

PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

SZKOŁA PODSTAWOWA

IM. ALEKSANDRA FREDRY W WICINIE

ROK SZKOLNY 2022/2023

A. CZEŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA w roku szkolnym 2022/2023

1. Problem priorytetowy do rozwiązania:

ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE ORAZ MAŁA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WŚRÓD SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ.

a. Krótki opis problemu priorytetowego (wpisać konkretne dane według wyników diagnozy):

Z przeprowadzonej w społeczności szkolnej diagnozy, można wnioskować, że duża grupa uczniów (50%) nie zna zasad zdrowego, zbilansowanego odżywiania oraz wybiera niewłaściwe produkty spożywcze. Wśród ankietowanych występują braki w wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Największe trudności polegają na prawidłowym komponowaniu posiłków, właściwej porcji warzyw i owoców w ciągu dnia, spożywaniu śniadania w domu oraz zabierania przez dzieci drugiego zdrowego śniadania do szkoły. Uczniowie często przed wyjściem do szkoły nie jedzą zupy, a dodawane do posiłku owoce nie zawsze są zjadane. Drugim problemem jest niezjedzone surówki. Niechętnie też jedzą zupy, a dodawane do posiłku owoce nie zawsze są zjadane. Drugim problemem jest niewystarczająca aktywności fizyczna. Większość uczniów ogranicza ją do obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego. Czas wolny spędza biernie, głównie przed telewizorem, komputerem lub telefonem. Natomiast nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni oraz rodzice najczęściej wskazują brak czasu na uprawianie sportu czy też spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

b. Uzasadnienie wyboru priorytetu (wpisać, dlaczego go wybrano, kto i na jakiej podstawie dokonał tego wyboru):

Na podstawie obserwacji, rozmów z uczniami i pracownikami oraz wyników badań ankietowych szkolny zespół ds. Promocji Zdrowia wybrał dwa problemy priorytetowe na rok szkolny 2022/2023 w Szkole Podstawowej w Wicinie:

„Złe nawyki żywieniowe oraz mała aktywność fizyczna wśród społeczności szkolnej”

2. Główne przyczyny problemu:

- złe wzory i nawyki dorosłych (złe odżywianie, bierno spędzanie wolnego czasu),
- zamiast aktywności fizycznej przesiadywanie przed telewizorem i komputerem,
- łatwy dostęp do tzw. niezdrowej żywności,
- walory smakowe niezdrowego jedzenia,
- brak akceptacji w gronie rówieśników
- ograniczenia związane z miejscem zamieszkania (brak sali, boiska, zorganizowanych zajęć pozalekcyjnych).

3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu (podstawa do ustalenia zadań):

- pogadanki dla uczniów na lekcjach z wychowawcami na tematy: zdrowe odżywianie, szkodliwość palenia, spożywania alkoholu, używania środków uzależniających,
- na zebraniach z rodzicami poruszać tematykę dotyczącą zdrowia i aktywności fizycznej,
- wykonanie plakatów o tematyce zdrowotnej,
- zebranie informacyjne dla rodziców przypominające cele programu Szkoły Promującej Zdrowie,
- zachęcenie do rodzinnego spędzania czasu wolnego,
- angażowanie uczniów do udziału w konkursach i zawodach promujących zdrowie,
- udział w programach i kampaniach promujących zdrowy styl życia prowadzonych przez szkołę,
- uczestnictwo w wycieczkach, wyjazdach i innych formach podkreślających aktywność fizyczną,
- zajęcia ze specjalistami,
- zajęcia warsztatowe dla uczniów promujące zdrowe odżywianie,
- dostarczanie informacji na temat wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu,

B: CZĘŚĆ WŁAŚCIWA:

PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2022/2023

1. Cel (nazwa):

Zmniejszenie złych nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej w społeczności szkolnej.

Kryterium sukcesu:

Zmniejszenie o 10% złych nawyków żywieniowych w społeczności szkolnej.
Zwiększenie o 10 % aktywności fizycznej wśród uczniów.

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):

a. Co wskaże, że osiągnięto cel?

Wyniki badań ankietowych przeprowadzone wśród uczniów, nauczycieli.
Obserwacje uczniów przez wychowawców i zespół ds. promocji zdrowia.

b. Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?

Analiza ankiet, obserwacje, rozmowy.

c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?

