***3 letni program SzPZ SP 11 w Katowicach na lata 2019-2021***

**I Wstęp**

**Informacje o szkole**

Do Szkoły Podstawowej nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. Tadeusza Kościuszki w Katowicach uczęszcza około 400 uczniów zamieszkałych w Katowicach-Brynowie i okolicy, w tym dzieci z Domu Dziecka „Zakątek” i wychowankowie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Bardzo ważnym partnerem w tworzeniu środowiska szkolnego są rodzice naszych uczniów, którzy poprzez utworzoną Radę Rodziców uczestniczą w życiu szkoły i biorą udział w podejmowaniu ważnych dla środowiska uczniowskiego decyzji.

Od 1993r. nasza szkoła prowadzi oddziały integracyjne. Posiadamy tytuł „Lider Integracji”. Nauczyciele współorganizujący kształcenie integracyjne służą fachową radą i pomocą rodzinie dziecka niepełnosprawnego. Szkoła zapewnia uczniom wszechstronną opiekę psychologiczno-pedagogiczną i w zależności od wskazań poradni proponuje zajęcia rewalidacyjne, terapeutyczne, logopedyczne i rehabilitacyjne. **Jesteśmy Szkołą Promującą Zdrowie, która posiada Krajowy Certyfikat nadany przez MEN.**

Profilaktyka i ochrona zdrowia najmłodszych to od lat jedno z najważniejszych działań, jakie planujemy i realizujemy w środowisku szkolnym i pozaszkolnym. Duże wsparcie w tych działaniach otrzymujemy od rodziców i instytucji wspomagających. Wspólnie realizujemy projekty ukazujące zdrow~~i~~e odżywianie, działania propagujące aktywny styl życia oraz projekty zapewniające zdrowie psychiczne.

Realizujemy własne programy prozdrowotne tj.: ”Szkoła ciszy”- od 2016 roku szkoła zdecydowała się na likwidację dzwonków, co w znaczący sposób wpłynęło na poprawę warunków uczenia się dzieci i jakość pracy nauczycieli. Systematycznie szkolimy się i poszerzamy wiedzę na temat zdrowia. Zapraszamy specjalistów ds. zdrowia i ciekawe osobowości sportowe. Współpracujemy z organem prowadzącym i instytucjami. Wykorzystujemy zdobytą wiedzę w praktyce i chętnie się nią dzielimy. Obserwujemy większe zaangażowanie społeczności szkolnej w życie szkoły. Dajemy możliwość aktywnego spędzania czasu dzieciom, pracownikom i rodzicom. Efektem naszych działań jest powstanie wielu unikatowych i niepowtarzalnych przedsięwzięć tj. „Festyn środowiskowy”, „UKS-Ara”, SKKT nr 12 ,,*Śląskie Wędrusie”,* szkolny teatr, „Paraolimpiada”, Środowiskowy Program Profilaktyczny *„Wędruj z nami”* , „Zdrowe śniadania”, „Tydzień życzliwości”, realizacja programów własnych tj. „ „Już pływam”, „Chcemy być fit”, „Dbam o prawidłową postawę ciała” .

**Baza szkoły**

Szkoła Podstawowa nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi to podpiwniczony budynek z parterem i dwoma piętrami. W części piwnicznej znajduje się kuchnia, gdzie przygotowywane są świeże posiłki, stołówka, pomieszczenie gospodarcze, sala rehabilitacyjna, gabinet pielęgniarki szkolnej oraz Harcerskie Muzeum Etnograficzne i Szkolna Izba Tradycji. W budynku znajduje się 17 sal lekcyjnych, świetlica dla dzieci, sala językowa, 2 sale komputerowe, salki rewalidacyjne, biblioteka z czytelnią, sala gimnastyczna, gabinet psychologa i pedagoga szkolnego, gabinet logopedyczny, pracownia chemiczno-fizyczna. Jedna z sal lekcyjnych została wyposażona w kącik kulinarny i sprzęty, pozwalające na przygotowywanie zdrowych śniadań. Przed budynkiem znajduje się wielofunkcyjne boisko szkolne, bieżnia, tor do skoku w dal, plac zabaw dla uczniów klas I-III, mały park linowy dla klas IV-VIII. Obecnie budynek jest po remoncie, sale i korytarze zostały pomalowane, łazienki wykafelkowane. Większość ławek i krzesełek uczniowskich została wymieniona na nowe z możliwością regulacji wysokości siedzenia do wzrostu ucznia. Jest możliwość przechowywania przez dzieci książek i przyborów szkolnych w szafkach, które zostały zainstalowane na korytarzach szkolnych. W salach lekcyjnych jest stały dostęp do Internetu i kompletne wyposażenie w środki dydaktyczne i audiowizualne.

