PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

SZKOŁA PODSTAWOWA

IM. H. SIENKIEWICZA W JASIENIU

ROK SZKOLNY 2012/2013

WSTĘP

Właściwe odżywianie to podstawa zdrowia i dobrego samopoczucia. Zdrowa dieta pomaga osiągać dobre wyniki w nauce, pracy i w sporcie.

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych jest przede wszystkim rolą domu rodzinnego. Szkoła może i powinna dać wsparcie zarówno dzieciom jak i rodzicom poprzez przekazywanie właściwych wzorców

1. Problem priorytetowy: **Grupa uczniów w szkole odżywia się nieprawidłowo**.

Na podstawie obserwacji oraz opinii wyrażanych przez społeczność dotyczących organizowania środowiska szkoły, jako podstawowy problem wskazano niepokojące zjawiska w zakresie odżywiania:

a) wielu uczniów młodszych i starszych klas przychodzi do szkoły bez zjedzenia pierwszego śniadania;

b) grupa uczniów nie przynosi II śniadania do szkoły, robi zakupy w sklepiku szkolnym lub w pobliskim sklepie

c) niektórzy uczniowie przynoszą do szkoły napoje energetyzujące, pepsi

d) u kilkunastu osób stwierdzono nadwagę

2. Przyczyny istnienia problemu:

- zapracowanie rodziców

- brak pełnej świadomości na temat znaczenia śniadania dla prawidłowego funkcjonowania organizm

- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju dziecka w wieku szkolnym;

-nieznajomość produktów żywnościowych wartościowych dla organizmu;

- zakup II śniadania w sklepiku szkolnym (wygoda);

- wzorowanie się na reklamach;

- niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu

3. Proponowane rozwiązania dla usunięcia problemu:

1) Opracowanie przez zespół nauczycieli ds. Promocji Zdrowia działań promujących zdrowe odżywianie wśród uczniów i rodziców.

2) Bieżące informowanie rodziców na temat działań podejmowanych w szkole i zachęcania do współpracy.

3) Opracowanie przez nauczycieli scenariusza zajęć z rodzicami nt. Zdrowego odżywiania się

4) Zaangażowanie rodziców w zmiany żywieniowe.

5) Prowadzenie przez cały rok szkolny różnych akcji propagujących zdrowe odżywianie.

