

# DOKUMENTY WYMAGANE OD SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE

## DOKUMENT I

### PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Rok Szkolny 2018/2019

#### WSTĘP

**1. Diagnoza potrzeb:**

Obserwacje, rozmowy z wychowawcami klas, pielęgniarką szkolną i rodzicami, ankiety przeprowadzone wśród grupy nauczycieli, uczniów, pracowników niepedagogicznych i rodziców sprawdzające ich samopoczucie w szkole.

**2. Priorytet:**

**Uczniowie nie posiadają właściwych nawyków żywieniowych, zbyt mała grupa uczniów jak i dorosłych jest aktywna ruchowo, pojawiają się problemy z utrzymaniem czystości ciała i odzieży oraz w środowisku domowym.**

**3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego :**

Prawidłowe odżywianie jest jednym z najważniejszych czynników zapewniających optymalny rozwój dziecka. Dodatkowo prawidłowe żywienie pozwala na obniżenie ryzyka chorób, w tym np. infekcji, a także ryzyka wystąpienia alergii czy chorób dietozależnych takich jak cukrzyca, choroby układu krążenia, otyłość. Konsekwencjami otyłości nie są tylko choroby somatyczne, ale również liczne problemy emocjonalne i psychospołeczne takie jak niska samoocena otyłego dziecka, izolacja społeczna, depresja. Dlatego wychodząc naprzeciw potrzebom chcemy rozpowszechnić wiedzę na temat zdrowego i aktywnego trybu życia.

**4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego :**

- niewłaściwe nawyki żywieniowe,
- negatywny wpływ reklam na sposób odżywiania się,
- brak wiedzy na temat wpływu stylu życia na zdrowie,

- brak pozytywnych wzorców promujących aktywny tryb życia,
- zbyt mała grupa uczniów i dorosłych aktywnych ruchowo,
- czas spędzany przed komputerem i telewizją,

#### 5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego:

- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie,
- propagowanie zdrowego stylu życia ,
- kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych,
- zachęcanie do podejmowania odpowiedzialnych wyborów dotyczących zdrowia i zdrowego żywienia,
- wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności konieczne do podejmowania decyzji prozdrowotnych,
- stwarzanie warunków sprzyjających dobremu samopoczuciu w szkole,
- włączenie do podejmowanych działań jak największej liczby osób społeczności szkolnej: uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły oraz rodziców.

### PLAN DZIAŁAŃ W ODNIESIENIU DO PROBLEMU PRIORYTETOWEGO

#### 1. Podanie celu działań:

- Zwiększenie liczby uczniów i osób dorosłych aktywnych fizycznie
- Zwiększenie świadomości dotyczącej właściwych nawyków żywieniowych i prowadzących zdrowy tryb życia,

#### Określenie kryterium sukcesu:

- 10% uczniów zwiększy swoją aktywność fizyczną ,
- 10% rodziców, nauczycieli i innych pracowników szkoły zmieni nawyki żywieniowe swoje i swoich dzieci

## 2. Działania i ewaluacja:

l.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowani e termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
							Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi ?
1.	Szklanka mleka dla każdego ucznia.	Uczniowie klas 1-5 uczestniczą w programie	Udział uczniów klas 1-5 Cały rok szkolny	Opiekun świetlicy szkolnej	Produkty mleczne	Cały rok koordynator	Zainteresowanie programem-lista uczniów chętnych do udziału w programie	Ilość wydanych produktów mlecznych	Zespół SzPZ
2.	Warzywa i owoce w szkole	Uczniowie klas 1-5 uczestniczą w programie	Udział uczniów klas 1-5 Cały rok szkolny	Opiekun świetlicy szkolnej	Owoce i warzywa	Cały rok koordynator	Zainteresowanie programem-lista uczniów chętnych do udziału w programie	Ilość wydanych pakietów owoców i warzyw	Zespół SzPZ
3.	Dodatkowe zajęcia sportowe dla uczniów- SKS, koszykówka, kółko taneczne, piłka nożna, judo, Hajdasz, SKKT	Uczniowie uczestniczą w różnych formach dodatkowych zajęć sportowych oraz zawodach i imprezach, dzięki temu spędzają mniej czasu przed	Udział uczniów w dodatkowych zajęciach sportowych Cały rok szkolny  Mistrzostwa w koszykówce Mistrzostwa	Nauczyciele WF, opiekun SKKT, trenerzy	Zaplecze szkolne pozwalające na przeprowadzanie zajęć sportowych	Cały rok koordynator	Zainteresowanie ofertą -lista uczniów chętnych do udziału w dodatkowych zajęciach sportowych i tanecznych;	Dokumentacja dzienników dodatkowych zajęć lekcyjnych, grafik zajęć,	Zespół SzPZ

