**„Szkoła Promująca Zdrowie”**

**Plan działań Szkoły Podstawowej nr 1**

**w Rucianem-Nidzie**

**rok szkolny 2022/2023**



**Planowanie: Arkusz A**

**CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA w roku szkolnym 2022/2023**

1. **Problem priorytetowy do rozwiązania -**  **Promocja zdrowia poprzez prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną uczniów.**
2. **Krótki opis problemu priorytetowego**

W wyniku przeprowadzonych ankiet, prowadzonych obserwacji, rozmów z wychowawcami, nauczycielami, rodzicami oraz codziennej pracy z uczniami uwidocznił się problem częstego braku wiedzy dotyczącej zasad prawidłowego odżywiania się. Uczniowie dość często również nie potrafią wskazać witamin/składników odżywczych zawartych w różnych, wartościowych produktach.

Dodatkowo uwidocznił się problem z nadmiernym spędzaniem czasu przy komputerze. Większość naszych uczniów przyznała, że bardzo rzadko ogranicza sobie czas spędzany przy komputerze, smartfonie, tablecie czy na oglądaniu telewizji, co w rzeczywistości prowadzi do zmniejszonej aktywności fizycznej w wolnym czasie.

1. **Uzasadnienie wyboru priorytetu**

Problem priorytetowy został wybrany przez zespół promocji zdrowia na podstawie wyników badań ankietowych, obserwacji, wywiadów. Następnie, zaakceptowany przez członków Rady Pedagogicznej.

Realizacja działań w ramach programu SzPZ ma za zadanie uświadomić naszym uczniom, jak ważne jest prawidłowe odżywianie się i aktywność fizyczna oraz jak olbrzymi wpływ ma to na ich zdrowie.

Chcemy aby potrafili prawidłowo dobierać produkty spożywcze, znali ich witaminy/składniki odżywcze, żeby rozumieli znaczenie terminu”racjonalne żywienie” i potrafili zastosować go na co dzień.

Jesteśmy przekonani, że szkoła promująca zdrowie, wartościowe odżywianie oraz aktywność fizyczną wpływa korzystnie także na samopoczucie, naukę i codzienną pracę. Kształtowanie prawidłowych zachowań, nawyków szczególnie u dzieci, wpłynie na wzrost świadomości i poprawę postępowania w przyszłości

**2. Główne przyczyny problemu:**

- niewłaściwe wzorce w otoczeniu/rodzinie dziecka jak i w wszechobecnych reklamach, mediach społecznościowych;

- niski poziom wiedzy o witaminach i składnikach odżywczych zawartych w pokarmach/produktach i ich znaczącym wpływie na zdrowie i funkcjonowanie człowieka;

- niedokładne rozumienie pojęcia “racjonalnego żywienia”;

- brak czasu na przygotowanie posiłku zgodnego z zasadami racjonalnego odżywiania się.

**3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu**

- bieżące informowanie o działaniach podejmowanych w ramach Szkoły Promującej Zdrowie;

**-** aktywizacja rodziców w proces realizacji działań prozdrowotnych wynikających z programu Szkoła Promująca Zdrowie;

- dostarczanie wiedzy na temat właściwego odżywiania się i zachęcanie do podejmowania odpowiedzialnych wyborów dotyczących zdrowia i zdrowego żywienia;

- szerzenie znaczenia i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka;

- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

Planowanie: Arkusz B

**Plan działań Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2022/2023**

SZKOŁA PROMUJĄCAZDROWIE

Z przeprowadzonych badań ankietowych wśród uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców oraz po dokonaniu analizy dokumentacji szkolnej i obserwacji społeczności ustalono następujące problemy priorytetowe:

1. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe wśród uczniów.

2. Trudności w rozwiązywaniu konfliktów rówieśniczych prowadzących przede wszystkim do agresji słownej.

3. Rozwój aktywności fizycznej w szkole i poza nią.

W roku szkolnym 2022/2023 w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie nasza szkoła realizuje działania związane z:

propagowaniem i kształtowaniem zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych szkoły,

motywowaniem i aktywizacją społeczności szkolnej do stosowania różnych form aktywności fizycznych.

