

**Plan Pracy Szkoły Podstawowej
im. Królowej Jadwigi w Wielbarku
w ramach Szkoły Promującej Zdrowie
w roku szkolnym 2017/2018**

„Zdrowe nawyki żywieniowe”.

PROBLEM PRIORYTETOWY: Zdrowe nawyki żywieniowe jako przeciwdziałanie otyłości.

OPIS PROBLEMU:

Szkoła promująca zdrowie -to szkoła, która tworzy warunki i podejmuje działania sprzyjające dobremu samopoczuciu, prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz propagowania zdrowia. Nasza szkoła od wielu lat podejmuje zadania, mające na celu upowszechnianie zdrowego stylu życia. Z badań przesiewowych wynika, że część uczniów ma nadwagę lub cierpi na otyłość, zatem konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywne spędzanie czasu wolnego. Zdrowe nawyki żywieniowe należy kształtować u dzieci już od najmłodszych lat, gdyż warunkują one prawidłowy sposób odżywiania w późniejszym wieku. Istotne jest wdrażanie działań mających na celu zachęcanie do zdrowego stylu życia, zwalczanie otyłości oraz nakłanianie dzieci i ich rodzin do kształtowania zdrowej sylwetki i podejmowania aktywności fizycznej.

W roku szkolnym 2017/2018 plan pracy SzPZ powstał w oparciu o rozmowy przeprowadzone z rodzicami i nauczycielami, diagnozę przeprowadzoną wśród uczniów oraz wywiad przeprowadzony z pielęgniarką szkolną. Cele i zadania zawarte w planie pracy SzPZ zostały ukierunkowane na utrwalenie u dzieci prawidłowych nawyków związanych ze zdrowym odżywianiem oraz pogłębienie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia. Podstawą planu są działania uwzględniające aspekty prozdrowotne wynikające ze stosowania właściwej diety, a także spożywania zdrowych posiłków w domu oraz w szkole. Niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz brak czynnego wypoczynku to negatywne przykłady zachowań osób dorosłych często naśladowane przez dzieci. Przygotowaliśmy szereg działań do realizacji w ramach planu pracy SzPZ, aby kształtować u dzieci właściwe nawyki żywieniowe, przeciwdziałać utrwalaniu negatywnych i niepożądanych wzorców.

CEL GŁÓWNY: Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, wdrażanie do dbania o prawidłową sylwetkę ciała.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w zakresie odżywiania oraz zdrowego stylu życia.
- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych oraz dbanie o higienę i estetykę spożywania posiłków.
- Promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej.

KRYTERIUM SUKCESU:

Szkoła Promująca Zdrowie poprzez działania zawarte w planie pracy na rok szkolny 2017/2018 kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe oraz dba o prawidłową sylwetkę. 50% uczniów zna i stosuje zdrowe nawyki żywieniowe.

ADRESACI:

Uczniowie, rodzice i nauczyciele.

EWALUACJA:

Miernikiem efektywności zaplanowanych działań są:

1. Test diagnozy dla uczniów, nauczycieli i rodziców (październik 2017).

2. Test ewaluacyjny dla uczniów, nauczycieli i rodziców, wywiady i obserwacje (maj 2018).

Zadanie, termin	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawcy	Monitorowanie,	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
					Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto sprawdzi?
Styczeń Zapoznanie społeczności szkolnej z priorytetem SzPZ w roku szkolnym 2017/2018.	Uczniowie, nauczyciele i rodzice znają priorytet SzPZ w roku szkolnym 2017/2018. Zapoznanie rodziców uczniów klas 1-6 z koncepcją, strategią SzPZ i planem pracy szkoły na rok 2017/2018.	Prezentacja na RP i podczas zebrań z rodzicami oraz na godzinach wychowawczych harmonogramu działań SzPZ na II półrocze roku szkolnego 2017/2018. Prezentacja na zebraniach z rodzicami koncepcji i strategii SzPZ.	Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-6 .	Koordynator	Informacja o realizacji zadania.	Protokół RP Sprawozdania zebrań z rodzicami.	Zespół SzPZ

<p>Luty Akcja „Drugie śniadanie”</p>	<p>50% rodziców uczestniczy w zebraniach</p> <p>80% uczniów wie, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania.</p>	<p>(ulotka)</p> <p>Gazetka informująca o akcji</p> <p>Udział uczniów klas 1-6 w zajęciach edukacyjnych dotyczących drugiego śniadania.</p> <p>Udział uczniów i nauczycieli w spożywaniu wspólnego drugiego śniadania.</p>	<p>Wychowawcy i uczniowie klas 1- 6</p>	<p>Koordinator</p>	<p>Wywiad sprawdzający, ilu uczniów w klasie zjadło w danym dniu śniadanie w domu oraz ile dzieci ma zdrowy posiłek w szkole</p>	<p>Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna</p>	<p>Wychowawca monitoruje 4 pomiary w ciągu 2 miesięcy (Ilu uczniów zjadło danego dnia zdrowe drugie śniadanie?).</p>
--	--	---	---	--------------------	--	--	---

<p><u>Diagnoza.</u> Test dla uczniów,</p>	<p>Uczniowie, wypełniają anonimowy test dotyczący znajomości zasad zdrowego odżywiania</p>	<p>Udział uczniów, w badaniu ankietowym.</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 2-6</p>	<p>Koordinator</p>	<p>Test dotyczący znajomości zasad zdrowego odżywiania.</p>	<p>Przeliczenie analiza ankiet.</p>	<p>Zespół SzPZ</p>
--	--	--	--	--------------------	---	-------------------------------------	--------------------

