

PROGRAM
PROMOCJI ZDROWIA
„Żyję bezpiecznie i zdrowo”

OPRACOWANY DO REALIZACJI

W

ZESPOLE SZKÓŁ SPECJALNYCH
W CZELADZI

W LATACH OD 2010 DO 2013

„Przez zdrowie rozumiem możliwość istnienia pełnym,
dojrzałym, żywym, radosnym życiem,
w ścisłym związku z tym,
co kocham - ziemią i wszystkimi jej cudownościami.”

Katherine Mansfield

„Program promocji zdrowia”

I. Diagnoza stanu wyjściowego – rozpoznanie i opis problemów w środowisku szkolnym.

Zespół Szkół Specjalnych w Czeladzi jest szkołą z 8 oddziałami, do których uczęszcza 65 uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, umiarkowanym oraz znacznym. W placówce panuje ciepła i rodzinna atmosfera, co sprzyja harmonijnemu rozwojowi i kształceniu zgodnie z podstawą programową oraz potrzebami uczniów. Zapewniając naszym uczniom zdobywanie wiadomości i umiejętności umożliwiających pokonanie poszczególnych etapów kształcenia oferujemy specjalistyczną opiekę i szeroką ofertę zajęć pozalekcyjnych. Niestety, na co dzień borykamy się z wieloma problemami. Duża grupa naszych uczniów pochodzi z rodzin zagrożonych patologią środowiska rodzinnego. W rodzinach tych często występuje bezrobocie, a co za tym idzie trudna sytuacja materialna, uzależnienia, niewydolność wychowawcza rodziców, zubożenie emocjonalne. Są to czynniki szczególnie niszcząco wpływające na prawidłowy rozwój dzieci.

Na podstawie wniosków z przeprowadzonej ewaluacji Programu Promocji Zdrowia „Zdrowo znaczy szczęśliwie” zdecydowano o wyborze nowych priorytetów, jakimi są bezpieczeństwo w życiu codziennym i profilaktyka uzależnień. Jednocześnie w ramach nowego programu "Żyj bezpiecznie i zdrowo" nadal realizowane będą działania dotyczące promowania higieny osobistej i zdrowego stylu życia wśród naszych uczniów.

Mając na względzie dobro i zdrowie naszych uczniów, opracowałyśmy nowy program, którego celem jest wdrożenie działań mających na celu poprawę bezpieczeństwa naszych uczniów oraz poszerzenie wiedzy na temat profilaktyki uzależnień. Materiał ten został podzielony na 3 moduły, które można realizować niezależnie.

