

Plan działań Zespołu ds. Programu Szkoła Promująca Zdrowie na rok 2016/2017

Plan działań:

A. Część wstępna

Problem priorytetowy do rozwiązania:

- **złe nawyki żywieniowe oraz niewłaściwy sposób spędzania czasu wolnego(niska aktywność fizyczna młodzieży).**

Opis problemu:

Wybierając problem priorytetowy zaniepokoił nas wynik analizy ankiety przeprowadzonej wśród uczniów oraz obserwacja nauczycieli, pracowników szkoły, rozmowy z młodzieżą. Wysoki procent uczniów nie dba o swoje zdrowie(niewłaściwa ilość snu, brak ruchu, niewłaściwe nawyki żywieniowe. 22% badanych uczniów nie uprawia żadnego sportu. Uczniowie mają niewłaściwe nawyki żywieniowe – 88% nie spożywa ryb, 66 % nie jada ciemnego pieczywa a 46% nie pije codziennie mleka ani napojów mlecznych.

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 najbliższe dwa lata:

- promocja zdrowia przez aktywność fizyczną,
- promowanie zdrowego stylu życia,
- promowanie prawidłowego odżywiania się.

Przyczyną wyboru takiego problemu priorytetowego jest:

- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych do prawidłowego rozwoju,
- nieznanomość produktów żywnościowych wartościowych dla organizmu,
- zakup niezdrowych produktów w sklepiku szkolnym,
- niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu,
- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie sposobów spędzania wolnego czasu,
- lenistwo.
- brak świadomości wśród uczniów znaczenia ruchu dla zdrowia człowieka,
- brak pozytywnych nawyków żywieniowych wśród uczniów.

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,
- monitorowanie aktywności fizycznej uczniów,
- 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 odżywiania.**

Kryterium sukcesu:

- wzrośnie o 10 % świadomość uczniów na temat właściwego spędzania czasu wolnego i zasad zdrowego odżywiania - zmniejszy się procent uczniów, którzy swój czas spędzają głównie przed komputerem i telewizorem,
- młodzież chętniej będzie korzystać z różnych form aktywności ruchowej w szkole,
- młodzież świadomie będzie wybierać zdrowe produkty żywnościowe oraz promować będzie zdrowe odżywianie,
- 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 |
|--|---|
| Przygotowanie planu pracy na rok szkolny 2016/2017 | 1. Wyłonienie problemów priorytetowych na podstawie diagnozy przedstawionej w czerwcu 2016, opracowanie planu pracy przez zespół SZPZ i przyjęcie przez Radę Pedagogiczną |
| Zbadanie klimatu szkoły | 1. Przeprowadzenie ankiety „Klimat społeczny w mojej szkole” dla rodziców, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i uczniów. |

| | |
|---|---|
| Pedagogizacja rodziców podczas zebrań | 1.Zapoznanie rodziców z zasadami zdrowego żywienia. |
| | 2.Udział rodziców w degustacji zdrowych potraw podczas zebrań |
| Przeprowadzenie szkoleń i warsztatów dla nauczycieli i pracowników niepedagogicznych dotyczących zdrowego odżywiania aktywności fizycznej | 1. Realizacja następujących szkoleń i warsztatów: - „Zasady zdrowego żywienia” - warsztaty - „Skutki życia w bezruchu”- warsztaty i ćwiczenia ruchowe |
| Realizowanie programów i projektów dotyczących działań profilaktycznych i prozdrowotnych | 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 - Program „Stres pod kontrolą” adresowany przede wszystkim do uczniów klas pierwszych i maturalnych - Program profilaktyczny chorób przenoszonych przez kleszcze KZM |
| Dbanie o aspekty zdrowotne społeczności szkolnej | 1.Udzielanie uczniom porad dotyczących zdrowia 2.Udzielanie nauczycielom i pracownikom niepedagogicznym konsultacji w zakresie medycznych aspektów edukacji zdrowotnej |

