

Zespół Placówek
Szkolno- Wychowawczo- Rewalidacyjnych
ul. Wojska Polskiego 3
43-400 Cieszyn
tel. 33 852 07 44
email: zpswrcieszyn@wp.pl



**PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA
„ZDROWIE TO INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ”**

**DLA UCZNIÓW ZESPOŁU PLACÓWEK SZKOLNO – WYCHOWAWCZO – REWALIDACYJNYCH
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ W STOPNIU LEKKIM , UMIARKOWANYM I
ZNACZNYM**

**DLA WSZYSTKICH ETAPÓW EDUKACYJNYCH
NA LATA 2020 – 2022**

Wstęp.

I. Informacje o szkole.

Zespół Placówek Szkolno- Wychowawczo- Rewalidacyjnych

ul. Wojska Polskiego 3

43-400 Cieszyn

tel/fax. 033 852 07 44

e-mail: zpswrcieszyn@wp.pl

www.zpswr.cieszyn.pl

Dyrektor szkoły: mgr Agnieszka Kozieł

Wicedyrektor: mgr Małgorzata Niedoba
mgr Małgorzata Adamczyk

Szkolny koordynator ds promocji zdrowia: mgr Ewa Zięba

Członkowie zespołu ds promocji zdrowia: mgr Barbara Brzozowska, mgr Dorota Kluz, mgr Anna Wieczorkiewicz, mgr Bartłomiej Brzoza

Zespół Placówek Szkolno - Wychowawczo - Rewalidacyjnych w Cieszynie to największa specjalistyczna placówka publiczna w Powiecie Cieszyńskim. Kształci, wychowuje i obejmuje wielospecjalistyczną pomocą dzieci i młodzież niepełnosprawną intelektualnie w stopniu lekkim, umiarkowanym, znacznym, głębokim oraz ze sprzężonymi niepełnosprawnościami.

W skład Zespołu Placówek Szkolno- Wychowawczo- Rewalidacyjnych wchodzi:

Szkoła Podstawowa nr 8, IV Liceum Ogólnokształcące, Szkoła Branżowa I stopnia , Szkoła Przystosowująca do Pracy, Ośrodek Rewalidacyjno Wychowawczy, Zespoły Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka.

Dbając o wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży, Placówka zapewnia szeroką gamę zajęć specjalistycznych i rewalidacyjnych, których

głównym celem jest usprawnianie zaburzonych funkcji i ich kompensacja. Zajęcia te mają wpływ na: usprawnianie zaburzonego rozwoju psychofizycznego, stymulowanie rozwoju mowy i języka, usprawnianie zaburzonych funkcji zmysłów, przygotowanie do nauki szkolnej, obniżenia napięcia emocjonalnego, polepszenia relacji rówieśniczych i umiejętności pracy w grupie usprawniania samoobsługi.

Specjalistycznymi formami rewalidacji uczniowie objęci są w trakcie całego cyklu kształcenia, i są to: **logopedia, muzykoterapia, arteterapia, gimnastyka korekcyjno- kompensacyjna, gimnastyka rehabilitacyjna, hydroterapia, terapia ręki, terapia sensoryczna, trening umiejętności społecznych, terapia ruchem, terapia SI, dogoterapia, techniki multimedialne, terapia Tomatis, terapia EEGBiofeedback.**

II. Informacje o programie

W dwudziestym pierwszym wieku, w czasach gdzie zdrowie wydaje się być wartością najcenniejszą, a zarazem tak kruchą, warto zastanowić się nad działaniami prowadzącymi do utrzymania społeczeństwa w jak najlepszym dobrostanie psychofizycznym. Jak zatem to osiągnąć, biorąc pod uwagę zagrożenia które zewsząd nas otaczają?

Odpowiedzią jest: EDUKACJA ZDROWOTNA. Nasza Szkoła od wielu już lat podejmuje nieustannie to wyzwanie, edukując dzieci i młodzież uczęszczającą do placówki w zakresie szeroko pojętego zdrowia. Zadanie jest tym trudniejsze, że adresatami są dzieci niepełnosprawne, które już podejmując edukację w szkole borykają się niejednokrotnie z wieloma chorobami, bądź barierami związanymi z niepełnosprawnością i utrudnionym funkcjonowaniem.

Tak więc, w myśl hasła „Zdrowie to inwestycja w przyszłość” Placówka podejmuje wszelkich starań aby uczniowie mieli świadomość co oznacza pojęcie zdrowego trybu życia. Jak ważna jest aktywność fizyczna, zdrowa i zbilansowana dieta, umiejętność zagospodarowania wolnego czasu, zdrowie psychiczne, przeciwdziałanie uzależnieniom. Aby nasze działania miały przynieść owoce w przyszłości, należy w równej mierze otoczyć opieką zarówno rodziców jak i pracowników, poprzez wsparcie edukacyjne i psychologiczne, działania profilaktyczne i podejmowanie współpracy z innymi placówkami w celu dzielenia się doświadczeniami. Tak właśnie, w naszej ocenie, wygląda inwestowanie z zdrowe społeczeństwo dwudziestego pierwszego wieku.

