

Plan działań w Szkole Promującej Zdrowie

rok II

TERMIN REALIZACJI PROGRAMU: Rok szkolny 2017/2018

MIEJSCE REALIZACJI: Publiczna Szkoła Podstawowa im. Powstańców Śląskich z oddziałami wygaszanego gimnazjum w Zębolicach

REALIZATORZY:

Szkolny koordynator, Zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy klas, nauczyciele, szkolny pedagog,

CHARAKTERYSTYKA UCZESTNIKÓW PROGRAMU:

Uczniowie szkoły podstawowej i gimnazjum z terenów wiejskich.

WSPÓŁPRACA:

REJONOWY KOORDYNATOR, HIGIENISTKA SZKOLNA, RODZICE, PRACOWNICY SZKOŁY. DOM POMOCY SPOŁECZNEJ,

A. Część wstępna

1) Problem priorytetowy

Kształtowanie wiedzy i umiejętności prowadzenia zdrowego stylu życia, a także podejmowanie inicjatyw na rzecz zdrowia własnego i innych.

a) Opis problemu:

Nasza szkoła od wielu lat podejmuje zadania, mające na celu upowszechnianie zdrowego stylu życia. Z badań przeprowadzonych w szkole wynika, że część uczniów ma nadwagę, zatem konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywne spędzanie czasu wolnego. Na podstawie ankiet, obserwacji i rozmów nauczycieli, wychowawców stwierdzono, że nasi uczniowie mają dużą wiedzę dotyczącą właściwego odżywiania ale niestety nie wykorzystują jej w życiu codziennym. Problem pojawia się głównie w przypadku pierwszych i drugich śniadań. Wielu uczniów nie spożywa śniadań zarówno w domu jak i w szkole. Często zdarza się, że w pojemnikach śniadaniowych naszych uczniów znajdują się produkty wysoko przetworzone, zawierające dużą ilość cukru takie jak batoniki, ciasteczka, drożdżówki, bułki z Nuttelą, a także słodkie soki, napoje gazowane, a czasem nawet napoje energetyczne.

b) Uzasadnienie wyboru priorytetu

Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która tworzy warunki i podejmuje działania sprzyjające dobremu samopoczuciu, prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz propagowania zdrowia. Zdrowe nawyki żywieniowe należy kształtować u dzieci już od najmłodszych lat, gdyż warunkują one prawidłowy sposób odżywiania w późniejszym wieku. Istotne jest wdrażanie działań mających na celu zachęcanie do zdrowego stylu życia, zwalczanie otyłości oraz nakłanianie dzieci i ich rodzin do kształtowania zdrowej sylwetki i podejmowania aktywności fizycznej. Nieodłącznym elementem zdrowego żywienia jest posiłek szkolny, którego spożycie wpływa między innymi na poprawę

koncentracji ucznia i kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Długie przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu, pogorszenie samopoczucia, brak chęci do nauki.

Problem został wybrany przez zespół promocji zdrowia i zaakceptowany przez członków rady pedagogicznej, na podstawie wyników autoewaluacji i obserwacji.

2) Przyczyny istnienia problemu

- niska świadomość wśród dzieci oraz dorosłych dotycząca zdrowego odżywiania
- nawyki wyniesione z domu rodzinnego i ich wzmacnianie poprzez negatywny przykład zachowania osób dorosłych / rodziców;
- bagatelizowanie problemu otyłości
- trudna sytuacja materialna wielu rodzin;
- niska odporność uczniów na wpływy grupy;
- wygoda, życie w pośpiechu.

3) Rozwiązania dla usunięcia problemu

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w zakresie odżywiania oraz zdrowego stylu życia.
- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych oraz dbanie o higienę i estetykę spożywania posiłków.
- Promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej
- Włączenie rodziców w realizację zadań wynikających z priorytetów Szkoły Promującej Zdrowie

B. Część właściwa

I. **Cel:** Uczniowie wiedzą jak ważne jest spożywanie drugiego śniadania oraz wykorzystuje to w życiu codziennym

1. **Kryterium sukcesu:** 80% uczniów wie, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania.