**Koncepcja pracy szkoły**

**Wizja**

Afirmacja życia w harmonii z naturą i drugim człowiekiem oraz otwartość na problemy ludzi niepełnosprawnych i środowiska lokalnego.

**Misja**

„Przeszłość i teraźniejszość są naszymi środkami. Tylko przyszłość jest celem.” Pascal

Troszczymy się o przyszłość każdego dziecka dbając o jego harmonijny rozwój, kształtujemy postawy prozdrowotne, wdrażamy do aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Tworzymy atmosferę wzajemnego szacunku, bezpieczeństwa i przyjaźni. Wychowujemy w duchu poszanowania wartości narodowych i kulturowych.

**II 3- letni program**

**Cel główny:** Harmonijny rozwój dzieci poprzez edukację żywieniową, zaspokajanie potrzeby ruchu i zapewnienie przyjaznego środowiska do życia.

**„Wyrabianie właściwych nawyków żywieniowych”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Metody** | **Efekty** |
| Przestrzeganie kodeksu zdrowego żywienia SP 11 | Pogadanka | Dzieci znają zasady obowiązujące w szkole. |
| „Program dla szkół”-realizacja programu Agencji Rynku Rolnego | Dostawa warzyw i owoców do szkoły  Dostawa do szkoły produktów mlecznych | Większość dzieci objętych programem zje warzywo i owoce w szkole.  Większość dzieci zje produkty mleczne w szkole. |
| „Żywienie na wagę zdrowia”- realizacja programu stacji sanitarno-epidemiologicznej | -modyfikacja jadłospisu na stołówce szkolnej  -gazetki  -szkolenia intendenta | Większość społeczności szkolnej zaakceptuje nowy jadłospis. |
| Organizacja Światowego Dnia Wody | -zajęcia praktyczne  -pogadanki  -prezentacja  -zajęcia plastyczne | Większość społeczności szkolnej będzie piło w tym dniu wodę. |
| Zorganizowanie zajęć z wykorzystaniem zdobytej wiedzy nt. zdrowego żywienia-„Zdrowe śniadania” | - przygotowywanie zdrowych posiłków na zajęciach  - tematyczne zajęcia praktyczne w klasie | Większość uczniów nauczy się przygotowywać zdrowe potrawy i dokonywać właściwych wyborów .żywieniowych |
| Konkursy prozdrowotne | -konkurs kulinarny  -konkurs wiedzy o zdrowiu | Dzieci uczestniczące w konkursach nabędą nowych umiejętności i wiadomości. |

**„Ruch i aktywne spędzanie czasu wolnego”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Metody** | **Efekty** |
| UKS-Ara | Zajęcia sportowe dla uczniów i rodziców | Dzieci i rodzice uczestniczący w zajęciach aktywnie spędzą czas wolny. |
| Realizacja programów własnych i zajęć dodatkowych:  -„Ja też gram w tenisa”  -„Aktywność fizyczna sposobem na zdrowie”  -„Dbam o prawidłową postawę ciała”  -„Logorytmika”  - „Pajęczaki”  - „Chcemy być fit”  - zajęcia taneczne | Zajęcia pozalekcyjne | Dzieci uczestniczące w zajęciach aktywnie spędzą czas wolny i nabędą nowych umiejętności motorycznych. |
| „Trzymaj formę”-realizacja programu stacji sanitarno-epidemiologicznej dla klas V i VIII | - gazetki , ulotki informacyjne  - zajęcia praktyczne  - duża przerwa na sportowo | Połowa rodziców i uczniów klas V -VIII szkoły zaangażuje się w akcję. |
| Festyn środowiskowy | - integracyjne rozgrywki sportowe  - wyścigi na wesoło  - festiwal zdrowej żywności  - spotkanie ze specjalistami w dziedzinie zdrowego żywienia | Większość uczestników festynu aktywnie spędzi czas wolny i skorzysta z oferty prozdrowotnej. |
| Zorganizowanie Dnia Dziecka i Sportu | -rozgrywki sportowe  -wyjścia w plener ze zdrowym piknikiem | Większość dzieci będzie uczestniczyło w Dniu Dziecka. |
| Udział w zawodach sportowych | - wyjazdy na zawody sportowe  - organizacja turniejów | Dzieci uczestniczące w rozgrywkach sportowych będą osiągać dobre wyniki sportowe i nabywać nowych umiejętności. |
| Realizacja profilaktycznego programu  „Wędruj z nami” | - wyjazdy na wycieczki, rajdy | Uczestnicy programu aktywnie spędza czas wolny. |
| „Lato w mieście”  „Zima w mieście” | - organizacja letniego wypoczynki | Uczestnicy akcji aktywnie spędza ferie i wakacje. |
| Kolonie, zimowiska | - organizacja przez UKS-Ara zimowisk i kolonii | Uczestnicy kolonii i zimowisk aktywnie spędzą ferie i wakacje. |