Szkolny zespół ds. promocji zdrowia, szkolny koordynator SzPZ – czerwiec 2023

2. Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osob a odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Określenie priorytetów przez zespół ds. promocji zdrowia.	Wyłonienie najważniejszych zagadnień do dalszej pracy.	Zebranie informacji na temat potrzeb i problemów występujących w środowisku szkoły. Burza mózgów i wybór najważniejszych problemów.	Wrzesień 2022 rok.	Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia	Rozmowy z członkami społeczności szkolnej, obserwacje, ankiety.	Ankiety, zebranie danych, analiza wyników.
Opracowanie planu pracy na rok 2022/2023	Akceptacja planu działań przez społeczność szkolną.	Przedstawienie planu działań opracowanego przez szkolny zespół promocji zdrowia, konsultacja programu z nauczycielami	Wrzesień/ Październik 2022	Koordynator i Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia	Projekt planu.	Utworzenie planu działań.
Przekazanie informacji o planowanych działaniach Społeczności szkolnej	Zamieszczenie informacji o planie pracy oraz podejmowanych działaniach na stronie internetowej szkoły.	Zamieszczenie informacji na stronie internetowej szkoły i gazecie na korytarzu szkolnym.	Po akceptacji planu przez członków RP.	Zespół ds. Promocji Zdrowia Osoby odpowiedzialne za strony www.	100% społeczności szkolnej zostanie zapoznana z zadaniami z programem.	Monitoring informacji w szkolnym serwisie.

Zaangażowanie rodziców w działanie.	Większe zaangażowanie rodziców w akcje klasowe i szkolne.	Przedstawienie przez wychowawców informacji o podejmowanych działaniach, pozyskanie od rodziców propozycji na efektywniejszą współpracę ze szkołą w proponowane działania.	Październik 2022 rok.	Wychowawcy klas. Odpowiedzialni nauczyciele.	Spotkania z rodzicami.	Zapis w dzienniku Gazetka na korytarzu szkolnym.
Dbam o zdrowie sprzętam Ziemię.	Udział uczniów w działaniu.	Akcja Sprzątanie Świata - Polska	Wrzesień 2022 rok.	Wychowawcy klas. Odpowiedzialni nauczyciele.	Worki rękawiczki, odpowiedni ubiór.	Certyfikaty dla klas i szkoły.
Sieć Antysmogowa.	Działania zgodne z projektem.	Projekt Edukacyjna Sieć Antysmogowa	Cały rok.	Wychowawcy klas. Odpowiedzialni nauczyciele.	Zgodnie z projektem.	Zdjęcia monitoring zanieczyszczenia.
Aktywny „Dzień chłopaka”	Udział uczniów klas 6- 7 w wyjeździe.	Aktywne spędzanie czasu w parku trampolin.	Październik 2022 rok.	Wychowawcy klas.	Środki finansowe, samochód.	Dokumentacja szkolna i zdjęcia z wyjazdu.
Obchody Światowego Dnia Mycia rąk	Udział uczniów w działaniu.	Zajęcia praktyczne. Wykonanie ulotek przez starszych uczniów.	Październik 2022 rok.	Wychowawcy klas młodszych. Nauczyciel biologii.	Woda, środki higieny, umywalki.	Zapisy w dzienniku lekcyjnym. Zdjęcia z działań.
Zdrowo jemy.	100 % uczniów obecnych na zajęciach weźmie udział w zadaniu.	Wykonanie sałatki owocowej, wspólne celebrowanie posiłków.	I półrocze roku szkolnego.	Wychowawcy klasy I-III	Owoce, warzywa, jedzenie ekologiczne.	Zapisy w dzienniku lekcyjnym. Zdjęcia z działań.
	„Rondelkolandia” Wartości odżywcze	Przygotowanie zdrowych i	Październik 2022 rok.	Wychowawca klasy I	Ekologiczne składniki do	Zapisy w dzienniku lekcyjnym. Zdjęcia