CEL: **POPRAWIĆ POZIOM PRAWIDŁOWYCH ZACHOWAŃ W ZAKRESIE ODŻYWIANIA WŚRÓD UCZNIÓW**

Kryterium sukcesu: 50% rodziców zauważy zmiany zaistniałe w szkole, nauczyciele dostrzegą pozytywne zmiany samopoczucia dzieci wynikające ze wzrostu spożywania przez uczniów śniadania w domu lub II śniadania w szkole, 50% uczniów zmieni na prawidłowe zachowania w zakresie odżywiania.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ZADANIE | FORMA  REALIZACJI | OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA REALIZACJĘ | Kryterium sukcesu | TERMIN | SPOSÓB SPRAWDZENIA WYKONANIA ZADANIA |
| 1.Przygotowanie planu pracy na rok szkolny 2011/2012. | - przedstawienie na Radzie Pedagogicznej planu działań opracowanego przez szkolny zespół promocji zdrowia; | Zespół ds. promocji zdrowia | 100%nauczycieli pozna założenia planu | Wrzesień 2012r. | Plan pracy szkoły w zakresie promocji zdrowia. |
| 2.Przekazanie informacji o zadaniach programu społeczności szkolnej. | - zamieszczenie informacji o programie „Szkoła promująca zdrowie”, planu pracy oraz informacji o podejmowanych działaniach w szkolonym serwisie www;  - informacje w gazetce szkolnej | Zespół ds. Promocji Zdrowia  p. D Cierpińska | 100% społeczności szkolnej zostanie zapoznana z zadaniami programu | Październik 2012r.  Aktualności na bieżąco.  Cały rok. | Monitoring informacji w szkolnym serwisie www. |
| 3.Zaangażowanie rodziców w działanie. | - przedstawienie przez nauczycieli na zebraniu informacji o podejmowanych działaniach,  - zebranie propozycji od rodziców  -angażowanie rodziców w akcje klasowe. | Wszyscy wychowawcy;  wszyscy wychowawcy.  Wszyscy nauczyciele | 80% rodziców zdobędzie informacje o podejmowanych działaniach | październik 2012.  Cały rok. | Odnotowanie w protokole z zebrań klasowych.  Zebranie propozycji rodziców i ustalenie form współpracy. | |
| 5. Promowanie zdrowego odżywiania się | Wspólne przygotowywanie sałatek i surówek, zasady zachowania się przy stole, dekorowanie stołu | Wychowawcy klas I-III | 100% uczniów pozna zasady zdrowego odżywiania się, sposobu przygotowywania posiłków i sposobów dekorowania stołów | Wg planu pracy | Zapisy w dzienniku lekcyjnym | |
| Zmiana asortymentu w sklepiku szkolnym, wprowadzenie owoców, jogurtów, itp. | Opiekun sklepiku szkolnego | 100% uczniów przez cały rok będą mieli dostęp do zdrowej żywności | Systematycznie przez cały semestr |  | |
| Zapewnienie uczniom możliwości wypicia mleka, spożycia obiadu, zjedzenia warzyw lub owoców*(mleko: X- IV, obiady – cały rok,* „Owoce w szkole”) | dyrektor | 100% uczniów klas I-VI będzie miało możliwość wypicia mleka, zjedzenia obiadu, 100% uczniów klas I-III od października będzie otrzymywać porcję warzyw i owoców | Cały rok szkolny |  | |
| Zorganizowanie spotkania z producentami zdrowej żywności | Zespół do spraw promocji zdrowia | 100% uczniów i nauczycieli weźmie udział w spotkaniu | Październik /listopad 2012 | Informacje w szkolnym serwisie www | |
| Konkurs dla klas I-VI na gazetkę promującą spożywanie warzyw i owoców | Wychowawcy klas  Samorząd uczniowski | 100% uczniów będzie mogła zapoznać się z informacjami umieszczonymi na gazetkach | Październik 2012 | Informacje o wynikach na stronie szkoły | |
| Zorganizowanie akcji” Jem owoce warzywa –jestem zdrowy”  Uczniowie klas I-III – przygotowanie plakatów i haseł na temat zdrowego odżywiania się  Uczniowie klas IV - VI – opracowanie folderów, ulotek promujących zasady zdrowego odżywiania się, książeczki kucharskiej z przepisami na zdrowe dania;  Udział klas w konkursie wiedzy | Zespół do spraw promocji zdrowia  Wychowawcy klas | Uczniowie będą aktywnie przygotowywać się do udziału w akcji promującej zdrowe odżywianie się | Kwiecień 2013 | Informacje w szkolnym serwisie www | |
| 9.Reklama zachowań prozdrowotnych w środowisku lokalnym. | Zorganizowanie festynu środowiskowego pod hasłem „*W zdrowym ciele, zdrowy duch”:*  zaproszenie skierowane do społeczności lokalnej  prezentacja podjętych w ciągu roku 2012/2013 w szkole działań;  gry i zabawy integrujące wszystkie pokolenia oraz grupy społeczne – uczniów, rodziców, krewnych, nauczycieli. | Wszyscy nauczyciele. | 100% uczniów i nauczycieli, 40% rodziców weźmie udział w festynie | Czerwiec 2013. | Informacje w szkolnym serwisie www, prasie lokalnej. | |

Zdrowie jest niewątpliwie wartością nadrzędną w życiu każdego człowieka. Regularna aktywność fizyczna jest jednym z ważniejszych składników zdrowego stylu życia. Pełni ona doniosłą rolę w podnoszeniu lub utrzymaniu odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej. Ruch to najważniejszy po odżywianiu czynnik determinujący zdrowie. W doskonaleniu autosystemów regulacyjnych organizmu stawiany jest bezsprzecznie na pierwszym miejscu. Aktywność ruchowa jest czynnikiem modelującym w sposób najbardziej korzystny stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu, a także kształtującym cechy psychiczne. Poprzez ćwiczenia fizyczne jesteśmy w stanie oddziaływać na dowolny system organizmu, a tym samym na ogólny poziom sprawności ustrojowej. Wysiłki fizyczne wpływają w sposób istotny na aktywność czynników odpornościowych.

2.Problem priorytetowy: **Zdecydowana większość uczniów po lekcjach woli odpoczywać biernie**

Na podstawie obserwacji i rozmów prowadzonych z uczniami stwierdzono, że niepokojąco duża grupa uczniów

- po lekcjach większość czasu spędza przed komputerem

- nie zna lub nie stosuje zasad właściwego odpoczynku

- uczniowie mało czasu spędzają wspólnie z rodzicami

2.Przyczyny istnienia problemu

- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie sposobów spędzania wolnego czasu

- niewłaściwe nawyki wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia

- brak świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie

- mało możliwości wyboru różnorodnych, atrakcyjnych form aktywności

3. Proponowane rozwiązania dla usunięcia problemu:

1) Opracowanie przez zespół nauczycieli ds. Promocji Zdrowia działań promujących aktywność wśród uczniów i rodziców.

2) Bieżące informowanie rodziców na temat działań podejmowanych w szkole i zachęcania do współpracy.

3) Opracowanie przez nauczycieli scenariusza zajęć z rodzicami nt. Wpływu aktywności fizycznej na zdrowie

4) Zaangażowanie rodziców w różnorodne działania.

5) Prowadzenie przez cały rok szkolny różnych akcji propagujących aktywność fizyczną.

