

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Szkoła Podstawowa nr 5 im. św. Jana Pawła II w Luboniu

Rok szkolny 2020/2021

(sporządzony każdego roku)

A. Część wstępna planowania

1. **Diagnoza potrzeb** (informacja, w jaki sposób przeprowadzono diagnozę i jakie w jej wyniku wyłoniono problemy):

Przystąpienie do projektu Sieci Szkół Promujących Zdrowie stanowi dla nas podjęcie nowych zadań w celu poprawienia zdrowia uczniów, nauczycieli, ich kondycji fizycznej i szeroko pojętej promocji zdrowego stylu życia. Od wielu lat prowadzimy w tym zakresie aktywności i wiele udało się nam już zrobić. Nasza społeczność szkolna czuje jednak wagę łączenia edukacji ze zdrowiem, konieczność pogłębiania oddziaływań, szukania i wdrażania nowych sposobów. Rada Pedagogiczna, Samorząd Uczniowski i Rada Rodziców pozytywnie zaopiniowały przystąpienie do Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Udział w tym projekcie będzie dla nas ważną okazją do zdobycia kolejnych doświadczeń i nowych kompetencji. Jesteśmy przekonani, że zwiększymy zasięg i skuteczność działań prozdrowotnych.

Program jest adresowany do całej społeczności szkolnej – wszystkich uczniów w klasach 0– VIII. Chcemy nim objąć także zainteresowanych rodziców uczniów, całe grono pedagogiczne, a także pracowników niepedagogicznych.

Po przyjęciu wstępnej decyzji o zamiarze realizowania projektu, przeprowadziliśmy ogólnoszkolną diagnozę.

Wykorzystaliśmy metody: obserwacji, wywiad i ankiety. Diagnoza objęła uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców. Jej wyniki pozwoliły wskazać newralgiczne obszary wymagające podjęcia fakultatywnych działań.

Są to:

1. Właściwe odżywianie się i zdrowe nawyki.
2. Kształtowanie postaw koleżeńskich.
2. Podnoszenie poziomu kultury osobistej.
3. Uczenie się i respektowanie norm poprawnego zachowania.
4. Bezpieczeństwo w szkole i na zajęciach pozalekcyjnych oraz imprezach szkolnych.
5. Bezpieczna droga do szkoły.
6. Ekologiczne zachowania.

Szczególnie niepokojące były informacje uzyskane w pierwszym obszarze: "Właściwe odżywianie się i zdrowe nawyki". W tej kwestii stwierdzono na podstawie wyników diagnozy, że duża grupa dzieci dokonuje niewłaściwych wyborów produktów spożywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Uczniowie w ramach drugiego śniadania często przynoszą z domu słodczyce albo chipsy. Spożywają słodkie przekąski w zbyt dużej ilości (codziennie). Na co dzień nie jedzą owoców i warzyw. W dalszym ciągu dużo dzieci pije napoje słodzone lub/i gazowane zamiast wody. Blisko połowa ankietowanych wypija mniej niż 1,5 litra wody dziennie. Większość respondentów je zdrowe śniadanie przed wyjściem z domu, niestety, pozostaje jeszcze odsetek dzieci, które w ogóle nie spożywają śniadania przed wyjściem. Najczęstsza formą spędzania czasu wolnego przez dzieci jest uprawianie sportu. Uczniowie na drugim miejscu wskazali oglądanie telewizji. Podkreślają również, że uczestniczą w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych w szkole. Szkoła rozwija zainteresowania uczniów. Spora grupa deklarowała także, że sporą część dnia zajmują im gry komputerowe.

2. **Wybór problemu priorytetowego** (informacja, który z wyłonionych w ramach diagnozy problemów jest priorytetowy):

Uczniowie dokonują niewłaściwych wyborów produktów spożywczych. Nie mają świadomości, jak ważne dla zdrowia jest odpowiednie śniadanie. Nie piją odpowiedniej ilości wody.