	drugiego śniadania w szkole.	kolorowych kanapek.				wykonania kanapek.	z działań.
Organizacja „Przyjęcia kanapkowego”	Wszyscy uczniowie wezmą udział w działaniu.	Przygotowanie zdrowego śniadania.	Październik 2022 rok.	Wychowawca klasy II	Wychowawca klasy II	Składniki do kanapek, akcesoria kuchenne.	Zdjęcia z działań.
Higiena pracy i nauki.	Podniesienie wśród uczniów świadomości na temat wpływu postawy na zdrowie.	Mój dzień. Opis własnych działań podczas dnia nauki.	Październik 2022 rok.	Wychowawcy klas.	Wychowawcy klas.	Opis dnia ucznia.	Zapisy w dzienniku lekcyjnym.
Profilaktyka uzależnień.	Udział uczniów klas starszych w spotkaniach ze specjalistą.	Warsztaty dotyczące problemu substancji psychoaktywnych.	Październik/Listopad 2023 rok.	Psycholog /pedagog szkolny.	Psycholog /pedagog szkolny.	Materiały przygotowane przez osobę prowadzącą.	Zapisy w dokumentacji pedagoga. Zdjęcia z działań uczniów.
Miniwarsztaty na temat uzależnień	100 % obecnych uczniów weźmie udział w pogadance na temat.	Uświadomienie dzieciom, od czego możemy się uzależnić: alkohol, narkotyki, słodycze, nikotyna, napoje energetyzujące, gry komputerowe, Internet.	II półrocze roku szkolnego.	Wychowawca klasy II	Wychowawca klasy II	Przygotowane przez prowadzącego materiały.	Zapisy w dokumentacji wychowawcy.
Piramida Zdrowego Odżywiania	Uczniowie wykonają piramidę zdrowego odżywiania.	Wspólne wykonanie piramidy. Co to znaczy zdrowo się odżywiać ?	Listopad 2022	Wychowawca klasy I	Wychowawca klasy I	Materiały do wykonania piramidy.	Zdjęcia z działań. Zapisy w dokumentacji.
Bał wszystkich świętych	Udział uczniów wszystkich klas.	Popołudniowe spotkanie	Listopad 2022 rok.	Nauczyciel religii,	Nauczyciel religii,	Dekoracje, przebrania za	Zdjęcia ze spotkania.

			społeczności szkolnej mające na celu integrację połączoną z zabawami konkursami i śpiewem.			wychowawcy klas.	aniółów.	
Konkurs szkolny na hasło Szkoły Promującej Zdrowie.	Zostanie wybrane hasło dla programu Szkoła Promująca Zdrowie na rok szkolny 2022/2023.		Ogłoszenie konkursu w klasach i na gazecie szkolnej.	Listopad/ Grudzień 2022 rok	Koordynator szkolny. Wychowawcy klas.	Gazetka szkolna- przygotowanie informacji i kryterium oceny.	Zamieszczenie hasła na stronie internetowej szkoły w zakładce dotyczącej programu.	
Ogólnopolski Projekt Edukacyjny „Razem przez świat”	Wszyscy uczniowie klasy czwartej wezmą udział w projekcie.	Działania zgodne z projektem.		Cały rok szkolny.	Nauczyciel języka polskiego klas 4-5	Wg projektu.	Zdjęcia i prace dzieci.	
Aktywna przerwa	10% uczniów kl. I – VII uczestniczy w zabawie.	Ciekawy sposób spędzania przerwy- zabawy ruchowe, wykorzystanie przyborów sportowych: hula-hop, skakanki, gumy do skakania.		Zależnie od pogody długa przerwa - cały rok.	Nauczyciele dyżurujący, nauczyciel wychowania fizycznego 1 x w tygodniu.	Hula-hop Skakanka, gumy do skakania, piłki .	Zdjęcia, obserwacje, sprawozdanie.	
Konkurs indywidualny na plakat promujący aktywność fizyczną.	Z każdej klasy I – VII przynajmniej jeden uczeń z klasy weźmie udział w wybranym konkursie.	Wykonanie dowolną techniką prac plastycznych na zadany temat.		Marzec – kwiecień 2023 r.	Nauczyciel plastyki	Materiały plastyczne	Regulamin konkursu, sprawozdanie z konkursu, wystawa pokonkursowa.	

Przerwa na świeżym powietrzu	80 % uczniów spędza przerwy śródlekcyjne na boisku szkolnym.	Uczniowie aktywnie spędzają przerwy na boisku szkolnym gra w piłkę, zabawy na placu zabaw.	Przy sprzyjającej pogodzie cały rok.	Nauczyciele dyżurujący.	Piłka, skakanki, plac zabaw, boisko szkolne.	Zdjęcia umieszczone na stronie internetowej szkoły.
Bezpieczeństwo uczniów w sieci. Słuchowisko „Sieciaki – misja bezpieczny Internet”	Wszyscy obecni uczniowie klas IV-VIII wezmą udział w zajęciach o bezpieczeństwie w Internecie Uczniowie klas młodszych zajęcia o bezpieczeństwie w Internecie.	Pogadanka ze szkolnym koordynatorem ds. bezpieczeństwa. Zajęcia dla klasy II	I semestr roku szkolnego 2022/2023 II semestr	Koordynator ds. bezpieczeństwa Wychowawca klasy	Materiały plastyczne, Wg planu	Dokumentacja szkolna. Zapis w dokumentacji.
Działania o charakterze zdrowotnym.(Zdrowe śniadanie, aktywność ruchowa itp.)	80% uczniów i 20% rodziców będzie zaangażowanych w realizację zadania	Przeprowadzenie działań w klasach Przeprowadzenie warsztatów dla uczniów.	Wg planu wychowawcy. Cały rok.	Wychowawcy klas, uczniowie, rodzice.	Wg potrzeb zgodnie z zamierzeniem.	Zdjęcia z podjętych działań, sprawozdanie.
Innowacja „ Widzę, doświadczam, rozumiem”	Realizacja modułu „ Człowiek istotą na planecie Ziemia” w klasie 5	Zagadnienia związane z aktywnością fizyczną oraz zdrowym odżywianiem.	II półrocze roku szkolnego.	Nauczyciel biologii.	Materiały przygotowane przez prowadzącego.	Zapisy w dokumentacji. Zdjęcia z realizacji.

