

*Gimnazjum im. Janusza Kusocińskiego
z oddziałami integracyjnymi
w Łobudzicach*

**PROJEKT EDUKACYJNY „ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH”
realizowany w ramach ogólnopolskiego programu „Trzymaj formę”
w roku szkolnym 2012 / 2013**

Wstęp:

Projekt ten został skonstruowany dla potrzeb Gimnazjum im. Janusza Kusocińskiego z oddziałami integracyjnymi w Łobudzicach. Jest skorelowany ze Statutem Szkoły, Szkolnym Programem Wychowawczym, Szkolnym Programem Profilaktyki oraz przedmiotowymi planami realizacji materiału i planami wychowawców klas. W projekt zaangażowani są nauczyciele i uczniowie naszego gimnazjum.

Powyższy projekt ma na celu zachęcanie młodzieży do aktywnego stylu życia oraz kształtowania nawyków prozdrowotnych poprzez poszerzanie wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia, zbilansowanej diety, aktywności fizycznej, zachowań konsumenckich czyli kształtowania umiejętności niezbędnych do utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej i świadomego wyboru.

Cele projektu:

- zaktywizowanie dzieci i młodzieży oraz zwrócenie ich uwagi na zdrowotną rolę zbilansowanej diety i aktywności fizycznej,
- kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych uczniów i ich rodzin
- przekonanie o konieczności zapobiegania chorobom i wyższości profilaktyki nad leczeniem,
- kształcenie przekonania o konieczności prowadzenia higienicznego trybu życia,
- poznanie sposobów radzenia sobie z własną i cudzą agresją ,
- stwarzanie sytuacji dla rozładowania negatywnych emocji(złość, agresja) poprzez aktywność ruchową,
- tworzenie klimatu dezaprobaty dla wszelkich przejawów przemocy, agresji oraz łamania prawa
- promowanie zdrowego stylu życia, zdrowej żywności, aktywnego wypoczynku,
- propagowanie systematycznej aktywności fizycznej poprzez wyrabianie nawyku regularnych ćwiczeń fizycznych w celu prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- kształcenie umiejętności współdziałania z rówieśnikami,
- uświadomienie młodzieży zagrożeń wynikających z nadużywania telefonów komórkowych, komputera, Internetu i telewizji,
- kształtowanie postawy odpowiedzialności za obecny i przyszły stan środowiska poprzez eliminację zagrożeń, jakie niesie ze sobą rozwój cywilizacji,
- stwarzanie bezpiecznej atmosfery w szkole poprzez modelowanie konstruktywnych wzorców zachowania, chroniących zdrowie i życie,
- integracja środowiska uczniowskiego,
- kształtowanie umiejętności budowania OSOBISTEGO MODELU ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

Koordynator główny projektu: mgr Małgorzata Dylewicz – nauczyciel biologii i chemii

Harmonogram działań realizowanych w ramach projektu „Zdrowie w naszych rękach”

Tematyka zajęć	Cele szczegółowe	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
<p style="text-align: center;">I. <i>Spotkanie organizacyjne.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - opracowanie projektu - przygotowanie do jego realizacji 	IX. 2012	<ul style="list-style-type: none"> - opiekunki SK LOP - koordynator programu „Trzymaj formę” - pedagog szkolny - lider zespołu profilaktycznego - nauczyciele wychowania fizycznego - opiekunki sklepiku szkolnego - opiekunki SK PCK - opiekun harcerzy - koordynator ds. bezpieczeństwa
<p style="text-align: center;">II.</p> <p>Dzień Biologa w naszej szkole pod hasłem: <i>„Zdrowym być, to zdrowo żyć”</i> (zajęcia prowadzone według harmonogramu uwzględnionego w ramach pracy SK LOP)</p> <p><i>I Dzień Promocji Zdrowia i Sportu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie, - kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem i zbilansowaną dietą, - pogłębianie wiedzy w zakresie zasad racjonalnego żywienia z uwzględnieniem wartości kalorycznych spożywanych pokarmów, - dostarczanie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych - propagowanie zasad 	XI. 2012	<ul style="list-style-type: none"> - SK LOP - nauczyciele biologii - pedagog szkolny - członkowie zespołu profilaktycznego - wychowawcy klas - nauczyciele wychowania fizycznego - opiekunki sklepiku szkolnego - opiekun harcerzy