**Cel: Promocja zdrowia poprzez prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną uczniów.**

**Kryterium sukcesu:** co najmniej 80% uczniów zna i stosuje zasady prawidłowego odżywiania się oraz posiada wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka..

**Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):**

1. **Co wskaże, że osiągnięto cel?**

* wyniki ankiety,
* wywiady wychowawcami, nauczycielami, rodzicami,
* obserwacje członków zespołu promocji zdrowia,
* prace, działania uczniów,
* informacje na stronie internetowej szkoły.

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

* Analiza wyników ankiety, wywiadów i obserwacji.

1. **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?**

* Zespół promocji zdrowia, maj/czerwiec 2023.

###### Promocja zdrowia poprzez prawidłowe żywienie

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres/termin realizacji** | **Wykonawcy/osoba odpowiedzialna** | **Potrzebne środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia/**  **dokumentowania wykonania zadania** |
| **1.Przygotowanie planu pracy na rok szkolny 2022/2023** | Akceptacja planu przez członków RP | 1)Przedstawienie przez koordynatora planu działań opracowanego  przez zespół i konsultacja programu podczas posiedzenia Rady Pedagogicznej  2)Przyjęcie przez Radę Pedagogiczną planu działań SzPZ na rok szkolny 2022/2023  3)Zamieszczenie planu działań na stronie internetowej szkoły | IX 2022r.  IX 2022r. | Koordynator/ zespół SzPZ  Koordynator/ informatyk | -------  ------- | Plan działań SzPZ |
| **2.Pogłębienie wiedzy Rady Pedagogicznej na temat koncepcji programu SzPZ** |  | 1)Szkolenie dotyczące założeń programu SzPZ | IX 2022r. | Koordynator/zespół SzPZ | ------- | Protokół z Rady Pedagogicznej |
| **3. Zapoznanie społeczności szkolnej z założeniami uczestnictwa szkoły w programie “Szkoła Promująca Zdrowie”** | Udział 80% rodziców w zebraniu  Obecność 80% uczniów na lekcji/zrozumienie znaczenia programu | 1) Prezentacja planu na spotkaniu z rodzicami.  2) Pogadanka z uczniami na godzinie wychowawczej.  3)Zamieszczanie i aktualizacja informacji dotyczących SzPZ na tablicy informacyjnej, na platformie społecznościowej Facebook oraz na stronie internetowej szkoły. | IX 2022r.  IX 2022r.  na bieżąco | wychowawcy  wychowawcy  Koordynator/zespół SzPZ | -------  ------- | Protokół/lista obecności z zebrania  Zapis w dzienniku  Obserwacja szkolnej gazetki SzPZ,szkolnego Facebook oraz strony internetowej szkoły |
| **4. Pogłębienie wiedzy Rady Pedagogicznej i pracowników szkoły na temat zdrowych nawyków żywieniowych** | Udział 80% pracowników szkoły w szkoleniu | 1)Szkolenie prowadzone przez specjalistę - dietetyka | w ciągu roku szkolnego | Dyrektor, pedagog szkolny,  koordynator SzPZ | ------- | Lista obecności |
| **5. Promowanie zdrowego odżywiania się w szkole**  **6. Wdrażanie do kulturalnego zachowania się przy stole**  **-prawidłowe siedzenie,**  **-kulturalne spm ożywanie posiłków,**  **- prawidłowe używanie sztućców,**  **-dziękowanie za podany i skończony posiłek.**  **7. Przeciwdziałanie różnym formon marnotrawstwa żywności przynoszonej przez uczniów z domu i otrzymywanej w szkole** | -------  Spożywanie owoców, warzyw,przetworów mlecznych  Większość uczniów potrafi wskazać witaminy i składniki odżywcze warzyw  Większość uczniów potrafi dokonać wyboru zdrowych przekąsek  Większość uczniów zna przyczyny i skutki cukrzycy.  