II. Główne założenia programu

Cel główny:	<i>Poprawa bezpieczeństwa w życiu codziennym i poszerzenie wiedzy na temat profilaktyki uzależnień przez uczniów Zespołu Szkół Specjalnych w Czeladzi.</i>
Cele szczegółowe:	<ul style="list-style-type: none">➤ Uświadomienie uczniom konieczności przestrzegania zasad bezpieczeństwa w życiu codziennym.➤ Pogłębianie i utrwalenie wiedzy uczniów z zakresu zasad udzielania pierwszej pomocy➤ Zapoznanie uczniów z zagrożeniem wystąpienia sytuacji kryzysowych➤ Kształtowanie umiejętności właściwego reagowania uczniów w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.➤ Wzbogacenie wiedzy uczniów na temat uzależnień➤ Poszukiwanie sposobów poprawy bezpieczeństwa w szkole➤ Przeciwdziałanie i zapobieganie nałogom wśród uczniów.➤ Przeciwdziałanie zjawisku agresji i pomoc w usuwaniu ich skutków.➤ Wyrażanie się uczniów bez używania wulgaryzmów➤ Pogłębienie i utrwalenie wiedzy uczniów z zakresu zdrowego stylu życia
Kryteria sukcesu:	<ul style="list-style-type: none">➤ Spadek liczby uczniów przyznających się w anonimowej ankiecie do uzależnień.➤ Większa liczba uczniów uczestniczących w zajęciach pozalekcyjnych.➤ Poprawa kultury słowa uczniów.➤ Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uczeń kieruje się zasadami bezpieczeństwa w szkole i środowisku rodzinnym ➤ Schludny i czysty wygląd uczniów
Adresaci programu:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uczniowie szkoły podstawowej i gimnazjum ➤ Uczniowie szkoły zawodowej ➤ Rodzice uczniów ZSS
Problemy priorytetowe:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nauczyciele zauważają, że uczniowie często nie stosują się do podstawowych zasad bezpieczeństwa.. ➤ Niska świadomość rodziców na temat uzależnień wśród dzieci i młodzieży ➤ Nauczyciele zauważają że uczniowie często zachowują się w sposób agresywny ➤ Uczniowie wyrażają się w sposób wulgarny. ➤ Wielu uczniów pali papierosy. ➤ Coraz młodszy uczniowie sięgają po używki.
Wykonawcy Programu:	Nad realizacją programu czuwają jego twórcy. Bezpośrednimi wykonawcami programu są: pedagog szkolny, pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas, nauczyciele.
Formy działania:	Projekcja filmów, warsztaty, prelekcje, konkursy, sesje plakatowa, praca w grupach dyskusyjnych, prezentacje multimedialne, zajęcia praktyczne, zajęcia w ramach godzin wychowawczych, imprezy organizowane na terenie szkoły i poza nią, szkolenia interaktywne.
Ewaluacja:	Skuteczność programu będzie sprawdzana po realizacji poszczególnych zadań. Metody ewaluacji: ankiety ewaluacyjna skierowana do uczniów, rodziców i pracowników szkoły, metoda zdań niedokończonych, dane statystyczne, wywiady, obserwacja zachowań uczniów.

III. Moduły programu

1. Bezpieczeństwo w życiu codziennym.

LP.	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGNIĘĆ CELU	PRZEWIDYWANE EFEKTY
1.	Bezpieczeństwo w domu	1. Omówienie podstawowych zagrożeń bezpieczeństwa człowieka mogących wystąpić w warunkach domowych. Przygotowanie gazetki ściennej. Prezentacja multimedialna.	- uczniowie znają domowe źródła zagrożenia bezpieczeństwa człowieka
		2. Zapoznanie uczniów z cechami i wymogami bezpieczeństwa, którym powinien odpowiadać bezpieczny dla swoich domowników dom. Prelekcja, praca w grupach – ustalenie cech bezpiecznego domu. Konkurs plastyczny – „Bezpieczny dom”	- uczniowie znają podstawowe wymogi bezpieczeństwa, jakie powinien spełniać dom, mieszkanie. - uczniowie znają cechy bezpiecznego domu
		3. Biomedyczne aspekty zdrowego domu. Uczniowie analizują środowisko domu (mikroklimat, faunę, florę, środki i substancje chemiczne) pod kątem zagrożeń zdrowia. Praca w grupach, prezentacja multimedialna	- uczniowie potrafią dokonać analizy przyczyny wypadków, które zdarzyły się w domu. - uczniowie potrafią określić stan zagrożenia domowymi wypadkami
		4. Problemy odpadów bytowych w mieszkaniu, domu, środowisku lokalnym uczniowie określają swój udział w utrzymaniu ekologicznie czystego środowiska, bezpiecznego dla zdrowia i funkcjonowania człowieka. Organizacja akcji: ✓ Sprzątanie Świata ✓ Dzień Ziemi Przygotowanie gazetki ściennej o treściach ekologicznych Współpraca z fundacją Klub Gaja	- uczniowie potrafią określić rodzaje odpadów. - uczniowie potrafią segregować odpady.
2.	Bezpieczna szkoła	1. Zapoznanie uczniów z regulaminami dotyczącymi bezpieczeństwa w szkole	- uczniowie czują się bezpiecznie na terenie szkoły
		2. Jak uczynić moją szkołę bezpieczną? Czy moje zachowanie nie stwarza zagrożenia dla innych? Uświadomienie uczniom, które z ich zachowań są niewłaściwe i stwarzają zagrożenia dla innych. Prelekcja, rozmowy na lekcjach wychowawczych, przygotowanie plakatu. Realizacja zagadnień programu „Bezpieczna i przyjazna szkoła” poprzez przygotowanie gazetki ściennej, pogadarek, konkursów	- uczniowie mają świadomość, które zachowania mogą stwarzać niebezpieczeństwo dla nich samych i pozostałych uczniów. - potrafią właściwie zareagować, gdy widzą niebezpieczne zachowania wśród innych uczniów