	<p>zdrowego stylu życia, zarówno w szkole, jak i rodzinie,</p> <ul style="list-style-type: none"> - dostrzeganie znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowego, higienicznego trybu życia, - kształcenie nawyku dbania o swoją sprawność fizyczną poprzez wypoczynek czynny i umiejętność jego planowania, - rozwijanie zainteresowań dyscyplinami sportowymi, zabawami, grami ruchowymi, rekreacją jako alternatywnymi formami spędzania wolnego czasu, - poznanie zasad prawidłowego odżywiania się i stosowanie ich w praktyce, - upowszechnianie wzorców i postaw prozdrowotnych, - wykształcenie umiejętności zapobiegania uzależnieniom i nałogom. 		
<p style="text-align: center;">III. <i>Aktywne spędzanie wolnego czasu, obcowanie ze sztuką, kulturą i przyrodą jako alternatywa dla agresji, nudy i apatii.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - stworzenie „zdrowej alternatywy” spędzania wolnego czasu z dala od naładowanych przemocą i agresją programów telewizyjnych i gier komputerowych, - rozwijanie talentów, umiejętności i uzdolnień uczniów jako forma walki z agresją i stresem, 	cały rok	- nauczyciele gimnazjum

	<ul style="list-style-type: none"> - poznawanie sposobów radzenia sobie z własną i cudzą agresją i złością, - rozwijanie umiejętności mówienia o sobie, swoich potrzebach i uczuciach, - kształtowanie umiejętności samokontroli - poznanie metod unikania stresu, zapanowania nad nim, - rozwijanie umiejętności korzystania z wybranych technik relaksacyjnych, - kształtowanie pozytywnych relacji uczeń – uczeń, uczeń-nauczyciel poprzez udział w wycieczkach i imprezach szkolnych. 		
<p style="text-align: center;">IV. <i>Zagrożenia wynikające z nadużywania telefonów komórkowych, komputera i Internetu oraz MP3.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -poznanie szkodliwego wpływu telefonu komórkowego, komputera i telewizji na zdrowie człowieka, - uświadomienie uczniom, że każde uzależnienie powoduje uszczerbek na zdrowiu fizycznym i wywołuje zmiany w psychice człowieka, - określenie wpływu hałasu na zdrowie człowieka, - wskazanie negatywnych skutków częstego używania MP3 do słuchania muzyki (utrata słuchu) 	cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - nauczyciele biologii, fizyki, chemii - wychowawcy klas
<p style="text-align: center;">V. <i>Zdrowy styl życia</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - stworzenie mody na zdrowy styl życia u dzieci i dorosłych, - poznanie kryteriów zdrowego stylu życia 		<ul style="list-style-type: none"> - nauczyciele wychowania fizycznego - koordynator

<p>II Dzień Promocji Zdrowia i Sportu – Niezapominajkowe Święto Wiosny pod hasłem: <u>„Zachowaj trzeźwy umysł i postaw na zdrowie”</u>.</p> <p>III Dzień Promocji Zdrowia i Sportu – Dzień Dziecka pod hasłem: <u>„Żyj zdrowo, aktywnie i bezpiecznie.”</u></p>	<p>i czynników je warunkujących,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazywanie głównych zasad zawartych w dekalogu zdrowego stylu życia, - promowanie zdrowego trybu życia w harmonii z przyrodą, - troska o własną sprawność, rozwój i zdrowie, - analizowanie własnych zachowań w codziennym życiu i korygowanie błędów - projektowanie osobistego modelu zdrowego stylu życia - kształcenie umiejętności zdrowej rywalizacji między zespołami. 	<p>III – VI 2011</p>	<p>programu „Trzymaj formę”</p> <ul style="list-style-type: none"> - członkowie zespołu profilaktycznego (Tydzień Profilaktyki) - pedagog szkolny - wychowawcy klas
<p style="text-align: center;">VI. Zagrożenia cywilizacyjne</p> <p>(zajęcia w Dniu Ziemi pod hasłem: „Ziemia –żywa i nieożywiona potęga”)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wzbogacanie wiadomości na temat przyczyn, źródeł i skutków zanieczyszczeń środowiska oraz jego ochrony przed degradacją przez ludzi, - przekonanie o naszej odpowiedzialności za stan środowiska i konieczności racjonalnego gospodarowania zasobami przyrody - kształtowanie nawyku świadomego ograniczania własnych potrzeb i zmiany stylu życia , - przewidywanie zagrożeń wynikających z nadmiernej eksploatacji środowiska - dostrzeganie potrzeby oszczędzania energii i wody oraz systematycznej zbiórki i segregacji odpadów, 	<p>IV. 2013</p>	<ul style="list-style-type: none"> - SK LOP - nauczyciele gimnazjum