Większość uczniów potrafi sporządzić sałatkę owocową, zachować higienę w trakcie przygotowywaniai spożywania posiłków.  Większość uczniów potrafi samodzielnie lub z dorosłym opiekunem przygotować kanapki, soki, ciasta, itp.  Większość uczniów potrafi przyrządzić zdrowe śniadanie  Większość uczniów zna korzyści płynące z picia wody  Większość uczniów potrafi wskazać witaminy i składniki odżywcze warzyw  Większość uczniów posiada wiedzę o złym wpływie tych produktów na zdrowie człowieka  Większość uczniów prawidłowo i kulturalnie zachowuje się  W trakcie posiłku/obiadu w stołówce szkolnej | 1)Prowadzenie pogadanek o zdrowiu fizycznym i psychicznym z uczniami na lekcjach  2)Udział klas I – V w Programie dla Szkół ”Mleko w szkole”, „Owoce i warzywa w szkole”  3),,Same zdrowie na talerzu”… wspólne, klasowe przygotowanie zdrowego II śniadania  4)24 X - Dzień Walki z Otyłością – “Dzień bez słodyczy”. Pogadanka z uczniami na temat rodzajów zdrowych przekąsek i ich znaczenie dla organizmu  5)14 listopada - Dzień Cukrzycy.  W naszej szkole “Dzień bez cukru-Dzień zdrowych przekąsek”. Akcja informacyjna związana z cukrzycą.  6),,Jemy zdrowo bo witaminowo …” przygotowanie sałatek i szaszłyków owocowych.  7)Prowadzenie zajęć kulinarnych dla uczniów klasy I  8),,Na dobry początek dnia… śniadanie”- przygotowanie książki kucharskiej ze zdrowymi pomysłami na śniadanie.  9)Pogadanka na temat korzyści picia mineralnej wody niegazowanej w związku ze Światowym Dniem Wody.  10)Przygotowanie projektu klasowego/indywidualnych prac uczniów pt.,,Pijmy wodę!” z okazji Światowego Dnia Wody; wywieszenie prac na gazetce.  11)Światowy Dzień Wody. Odwrócona lekcja- wybrani uczniowie z klasy III przedstawiają korzyści płynące ze spożywania wody uczniom klasy I i II.  12)Wesołe, śmieszne, wiosenne kanapki…  13)W czasie uroczystości, imprez w klasach oferowane są warzywa, owoce, a ograniczane słodycze, słodkie napoje, chipsy i inne produkty zawierające dużo soli i tłuszczu  1)Pogadanka z uczniami,  2)Lekcja pokazowa w stołówce szkolnej  1. Obserwacja uczniów w trakcie spożywania posiłków | w ciągu roku szkolnego  w ciągu roku szkolnego  X 2022r.  19-23 X 2022r  XI 2022r  XI/XII  w ciągu roku szkolnego  X/XI  III 2023r.  III 2023r  22 III 2023r.  IV 2023r.  Cały rok  Cały rok  Cały rok | Wychowawcy/  nauczyciele klas I-VIII  Dyrektor/intendent szkoły  Wychowawcy klas I-III  Wychowawcy klas I-VIII  Samorząd Uczniowski/ koordynator I zespół SzPZ  Wychowawcy klas II-III  U. Zaborowska  L.Zyskowska/klasa VI  Wychowawcy klas I-VIII  Wychowawca klasy III, VI,VII  Wychowawca klasy III  L.Zyskowska  Rodzice, wychowawcy kl.I-VIII,  Rodzice, wychowawcy kl.I-III, intendent szkoły  Intendent szkoły, pracownicy kuchni, nauczyciele |  | Zapis w dzienniku  Dokumentacja szkolna  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia |
| **7.Dokonanie ewaluacji** | Wzrost liczby uczniów przestrzegających zasad racjonalnego odżywiania się | Opracowanie ankiety dla uczniów  Przeprowadzenie i opracowanie wyników ankiety  Przedstawienie wyników na posiedzeniu Rady Pedagogicznej | IV 2023r.  V/VI 2023r.  VI 2023r. | Koordynator/ zespół SzPZ  Wychowawcy badanych klas/ Koordynator/ zespół SzPZ  Koordynator/ zespół SzPZ |  | Ankieta ewaluacyjna I raport z wyników, wnioski do dalszej pracy |