Cele edukacji zdrowotnej zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego obejmują:

1. Poznanie siebie, śledzenie, identyfikowanie (diagnozowanie) i rozwiązywanie problemów zdrowotnych w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.
2. Zrozumienie, czym jest zdrowie, od czego zależy, jak należy dbać o zdrowie.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
4. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary we własne siły i możliwości.
5. Rozwijanie umiejętności osobistych.
6. Rozwijanie kompetencji społecznych jako zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w codziennym życiu.

Założenia Szkolnego Programu Promocji Zdrowia w Zespole Placówek Szkolno – Wychowawczo – Rewalidacyjnych w Cieszynie opierają się na założeniach edukacji zdrowotnej, a zatem:

- holistycznym podejściu do zdrowia;
- wykorzystywaniu przez szkołę wszystkich okoliczności sprzyjających edukacji zdrowotnej, np. programów i projektów, sytuacji edukacyjnych oraz wzorców osobowych;
- uwzględnianiu w organizacji i realizacji edukacji zdrowotnej zainteresowań i potrzeb zdrowotnych uczniów;
- dążeniu do zharmonizowania wiedzy o zdrowiu, którą uczeń uzyskuje z różnych źródeł, czyli od rodziców, nauczycieli, rówieśników, ze środków masowego przekazu, reklamy itp.;
- zachęcaniu uczniów do zdrowego stylu życia poprzez ich aktywne uczestnictwo w planowaniu i realizowaniu edukacji zdrowotnej;
- stworzeniu w placówkach oświatowych warunków i możliwości sprzyjających zdrowiu.

Cele, które założyliśmy w programie na lata 2020 - 2022:

- Wychowanie świadomego obywatela, uzbrojonego w wiedzę o zdrowiu, dokonującego samodzielnych wyborów i promującego zdrowy styl życia w swoim otoczeniu i przez co wpływającego na styl życia innych.
- Wdrożenie do aktywnego stylu życia dzieci i młodzieży, potrafiących świadomie gospodarować wolnym czasem.
- Promowanie życia bez nałogów.
- Oswajanie emocji, czyli rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych oraz nauczenie radzenia sobie z negatywnymi emocjami.
- Wychowanie świadomego konsumenta, który poprzez swoje codzienne wybory wpływa pozytywnie na ekologię, poprzez segregowanie odpadów, rezygnowanie z produktów uciążliwych dla środowiska, dbającego o estetykę otaczającego środowiska przyrodniczego.
- Uświadomienie jak ważna dla przyszłości całego społeczeństwa jest profilaktyka zdrowia, w zakresie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym oraz populacyjnym.

Poprzez edukację, systematyczne działania, małymi krokami dążymy do wychowania zdrowego, świadomego obywatela, członka społeczności i propagatora zdrowego stylu życia.

Szkolny program promocji zdrowia powstał w oparciu o:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz.U. 2017, poz. 356;

oraz

Szkolny Program Wychowawczo – Profilaktyczny Zespołu Placówek Szkolno – Wychowawczo – Rewalidacyjnych w Cieszynie.

Sposoby realizacji założonych celów:

- jako integralny element edukacji, w ramach codziennych zajęć zintegrowanych, przedmiotowych, podczas lekcji z wychowawcą,
- poprzez włączanie w poszczególne obszary edukacyjne treści edukacji zdrowotnej związanych z tematem dnia
- happeningi, imprezy integracyjne w poszczególnych oddziałach, gry i zabawy
- akcje informacyjne na terenie szkoły: plakaty, fiszki, ulotki, materiały edukacyjne, wykłady i pogadanki, gazetki,
- konkursy plastyczne, literackie, quizy

III. Opis programu:

Założony cel	Przekazywane treści	Sposoby realizacji	Oczekiwane efekty
Wychowanie świadomego obywatela, uzbrojonego w wiedzę o zdrowiu i promującego zdrowy styl życia w swoim otoczeniu i przez co wpływającego na styl życia innych	Pojęcie zdrowia w aspekcie fizycznym, psychicznym oraz duchowym: zdrowe odżywianie, higiena osobista, aktywność fizyczna, higiena zdrowia psychicznego, relacje z bliskimi, rówieśnikami, najbliższą społecznością,	Przekazywanie wiedzy we współpracy ze specjalistami, innymi placówkami, oraz okoliczną społecznością organizowanie konkursów, akcji informacyjnych w przestrzeni szkolnej oraz poza placówką, programy aktywności, spotkania z pedagogiem i psychologiem, filmy edukacyjne, pogadanki,	Uczeń wie co to jest zdrowie i jak należy o nie dbać. Podejmuje wyzwanie szkoły i aktywnie uczestniczy we wszystkich proponowanych działaniach. Promuje zdrowy tryb życia w najbliższym otoczeniu.