	<ul style="list-style-type: none"> - zbieranie surowców wtórnych i ich właściwe wykorzystanie - przekonanie o wpływie codziennych działań każdego z nas na stań środowiska. 		
<p style="text-align: center;">VII. <i>Bezpieczeństwo w życiu codziennym.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - uświadomienie powagi sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa własnego i innych, - omówienie podstawowych zagrożeń bezpieczeństwa mogących wystąpić w warunkach domowych, - kształcenie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, - przeciwdziałanie zjawisku przemocy w szkole i środowisku rodzinnym, - stosowanie zasad bezpiecznego zachowania w szkole i poza nią, - kształcenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej w sytuacjach zagrażających życiu, - praktyczne ćwiczenia związane z egzaminem na kartę rowerową i motorowerową. 	cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - wychowawcy klas - pedagog szkolny - członkowie zespołu profilaktycznego - nauczyciele odpowiedzialni za wychowanie komunikacyjne - koordynator ds. bezpieczeństwa - społeczny inspektor pracy

Opracowała: mgr Małgorzata Dylewicz

Formy realizacji zaplanowanej tematyki projektu:

1. Dzień Biologa – **I Dzień Promocji Zdrowia i Sportu** – harmonogram zgodny z planem pracy SK LOP.
2. Aktywne spędzanie wolnego czasu, obcowanie ze sztuką, kulturą i przyrodą, poszukiwanie własnej drogi życiowej:
 - zajęcia edukacyjne upowszechniające zdrowy styl życia – pedagog szkolny, wychowawcy klas;
 - zajęcia sportowo-rekreacyjne; „Sport to podstawa i dobra zabawa ” – nauczyciele wychowania fizycznego;
 - zajęcia edukacyjne: „Spotkania z przyrodą” – obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie w różnych porach roku – opiekunki SK LOP;
 - zajęcia profilaktyczne „Młodość-trzeźwość” – wychowawcy klas, pedagog szkolny, lider zespołu profilaktycznego;
 - warsztaty profilaktyczne dla uczniów: „Jak pokonać stres?”, „Jak walczyć z agresją i przemocą?” poznawanie sposobów radzenia sobie ze stresem, agresją i przemocą – pedagog szkolny/psycholog(PPP w Belchatowie);
 - wzbudzanie u uczniów poczucia własnej wartości poprzez poznanie swoich mocnych stron i docenianie własnych sukcesów – nauczyciele gimnazjum;
 - organizowanie konkursów wiedzy, literackich, plastycznych, fotograficznych związanych z realizowaną tematyką;
 - przygotowanie i przeprowadzenie „DNI OCHRONY PRZYRODY” pod hasłem: „Formy ochrony przyrody w Polsce”;
 - prowadzenie przez nauczycieli w ramach „godzin karcianych” kół zainteresowań umożliwiających uczniom rozwijanie talentów, umiejętności i uzdolnień – nauczyciele gimnazjum;
 - organizowanie wyjazdów edukacyjnych i wycieczek celem kształtowania pozytywnych relacji uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń – nauczyciele gimnazjum;
 - przygotowanie uczniów do wyboru szkół ponadgimnazjalnych:
 - wizyty przedstawicieli szkół ponadgimnazjalnych w naszej szkole
 - udział uczniów klas III w „dniach otwartych” organizowanych przez szkoły ponadgimnazjalnej
 - udostępnienie aktualnych informacji o szkolnictwie ponadgimnazjalnym w bibliotece szkolnej
 - przeprowadzenie próbnych egzaminów dla uczniów klas trzecich w ramach walki ze stresem i poznaniem obowiązujących procedur.
3. Zagrożenia wynikające z nadużywania telefonów komórkowych, komputerów, Internetu, telewizji i MP3:
 - szkodliwy wpływ telefonu komórkowego, komputera, Internetu i telewizji na zdrowie człowieka – wychowawcy klas – pogadanka z uczniami/ spotkanie z rodzicami;
 - „Bezpieczny Internet!” – fakty i prawdy nie dla wszystkich oczywiste” – wychowawcy klas;
 - szkodliwy wpływ hałasu na zdrowie człowieka – nauczyciele biologii i fizyki
 - skutki zdrowotne wynikające z nadmiernego używania MP3 – nauczyciele biologii, wychowawcy klas;Zajęcia edukacyjne mogą być realizowane w ramach godzin objętych w planie nauczania z poszczególnych przedmiotów lub „godzin karcianych”.

