

# **Plan działań „SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE” Realizacja problemu priorytetowego w roku szkolnym 2020/2021**

## **Część wstępna planowania**

### **1. Problem priorytetowy do rozwiązania:**

**Zmiana nawyków oraz stylu życia wśród uczniów.**

#### **a) Krótki opis problemu priorytetowego:**

Uczniowie nie mają utrwalonych prawidłowych nawyków żywieniowych.

W ich diecie pojawiają się w nadmiarze słodkie, słodkie napoje typu coca cola, pepsi itp. Zapominanie o spożyciu pierwszego śniadania w domu oraz brak drugiego śniadania podczas pobytu w szkole utrwalają złe wybory żywieniowe. Tematy dotyczące zdrowia i dobrego samopoczucia nie są podejmowane na wszystkich lekcjach przedmiotowych (brak korelacji międzyprzedmiotowej).

#### **b) Uzasadnienie wyboru priorytetu:**

W wyniku analizy ankiet wypełnionych w październiku 2020 r. przez uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników SP nr 10, placówka zajmie się problematyką kształtowania właściwych nawyków żywieniowych i uświadomi uczniom, rodzicom znaczenie odżywiania dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania, podejmując działania w ramach:

#### **STANDARDU III -**

**Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie.**

### **2. Przyczyny główne istnienia problemu:**

- niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia,
- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju dziecka w wieku szkolnym,
- nieznanostwo produktów żywnościowych wartościowych dla organizmu,
- brak świadomości na temat wpływu właściwego odżywiania na zdrowie i pracę umysłową,
- czerpanie wiedzy i wzorów żywieniowych z reklam.

### **3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:**

- przekazywanie uczniom rzetelnej wiedzy na temat znaczenia odpowiedniego odżywiania dla zdrowia i pracy umysłowej połączonej ze spotkaniami z kompetentnymi osobami,
- analizowanie problemu w gronie szkolnych zespołów klasowych,
- poruszanie tematyki związanej z problemem priorytetowym podczas spotkań z rodzicami,
- uczestnictwo uczniów w konkursach mających na celu promocję zdrowia,
- praktyczne wykorzystywanie zdobytej wiedzy do komponowania zdrowych posiłków.

- sumienna realizacja programu profilaktyki i programu edukacji zdrowotnej.

### CELE SZCZEGÓŁOWE:

- promowanie realnych wyborów dotyczących zdrowego żywienia oraz aktywnego stylu życia
- propagowanie rozmaitych form aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia (bez nałogów)
- systematyczne doposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności o tematyce prozdrowotnej z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania
- stwarzanie warunków sprzyjających dobremu samopoczuciu jednostki w szkole
- wzmacnianie poczucia własnej wartości
- tworzenie platformy współpracy placówki (w osobach nauczycieli, pracowników niepedagogicznych, uczniów) z rodzicami oraz społecznością lokalną

## PLAN DZIAŁAŃ W ODNIESIENIU DO PROBLEMU PRIORYTETOWEGO

**1. Cel działań:** wyposażenie rodziców i dzieci w wiedzę niezbędną do dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych; zmiana nawyków żywieniowych.

**2. Kryterium sukcesu:** Uczniowie podejmą wszechstronne działania zmieniające ich styl życia na prozdrowotny, starając się nabytą wiedzę stosować w praktyce.

**3. Miernik sukcesu:** Liczba uczniów oraz rodziców, którzy dzięki podjętym działaniom zmieniła styl życia na prozdrowotny.

**4. Działania i ewaluacja:**

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Termin realizacji	Wykonawcy / osoba odpowiedzialna	Środki	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Dokonanie wstępnej diagnozy potrzeb i zasobów środowiska szkolnego mającej na celu ustalenie problemów priorytetowych	Uczniowie, nauczyciele, rodzice, pracownicy nie-pedagogiczni i wypełniają anonimowe ankiety tematyczne	ankiety	X/ XI	dyrekcja, koordynatorki	ankiety	Analiza ankiet
Kampania informacyjna-zapoznanie z projektem Szkoły Promującej Zdrowie	Adresaci znają priorytet SzPZ; koncepcję, plan pracy. Rodzice uczestniczą w spotkaniach.	Szkoleniowa rada pedagogiczna. Informacje na stronie internetowej szkoły. Pogadanki dla rodziców podczas zebrań informacyjnych.	IX	szkolny zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy klas, dyrekcja	ulotki,	Lista obecności Protokół RP Informacje o realizacji zadania w e-dzienniku

