**Strategia programu**

**Przeciwdziałania Wadom Postawy Ciała u Dzieci i Młodzieży**

**w Publicznym Gimnazjum nr 3 w Kluczborku –rok szkolny 2013/2014.**

| Lp |
| --- |
| Działania |
| |
| Uwagi o realizacji |
| Programu |
| Termin realizacji |
| Osoby odpowiedzialne |

1

Wypełnienie formularza metryczki szkoły realizującej program

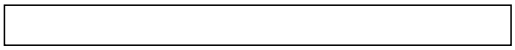
Sporządzenie przez pielęgniarkę informacji:

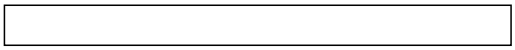
- Dla dyrektora szkoły o indywidualnych potrzebach zdrowotnych uczniów
- Dla wychowawcy lista uczniów z problemami zdrowotnymi
- Dla nauczycieli wf: lista uczniów skierowanych przez lekarza na zajęcia gimnastyki korek
- Organizacja „Dnia ćwiczeń śródlekcyjnych.
- Opracowanie raportu o potrzebach zdrowotnych szkoły
- Opracowanie harmonogramu działań szkoły w programie
- Zainicjowanie działań zmierzających do efektywnego obniżenia wagi tornistrów szkolnych

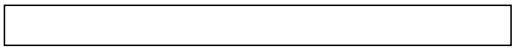
Informacje o problemach

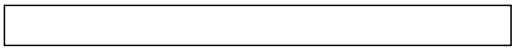
zdrowotnych uczniów pielęgniarka czerpie wiadomości z dokumentacji

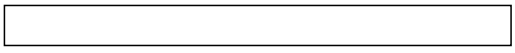
medycznej uczniów.

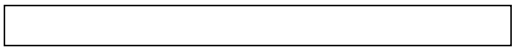


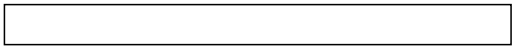


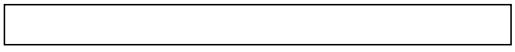


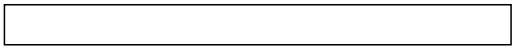




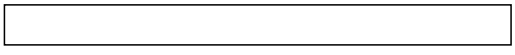


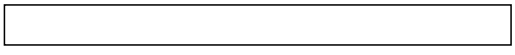


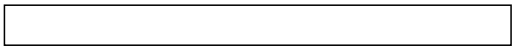


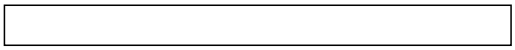


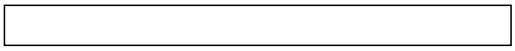


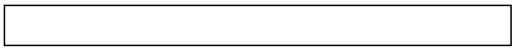




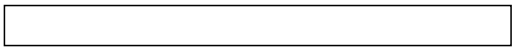




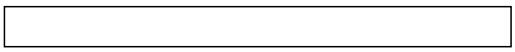




Dzień ćwiczeń śródlekcyjnych ma zainaugurować powszechne stosowanie ćwiczeń w szkołach



Dyrektor wiedzę niezbędną do opracowania raportu czerpie z sprawozdania opracowanego przez pielę



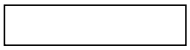


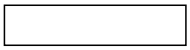
Podjęcie uchwały przez Radę Pedagogiczna –program staje się częścią programu profilaktycznego sz

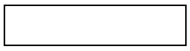


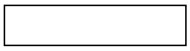
Działania są kontynuowane przez cały rok szkolny, należy rozpocząć systematyczne ważenie tornistró

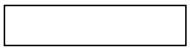
wrzesień

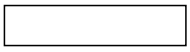


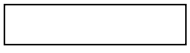


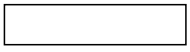


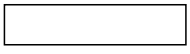




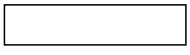










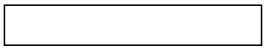


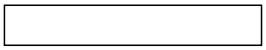


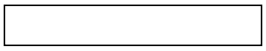
apel !