Promowanie zdrowego stylu życia	Powitanie wiosny zdrowo i na sportowo.	I Dzień Wiosny. Przemarsz korowodu przez naszą miejscowość. Zabawy ruchowe na boisku szkolnym.	Marzec 2023 rok.	Wszyscy nauczyciele.	Przygotowane rekwizyty do pożegnania zimy i powitania wiosny.	Zdjęcia z podjętych działań.
	Udział uczniów obecnych w szkole.	Dzień sportu. Dzień Dziecka	Maj 2023 rok. Czerwiec 2023 rok.	Nauczyciel wychowania fizycznego. Wychowawcy.	Aksesoria sportowe, piłki, drążki, stopery	Zdjęcia z podjętych działań. Informacje na stronie internetowej.
Obchody Światowego Dnia Zdrowia	Wszyscy obecni uczniowie klas I – VII uczestniczą w zajęciach .	Wykonywanie zadań przygotowanych na obchody.	Okolo 7 kwietnia 2023 r.	Szkolny koordynator. Wychowawcy klas	Materiały plastyczne, przyrządy sportowe,	Zapis w dzienniku lekcyjnym, Zdjęcia z działań.
Innowacja: „KREATYWNE PRACE PLASTYCZNE”	Rozwój twórczości i kreatywności uczniów	Projekt i wykonanie prac na zadany temat i określonej techniką przez uczniów na zajęciach.	Cały rok.	Wychowawca klasy II	Różnorodne artykuły plastyczne.	Zdjęcia z podjętych działań.
Dbam o ziemię, dbam o zdrowie.	Udział uczniów w akcjach „Dzień Ziemi”	Udział uczniów w sprzątaniu naszej miejscowości Klasy I-VIII przygotowanie inscenizacji o tematyce ekologicznej, Wykonanie z	Cały rok.	Nauczyciel biologii. Szkolny koordynator SzPZ. Nauczyciele I-III	Worki na śmieci, . Artykuły do prac plastycznych.	Zdjęcia z podejmowanych działań na stronie szkoły.
Trudne słowo „Recykling”	Udział uczniów w konkursie na „Śmieciowego		II półrocze.	Wychowawca klasy II	Różnego rodzaju odpady	Wystawka wykonanych prac.

„CZYTAM Z KLASĄ - lekturki spod chmurki”	potwora” lub inną zabawkę wykonaną z odpadów. 10 % uczniów weźmie udział w akcji	odpadów zabawki. organizacja na korytarzu szkolnym akcję bookcrossingową "Książki w podróży" Oglądanie serii edukacyjnych filmów animowanych, których bohaterowie uczą jak chronić środowisko naturalne.	I i II półrocze.	Wychowawca klasy II	przydatne do wykonania zabawki, przybory do wycinania itp. Regał z książkami, które będzie można wziąć na przerwę, zabrać do domu, przeczytać i przynieść z powrotem Monitor dostęp do zasobów.	Zdjęcia z akcji.
"Razem na drodze do czystego środowiska"	Realizacja zadań w projekcie edukacyjnym.	Zajęcia poza lekcyjne 2 godziny w tygodniu.	Cały rok.	Nauczyciel wychowania fizycznego	Zapisy w dzienniku.	Zapisy w dzienniku.
Zajęcia sportowe	Uczniowie wzmocnią swoje możliwości sportowe.	Organizacja wycieczek turystycznych i krajoznawczych.	Cały rok wg. potrzeb.	Wychowawcy klas i inni zainteresowani nauczyciele.	Sprzęt sportowy, sala gimnastyczna.	Dokumentacja szkolna i fotograficzna.
Ruch to zdrowie. Wycieczki piesze i autokarowe.	Udział uczniów w zorganizowanych wycieczkach.				Zasoby finansowe, autobus,	

Opracował: Szkolny zespół ds. promocji zdrowia

Koordinator SzPZ:

Jmna desser

Dyrektor szkoły:

Dyrektor Szkoły
J. Lewandowska
mgr Alicja Lewandowska