**Promocja zdrowia poprzez aktywność fizyczną uczniów.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres/termin realizacji** | **Wykonawcy/osoba odpowiedzialna** | **Potrzebne środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia/**  **dokumentowania wykonania zadania** |
| **1.Zachęcanie uczniów do większego zaangażowania w szkolne zajęcia sportowe** | Udział uczniów w turniejach/  zawodach sportowych | 1)Zachęcanie uczniów do udziału w zajęciach sportowych pozalekcyjnych, turniejach i zawodach.  2)Wycieczki rowerowe kl. IV-VIII  3),,Bieg po zdrowie i kropka.” Aktywne ćwiczenia, biegi na świeżym powietrzu klas I-VII  4)Rozgrywki piłki nożnej dla klas VIII  5) N-le w-f informują wychowawców o nadużywaniu przez uczniów zwolnień z w-f. Rozmowy z rodzicami podczas zebrań na temat ograniczenia zwolnień dzieci z uczestnictwa w zajęciach w-f | w ciągu roku szkolnego  IX,X/V,VI  IX 2022r.  IX 2022r.  w ciągu roku szkolnego | wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego  nauczyciele wychowania fizycznego  U.Zaborowska  P.Ronkiewicz  nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy, |  | dokumentacja szkolna, zdjęcia  dokumentacja szkolna, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia  dokumentacja szkolna |
| **2.Promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu**  **3.Przekazanie wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu człowieka** | 80% uczniów aktywnie spędza czas wolny  Powstanie prezentacji multimedialnej o różnych formach aktywnego wypoczynku  Większość uczniów aktywnie bierze udział w konkurencjach sportwoych  Większość uczniów zna piramidę aktywności fizycznej  Prawidłowa pozycja siedząca w trakcie lekcji | 1)Propagowanie turystyki, wycieczek klasowych jako atrakcyjnej formy czynnego wypoczynku  2)Organizowanie dyskotek szkolnych, imprez klasowych dla klas I – VIII, jako sposobu na aktywność fizyczną  3)Aktywne przerwy  - spacer na świeżym powietrzu,  - zabawy na placu zabaw,  - zabawy z wykorzystaniem sprzętu sportowego.  4)“Pozytywnie znaczy aktywnie!”.  Zaplanowanie i zrealizowanie ciekawej formy aktywnego wypoczynku swojej rodziny. Uwiecznienie czynności na fotografii.  1)“Baw się razem z nami…”. Dzień Sportu uczniów klas I-III z przedszkolakami.  2)”Wpływ ruchu na zdrowie człowieka” – pogadanka i praca projektowa dotycząca piramidy aktywności fizycznej  3)Zwracanie uwagi na prawidłową postawę uczniów w trakcie zajęć lekcyjnych. | w ciągu roku szkolnego    w ciągu roku szkolnego  w ciągu roku szkolnego  IV 2023r.  V/VI  X/XI  cały rok | wychowawcy, nauczyciele  Samorząd Uczniowski  Wychowawcy klas I-III/ dyżurujący nauczyciele  Wychowawca kl.IV i koordynator SzPZ  Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej  Wychowawcy klas VIII  Nauczyciele/  wychowawcy |  | sprawozdanie, zdjęcia  Sprawozdanie, zdjęcia  Zdjęcia  Zdjęcia, prezentacja multimedialna  Zapis w dzienniku, zdjęcia  Zapis w dzienniku, zdjęcia |
| **4.Dokonanie ewaluacji** | Wzrost liczby uczniów biorących udział w zawodach sportowych; poprawa kondycji uczniów. | Opracowanie ankiety dla uczniów/rodziców  Przeprowadzenie i opracowanie wyników ankiety  Przedstawienie wyników na posiedzeniu Rady Pedagogicznej I zamieszczenie ich na stronie szkoły. | IV 2023r.  V 2023r.  VI 2023r. | Wychowawcy klas/zespół SzPz  Wychowawcy klas/zespół SzPz  Koordynator/zespół SzPz |  | Ankieta ewaluacyjna, raport z wyników, wnioski do dalszej pracy. |

Opracował Zespół w składzie:

Joanna Braca

Barbara Kubat

Małgorzata Chutkowska

Magdalena Kowalewska

Przemysław Ronkiewicz

Paweł Grzyb

Anna Ulążka

Aneta Schramke

Magdalena Żebrowska