2. **Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel**

a. **Co wskaże, że osiągnięto cel?**

- Wyniki ankiet i obserwacje

b. **Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?**

- Analiza ankiet ewaluacyjnych
- Obserwacja zachowania uczniów
- Wywiad z uczniami i nauczycielami

c. **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?** Zespół ds. promocji zdrowia – czerwiec 2018

II. Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1. Przekazanie informacji o planowanych działaniach: nauczycielom, pracownikom, rodzicom	Zorganizowane spotkanie RP Informacje przekazane przez wychowawców we wszystkich klasach i na	Przedstawienie założeń planowanych działań oraz oczekiwań co do uczestnictwa w nich ze strony pracowników, uczniów i rodziców.	Sierpień 2017 Wrzesień 2017	Szkolny Koordynator Wychowawcy Administrator strony internetowej	Materiały przygotowane przez Zespół ds. Promocji Zdrowia	Zapisy w dziennikach. Plan działań na lata 2017/2018 zamieszczony na stronie internetowej.

	zebraniach z rodzicami.					
2. Realizacja programu ARR „Mleko w szkole” oraz „Owoce i warzywa w szkole”	Udział uczniów w programie	Zgodnie z założeniami programu.	Cały rok szkolny. Zgodnie z harmonogramem programu	Dyrektor Wychowawcy, koordynator projektu Uczniowie SP klas I-III	Produkty dostarczone przez ARR	Zapisy w sprawozdaniu
3. Wspólne drugie śniadanie	Zorganizowanie akcji	Organizacja wspólnego śniadania przygotowanego przez uczniów i nauczycieli	1 raz w semestrze	Wychowawcy, Koordynator SzPZ, rodzice	Wg. potrzeb	Zapisy w dzienniku, informacja na stronie internetowej
4. Upowszechnianie wiedzy na temat zdrowego stylu życia	Zebranie materiałów, wykonanie gazetek, plakatów, dekoracji., organizowanie szkolnych akcji tj. „Dzień Zdrowia”, „Sportowy Dzień dziecka” i inne.	Gazetki szkolne, konkursy plastyczne, konkursy wiedzy, prezentacje, apele grup wiekowych	Cały rok szkolny	Szkolny koordynator, nauczyciele, wychowawcy, rodzice	Wg. potrzeb	Informacje z przeprowadzonych działań na stronie internetowej.
5. Udział w programach zewnętrznych „Śniadanie daje moc” oraz „Żyj smacznie i zdrowo”	Realizacja założeń programów	Realizacja zadań przewidzianych w programie	Cały rok, zgodnie z harmonogramem programu	Nauczyciele I-III Koordynator SzPZ	Dostarczone przez twórców programu	Informacje z przeprowadzonych działań na stronie internetowej. Sprawozdanie
6. Udział w programie „Trzymaj formę” Sanepid	Realizacja założeń programów	Realizacja zadań przewidzianych w programie	Cały rok, zgodnie z harmonogramem programu	Koordynator programu „Trzymaj formę”	Dostarczone przez twórców programu	Informacje z przeprowadzonych działań na stronie internetowej.

						Sprawozdanie
7. Przystąpienie do programu MEN „Szkoła z witaminą”	Realizacja założeń programu	Realizacja zadań przewidzianych w programie	Cały rok, zgodnie z harmonogramem programu	Koordinator programu	Dostarczone przez twórców programu	Informacje z przeprowadzonych działań na stronie internetowej. Sprawozdanie
8. Działalność kółka kulinarnego	Udział uczniów z zajęciach, rozwijanie umiejętności kulinarnych oraz poznawanie zdrowych przepisów	Spotkania w ramach zajęć pozalekcyjnych	Zgodnie z planem pracy kółka	Prowadzący zajęcia	Wg. potrzeb	Informacja na stronie internetowej Zapisy w dziennikach
9. Aktywny udział uczniów ma lekcjach W-F oraz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych tj. SKS czy Multisport	Udział uczniów w zajęciach. Dbanie o kondycję i rozwój fizyczny.	Udział w zajęciach	Zgodnie z planem lekcji oraz planem zajęć pozalekcyjnych.	Prowadzący zajęcia	Wg. potrzeb	Informacja na stronie internetowej Zapisy w dziennikach
10. Udział w akcji UNICEF „Podziel się posiłkiem” i innych akcjach charytatywnych	Przekazanie funduszy na rzecz UNICEF	Zorganizowanie zbiórki lub kiermaszu	Wg. planu pracy Szkolnego Koła Wolontariatu	Opiekun Szkolnego Koła Wolontariatu	Wg. potrzeb	Informacja na stronie internetowej

Zadania zawarte w planie działań na rok szkolny 2017/18 mogą ulec modyfikacji ze względu na wynikające dodatkowe potrzeby szkoły i uczniów. Do współpracy w realizacji zadań zaproszeni zostają przedstawiciele społeczności lokalnej, rodzice oraz specjaliści. Wszelkie zmiany w planie działań zostaną ujęte w raporcie z realizacji działań za bieżący rok szkolny