Szkolenia dotyczące edukacji z zakresu zdrowego żywienia i zdrowotnej uczniów	Podnoszenie kompetencji nauczycieli, poszerzanie wiadomości z zakresu zdrowego żywienia.	Udział w konferencjach z promocji zdrowia oraz warsztatów edukacji żywieniowo - kulinarnej	X- VI	nauczyciele dyrekcja	prezentacja organizatora	Lista obecności
Zgłoszenie szkoły do Ogólnopolskiego programu „Dobrze jemy ze Szkołą na Widelcu”.	Aktywny udział w warsztatach kulinarnych weryfikuje nabytą wiedzę teoretyczną w praktyce.	Wychowawcy klas „O” oraz 1- 3 podejmują działania z zakresu edukacji żywieniowo - kulinarnej w oparciu o gotowe scenariusze lub inwencję własną	XII – V 2021 r.	dyrekcja wychowawcy klas 1-3 oraz „O”	filmy, gotowe scenariusze	Kontrola dokumentacji Tematy zajęć w e-dzienniku Sprawozdania zdjęcia
Pedagogizacja rodziców	Rodzice wzbogacają wiedzę; wdrażają wskazówki/rady w życie	Podnoszenie tematyki zdrowego odżywiania na spotkaniach z rodzicami	XII /V 2021	wychowawcy klas	wykłady, ulotki, prezentacje	Tematy zajęć w e-dzienniku Sprawozdania zdjęcia
Współpraca z RR	Uczniowie aktywnie uczestniczą w konkursach; zdobywają nagrody.	RR sponsoruje nagrody w konkursach dotyczących promocji zdrowia realizowanych w placówce	XII/V 2021	nauczyciele dyrekcja RR	nagrody, dyplomy, podziękowania	Zdjęcia sprawozdania
Zorganizowanie spotkań i warsztatów z profesjonalistami	Rodzice i objęci danymi warsztatami uczniowie uczestniczą w proponowanej formie poszerzenia wiedzy	Spotkanie z higienistką Warsztaty z dietetykiem	XII/V 2021	zaproszeni goście	tablica multimedialna, plansze, filmy	Potwierdzenie odbycia zajęć, Wpisy w e-dzienniku Stopień zadowolenia uczestników
Poruszanie problematyki zdrowego odżywiania podczas zajęć lekcyjnych	60% uczniów odpowie prawidłowo na pytania związane z omawianą tematyką	- Zajęcia warsztatowe (tworzenie piramid zdrowia, projektowanie zdrowych kanapek, zdrowe zastępniki słodczy); - Pogadanki i prezentacje multimedialne	XII/V 2021	nauczyciele higienistka	tablica multimedialna, piramidy zdrowia, filmy, prezentacje	Testy, analiza zapisu w dziennikach lekcyjnych

		- Lekcje tematyczne				
Świadomy udział w programie „Owoce i warzywa szkole” oraz „Szlanka mleka”, wiedząc, jakie korzyści dla zdrowia mają warzywa, owoce i mleko oraz	70% uczniów aktywnie uczestniczy w programach	Wyjaśnienie założeń i celów programów „Owoce i warzywa w szkole”, „Szlanka mleka  Wykorzystanie gier i łami-główek z zasobów Internetu	IX/ VI 2021	nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni	mleko, warzywa i owoce; ulotki, zasoby Internetu	Obserwacje dzieci podczas jedzenia drugiego śniadania
Zgłoszenie do Ogólnopolskiego Projektu „Trzymaj formę” Aktywny udział w realizacji programu.	Rodzice wiedzą, jak zaspokoić potrzebę ruchu swoją i dziecka, czerpią radość ze wspólnego spędzania czasu wolnego. Uczniowie układają jadłospis, znając wartości odżywcze produktów.	Gazetka w holu szkoły. Udział uczniów w realizacji elementów Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj formę”:	II/ V 2021	koordynatorki  nauczyciele wych. fiz. klas IV-VIII	Przykładowy plakat z rozkładem posiłków i wartościami kalorycznymi. Arkusze testu wydolności i sprawności fizycznej	Tematy, zdjęcia, plakaty
Zorganizowanie przez Samorząd Uczniowski audycji o zdrowym odżywianiu		Audycja/ wywiad/ prezentacja	III/ V 2021 r.	Opiekun SU, uczniowie	Teams	Sprawozdanie opiekuna SU
<b>Ewaluacja</b> Test ewaluacyjny dla uczniów, nauczycieli i rodziców dotyczący zdrowego odżywiania	Uczniowie, nauczyciele i rodzice wypełniają anonimowy test dotyczący znajomości zasad zdrowego odżywiania.	Test dotyczący znajomości zasad zdrowego odżywiania	V 2021 r.			Wyniki testu. Wykresy. Wnioski. SzZPZ