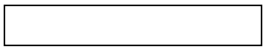
Dyrektor szkoły

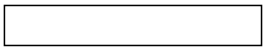
Pielęgniarka szkolna

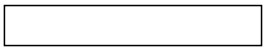


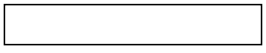


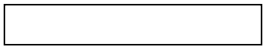


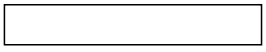


















Dyrektor szkoły koordynator programu

Dyrektor szkoły, koordynator programu

Koordynator programu

Dyrektor szkoły

Dyrektor szkoły

Koordynator programu

2

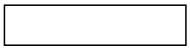
Uruchomienie grup interwencyjnych

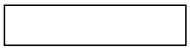
Spotkanie informacyjne z rodzicami

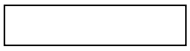
Dzień prostego kręgosłupa

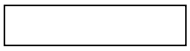
- Prowadzący grupy otrzymuje od pielęgniarki kopie opisu zaburzeń postawy ciała
- Organizacja zajęć z gimnastyki korekcyjnej
- Fizjoterapeuta opracowuje indywidualny zestaw ćwiczeń dla uczniów
- Nauczyciel prowadzący gimnastykę korekcyjną stosuje je na zajęciach
- Fizjoterapeuta uczy dziecko i rodzica jak ćwiczyć w domu
- Udział pielęgniarki szkolnej, koordynatora programu ,specjalisty z zakresu profilaktyki wad
- Przeprowadzenie zajęć dla uczniów z zakresu profilaktyki(prezentacje, pogadanki) na lek

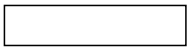
październik

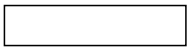


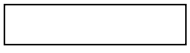


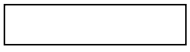


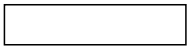


















listopad

dyrektor szkoły

Dyrektor szkoły

Koordynator programu

Wychowawcy klas

Pielęgniarka szkolna

3

Udział szkolnego koordynatora w spotkaniu szkoleniowym

-Wykonanie testów przesiewowych profilaktycznych badań lekarskich

-organizacja dnia lekkiego tornistra

-działania wspierające

Badania dotyczą uczniów którzy podlegają im w danym roku szkolnym

Pielęgniarka zbiera dokumentacje we współpracy z wychowawcami

W tym dniu tak należy zorganizować zajęcia szkolne by uczniowie nie musieli przynosić książek

( wykorzystanie szafek szkolnych)

Konkurs plastyczny o tematyce zdrowotnej

listopad

A.Morawiec

Dyrektor szkoły

Koordynator programu

Pielęgniarka szkolna

Wychowawcy klas

Koordynator programu

Dyrektor szkoły

Nauczyciele plastyki, techniki

4

Organizacja Dnia prawidłowej postawy ciała

Działania wspierające

W wybranym dniu wszyscy uczniowie będą wykonywać ćwiczenia korekcyjne na lekcji wf

Mikołajkowy turniej sportowy

grudzień

M.Pilak

grudnia

Nauczyciel wychowania

Fizycznego

Nauczyciele opiekunowie

5

Organizacja Dnia przeciw otyłości

Promocja zdrowego żywienia(prezentacja multimedialna piramidy żywienia ,konkurs)sklepik szkolny za

styczeń

samorząd uczniowski

nauczyciel bibliotekarz

6

Dzień wiedzy o zdrowiu w aspekcie postawy ciała

Przeprowadzenie ankiety dotyczącej zdrowia, prawidłowej postawy ciała, odżywiania

luty

Koordynator programu

Wychowawcy klas

7

Organizacja dnia przeciw siedzącemu trybowi życia I

Pierwszy dzień wiosny

marzec

Wychowawcy klas

8

Organizacja dnia aktywności rodzinnej

Działania wspierające

Gry i zabawy z udziałem rodziców-Dzień sportu

Dzień otwarty gabinetu medycyny szkolnej(pomiary ciśnienia krwi ,kontrola wagi ciała)

Czerwiec

M. Pilak i wychowawcy klas

Wychowawcy klas , rodzice

Koordynator programu

Pielęgniarka szkolna, psycholog szkolny

9

Dzień przeciw siedzącemu trybowi życia II

-Przekazanie

sprawozdania z działalności szkoły

Dzień bezpiecznej szkoły

Czerwiec

Dyrektor szkoły

Koordynator programu, wszyscy nauczyciele,

psycholog

Koordynator programu: Magdalena Pilak

Wady postawy występujące wśród uczniów i ich leczenie to obecnie jedno z poważniejszych wyzwań, przed jakim stoi każda szkoła. Ważne słowa wypowiedziane na konferencjach muszą być poparte konkretnym działaniem!