	Zawody sportowe organizowane w ramach bieżącej działalności szkoły	komputerem, aktywnie spędzają czas wolny , uczą się współdziałania w grupie i walki fair play	lekkoatletyczne  Dzień Sportu  Zajęcia sportowe dla dzieci w czasie ferii zimowych  Udział w zewnętrznych zawodach sportowych- cały rok na bieżąco				wyniki i osiągnięcia uczniów w poszczególnych konkurencjach sportowych	medale, puchary, dyplomy,	
4.	Zajęcia sportowe dla rodziców (aerobic, zajęcia z piłki nożnej na boisku zewnętrznym, możliwość korzystania z siłowni zewnętrznej, boiska do	Rodzice i inni mieszkańcy dzielnicy uczestniczą w zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły	Udział rodziców i innych mieszkańców dzielnicy w zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły  Cały rok szkolny	Trenerzy	Zaplecze szkolne pozwalające na przeprowadzanie zajęć sportowych	Cały rok koordynator	Zainteresowanie ofertą-lista osób uczestniczących w zajęciach sportowych dla mieszkańców dzielnicy	Grafik zajęć	Zespół SzPZ

	kosza i siatkówki kortu tenisowego								
5.	Spotkania dzieci rodziców z dietetykiem	Uczniowie i rodzice uczestniczą w spotkaniach z dietetykiem – poszerzenie zakresu swojej wiedzy na temat zasad zdrowego odżywiania się.	Udział rodziców i uczniów w spotkaniach tematycznych z dietetykiem Po jednym spotkaniu w półroczu-oddzielnie dla rodziców i dzieci	Koordynator, wychowawcy klas	Prezentacje multimedialne	Po jednym spotkaniu w półroczu-oddzielnie dla rodziców i dzieci-koordynator	Zainteresowanie oferta-lista rodziców chętnych do udziału w spotkaniach,	Dokumentacja w dziennikach zajęć i dokumentacja fotograficzna	Zespół SzPZ
6.	Festyn rodzinny	Rodzice wraz z nauczycielami organizują festyn rodzinny- cała społeczność szkoły angażuje się w przygotowania -festynu co sprzyja aktywnemu spędzaniu wolnego czasu.	Udział gości, społeczność lokalna, rodzice, uczniowie. Czerwiec 2019	Rodzice i wyznaczeni nauczyciele	Place zabaw, stoiska, sprzęt sportowy	Czerwiec 2019 Dyrekcja Szkoły Przewodniczący Rady Rodziców,	Zainteresowanie całej społeczności lokalnej ofertą szkoły oraz chęcią poprawienia jakości swojego życia	Dokumentacja fotograficzna	Zespół SzPZ
7.	Jak dbać o piękny uśmiech- działania profilaktyczne	Uczniowie znają zasady higieny jamy ustnej i wiedzą jak zapobiegać	Codienne klasowe szczotkowanie zębów Cały rok na	Wychowawcy oddziału „0”, higienistka szkolna	Materiały dydaktyczne, środki higieny osobistej	Koordynator, wychowawcy klas „0”, higienistka szkolna	Znajomość zasad higieny jamy ustnej potwierdzona pracami uczniów	Zapisy w dziennikach lekcyjnych, dokumentacja fotograficzna,	Zespół SzPZ

	w oddziale „0”	próchnicy, uczniowie klas I-VI uczestniczą w programie fluoryzacji	bieżąco, Od stycznia 2019 fluoryzacja w oddziałach I-VI				klas „0”-	wystawa pac uczniów na korytarzu szkolnym	
8.	Działania profilaktyczne w wybranych oddziałach klas 0-VI- badania prawidłowego procesu rozwoju fizycznego uczniów	Uczniów klas 0, I, III, V, VII podlega badaniom bilansowym (kontrola wagi, wzrostu, ciśnienia krwi)	Badania przeprowadzono na w wybranych oddziałach od stycznia 2019 przez higienistkę szkolną	Higienistka szkolna	Wyposażenie gabinetu lekarskiego	Koordinator, higienistka szkolna	Informacja o stanie zdrowia oraz ewentualnych problemach, które pozwolą na skierowanie uczniów do odpowiednich specjalistów	Dokumentacja medyczna higienistki szkolnej	Zespół SzPZ
9.	Kwiecień miesiącem zdrowia	Uczniowie oddziałów 0-VIII uczestniczą w przygotowaniu miesiąca zdrowia- utrwalają przez zabawę wiedzę na temat zdrowia	Konkursy i zabawy mające na celu promocję zdrowego i higienicznego trybu życia	Zespół nauczycieli przedmiotów przyrodniczych, wychowawcy klas	Materiały dydaktyczne, placyki, filmy edukacyjne	Koordinator Kwiecień 2019	Znajomość zasad higieny osobistej oraz zasad zdrowego trybu życia potwierdzona pracami uczniów	Dokumentacja zdjęciowa, prace uczniów, zapisy w dzienniku zajęć	Zespół SzPZ
10.	„Czas na zdrowie” Tydzień zdrowego odżywiania w świetlicy szkolnej	Uczniowie spożywający posiłki w szkolnej stołówce przez tydzień otrzymują	Współpraca z cateringiem w przygotowaniu zdrowego tygodnia Kwiecień 2019	Koordinator, kierownik świetlicy szkolnej	Jadłospis, zdrowe posiłki	Koordinator kwiecień 2019	Ilość uczniów zainteresowanych zakupem zdrowych posiłków	Jadłospis, dokumentacja zdjęciowa	Zespół SzPZ