		udział w programach krajowych o tematyce zdrowotnej,	
Wdrożenie do aktywnego stylu życia dzieci i młodzieży, potrafiących świadomie gospodarować wolnym czasem.	Wdrażanie do aktywności fizycznej, promowanie pasji i zainteresowań uczniów, dzielenie się własnymi zainteresowaniami i pasjami z innymi.	Organizowanie zawodów sportowych zarówno na terenie placówki jak i we współpracy z innymi placówkami, tworzenie innowacji pokazujących proste sposoby na aktywne spędzanie czasu, organizowanie konkursów, wystaw i prezentowanie wytworów uczniów, współpraca z rodzicami	Uczeń ma swoje zainteresowania, pasje, potrafi aktywnie spędzać czas wykorzystując posiadany zasób wiedzy i bank pomysłów.
Promowanie życia bez nałogów	Pokazanie zgubnego wpływu nadużywania środków odurzających i psychoaktywnych na zdrowie swoje oraz najbliższych.	Spotkania ze specjalistami, pedagogiem, psychologiem, filmy i spoty edukacyjne, wykłady, pogadanki, wykorzystywanie metod aktywizujących, takich jak: burza mózgów, drzewo decyzyjne, itp.	Uczeń potrafi asertywnie odmówić przyjęcia środków psychoaktywnych i uzależniających, wie jakie są negatywne skutki nadużywania narkotyków i substancji uzależniających dla niego i najbliższych.
Oswajanie emocji, czyli	Samoświadomość emocjonalna,	Zajęcia warsztatowe, udział w	Uczeń rozpoznaje swoje emocje

<p>rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych oraz nauczenie radzenia sobie z negatywnymi emocjami.</p>	<p>czyli rozpoznawanie emocji u siebie i innych, pokazanie jak radzić sobie z trudnymi emocjami, jak konstruktywnie je rozładowywać, jak chronić się przed agresją ze strony innych,. Pokazanie, jak budować pozytywne relacje z rodziną, rówieśnikami, nauczycielami, pracownikami szkoły.</p>	<p>krajowych projektach o tej tematyce, pogadanki, zajęcia wykorzystujące metody aktywizujące, konkursy, spotkania z rodzicami, organizowanie wsparcia rodzicom</p>	<p>oraz emocje u innych, potrafi radzić sobie w sytuacjach stresujących oraz napięcia emocjonalnego, w sposób społecznie akceptowany rozładowuje je.</p>
<p>Wychowanie świadomego konsumenta, który poprzez swoje codzienne wybory wpływa pozytywnie na ekologię, poprzez segregowanie odpadów, rezygnowanie z produktów uciążliwych dla środowiska, dbającego o estetykę otaczającego środowiska przyrodniczego.</p>	<p>Pojęcie ekologii i postawy proekologicznej, wskazywanie na obecny stan ekosystemu: zanieczyszczenie wód i powietrza, nadmierna eksploatacja. Wdrażanie do zmiany przez realizowanie małych kroków, podejmowanych w szkole, w domu, okolicy..</p>	<p>Udział w projektach o charakterze edukacji ekologicznej, zajęcia warsztatowe uczące zachowań proekologicznych, pogadanki, spoty i filmy edukacyjne, akcje informacyjne, konkursy szkolne, zajęcia integracyjne.</p>	<p>Uczeń wie jak ważna jest postawa ekologiczna i na czym polega, segreguje śmieci, świadomie dokonuje wyborów, nie marnuje, przetwarza i ponownie wykorzystuje produkty na miarę swoich możliwości.</p>
<p>Uświadomienie jak ważna dla</p>	<p>Wskazanie na zagrożenia</p>	<p>Spotkania z pedagogiem i</p>	<p>Uczeń jest świadom zagrożeń,</p>

przyszłości całego społeczeństwa jest profilaktyka zdrowia, w zakresie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym oraz populacyjnym.	wynikające z sytuacji ekologicznej, wdrażanie profilaktyki jako sposobu na przedłużenie życia.	psychologiem, udział w akcjach informacyjnych, pogadanki, filmy edukacyjne, edukacja rodziców, współpraca z rodzicami,	wie jak może wpływać na własne zdrowie poprzez zdrowy tryb życia i profilaktykę
--	--	--	---

Ewaluacja:

Przeprowadzenie wśród uczniów quizów sprawdzających wiedzę z zakresu przyswojonych treści dotyczących tematów. Rozmowa z rodzicami na temat wdrażania zdobytej wiedzy w praktyce na gruncie domowym. Obserwacja postaw i zachowań dzieci. Systematyczna analiza przebiegu zajęć.

Bibliografia:

Barbara Wolny, *Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2019,

Magdalena Woynarowska – Soudan Barbara Woynarowska Dorota Danielewicz, *Szkoła specjalna promująca zdrowia. Podręcznik dla szkół specjalnych kształcących dzieci i młodzież z niepełnosprawnością intelektualną i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2019