<p><u>Luty</u> Propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych- Warsztaty szkolne.</p>	<p>Akcja z udziałem rodziców promocja spożywania warzyw i owoców. Propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ich rodzin: - poszerzenie świadomości dzieci i rodziców w zakresie</p>	<p>Zaproszenie rodziców na wykład dot. „Odżywiania”. Kącik zdrowej żywności dla rodziców, w którym rodzice mogą znaleźć, ale też zamieścić ciekawe zdrowe przepisy. Zaproszenie rodziców do akcji „zdrowe urodziny” -</p>	<p>Wychowawcy i uczniowie klas 1-6 . Zespół SzPZ</p>	<p>Koordinator</p>	<p>Informacja o realizacji zadania. Gazetka przygotowana we wskazanym tygodniu (harmonogram)</p>	<p>Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna</p>	<p>Zespół SzPZ</p>
--	---	---	---	--------------------	---	--	--------------------

	zdrowego odżywiania, zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci – 50% rodziców bierze udział w warsztatach.	propagujące ograniczanie spożycia cukierków, a w ich miejsce obdarowywanie kolegów i koleżanek zdrowymi smakołykami.					
--	--	--	--	--	--	--	--

<u>Luty/</u> <u>Marzec</u> Konkurs na prezentację multimedialną dla klas IV-VI pt. „Gdzie się kryją witaminy?”. Klasy I-III wykonanie plakatu	Podniesienie świadomości uczniów na temat niezdrowej żywności 50% uczniów.	Prezentacje multimedialne. Plakat	Uczniowie klas 1- 6.	Koordinator	Informacja o realizacji zadania.	Sprawozdanie dokumentacja fotograficzna	Zespół SZPZ
<u>Kwiecień</u> Zdrowy tydzień	Zwrócenie uwagi na właściwe	Udział uczniów i nauczycieli w spożywaniu	Wychowawcy i uczniowie klas 1- 6.		Informacja o realizacji zadania.	Sprawozdanie dokumentacja fotograficzna	Sprawozdanie i dokumentacja

<u>Poniedziałek</u> Dzień Jogurtu <u>Wtorek</u> Dzień Zbożowego Batonika <u>Środa</u> -Dzień Zdrowego Soku	odżywianie – 70% uczniów.	wspólnego posiłku.					fotograficzna
<u>Czwartek</u> -Dzień Suszonych Owoców <u>Piątek</u> -Dzień Mleka							

<p><u>Kwiecień</u> 22 maja Europejski Dzień bez Otyłości</p> <p>Skutki nieprawidłowe go żywienia</p>	<p>70% uczniów wie, co to wskaźnik BMI. Uczniowie znają definicję otyłości. Potrafią wymienić podstawowe przyczyny otyłości oraz jej konsekwencje.</p>	<p>Gazetka w holu szkoły. Zapoznanie społeczności szkolnej z treścią gazetki pod hasłem „Europejski Dzień Walki z Otyłości”. Pogadanki na temat skutków nieprawidłowego żywienia przeprowadzone przez pielęgniarkę na godzinach wychowawczych/zastępstwach.</p>	<p>Przeprowadzenie pomiarów masy ciała uczniów w stosunku do wzrostu</p>	<p>Pielęgniarka szkolna</p>	<p>Indywidualny wskaźnik BMI ucznia.</p>	<p>Zapis tematu w dzienniku</p>	<p>SzZPZ</p>
--	--	---	--	-----------------------------	--	---------------------------------	--------------

<p><u>Kwiecień - Czerwiec</u> Trzymaj formę Zaangażowanie dzieci dorosłych w aktywność ruchową</p>	<p>70% rodziców wie, jak zaspokoić potrzebę ruchu swoją i dziecka, czerpać radość ze wspólnego spędzania czasu wolnego.</p>	<p>Zajęcia ruchowe (gry i zabawy) Rajdy rowerowe Wycieczki klasowe Zawody sportowe</p>	<p>Uczniowie klas 1- 6.</p>	<p>Koordinator</p>	<p>Dokumentacja fotograficzna Zapisy w dzienniku</p>	<p>Sprawozdanie</p>	<p>SzZPZ</p>
<p><u>Luty - Maj</u> „Aktywne przerwy”</p>	<p>70% uczniów uczestniczy w zajęciach podczas przerw.</p>	<p>Udział uczniów w Zabawach ruchowych</p>	<p>Uczniowie klas 5- 6</p>	<p>Koordinator</p>	<p>Informacja o realizacji zadania.</p>	<p>Zabawy na świeżym powietrzu, dokumentacja fotograficzna.</p>	<p>SzZPZ</p>

<p><u>Ewaluacja</u> Ewaluacja. Test ewaluacyjny dla uczniów, nauczycieli i rodziców dotyczący zdrowego odżywiania</p>	<p>Uczniowie, nauczyciele i rodzice wypełniają anonimowy test dotyczący znajomości zasad zdrowego odżywiania.</p>	<p>Udział uczniów, nauczycieli i rodziców w badaniu ankietowym.</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 2-6</p>	<p>Koordinator</p>	<p>Wyniki Testu. Wnioski.</p>	<p>Test dotyczący znajomości zasad zdrowego odżywiania</p>	<p>Zespół SzPZ</p>
--	---	---	--	--------------------	-----------------------------------	--	--------------------

Opracował szkolny zespół ds. SzPZ

REALIZACJA PROGRAMÓW I AKCJI - cały rok:

- Program UE „Owoce i warzywa w szkole”
- Program ARR „Mleko w szkole”
- Program dofinansowany przez zakład „Ikea” w Wielbarku „Twoje zdrowie zysk na ochronie środowiska”.