3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego (dlaczego wybrano dany problem):

Zespół SzPZ wspólnie zdecydował, że w roku szkolnym 2020/2021 będzie działać, aby zmienić nawyki żywieniowe wśród naszych uczniów. Wybór został poparty przez Radę Pedagogiczną, Radę Rodziców i Samorząd Uczniowski. Naszym celem jest uświadomienie, że nieodpowiednie odżywianie jest główną przyczyną rozwoju otyłości, nadwagi oraz innych chorób. Zmiana nawyków żywieniowych wpłynie pozytywnie na samopoczucie, rozwój psychofizyczny oraz zmniejszy ryzyko chorób cywilizacyjnych.

4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego (krótki opis):

- niewłaściwe nawyki żywieniowe całej rodziny,
- niechęć do przygotowywania posiłków,
- łatwy i szybki dostęp do żywności typu Fast food,
- brak świadomości skutków niewłaściwego odżywiania się;

5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego

Zadania realizowane w szkole będą służyć do poszerzenia świadomości rodziców i dzieci w zakresie spożywania produktów oraz kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez:

- scenariusze lekcji,
- organizowanie imprez dla całej społeczności szkolnej,
- pogadanki,
- prezentacje,

- prace plastyczne,
- tworzenie poradników kulinarnych,
- scenariusze do realizacji określonych zadań,
- przygotowanie ekspozycji, gazetek,
- realizację programu "Zdrowo, sportowo i bezpiecznie".
- realizacja programu edukacyjnego : "Dobrze jemy" Fundacja SZKOŁA NA WIDELCU.

B. PLAN DZIAŁAŃ

w odniesieniu do problemu priorytetowego

1. Podanie celu działań:

Zwiększyć liczbę uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników szkoły, którzy mają prawidłowe nawyki żywieniowe.

2. Określenie kryterium sukcesu:

Kryterium sukcesu: 70% naszych uczniów ma zdrowe nawyki żywieniowe

3. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:

- Co wskaże, że osiągnięto cel?

Informacja o realizacji zadania. Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów i nauczycieli, wywiady, rozmowy z wychowawcami klas i pracownikami obsługi, obserwacje przeprowadzane przez SzZPZ

- Jak sprawdzimy, że osiągnięto cel?

Analiza wyników ankiety, wypowiedzi uczniów, arkusze obserwacji.

- Kto i kiedy sprawdzi, że osiągnięto cel?

Informacja o realizacji zadania; szkolny zespół SzPZ sprawdzi, czy cel został osiągnięty.

4. Zadania

l.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1.	DZIEŃ PROFILAKTYKI	zaangażowanie całej społeczności szkolnej	Udział całej społeczności szkolnej: - przygotowanie prezentacji nt. zdrowego odżywiania - wykonanie piramidy żywienia oraz kodeksu zdrowych myśli	październik	nauczyciele klas 1-8 nauczyciele wf psycholog pedagog rodzice obsługa szkoły.	własne	ocena kart pracy, obserwacja uczniów podczas wykonywania zdjęć, prace uczniów (piramida żywienia i kodeks zdrowych myśli)
2.	OWOCOWY WTOREK	70 % uczestników przynosi owoce	W każdy wtorek rezygnujemy ze słodkiej przekąski i do szkoły zabieramy wybrany owoc. Gazetka.	cały rok szkolny	Wychowawcy, nauczyciele wf	własne	Wywiad sprawdzający: czy dzieci przynoszą owoce. Gazetka.
3.	GOTUJ Z KLASĄ 1-3	60 % przynosi produkty potrzebne do przygotowania zdrowej przekąski	Przed kulinarną lekcją uczniowie przygotowują potrzebne produkty i akcesoria, podczas lekcji przygotowują wybrany posiłek według instrukcji nauczyciela (nauczanie zdalne)	kwiecień	Wychowawcy	własne	Nauczyciel sprawdza, czy dzieci zrobiły zdrową przekąskę.
4.	WATER DAY IS OK! - projekt dla klas 1- 8	80 % uczniów uczestniczy w działaniach	Prace plastyczne, konkurs fotograficzny, eksperymenty, doświadczenia	luty marzec kwiecień maj	Wychowawcy, A. Minke A. Augustyniak	własne	Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna; doświadczenia, eksperymenty - nagranie filmików

