

## Plan działań Zespołu ds. Programu Szkoła Promująca Zdrowie na rok 2017/2018

Plan działań:

A. Część wstępna

Problem priorytetowy do rozwiązania:

- **niewłaściwy sposób spędzania czasu wolnego przez młodzież.**

Opis problemu:

Na podstawie obserwacji, swobodnych rozmów z uczniami i ich rodzicami, ankiet przeprowadzonych wśród uczniów dotyczących spędzania czasu wolnego stwierdzono, że nasi uczniowie spędzają zbyt wiele czasu przed komputerem, telewizorem (około 30% uczniów najchętniej tak spędza swój wolny czas). Ponad 20% uczniów naszej szkoły – na ćwiczenia fizyczne poświęca w tygodniu mniej niż godzinę. Uczniowie mają wprawdzie pewną wyuczoną bazę wiedzy ogólnej na temat znaczenia ruchu dla zdrowia ale jest ona wiedzą teoretyczną w małym stopniu wykorzystywaną w znaczeniu praktycznym. Większość z nich tłumaczy to brakiem ciekawych zajęć oraz lenistwem. Uczniowie deklarują, że chcieliby uczestniczyć w ciekawych formach spędzania wolnego czasu, propagujących zdrowy styl życia w szkole lub poza nią.

Uzasadnienie wyboru priorytetu

Na podstawie przeprowadzonych obserwacji społeczności szkolnej, przeprowadzonych ankiet dotyczących udziału uczniów w lekcjach wychowania fizycznego, przeprowadzonego raportu dotyczącego stanu zdrowia młodzieży szkolnej oraz przeprowadzonych wywiadów na temat zdrowego stylu życia wśród uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie wyłonił następujące zadania do realizacji na najbliższy rok:

- promocja zdrowia przez aktywne i atrakcyjne formy spędzania czasu wolnego,
- promowanie zdrowego stylu życia,
- promowanie prawidłowego odżywiania się.

Przyczyną wyboru takiego problemu priorytetowego jest:

- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie sposobów spędzania wolnego czasu,
- niewłaściwe nawyki wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia,
- lenistwo (niechęć do aktywności ruchowej),
- brak świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie,

Rozwiązania dla usunięcia przyczyny problemu:

- aktywne uczestnictwo w programach edukacyjnych i profilaktycznych,
- udział w szkoleniach i warsztatach związanych z tematyką zdrowego stylu życia,
- udział całej społeczności szkolnej w organizowaniu warsztatów dotyczących problemów priorytetowych,
- organizowanie ciekawych zajęć pozalekcyjnych,
- organizowanie dodatkowych zajęć związanych z aktywnością fizyczną społeczności szkolnej.
- zachęcanie do udziału w różnych formach zajęć pozalekcyjnych, konkursach i zawodach wewnątrzszkolnych promujących zdrowy styl życia.

B. Część właściwa

### Cel główny:

- zwiększenie świadomości społeczności szkolnej na temat zagrożeń wynikających z braku odpowiedniej dawki ruchu i niewłaściwego stylu życia.

### Kryterium sukcesu:

- wzrośnie świadomość uczniów na temat właściwego spędzania czasu wolnego i zasad zdrowego stylu życia - zmniejszy się procent uczniów, którzy swój czas spędzają głównie przed komputerem i telewizorem o co najmniej 10%,
- młodzież chętniej będzie korzystać z różnych form aktywności ruchowej w szkole,
- młodzież świadomie będzie wybierać zdrowe produkty żywnościowe oraz promować będzie zdrowe odżywianie,
- wzrośnie o 10 % ilość uczniów biorących udział w zajęciach pozalekcyjnych oraz różnych formach promujących zdrowy styl życia,
- 50% rodziców stwierdzi, że pozyskana wiedza podczas spotkań z rodzicami jest przydatna,
- 80% nauczycieli stwierdzi, że działania podejmowane w szkole dotyczące zdrowego stylu życia wpłynęły na zwiększenie ich świadomości związanej z prawidłowym funkcjonowaniem ich organizmów.

### Sposób sprawdzania czy osiągnięto cel (sukces):

- wyniki ankiet,
- rozmowy z uczniami, nauczycielami, rodzicami i pracownikami administracji,
- analiza dokumentacji szkolnej.

### Jak sprawdzimy?

Badanie ankietowe wśród pracowników szkoły i rodziców, wywiady, analiza dokumentacji szkolnej.