		<p>3. Poszukiwanie sposobów poprawy bezpieczeństwa w szkole. Określenie w szkole miejsc, które są niebezpieczne i oznakowanie ich przy pomocy opracowanych i wykonanych na zajęciach plastyki, znaków ostrzegawczych.</p>	<p>- uczniowie potrafią określić miejsca niebezpieczne w szkole</p> <p>- uczniowie przestrzegają określonych zasad mających na celu poprawę bezpieczeństwa w szkole</p>
		<p>4. Związek między określonymi zachowaniami a zdrowiem psychicznym. Prelekcja, opracowanie zasad higieny psychicznej. Warsztaty z psychologiem i pedagogiem szkolnym oraz rozmowy z uczniami na godzinach wychowawczych.</p>	<p>- uczniowie znają konkretne działania mające wpływ na ich zachowanie w szkole</p> <p>- wiedza o szkoleniu alkoholu, narkotyków, środków psychoaktywnych</p>
		<p>5. Warsztaty na temat umiejętności reagowania w sytuacjach stresowych. Prelekcja na temat właściwego motywowania się do pracy i odpoczynku po niej. Warsztaty kultura słowa a komunikacja. Realizacja Projektu „Rozmawiamy bez wulgaryzmów”.</p> <p>6. Konflikty i sposoby jego rozwiązywania pogadanki z psychologiem i pedagogiem szkolnym, Opracowanie Szkolnego Dekalogu Rozwiązywania Konfliktów – Samorząd Uczniowski</p> <p>7. Dyżury nauczycieli na korytarzach oraz w stołówce szkolnej</p> <p>8. Kształtowanie prawidłowych zachowań uczniów na lekcjach, przerwach międzysiekcyjnych, podczas uroczystości szkolnych, wycieczek i imprez organizowanych na terenie szkoły i poza nią.</p>	<p>- uczniowie znają sposoby rozwiązywania konfliktów</p> <p>- uczniowie potrafią w sposób właściwy zachować się w sytuacjach konfliktowych.</p> <p>- znają opracowany przez siebie Szkolny Dekalog Rozwiązywania Konfliktów</p>
3.	Organizacja bezpiecznej nauki	<p>1. Zorganizowanie kampanii informacyjnej na temat chorób kręgosłupa i czynników, jakie je powodują. Pokaz prawidłowego siedzenia przy biurku. Zrealizowanie projektu: "Moje miejsce do nauki". Pokaz ćwiczeń fizycznych sprzyjających zachowaniu zdrowia i zapobiegających powstawaniu chorób kręgosłupa.</p> <p>2. Przypomnienie zasad bezpiecznej i higienicznej pracy w szkole</p> <p>3. Przypomnienie zasad bezpiecznego i higienicznego korzystania z komputera</p> <p>4. Konkurs plastyczny jak powinno wyglądać</p>	<p>- uczeń zna budowę i funkcje kręgosłupa</p> <p>- wymienia czynniki wpływające na powstawanie schorzeń i skrzywień kręgosłupa</p> <p>- wie jak zapobiegać tym schorzeniom</p> <p>- potrafi zorganizować prawidłowe i higieniczne stanowisko pracy i nauki</p> <p>- zna wpływ ćwiczeń fizycznych na wszechstronny rozwój organizmu,</p> <p>- zna zasady bezpiecznej i higienicznej pracy w szkole</p> <p>- zna zasady prawidłowej pracy przy komputerze</p>