CEL: **POPRAWIĆ POZIOM PRAWIDŁOWYCH ZACHOWAŃ W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI WŚRÓD UCZNIÓW**

Kryterium sukcesu: 50% rodziców zauważy zmiany zaistniałe w szkole,6 0% uczniów zmieni na prawidłowe zachowania w zakresie aktywności fizycznej, nauczyciele i rodzice zaobserwują zmiany w sposobie spędzania czasu wolnego w czasie przerw i w domu

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ZADANIE | FORMA  REALIZACJI | OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA REALIZACJĘ | KRYTERIUM SUKCESU | TERMIN | SPOSÓB SPRAWDZENIA WYKONANIA ZADANIA |
| 1.Przygotowanie planu pracy na rok szkolny 2011/2012. | - przedstawienie na RP planu działań opracowanego przez szkolny zespół promocji zdrowia; | Zespół ds. promocji zdrowia | 100% nauczycieli pozna wyznaczniki planu | Wrzesień 2012r. | Plan pracy szkoły w zakresie promocji zdrowia. |
| 2.Przekazanie informacji o zadaniach programu społeczności szkolnej. | - zamieszczenie informacji o programie „Szkoła promująca zdrowie”, planu pracy oraz informacji o podejmowanych działaniach w szkolonym serwisie www;  - informacje w gazetce szkolnej | Zespół ds. Promocji Zdrowia  p. D Cierpińska | 100% społeczności szkolnej zostanie zapoznana z zadaniami programu | Październik 2012r.  Aktualności na bieżąco.  Cały rok. | Monitoring informacji w szkolnym serwisie www. |
| 3.Zaangażowanie rodziców w działanie. | - przedstawienie przez nauczycieli na zebraniu informacji o podejmowanych działaniach,  - zebranie propozycji od rodziców  -angażowanie rodziców w akcje klasowe. | Wszyscy wychowawcy;  wszyscy wychowawcy.  Wszyscy nauczyciele | 80% rodziców zdobędzie informacje o podejmowanych działaniach | październik 2012.  Cały rok. | Odnotowanie w protokole z zebrań klasowych.  Zebranie propozycji rodziców i ustalenie form współpracy. |
| Promowanie aktywnego i bezpiecznego spędzania czasu wolnego | Kontynuacja innowacji „Wycieczka jako podstawowa forma pracy dydaktycznej i wychowawczej”w formie wycieczek rowerowych po okolicy | P. M. Przysmak  p. P. Gudzowski  p. J. Michajluk | 30% uczniów weźmie udział w wycieczkach | Cały rok *–*  *Zgodnie z harmonogramem* | Informacje na stronie www. i w gazetce szkolnej |
| Przeprowadzenie cyklu zajęć w zakresie bezpiecznego przemieszczania się rowerem po mieście | p. G. Dynowski | 100% uczniów z klas V-VI zapozna się z zasadami bezpiecznego przemieszczania się rowerem | Październik 2012 – luty 2013 |  |
| Spotkanie z rowerzystami | Zespół do spraw promocji zdrowia | 100% uczniów klas IV-VI pozna zasady obsługi roweru | Luty 2013 | Informacje na stronie www |
| Wprowadzenie lub kontynuacja ćwiczeń śródlekcyjnych  W klasach starszych wyznaczyć uczniów prowadzących | Wszyscy nauczyciele  Nauczyciele w-f | 100% uczniów będzie brało udział w ćwiczeniach | Cały rok |  |
| Zorganizowanie rozgrywek międzyklasowych  -tenis stołowy  -siatkówka  - koszykówka  - piłka nożna | Nauczyciele w-f | 40% uczniów klas IV-VI będzie brało aktywny udział w rozgrywkach | Cały rok | Informacje na stronie internetowej szkoły |
| Organizowanie (wspólnie z rodzicami) różnych form aktywnego spędzania czasu np. ogniska, piesze lub rowerowe wycieczki po okolicy, 2-3 godzinne wyprawy do lasu | Wszyscy nauczyciele | 80% uczniów i 50% rodziców będzie brać aktywny udział w spotkaniach | Cały rok każdy wg planu (przynajmniej 1 raz w ciągu roku) | Informacje na stronie internetowej szkoły, zapisy w dzienniku lekcyjnym |
| Zorganizowanie turnieju sportowo – wiedzowego dla uczniów klas I – III  i IV-VI | Wychowawcy klas I-III  Nauczyciele w-f | 80% uczniów będzie aktywnie uczestniczyć w turnieju | Kwiecień 2013 | Informacje na stronie szkoły |
| 9.Reklama zachowań prozdrowotnych w środowisku lokalnym. | Zorganizowanie festynu środowiskowego pod hasłem „*W zdrowym ciele, zdrowy duch”:*  zaproszenie skierowane do społeczności lokalnej  prezentacja podjętych w ciągu roku 2012/2013 w szkole działań;  gry i zabawy integrujące wszystkie pokolenia oraz grupy społeczne – uczniów, rodziców, krewnych, nauczycieli. | Wszyscy nauczyciele. | 100% uczniów i nauczycieli, 40% rodziców weźmie udział w festynie | Czerwiec 2013. | Informacje w szkolnym serwisie www, prasie lokalnej. |