Od dwóch lat wraz grupą uczniów naszego gimnazjum uczestniczymy w turnusach rehabilitacyjnych w Suchym Borze, podczas których pod okiem bardzo rzetelnych i kompetentnych rehabilitantów (oraz w tym roku również przy wydatnej pomocy studentów Politechniki Opolskiej) staramy się korygować wszelkiego rodzaju skoliozy i dysfunkcje narządu ruchu.

Od 2 do 7 listopada 2009 r. 22 uczniów codziennie wyciskało siódme poty na sali gimnastycznej i na basenie, regenerowało swoje drogi oddechowe w tężni, a w nielicznych chwilach wytchnienia - oddychało cudownym powietrzem o niepowtarzalnym żywicznym

zapachu. Wymiernym efektem naszego pobytu były deklaracje wielu uczniów, że od tej pory będą  brali udział w zajęciach wychowania fizycznego, by w ten sposób w przyszłości uniknąć wręcz katorżniczych ćwiczeń pana Mirka! Oczywiście, większość uczestników wyraziła chęć powrotu do Suchego Boru w najbliższym czasie.

Barbara Gułowska-Dybek

{morfeo 12}

**PROGRAM PRZECIWDZIAŁANIA WADOM POSTAWY CIAŁA U DZIECI I MŁODZIEŻY**

Zadania do realizacji:

**WRZESIEŃ**

Inauguracja Programów Profilaktycznych - 25.09.2009r.

W tym dniu odbędzie się:

1. Dla klas pierwszych - prezentacja multimedialna na temat wady postawy- odpowiedzialna M. Pilak.

2. Dla klas drugich projekcja filmu na temat racjonalnego odżywiania się - odpowiedzialni wychowawcy klas

3. Dla klas trzecich filmy i prezentacje poruszające tematykę uzależnień - odpowiedzialni wychowawcy klas

4. Konkurs plastyczny nt. uzależnień i racjonalnego odżywiania się - odpowiedzialny nauczyciel

plastyki

I. Dzień ćwiczeń śródlekcyjnych

Od 28.09.2009r. do końca roku szkolnego będą powszechnie stosowane ćwiczenia śródlekcyjne. Prowadzić je będą nauczyciele w czasie swoich lekcji przedmiotowych.

Opracowanie scenariusza zebrania z rodzicami i lekcji wychowawczej lub zajęć wychowania fizycznego poświęconych tematyce profilaktyki wad postawy - odpowiedzialni M.Pilak i wychowawcy klas.

**PAŹDZIERNIK**

II. Dzień prostego kręgosłupa

W tym miesiącu zostanie wybrany dzień, w którym zostaną przeprowadzone zajęcia dla uczniów z wykorzystaniem otrzymanych scenariuszy lekcji - odpowiedzialni nauczyciele wychowawcy oraz nauczyciele wychowania fizycznego.

1.Spotkanie z rodzicami i podanie informacji o:

-przystąpieniu do Programu (Krok I Procedury) - odpowiedzialni wychowawcy klas. W spotkaniu powinna uczestniczyć pielęgniarka medycyny szkolnej oraz zaproszony przez panią dyrektor specjalista z zakresu profilaktyki i leczenia wad postawy.

-prowadzeniu w szkole przez p. M.Pilak zajęć gimnastyki korekcyjnej- odpowiedzialna pielęgniarka szkolna.

2.Rozdanie ankiet dla rodziców uczniów klas pierwszych dotyczących wiadomości o profilaktyce i korekcji wad postawy ciała - odpowiedzialni pielęgniarka i wychowawcy klas

3. Przeprowadzenie testów siły mięśni grzbietu i brzucha u uczniów klas pierwszych - odpowiedzialni nauczyciele wychowania fizycznego

**LISTOPAD**

III. Dzień lekkiego tornistra

W wybranym dniu będą zorganizowane zajęcia szkolne tak, aby uczniowie nie musieli przynosić podręczników, a waga tornistrów była maksymalnie odniżona - odpowiedzialni nauczyciele przedmiotowi.

**GRUDZIEŃ**

IV.Dzień prawidłowej postawy ciała

W wybranym dniu (14.12.2009r.) uczniowie na zajęciach wychowania fizycznego wykonywać będą ćwiczenia korekcyjne.