### Kto i kiedy sprawdzi?

Lider zespołu ds. promocji zdrowia oraz koordynator na koniec I semestru i na koniec roku szkolnego.

Zadanie	Metody i formy realizacji	Kryterium sukcesu	Wykonawcy i osoby odpowiedzialne	Środki	Termin	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
						Wskaźniki	Sposób dokumentowania przeprowadzonych działań	Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?
<b>Przygotowanie planu pracy na rok szkolny</b>	1.Wyłonienie problemów priorytetowych, opracowanie planu pracy przez zespół SZPZ i przyjęcie przez Radę Pedagogiczną.	Przyjęcie planu pracy przez Radę pedagogiczną	koordynator	własne	wrzesień 2017r.	Liczba osób obecnych na zebraniu Rady	Lista obecności na zebraniu Rady Pedagogicznej,	koordynator zespołu październik 2017r.

2017/2018						Pedagogicznej oraz na zebraniu zespołu	protokół	
<b>Pedagogizacja rodziców podczas zebrań</b>	1. Właściwości prozdrowotne przypraw. 2. Jak odżywić swój mózg – higiena intelektualna,	50% ankietowanych rodziców uzna przydatność spotkania	Koordynator, wychowawcy	własne	Styczeń 2018r. Maj 2018 r.	Liczba rodziców, którzy uznali merytoryczną przydatność spotkania	Ankieta ewaluacyjna po spotkaniu z rodzicami	Lider zespołu Styczeń 2018 r. Maj 2018 r.
	2. Udział rodziców w degustacji zdrowych potraw podczas zebrań	80% ankietowanych rodziców uzna formę spotkania za interesującą	Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Surowce wykorzystane podczas ćwiczeń z uczniami	Styczeń 2018 r. Maj 2018 r.	Liczba spotkań z rodzicami, podczas których odbędzie się degustacja	Informacje na szkolnej stronie www, galeria zdjęć, ankieta ewaluacyjna	Lider zespołu Czerwiec 2018r.
<b>Przeprowadzenie szkoleń i warsztatów dla nauczycieli i pracowników niepedagogicznych dotyczących zdrowego stylu życia</b>	1. Realizacja następujących szkoleń: - „Właściwości prozdrowotne przypraw” - warsztaty  - „Jak odżywić swój mózg”	50% ankietowanych nauczycieli i pracowników szkoły uzna przydatność spotkania	Nauczyciele przedmiotów zawodowych, pedagog	Środki audiowizualne materiały piśmiennicze	I i II semestr	Liczba nauczycieli i pracowników, którzy uznali merytoryczną przydatność spotkania	Lista obecności Ankieta ewaluacyjna	Koordynator zespołu Czerwiec 2018r.
<b>Realizowanie programów i projektów dotyczących działań profilaktycznych i prozdrowotnych</b>	1. Uczestniczenie w realizacji i ewaluacji programów edukacyjnych oraz programów profilaktycznych: - Program profilaktyczny „Wybierz życie - pierwszy krok dotyczący zakażeń wirusem HPV i ryzykownych zachowań seksualnych” adresowany do uczniów i rodziców - Program profilaktyczny „ARS czyli jak dbać o miłość” poświęcony substancjom psychoaktywnym adresowany do uczniów i rodziców - projekt „Cyfrowobezpieczeni.pl”, poświęcony cyfrowemu bezpieczeństwu w szkołach na temat możliwych zagrożeń i ryzyka	Zrealizowanie 80% planowanych zadań	Pedagog szkolny	Materiały papiernicze Środki audiowizualne	Cały rok	Informacja o realizacji zadań	Wpis do e-dziennika	koordynator Czerwiec 2017r.