		wyłącznie kolorowe posiłki oparte na warzywach i owocach- poznają alternatywy w postaci zdrowych i smacznych dań							
11.	Udział w zajęciach sportowych na pływalni. Nauka i doskonalenie pływania dla klas drugich i trzecich.	Uczniowie klas trzecich uczestniczą w zajęciach nauki pływania na basenie- dzięki temu spędzają mniej czasu przed komputerem, aktywnie spędzają czas wolny .	Udział uczniów klas II i III w zajęciach na basenie	Kierownik świetlicy szkolnej, wychowawcy klas II i III	Zapewnienie dojazdu uczniów na basen, umowa z basenem	Koordynator cały rok	Ilość uczniów zainteresowanych udziałem w zajęciach	Zdjęcia, listy obecności	Zespół SzPZ
12.	Zdrowy Stół Wigilijny” – wigilijne spotkania klasowe	Uczniowie chętnych klas przygotowują zdrowy stół wigilijny dzięki czemu propagują alternatywne i zdrowe przekąski	Udział uczniów i ich rodziców w przygotowaniu zdrowego stołu wigilijnego	Wychowawcy chętnych klas	Zdrowy poczęstunek	Koordynator grudzień 2018	Ilość chętnych klas do udziału w akcji	Zdjęcia, zapisy w dzienniku lekcyjnym	Zespół SzPZ

13	Zdrowa przerwa śniadaniowa - obserwacja uczniów pod kątem ilościowym i jakościowym spożywających II śniadanie.	Uczniowie noszą drugie śniadanie- dzięki temu dbają o jakość i stan swojego zdrowia, mają wpływ na swoje samopoczucie .	Spożywanie wspólnie zdrowego drugiego śniadania	Wychowawcy klas, nauczyciele dyżurujący	Drugie śniadanie	Koordynator, cały rok na bieżąco	Ilość uczniów noszących drugie śniadanie.	Obserwacje, notatki wychwawcze	Zespół SzPZ
14	Piramida zdrowia na wesoło-konkurs	Uczniowie wykonują trójwymiarowe piramidy zdrowia na lekcjach techniki dzięki czemu przez zabawę utrwalają i propagują wiedzę dotyczącą zasad zdrowego odżywiania	Udział uczniów w konkursie - piramida zdrowia na wesoło	Nauczyciel techniki, koordynator	Różne materiały służące do wykonania piramid zdrowia (makulatura, odpady itp.)	Koordynator Kwiecień 2019	Ilość uczniów biorących udział w konkursie	Wystawa, dokumentacja zdjęciowa	Zespół SzPZ
15.	Projekt „Ratujemy i uczymy ratować”	Zdobycie wiedzy na temat udzielania pierwszej pomocy oraz przełamanie lęku przed	Cykl lekcji na temat sposobów udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, telefony	ratownicy medyczni zaproszeni do szkoły	Plakaty, fantom, ulotki, gazetka informacyjna, podręczniki WOŚP	Koordynator październik 2018 grudzień 2018 marzec 2019	Praktyczne umiejętności niesienia pierwszej pomocy przedmedycznej	Wpisy w dziennikach lekcyjnych, dokumentacja fotograficzna Ankieta przed i po akcji „Ratujemy i	Zespół SzPZ



		odpowiedzialn ością za życie osoby ratowanej – budowanie poczucia wiary w siebie iw swoje możliwości	alarmowe, październik 2018 grudzień 2018 marzec 2019					uczymy ratować”	
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------	--