

PROGRAM PROMUJĄCY
ZDROWY STYL ŻYCIA
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3
W MARKACH

**ZDROWA
TRÓJKA**

1. Idea programu

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w naszym życiu, dlatego troski o nie powinniśmy się uczyć od najmłodszych lat, bowiem dzieciństwo jest tym okresem, w którym kształtują się postawy określające obecne i późniejsze działania człowieka – również te dotyczące zdrowia.

O stanie zdrowia decyduje wiele czynników. Liczne badania wykazują, że największy wpływ na zdrowie człowieka ma prowadzony przez niego styl życia, rozumiany jako zespół codziennych zachowań dotyczących: odżywiania, aktywności fizycznej i rekreacji, higieny, bezpieczeństwa, spożywania substancji uzależniających, relacji międzyludzkich i radzenia sobie ze stresem.

Niestety statystyki pokazują, że młodzi Polacy tyją najszybciej w Europie. W Naszej Szkole zwróciliśmy uwagę na ten problem już dwa lata temu. Specjalnie powołany zespół nauczycielek stworzył program promujący zdrowe odżywianie, który był realizowany z dużym powodzeniem. Wychodząc naprzeciw zaleceniom Ministerstwa Edukacji Narodowej, dotyczących promowania zdrowego stylu życia rozszerzamy pole naszych działań, tak, aby oprócz zachęcania do spożywania zdrowych posiłków promować także dbałość o ruch i higienę. Dołożymy wszelkich starań, aby Nasza Placówka kojarzona była z promowaniem zdrowia i zasługiwała na miano „Zdrowej Trójki”.

2. Cele programu

CEL GŁÓWNY :

- Kształtowanie postaw prozdrowotnych w całym środowisku szkolnym, promowanie zdrowego stylu życia poprzez edukację zdrowotną.

CELE SZCZEGÓŁOWE :

- Podkreślenie roli właściwego odżywiania
- Zachęcanie do spożywania zdrowych produktów, dużej ilości warzyw i owoców oraz picia wody,
- Wyrabianie zamiłowania do aktywności ruchowej jako źródła zdrowia, radości, rekreacji i wypoczynku,
- Wyrabianie właściwych nawyków higienicznych i zamiłowania do czystości,
- Zwracanie uwagi na umiejętnie i kulturalne zachowanie się w czasie posiłku.

PRZEWIDYWANE EFEKTY:

- rozumienie znaczenia i sensu kształtowania przez dzieci i środowisko szkolne dobrych nawyków żywieniowych,
- odczuwanie potrzeby zdrowego odżywiania,
- przewidywanie skutków niewłaściwej diety,
- poczucie odpowiedzialności za swoje zdrowie,
- zintegrowanie uczniów poprzez wspólne działania,
- rozumienie potrzeby ruchu i aktywności fizycznej jako źródła zdrowia.

PLAN DZIAŁAŃ:

wrzesień 2015r.

- Apel – zapoznanie uczniów z programem *ZDROWA TRÓJKA*,
- Przeprowadzenie w klasach pogadek zapoznających z treściami i zadaniami realizowanego programu,
- Aktualizacja zakładki na stronie Internetowej poświęconej programowi
- Wprowadzenie akcji „W środe piję tylko wodę” - postawienie tablicy informacyjnej przy wejściu promującej i przypominającej uczniom i rodzicom o akcji,
- Prezentacja w formie znaków drogowych informacji propagującej akcję,
- Przekazanie informacji dotyczących realizowanego programu poprzez dzienniczki dla rodziców i uczniów,
- Konkurs dla klas młodszych (zliczanie osób pijących w środy wodę),
- Udostępnienie wody pitnej dzieciom na terenie szkoły.

październik 2015r.

- Czynny udział w obchodach Dnia Czystych Rąk - 15 października,
- Pogadanka z pielęgniarką szkolną i wychowawcami dotycząca higieny.

listopad 2015r.

- Rada szkoleniowa dla nauczycieli na temat zdrowego odżywiania,
- Zorganizowanie wśród uczniów konkursu pt. „Zdrowa Książka kucharska” (każda klasa wybiera jeden, najlepszy w klasie pomysł na zdrowe danie, wybrane przepisy utworzą Szkolną Zdrową Książkę Kucharską

marzec 2016r.

- Prelekcja na temat kasz – omówienie ich wartości odżywczych i degustacja,
- Konkurs plastyczny z wykorzystaniem różnego rodzaju kasz.

PROMOWANIE RUCHU:

- Lekcje w plenerze.
- Spacer, gry terenowe.
- Udział w akcji „Pomoc mierzona kilometrami” (włączenie zajęć basenowych).
- Udział w Maratonie organizowanym pod patronatem UM Marki z okazji Dnia Dziecka.
- Bal karnawałowy w strojach sportowych dla klas IV-VI

Działania podejmowane w ciągu całego roku szkolnego 2015/2016

- Monitorowanie artykułów w sklepiu szkolnym oraz jadłospisu w stołówce szkolnej,
- Organizowanie zdrowych poczęstunków podczas uroczystości szkolnych oraz wycieczek,
- Pieczenie chleba,
- Sporządzanie soków,
- Wyrabianie masła,
- Założenie w klasach ogródków ziołowych,
- Aktualizacja i promowanie działań zawartych w programie,
- Sporządzanie i uaktualnianie gazetki informacyjnej dotyczącej realizowanego programu,
- Realizacja założeń programu „Zachowaj Trzeźwy Umysł”,
- Włączenie rodziców do udziału w realizacji programu,

Zespół odpowiedzialny za realizację programu:

Beata Grudzień – Szubertowicz,
Katarzyna Grygolec,
Natalia Małaszewicz
Dorota Mondrzycka
Renata Reterska
Elżbieta Łoniewska
Daria Chartowska
Alina Łukaszewicz