

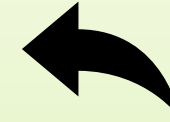


- ❖ Od 2007r. współpracujemy z Fundacją WOŚP w ramach szkolenia uczniów klas 3 w zakresie udzielania pierwszej pomocy. Byliśmy organizatorami szkolenia dla nauczycieli trzech powiatów: sanockiego, leskiego i brzozowskiego, podczas którego ponad 100 nauczycieli zdobywało uprawnienia (certyfikat) do prowadzenia szkoleń z uczniami. Nad prawidłowym przebiegiem szkoleń czuwał szkolny koordynator promocji zdrowia, który przy współpracy z organem prowadzącym pozyskał dodatkowe fundusze.
- ❖ Szkoły otrzymały całe pakiety pomocy dydaktycznych od Fundacji WOŚP.
- ❖ Od 2007r. systematycznie szkolimy naszych uczniów. Oni też dostają certyfikaty ukończenia kursu pierwszej pomocy.





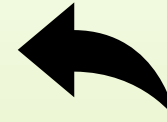
Udzielamy pierwszej pomocy



- ❖ Od lat współpracujemy z Medyczną Szkołą Policealną w Sanoku w ramach edukacji uczniów klas 5 i 6 w zakresie udzielania pierwszej pomocy. Szkolenia organizowane są co roku w formie wykładów i warsztatów. Uczniowie, podzieleni na grupy ćwiczą praktycznie poszczególne elementy ratujące życie pod kierunkiem specjalistów, ratowników medycznych, pracowników Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Sanoku.
- ❖ Już od najmłodszych lat kształtujemy w uczniach potrzebę udzielania pomocy i właściwych zachowań, gdy zdarzy się wypadek oraz w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia. Edukujemy też uczniów klas 1 i 2.



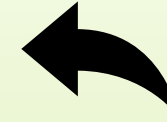
Szkolenia z „Nature House”



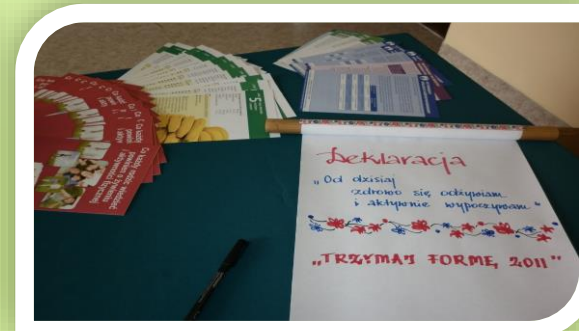
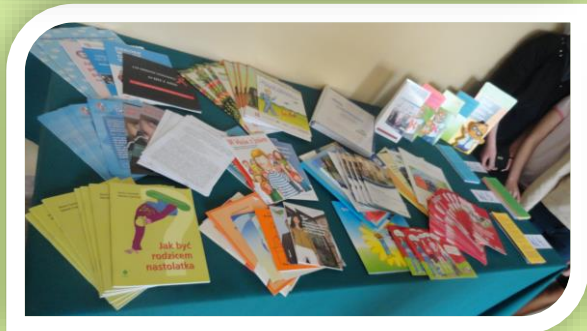
- ❖ Cykl szkoleń uczniów klas 4 -8 w zakresie zdrowego i racjonalnego odżywiania w ramach akcji „Miej odwagę, pożegnać nadwagę”.
- ❖ Wzbogacenie wiedzy uczniów w zakresie właściwego komponowania codziennych posiłków oraz dbałości o ich jakość. Przygotowane prezentacje multimedialne pokazały uczniom, jak ważne jest to, co jemy, jak ważna jest odpowiednio zbilansowana dieta, bogata w warzywa, owoce, wodę. Chętni uczniowie, mogli zważyć się na specjalnej wadze Tanita oraz wykonać badanie składu ciała , czyli pomiar zawartości tkanki tłuszczowej i płynów metabolicznych.
- ❖ Współpraca z ekspertami w reedukacji żywieniowej i firmą Natur House.