		bezpieczne miejsce nauki „Moje miejsce nauki”	- potrafi w sposób bezpieczny i higieniczny zorganizować sobie miejsce nauki
4.	Bezpieczeństwo w ruchu drogowym	<p>1. Organizacja konkursu „Bezpieczna droga do szkoły”</p> <ul style="list-style-type: none"> - konkurs plastyczny - konkurs wiedzy o bezpieczeństwie w ruchu drogowym <p>2. Prowadzenie zajęć z wychowania komunikacyjnego na lekcjach techniki</p> <p>3. Pogadanki na lekcjach wychowawczych dotyczące bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię, odpowiedniego zachowania w czasie dowozu</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi bezpiecznie poruszać się po drodze
5.	Udzielanie pierwszej pomocy	<p>1. Wypracowanie wzorca zachowania się w sytuacjach zagrożenia życia własnego lub życia innych osób. – Prezentacja multimedialna „Pierwsza pomoc”, pokaz sztucznego oddychania z wykorzystaniem fantomu skierowana do uczniów, rodziców, pracowników szkoły.</p>	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - udzieli pierwszej pomocy w najczęstszych urazach, - ma świadomość, że udzielanie pierwszej pomocy jest obowiązkiem każdego człowieka, - zna zasady reanimacji człowieka, - potrafi wezwać pomoc w stanach zagrożenia życia i w chorobie, - zna zasady prawidłowego i bezpiecznego stosowania leków, - rozumie potrzebę pomocy ludziom starszym i niepełnosprawnym,
6.	Zagrożenia bezpieczeństwa i działania ratownicze	<p>1. Szkolenie WDN – przypomnienie procedury ewakuacji uczniów i pracowników naszej szkoły Przypomnienie uczniom instrukcji alarmowej i zasad ewakuacji</p> <p>2. Droga ewakuacyjna w naszej szkole. Próbna ewakuacja. Konkurs z znajomości zagrożeń ogłaszanych alarmami.</p> <p>Zapoznanie uczniów z postępowaniem w przypadku powodzi, pożaru, huraganu i innych zagrożeń</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna i przestrzega zasad bezpieczeństwa w szkole i poza nią, - zna skutki promieniowania jądrowego oraz efektu cieplarnianego, - zna drogę ewakuacyjną - rozpoznaje dzwonki alarmowe - wie że należy zachować porządek i dyscyplinę w czasie ewakuacji

2. Życie bez nałogów

LP.	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGNIĘĆ CELU	PRZEWIDYWANE EFEKTY
1.	Znajomość skutków zażywania narkotyków	1.Projeksja filmu oraz pogadanki przeprowadzane przez wychowawców, psychologa, pedagoga na temat: „ Narkotyki niszczą życie”	Uczeń: -ma wiedzę na temat wpływu narkotyków na organizm człowieka -posiada umiejętność rozpoznania osoby będącej pod wpływem środków odurzających - wie, że narkotyki powodują spustoszenie w mózgu oraz uszkadzają wiele organów wewnętrznych człowieka
		2.Warsztaty prowadzone przez psychologa i pedagoga szkolnego dotyczące wpływu środków narkotycznych na organizm człowieka. Nawiązanie współpracy z Centrum Pomocy Uzależnionym – zorganizowanie cyklu spotkań	
		3.Prelekcja na temat konsekwencji prawnych posiadania i handlu narkotykami przeprowadzona przez policjanta	Uczeń: - zna konsekwencje prawne wynikające z posiadania lub handlu narkotykami.
		4.Zorganizowanie konkursu plastycznego „Narkotyki? Beze mnie.”	Uczeń: - potrafi odmówić innym, gdy proponują mu używki - samodzielnie wykonuje pracę plastyczną na temat narkotyków.
2.	Świadomość szkodliwości spożywania alkoholu i palenia papierosów.	1.Zajęcia profilaktyczne dotyczące szkodliwości palenia papierosów przez młodzież.	Uczeń: - posiada wiedzę na temat szkodliwego wpływu palenia tytoniu na zdrowie.
		2.Obchody "Światowego Dnia bez Papierosa" poprzez: - przygotowanie gazetki informacyjnej - przedstawienie profilaktyczne „Jestem zdrowy nie palę”	Uczeń: - wie, że działania profilaktyczne zapobiegające nałogowi palenia papierosów mają wpływ na zdrowie palaczy biernych i czynnych
		3.Przestrzeganie zakazu palenia papierosów zarówno przez nauczycieli jak i przez uczniów.	Uczeń: - zna konsekwencje społeczne palenia, przestrzega zakazu palenia w miejscach publicznych.
		4.Zajęcia profilaktyczne dotyczące skutków zdrowotnych i społecznych choroby alkoholowej prowadzone na lekcjach wychowawczych i biologii.	Uczeń: - posiada wiedzę na temat spustoszeń, jakie robi alkohol w zdrowiu i życiu człowieka. - wie, gdzie szukać pomocy, gdy pojawia się problem nadużywania alkoholu. - zna nazwy organizacji do których można