| | |
|--|---|
| | |
| Prowadzenie lekcji wychowawczych na tematy prozdrowotne | 1. Realizacja na godzinie wychowawczej następujących tematów: „Czy wiesz co jesz?” „Bulimia i anoreksja” |
| Przystąpienie do obchodów „Światowego Dnia Zdrowia” 7 kwietnia (hasło i główny temat obchodów co roku podaje Światowa Organizacja Zdrowia WHO) | 1. Przygotowanie audycji przez radiowęzeł 2. Zorganizowanie konkursu plastycznego dla uczniów na hasło Szkoły Promującej Zdrowie 3. Zorganizowanie II edycji konkursu szkolnego „Wyścig po zdrowie” |
| Udział w obchodach Tygodnia Edukacji Globalnej | 1. Rośliny strączkowe - prezentacja multimedialna. 2. Przeprowadzenie szkolnego konkursu o bezpieczeństwie żywności. |
| Zwiększenie zainteresowania uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych aktywnością fizyczną. | 1. Prowadzenie monitoringu osób niećwiczących na zajęciach wychowania fizycznego oraz przygotowanie listy uczniów niećwiczących z powodu braku stroju dla wychowawcy 2. Zorganizowanie i prowadzenie zajęć pozalekcyjnych - piłka nożna dziewcząt, - piłka nożna chłopców, - piłka siatkowa chłopców, - piłka koszykowa chłopców, - piłka siatkowa dziewcząt - piłka koszykowa dziewcząt 3. 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 - ergonometry - konkurs wiedzy o sporcie „Sport Expert” |

| | |
|--|---|
| | 4. Popularyzacja sportów zimowych (organizowanie wyjść na lodowisko) |
| | 5. Przygotowanie gazetek ściennych o tematyce prozdrowotnej |
| | 6. Przeprowadzenie pogadań 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?” |
| | 7. Organizowanie różnych form aktywności dla nauczycieli, rodziców i pracowników niepedagogicznych - ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa - warsztaty dla rodziców i nauczycieli - uczestnictwo nauczycieli w zajęciach z aerobiku |
| | 8. Wycieczka rowerowa tropem zdrowia i pomników przyrody |

| | |
|---|--|
| <p>Promowanie zdrowego odżywiania wśród społeczności lokalnej</p> | <p>1. Promowanie zdrowego odżywiania poprzez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - warsztaty kulinarne dla ełckich przedszkoli i szkół podstawowych - Warsztaty z uczniami szkół podstawowych „Tradycje Świąt Bożego Narodzenia pieczenie i dekorowanie pierniczek oraz „Pomysł na jabłko - „Jestem na diecie śniadanie dietetyczne w hotelu - warsztaty kulinarne na temat zdrowego żywienia i żywności zorganizowane przez firmę Tefal <p>2. Włączanie się w programy zewnętrzne związane z promocją zdrowia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obchody Światowego Dnia Żywności przygotowanie plakatów na temat żywności - Udział w akcji zbiórki krwi - Obchody Dnia Walki z Otyłością - Prowadzenie sklepiku szkolnego ze zdrową żywnością „ Zdrowy zakątek - Zorganizowanie Dni owocowych i warzywnych w szkole - spotkanie z Ełckim Klubem Amazonek <p>3. Organizacja II edycji konkursu „Wiosna na talerzu”, na najlepszą zupę z dyni, konkursu z okazji Dnia Kobiet „Zdrowa babeczka”</p> <p>4. Zorganizowanie wyjazdu na targi branży Warsaw Gastro Show w Centrum Targowym PTAK Warsaw Expo w Nadarzynie pod Warszawą Udział młodzieży w wycieczkach organizowanych przez wychowawców/ kuligi, spływy kajakowe, akcji sprzątania świata</p> <p>5. Audycje radiowe w Radiu 5 Ełk na temat zdrowego stylu życia</p> <p>6. Promocja szkoły w gimnazjach połączona z promocją zdrowego odżywiania. 7. Organizacja Dnia Otwartej Szkoły- promocja zdrowego odżywiania. 8. Otręsiny klas pierwszych: konkurs na temat zdrowego odżywiania 9. Konkurs na logo Szkoły Promującej Zdrowie.</p> |
| <p>Podsumowanie zrealizowanych zadań</p> | <p>1. Podsumowanie podjętych działań i przygotowanie sprawozdania</p> |