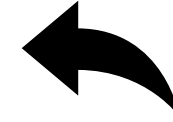
Współpraca z Rodzicami



- ❖ Prezentacja rocznego planu działań w zakresie promocji zdrowia Radzie Rodziców.
- ❖ Szkolenia, akcje informacyjno-edukacyjne.
- ❖ Wspólne przedsięwzięcia (np.: pikniki rodzinne)
- ❖ Zaproszenia do udziału w różnych programach, projektach, Prezentacje prac, działań uczniów podczas spotkań klasowych.
- ❖ Badania ankietowe, wskazujące na potrzebę modyfikacji działań w zakresie promocji zdrowia zarówno w szkole, jak i środowisku rodzinnym.



Pikniki rodzinne



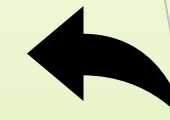
- ❖ Sportowe imprezy środowiskowe organizowane przez Radę Rodziców, dyrekcje szkoły i nauczycieli.
- ❖ Integracja społeczności lokalnej przy wspólnej zabawie, zachęcenie dzieci oraz rodziców do aktywnego spędzania czasu wolnego.
- ❖ Dobra zabawa, duża frekwencja (ok. 200 osób).
- ❖ Nagrody, upominki fundowane przez Radę Rodziców.
- ❖ Wymiana doświadczeń, spostrzeżeń.
- ❖ Rodzice – partnerami szkoły.



Osoby, instytucje , organizacje **wspierające nasze działania w zakresie promocji zdrowia**



- ❖ Specjaliści, edukatorzy, rodzice
- ❖ PPSSE w Sanoku, WSSE w Rzeszowie
- ❖ Medyczna Szkoła Policealna w Sanoku
- ❖ Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Sanoku
- ❖ Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
- ❖ Fundacja WOŚP
- ❖ Osiedlowy Dom Kultury „Puchatek” SSM w Sanoku
- ❖ Urząd Miasta Sanoka
- ❖ Samorządowe Przedszkole Publiczne Nr 2 w Sanoku
- ❖ KPP w Sanoku
- ❖ Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Sanoku
- ❖ Ogólnopolskie Centrum Edukacji w Warszawie
- ❖ Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
- ❖ Dział Profilaktyki i Edukacji Spółki Procter Gamble.
- ❖ ZS nr 1 w Sanoku.



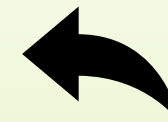
Razem z **Samorządem Uczniowskim**



- ❖ „Dzień samorządności” (pokazy klasowych układów tanecznych), promowania tańca, jako jednej z form aktywności fizycznej, integracja zespołu klasowego i społeczności szkolnej
- ❖ „Światowe Dni Zdrowia” połączone z promocją i degustacją owoców, warzyw i soków.
- ❖ Wystawa plakatów uczniów w ramach realizacji programu „Szkoła Promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem”
Obliczanie BMI, ciśnienia, tętna,
Degustacje owocowo – warzywne.



Imprezy dla maluchów



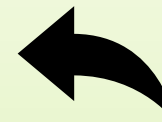
- ❖ Przedstawienia w ramach realizacji różnych programów edukacyjnych, dotyczących zdrowego odżywiania np. : „Wiem, co jem”, „5 porcji warzyw, owoców i soku”
- ❖ Zajęcia klasowe „Robimy pyszne i zdrowe sałatki owocowe”.
- ❖ Szkolenie uczniów klas 1 w ramach programu „Moje dziecko idzie do szkoły” z technologiem żywienia.
- ❖ „W krainie sportu, zdrowia i zabawy” - cykliczne imprezy sportowe dla przedszkolaków.



Sprawdź swoją wiedzę na temat zdrowia



- ❖ Prezentowanie wiedzy uczniów w zakresie zdrowia oraz wykonanych prac podczas spotkań z rodzicami.
- ❖ „Szkolny konkurs wiedzy o zdrowiu” dla uczniów klas 4-6 (10 lat).
- ❖ Ogólnopolski konkurs wiedzy na temat zdrowia i jego ochrony „Meditest” .
- ❖ Ogólnopolski konkurs wiedzy ekologicznej „Ekotest” .



To nasza codzienność...

Systematyczna edukacja zdrowotna to najbardziej opłacalna i długofalowa inwestycja w zdrowie naszych dzieci.



Prezentację przygotowała

Aleksandra Czech

Szkolny koordynator promocji zdrowia



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Ks. Zdzisława Jastrzębiec Peszkowskiego w Sanoku