			zwrócić się z problemami alkoholowymi.
3.	Poznanie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.	1. Prezentacja organizacji i instytucji, udzielających pomocy młodzieży.	Uczeń: - wie, do jakiej osoby w szkole, organizacji lub instytucji zgłosić się ze swoimi problemami .
		2. Warsztaty antystresowe prowadzone przez psycholog i pedagog szkolnego	Uczeń: - zna sposoby radzenia sobie ze stresem, potrafi je stosować.
		3. Wypracowanie w grupach dyskusyjnych umiejętności powiedzenia "nie" w sytuacjach zagrażających zdrowiu	Uczeń: - potrafi odmówić innym, gdy proponują mu używki
		4. Eliminowanie napięć psychicznych – walka ze stresem poprzez udział w różnych formach zajęć pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę oraz świetlicy środowiskowej, organizowanych wycieczek i wyjść.	Uczeń: - uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, - potrafi radzić sobie ze stresem poprzez rozładowanie napięć psychicznych
		5. Wzmocnienie poczucia własnej wartości poprzez udział w różnych konkursach	- uczeń jest świadomy poczucia własnej wartości
4.	Znajomość zagrożeń wynikających z zażywania środków psychoaktywnych tzw. „dopalaczy”	Prelekcja dla uczniów i rodziców przeprowadzona przez psychologa i pedagoga szkolnego nt. „Dopalacze też są szkodliwe i mogą uzależnić” Systematyczne rozmowy nt. skutków zażywania środków psychoaktywnych tzw. „dopalaczy” na lekcjach wychowawczych, biologii i chemii	Uczeń: - zna szkodliwe skutki dla zdrowia środków psychoaktywnych - wie że dopalacze mogą uzależniać podobnie jak narkotyki
5.	Profilaktyka HIV/AIDS	Światowy Dzień Walki z AIDS - projekcja filmu dotyczącego profilaktyki AIDS.	Uczeń: - wie czym jest AIDS . - zna sposoby zapobiegania tej chorobie.