**„Zapewnienie przyjaznego środowiska do życia i rozwoju”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania** | **Metody** | **Efekty** |
| „Tydzień życzliwości” | - zajęcia tematyczne  -wybór najbardziej życzliwego ucznia w klasie –„Bohatera życzliwości” | Większość społeczności szkolnej poprawi klimat społeczny panujący na terenie szkoły. |
| Profilaktyka wad postawy | - akcja „Lekki tornister”  - ważenie tornistrów  - dostosowanie ławek i krzeseł do wzrostu dzieci  **-** zajęcia dodatkowe  - spotkania ze specjalistami  - przegląd zdrowia uczniów w szkolnym gabinecie lekarskim : waga, wzrost połączony z doborem wysokości ławek i krzeseł, badanie wzroku | Dzieci mają lepsza postawę ciała i na bieżąco kontrolowany jest ich stan zdrowia. |
| Higiena dojrzewania | Wyjście do ośrodków zdrowia, gabinetu ginekologicznego | Uczniowie wiedząc jakie zachodzą zmiany w ich organizmie w okresie dojrzewania. |
| Profilaktyka próchnicy | - lakowanie zębów w ośrodkach zdrowia  - fluoryzacja zębów na terenie szkoły przez pielęgniarkę szkolną  - pokaz prawidłowego mycia zębów | Dzieci biorące udział w programie będą miały zdrowsze zęby. |
| „Szkoła ciszy” | - wyłączenie dzwonków | Redukcja hałasu na terenie szkoły. |
| Profilaktyka uzależnień i zdrowie psychiczne | - zajęcia profilaktyczne  - konkursy  - gazetki informacyjne  - happeningi | Większość społeczności szkolnej dowie się o szkodliwości narkotyków, papierosów oraz uzależnień od komputera. Przeciwdziałanie cyberprzemocy. |
| „Światowe dni zdrowia” | - punkt konsultacyjny  - gazetki informacyjne  - prezentacje multimedialne | Większość społeczności szkolnej podniesie swoją świadomość nt. podejmowanego tematu. |

**Ewaluacja**

- obserwacja zachowania się dzieci po wprowadzeniu projektu „Szkoła ciszy”

- wywiad z dyrektorem i przedstawicielami RP i SU

- pomiar hałasu na terenie szkoły

- ankieta dla N

**Bibliografia**

1.„Trzymaj formę” poradnik dla nauczycieli Warszawa 2011

2.”Aktywność fizyczna młodzieży i dorosłych” Drabik.J

3.”Uświadomić potrzebę i znaczenie aktywności ruchowej”Leńczyk-Drąg J.

4.”Znaczenie aktywności fizycznej w ochronie zdrowia człowieka” Kopczyńska-Sikorska J.

5.”Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży” Chromiński Z.

6. „Niektóre zaburzenia statyki ciała i ich korekcja”,Katowice 1998; Nowotny J., Saulicz E

7. „Biologiczne podstawy rozwoju człowieka”, Kielce 1995; Jopkiewicz A., Suliga E

8. „Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie”, Kraków 1994; Kasperczyk T

9.„Postawa ciała jej wady i korekcja”, Kołodziej J., Kołodziej K., Mimola I.

10 „Znaczenie aktywności fizycznej w ochronie zdrowia człowieka”,J. Kopczyńska - Sikorska „Pedagogika Polska LVI 1981; Wydawnictwo Fosche, Rzeszów 2004;

11.”Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej” A.Oblacińska Warszawa 2013

12.”Wspólne drugie śniadanie w szkole” A.Oblacińska, B.Woynarowska, Warszawa 2014

13.” Katalog i narzędzie HEPS-Katalog i narzędzie do oceny jakości szkolnych

interwencji dotyczących zdrowego żywienia i aktywności fizycznej” 2010

Opracował - szkolny koordynator ds. promocji zdrowia Justyna Kasperska