	związanego z korzystaniem z Internetu i nowoczesnych narzędzi cyfrowych skierowany do uczniów, nauczycieli i rodziców.							
<b>Dbanie o aspekty zdrowotne społeczności szkolnej</b>	1.Udzielanie uczniom porad dotyczących zdrowia 2.Udzielanie nauczycielom i pracownikom niepedagogicznym konsultacji w zakresie medycznych aspektów edukacji zdrowotnej	Każdy uczeń pierwszej i czwartej klasy miał bezpośredni kontakt z pielęgniarką  Nauczyciele i pracownicy szkoły stwierdzą, że korzystali z porad pielęgniarki	Pielęgniarka	Materiały papiernicze	Cały rok	Wpis w kartach zdrowia Liczba nauczycieli i pracowników szkoły, którzy skorzystali z porad pielęgniarki	Karty zdrowia rozmowy	Lider zespołu Maj/ Czerwiec 2018r.
<b>Prowadzenie lekcji wychowawczych na tematy prozdrowotne</b>	1.Realizacja na godzinie wychowawczej następujących tematów: „Formy spędzania wolnego czasu”	70% wychowawców klas przeprowadzi lekcje na jeden wskazany temat	Wychowawcy	Prezentacja, środki audiowizualne	XI. 2017	Liczba klas, w których przeprowadzono lekcje	Wpis tematu lekcji w dzienniku	Lider zespołu Kwiecień 2018r.
<b>Udział w obchodach Tygodnia Edukacji Globalnej</b>	1.organizacja kulinarnego konkursu „Najlepsza gorąca przystawka z bananem Fair Trade” realizowanego w ramach TEG 2.konkurs plastyczny dot. jednego z trzech wybranych <i>Celów Zrównoważonego Rozwoju</i> (do wyboru): Koniec z ubóstwem; Równość płci; Czysta i dostępna energia 3.konkurs na najlepszy <i>pomysł na potrawę „resztkową”</i> , czyli pomysł ponownego wykorzystania produktów spożywczych pozostałych po konsumpcji i podczas produkcji innych potraw. Konkurs miał na celu uświadomienie uczniom problemu ubóstwa na świecie	80% klas zapozna się z tematyką.  Realizacja konkursu	Wychowawcy Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Materiały piśmiennicze środki audiowizualne Środki własne	Listopad 2017r.	Prezentacja multimedialna Galeria zdjęć	liczba osób biorących udział w konkursie, galeria zdjęć	Lider zespołu Grudzień 2017 r.
	4.zbiórka ubrań, pościeli, ręczników, środków czystości dla podopiecznych „Noclegowni im. Św. Ojca Pio w Ełku” 5.zbiórka makulatury 6.zbiórka pod hasłem „ <i>Nie wyrzucaj! – Daj drugie życie!!!</i> ” Dotyczyła ona: zbiórki czystych kartek z zeszytów, notesów, bloków z przeznaczeniem na kartkówki, sprawdziany, ulotki, 7.zbiórki starych pojedynczych naczyń stołowych, sztućców, szklanek, kubków itp. do	Realizacja działań	Wychowawcy Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Środki własne w zależności od potrzeb	Listopad 2018 r.	Galeria zdjęć	Galeria zdjęć, informacje na stronie szkoły	Lider zespołu Grudzień 2018 r.

	wykorzystania na pracowniach gastronomicznych, zbiórki bawełnianych, starych materiałów przeznaczonych do szycia ściereczek kuchennych na pracownie gastronomiczne							
<b>Promowanie zdrowego odżywiania wśród społeczności lokalnej</b>	1.Cykliczne zajęcia we współpracy z Warsztatami Terapii Zajęciowej. 2.Prowadzenie warsztatów kulinarnych dla uczniów ze szkół podstawowych i przedszkoli w Ełku 3.Warsztaty dla uczestników wymiany międzynarodowej w ramach programu Erasmus+–„Tradycyjna kuchnia polska”	Odbycie pięciu zaplanowanych spotkań	Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Środki własne	Cały rok	Liczba odbytych warsztatów	Galeria zdjęć, informacja na stronie www szkoły	Koordinator zespołu Czerwiec 2018r.
	4.Audycje radiowe w Radiu Bayer fm na temat zdrowego odżywiania	4 audycje radiowe	Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Środki własne	Cały rok	Liczba audycji	Galeria zdjęć, informacje na szkolnej stronie www	Lider zespołu Czerwiec 2018 r.
	5.Włączanie się w programy zewnętrzne związane z promocją zdrowia.	Realizacja dodatkowych programów	Według potrzeb		Cały rok	Liczba realizowanych programów	Galeria zdjęć, informacje na szkolnej stronie www	koordynator Czerwiec 2018 r.
	6.Promocja szkoły w gimnazjach połączona z promocją zdrowego odżywiania. 7.Organizacja Dnia Otwartego Szkoły-promocja zdrowego odżywiania. 8.Otrzęsiny klas pierwszych: konkurs na temat zdrowego odżywiania	Realizacja zadań	Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Środki własne, sprzęt audiowizualny	II semestr	Liczba spotkań	Galeria zdjęć	Koordinator Czerwiec 2018 r.
<b>Prowadzenie zajęć pozalekcyjnych przez nauczycieli</b>	1.„Klub miłośników kawy” 2.przygotowujące do egzaminu zawodowego z kwalifikacji T.06 3.w ramach projektu "Rok dla Niepodległej. Kuchnia Polska". Zajęcia kulinarne rozwijające zainteresowania młodzieży przygotowaniem potraw polskiej kuchni 4.w ramach projektu czytelniczo-gastronomicznego „Fotokulinarne wariacje” 5.w ramach grantu edukacyjnego "Mobilny Dietetyk" w związku z realizacją odbyły się zajęcia młodzieży z dietetykiem, spotkania w przedszkolach i szkołach promujących prawidłową Piramidę Zdrowia oraz podsumowanie grantu połączone ze sporządzaniem dań poznanych w trakcie realizacji projektu 6.w ramach projektu „Śniadanie z Pasją” w	Realizacja zajęć	Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Środki własne dostosowane do rodzaju zajęć	Cały rok	Liczba odbytych zajęć	Wpisy w edzienniku, program zajęć, galeria zdjęć	Koordinator zespołu Czerwiec 2018r.

	ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa w klasie III TH 7.,„Kelner –zawód z przyszłością”							
<b>Zwiększenie zainteresowania uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych aktywnością fizyczną.</b>	1.Zorganizowanie i prowadzenie zajęć pozalekcyjnych - piłka nożna dziewcząt, - piłka nożna chłopców, - piłka siatkowa chłopców, - piłka koszykowa chłopców, - piłka siatkowa dziewcząt, - piłka koszykowa dziewcząt.	80 % realizacja zaplanowanych zadań	Nauczyciele w-f	Sprzęt sportowy szkoły	Raz w tygodniu	Liczba osób biorących udział	Lista obecności, zdjęcia	Nauczyciel w-f Styczeń 2018r. Czerwiec 2018r.
	2. Zachęcanie i mobilizowanie uczniów do aktywnego udziału w zawodach i turniejach sportowych takich jak: -międzyklasowy turniej piłki nożnej, koszykówki i siatkówki , -biegi przełajowe klas pierwszych, -rozgrywki szkół ponadgimnazjalnych piłki nożnej, piłki siatkowej, koszykówki, -sztafetowe biegi przełajowe, -drużynowe zawody w tenisie.	80 % realizacji zaplanowanych zadań	Nauczyciele w-f	Sprzęt sportowy szkoły	Według harmonogramu nauczycieli w-f	Liczba osób biorących udział	Zdjęcia, informacje na szkolnej stronie www	Nauczyciel w-f Styczeń 2018r. Czerwiec 2018r.
	3.Popularyzacja sportów zimowych (organizowanie wyjazdów na lodowisko)	80 % klas przynajmniej raz odbędzie zajęcia na lodowisku	Nauczyciele w-f	lodowisko	Styczeń-luty 2018r.	Liczba klas będących na lodowisku	Wpisy w dzienniku	Członek zespołu Marzec 2018r.
	4. Przygotowanie gazetek ściennych o tematyce prozdrowotnej	Wykonanie 4 gazetek ściennych	Nauczyciele w-f Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Materiały piśmiennicze	Cały rok	Ilość wykonanych gazetek	Galeria zdjęć	Lider zespołu maj 2018r.
	5.Przeprowadzenie pogadek na temat promocji zdrowia przez aktywność fizyczną. -Pogadanka podczas godzin wychowawczych lub zajęć modułowych „Czy aktywny wypoczynek, sport i rekreacja mają korzystny wpływ na organizm człowieka?”	zrealizowanie zadania w każdej klasie	Wychowawcy	Środki audiowizualne	luty 2018r.	Liczba klas, w których odbyła się pogadanka	Wpis tematu w dzienniku	koordynator marzec 2018r.

	6. Organizowanie różnych form aktywności dla nauczycieli , rodziców i pracowników niepedagogicznych - wspólne wyjścia na siłownię, basen	Realizacja zaplanowanych zadań	Nauczyciele w-f	Sprzęt sportowy	Luty 2018r. Maj 2018r.	Liczba osób biorących udział	Lista obecności	koordynator Czerwiec 2018r.
<b>Podsumowanie zrealizowanych zadań</b>	1.Podsumowanie podjętych działań i przygotowanie sprawozdania		Lider zespołu		Czerwiec 2018r.	Dokumentacja realizowanych zadań	Sprawozdanie	koordynator Czerwiec 2018r.

Przygotował: Zespół ds. promocji zdrowia