5.	Zdrowe śniadanie w ramach Dnia Ziemi Klasy 4-8	80% uczniów wie, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania; 50 % uczniów prześle zdjęcie	Prezentacja multimedialna informująca o akcji. Udział uczniów w zajęciach edukacyjnych dotyczących drugiego śniadania. Ekspozycja na gazetce.	kwiecień	A.Łukomska	własne	Wywiad sprawdzający, ilu uczniów w klasie zjadło w danym dniu śniadanie w domu. Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna. Prace uczniów.
6.	Program dla klas I-III „Zdrowo, sportowo i bezpiecznie”	Pojawienie się zdrowej przekąski.	Dzień drugiego śniadania - śniadanie daje moc.	raz w miesiącu	koordynatorzy: A. Wieloch, L. Frankowska, N. Szymczak	własne	Monitorowanie, czy dzieci przynoszą drugie śniadanie.
7.	Program dla klas I-III „Zdrowo, sportowo i bezpiecznie”	Ustalenie dni zdrowej przekąski.	Witaminy - poznajemy owoce i warzywa pełne witamin.	raz w miesiącu	koordynatorzy: A. Wieloch, L. Frankowska, N. Szymczak	własne	Monitorowanie, czy dzieci przynoszą zdrową przekąskę.
8.	Konkurs na prezentację multimedialną dla klas IV-VIII. Klasy I-III wykonanie plakatu. „Cukier? Nie, dziękuję?”	50 % uczniów podejmuje działania	Podniesienie świadomości uczniów na temat niezdrowej żywności.	marzec	Zespół SZPZ, nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciel plastyki	własne	Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna Zespół SZPZ, nauczyciel plastyki
9.	Lekcje wychowawcze o zdrowym odżywianiu	80 % uczniów uczestniczy w lekcjach wychowawczych	Podniesienie świadomości uczniów na temat niezdrowej żywności. Scenariusz lekcji.	Cały rok szkolny	Zespół SzPZ, nauczyciele wychowawcy	własne	Obserwacja uczniów przez nauczycieli wychowawców; uczniowie poszerzają swoją wiedzę wypowiadają się na określony temat dotyczący zdrowego odżywiania.

10.	„Pomysł na drugie śniadanie” Klasy 0-8	50 % uczniów podejmuje działania	Uczniowie przygotowują kanapkę, opisują jej zawartość oraz zalety zdrowotne. Wykonują zdjęcie i odsyłają do nauczyciela.	kwiecień	Zespół SzZPZ, nauczyciele wychowawcy	własne	Na podstawie nadesłanych prac powstanie PORADNIK „Pomysł na drugie śniadanie” autorstwa uczniów, nauczycieli, rodziców i administracji szkoły.
11.	Propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych Warsztaty szkolne z okazji „Miesiąca Zdrowia”: pt. „Zdrowie na talerzu”	50% rodziców i dziadków bierze w warsztatach.	Spotkanie z dietetykiem. Akcja z udziałem rodziców; promocja spożywania warzyw i owoców. Zaproszenie rodziców i dziadków na wykład dot. „Odżywiania”. Kącik zdrowej żywności dla rodziców, w którym rodzice mogą znaleźć, ale też zamieścić ciekawe zdrowe posiłki (online).	cały rok szkolny/maj	Wychowawcy, zespół ZsPZ	własne	Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna.
12.	Przypomnienie i uświadomienie rodzicom w czasie spotkań z rodzicami korzyści płynących ze zdrowego odżywiania.	50% frekwencji w spotkaniach	Pogadanka i prezentacja dla rodziców	cały rok	Wychowawcy	własne	lista obecności
13.	Światowy Dzień Zdrowia	60% frekwencji uczniów	Podchody.	7 kwietnia	nauczyciele wf, ZsPZ	własne	dokumentacji, obserwacja i zdjęcia
14.	Lekcje	70% frekwencji uczniów	Pogadanki, prezentacje, scenariusze, rozmowy, dyskusja	cały rok szkolny	nauczyciele przedmiotowy	własne	scenariusz, zdjęcia