3. Zdrowy styl życia

LP.	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGNIĘĆ CELU	PRZEWIDYWANE EFEKTY
1.	Utrwalenie pozytywnych nawyków higienicznych w najbliższym otoczeniu	1.Zorganizowanie dnia "Zdrowego uśmiechu", przekazanie wiedzy na temat chorób jamy ustnej i zębów – pokaz prawidłowego szczotkowania zębów na modelu, akcja fluoryzacji zębów.	- uczeń wie, że zęby należy szczotkować, co najmniej dwa razy dziennie rano i wieczorem a najlepiej po każdym posiłku - wie jak zapobiegać próchnicy oraz jak często należy kontrolować stan jamy ustnej - uczeń potrafi prawidłowo szczotkować zęby - wie jak dbać o higienę jamy ustnej
		2. Stworzenie możliwości utrzymywania higieny na terenie szkoły. – Dostępności i możliwość korzystania z natrysków, zapewnienie mydła i papieru toaletowego w ubikacjach.	Uczeń: - wie, co to jest zdrowy styl życia, - dba o higienę ciała i czystość ubioru, - zna i rozumie zasady pielęgnacji skóry, jej budowę i funkcje, - wyjaśni znaczenie pocenia się w powiązaniu z wydalaniem i termoregulacją, - dostrzega konieczność intensywnego dbania o skórę w okresie dojrzewania,
		3.Systematyczna obserwacja higieny osobistej uczniów prowadzona przez higienistkę szkolną – zapisy w dokumentacji medycznej uczniów	- podjęcie działań skierowanych do konkretnych uczniów - widoczna poprawa higieny osobistej uczniów
		4. Przeprowadzenie bezpłatnych badań wzroku uczniów.	-kontrola oraz szybkie wychwytywanie wad wzroku uczniów, w miarę potrzeby kierowanie do uczniów do lekarza okulisty
		5.Szkolne obchody Dnia Serca poprzez: - Przygotowanie gazetki informacyjnej. - Prezentację filmów dotyczących profilaktyki chorób serca. - Zawody sportowe – „Dbamy o serce” - Przekazywanie wiedzy na temat profilaktyki chorób serca na zajęciach lekcyjnych.	Uczeń: - zna budowę i znaczenie serca w organizmie człowieka - wie, że niezdrowy styl życia zwiększa ryzyko chorób serca - zna główne czynniki ryzyka choroby wieńcowej

			<ul style="list-style-type: none"> - wie, że o serce należy dbać od najmłodszych lat - wie, co można zrobić aby ograniczyć ryzyko choroby serca - ma większą świadomość działań profilaktycznych
		<p>6. Warsztaty na temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Znajomości swojego miasta, regionu, kraju. • Ekologia w moim mieście – segregacja odpadów. 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń ma większą świadomość dbania o czystość w najbliższej okolicy - dostrzega wpływ działalności człowieka na zanieczyszczenia środowiska naturalnego, - wymienia skutki zanieczyszczenia środowiska wpływające na zdrowie i rozwój organizmów żywych, - wyodrębnia czynniki pozytywne i negatywne wpływające na rozwój i zdrowie, - podaje przykłady zdrowego stylu życia.
		7. Zorganizowanie konkursu na najbardziej estetyczną pracownię w szkole	- uczniowie dbają o czystość i estetykę klas
2.	Pogłębienie świadomości istnienia patologii odżywiania	1. Prezentacja multimedialna dostarczająca informacji na temat istoty anoreksji i bulimii.	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wie, że przyczyny bulimii i anoreksji są w psychice człowieka - zna objawy tych chorób
		2. Cukrzyca choroba cywilizacyjna – kampania informacyjno, profilaktyczna. Spotkanie z cukrzykami, ulotki, gazetka, prezentacja glukometru, badania poziomu cukru.	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń zna objawy cukrzycy - zna prawidłowe wartości poziomu cukru we krwi człowieka - zna zasady wykonywania badania poziomu cukru za pomocą glukometru - uczeń wie jak ważna jest dieta w przypadku cukrzycy
		3. Szkolne Obchody Światowego Dnia Żywności i Walki z głodem - prezentacja multimedialna - konkurs plastyczny „Walka z głodem na świecie”	-uczeń

3.	Troska o własne zdrowie fizyczne i higienę umysłową	<p>1. Warsztaty na temat umiejętności reagowania w sytuacjach stresowych. Prelekcja na temat właściwego motywowania się do pracy i odpoczynku po niej. Warsztaty kultura słowa a komunikacja. Realizacja Projektu „Rozmawiamy bez wulgaryzmów”. Wybór najkulturalniejszego ucznia naszej szkoły.</p>	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykorzystać poznane gry i zabawy podczas spędzania czasu wolnego, - wyjaśnić, na czym polega higiena pracy umysłowej i snu, - potrafi tworzyć prawidłowe relacje międzyludzkie, - wie, gdzie można szukać pomocy w różnych sytuacjach problemowych, - potrafi dokonać prawidłowego wyboru, - zna sposoby spędzania czasu wolnego, - potrafi odróżnić wypoczynek bierny od czynnego - uczniowie sami piętnują wulgarne słownictwo - kulturalna komunikacja między uczniami
----	---	--	--