**STYCZEŃ**

V. Dzień przeciw otyłości

1.Konkursy promujące zdrowe odżywianie - odpowiedzialni nauczyciele biologii

2. Pomiar wagi ciała uczniów klas II i III i określenie ich typu budowy - odpowiedzialni nauczyciele wychowania fizycznego

3. Sprzedaż w sklepiku szkolnym wyłącznie zdrowych artykułów spożywczych - odpowiedzialna Pani Dyrektor szkoły

**LUTY**

VI. Dzień wiedzy o zdrowiu w aspekcie postawy ciała

1. Debaty, pogadanki, spotkania z pielęgniarką szkolną lub specjalistami z zakresu wad postawy - odpowiedzialni wychowawcy klas, dyrektor szkoły

2. "Konkurs wiedzy o zdrowiu" - odpowiedzialny pan Mariusz Gorejowski. Wychowawcy klas wyznaczą po dwie osoby z każdej klasy do udziału w konkursie.

**MARZEC**

VII. Dzień przeciw siedzącemu trybowi życia I

Działania promujące aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu:

1.Wyjścia, wycieczki - odpowiedzialni wychowawcy klas

2. Zawody sportowe w piłce siatkowej, nożnej i koszykowej - odpowiedzialni wychowawcy wychowania fizycznego

**KWIECIEŃ**

VIII.Dzień aktywności rodzinnej

Działania poświęcone wspólnej aktywności uczniów i dzieci:

1.Zawody w tenisie stołowym dla uczniów i rodziców - odpowiedzialny pan Mariusz Gorejowski

2.Zawody w piłce siatkowej dla uczniów i rodziców - odpowiedzialna M. Pilak

3.Zajęcia na ścianie wspinaczkowej dla uczniów i rodziców - odpowiedzialni wychowawcy klas

**MAJ**

IX. Dzień przeciw siedzącemu trybowi życia II.

1.Klasy pierwsze - turniej gier i zabaw - odpowiedzialni wychowawcy klas

2.Klasy drugie i trzecie (chłopcy) - turniej piłki ręcznej - odpowiedzialny p. Mrariusz Gorejowski

3.Klasy drugie i trzecie (dziewczęta) - turniej piłki siatkowej - odpowiedzialna M. Pilak

4.Ponowny pomiar siły mięśni brzucha i grzbietu w klasach pierwszych - odpowioedzialni nauczyciele wychowania fizycznego

**CZERWIEC**

X. Dzień Złotego Tornistra

Podsumowanie całorocznej pracy na rzecz profilaktyki i korekcji wad postawy ciała

1.Mecz uczniowie kontra nauczyciele w piłce siatkowej - odpowioedzialni nauczyciele wychowania fizycznego

2.Ćwiczenia korekcyjne na wakacje:

3.Zestaw ćwiczeń korekcyjnych do wykonywania w warunkach domowych dla uczniów uczęszczającuch na zajęcia korekcyjne - odpowiedzialna M. pilak.

Poszczególne kroki procedury od II-VII będą realizowane zgodnie z zakresem i terminami wykonywanych testów przesiewowych i profilaktycznych badań lekarskich przez pielęgniarki,

lekarzy, wychowawców i rodziców.

W czasie całego roku szkolnego prowadzący zwrócą uwagę na równomierne rozmieszczenie elementów korekcyjno kompensacyjnych na lekcjach wychowania fizycznego oraz działania profilaktyczne.

**Konferencja poświęcona tematyce wad postawy u dzieci i młodzieży**

Dnia 20.10.2009 r. w Publicznym Gimnazjum nr 3 w Kluczborku odbyła się konferencja dotycząca wad postawy u dzieci i młodzieży.

Spotkanie prowadziła pani dr Karina Słonka z wydziału wychowania fizycznego i fizjoterapii Politechniki Opolskiej w Opolu.

Przedstawione zostały najczęściej występujące wady postawy u dzieci a także różne formy zapobiegania i zmniejszania ich powstawania.

Po zakończeniu prezentacji multimedialnej zostały zadane bardzo znaczące pytania dotyczące

wad postaw , zapobiegania im, oraz w jaki sposób rozwijać zainteresowanie dzieci ,młodzieży oraz rodziców gimnastyką korekcyjna poprzez którą można zapobiec nieprawidłowością w postawie ciała dzieci i młodzieży.