4. Zdrowy styl życia:
 - **II Dzień Promocji Zdrowia i Sportu** – Niezapominajkowy Dzień Wiosny – zgodny z harmonogramem pracy SK LOP;
 - pogadanki z cyklu „Nasze zdrowie” – pedagog szkolny, wychowawcy klas;
 - zajęcia edukacyjne z serii „Walczymy z uzależnieniami” – pedagog szkolny, wychowawcy klas;
 - konkursy tematyczne: „Żyję zdrowo” (konkurs wiedzy), „Nikotynizm nie ma płci, wieku, statusu materialnego- dlaczego więc jest tak powszechny?” (konkurs literacki), „Mój sposób na zdrowie (konkurs literacki);
 - przygotowanie stoisk zadaniowych – kącki zdrowia;
 - **III Dzień Promocji Zdrowia i Sportu** – Dzień Dziecka – zajęcia realizowane według opracowanego harmonogramu;
 - apel profilaktyczny w związku ze Światowym Dniem Bez Tytoniu (31.V) – walczymy z uzależnieniami – nikotynizm („Papieros jest złem”);
 - przeprowadzenie ankiety dla rodziców o zdrowiu, opracowanie wyników, wyciągnięcie wniosków – wychowawcy klas, pedagog szkolny.
5. Zagrożenia cywilizacyjne – zajęcia realizowane w Dniu Ziemi zgodnie z harmonogramem pracy SK LOP.
6. Bezpieczeństwo w życiu codziennym:
 - zajęcia edukacyjne z bloku tematycznego „Bezpieczny dom, bezpieczna szkoła” – T. Kluczkowska – zajęcia techniczne;
 - antidotum na niebezpieczne sytuacje – scenki edukacyjne– wychowawcy klas (godz. wychowawcze);
 - zajęcia edukacyjne „Bezpieczne wakacje” – bezpieczny wypoczynek, zasady właściwego zachowania się nad wodą, w górach, podróży...- nauczyciele wychowania fizycznego, koordynator ds. bezpieczeństwa;
 - przestrzeganie prawa i porządku, zapobieganie nałogom – spotkania z policjantami – pedagog szkolny, koordynator ds. bezpieczeństwa;
 - wdrażanie procedury związanej z przygotowaniem i przeprowadzeniem egzaminu na kartę motorowerową – T. Kluczkowska, A. Tarka;
 - szkolenie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej – współpraca ze Sztabem Ratownictwa Medycznego w Bełchatowie lub Powiatowym Zarządem PCK.

Spodziewane efekty działań:

1. Uczniowie wykorzystują zdobytą podczas realizacji projektu wiedzę i umiejętności w codziennym życiu.
2. Biblioteka wyposażona jest w publikacje dotyczące zasad zdrowego żywienia, aktywnego wypoczynkami radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych – materiały dostępne również dla rodziców.
3. Uczniowie są aktywni, podejmują ciekawe akcje prozdrowotne i proekologiczne.
4. Uczniowie i ich rodzice z pożytkiem dla zdrowia umieją organizować swój czas wolny.
5. Uczniowie osiągają coraz lepsze wyniki sportowe i naukowe.
6. Uczniowie i ich rodzice wyposażeni są w wiedzę z zakresu profilaktyki zdrowotnej.
7. Uczniowie dbają o bezpieczeństwo w czasie zabaw, gier i wycieczek szkolnych.
8. Uczniowie potrafią zbudować swój OSOBISTY MODEL ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

Ewaluacja podjętych działań:

Pod koniec bieżącego roku szkolnego będzie przeprowadzona za pomocą ankiety ewaluacja podjętych działań w ramach realizowanego projektu. Osobami ankietowanymi będą rodzice, uczniowie i nauczyciele. Uzyskane wyniki posłużą do analizy przeprowadzonych działań, oceny ich skuteczności oraz potrzeby wprowadzenia ewentualnych zmian.

Za działania związane z ewaluacją odpowiedzialni są:

Bernadeta Józwiak – dyrektor szkoły

Małgorzata Dylewicz – koordynator projektu

Monika Kazimierczak – pedagog szkolny

Bożena Stępień – lider zespołu profilaktycznego

Anna Boroń - bibliotekarz