

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

Plan działań:

A. Część wstępna

Problem priorytetowy do rozwiązania:

- **niewłaściwe nawyki żywieniowe wśród uczniów.**

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). Uczniowie mają niewłaściwe nawyki żywieniowe – 88% nie spożywa ryb, ponad 60% nie jada ciemnego pieczywa a prawie 40% nie pije codziennie mleka ani napojów mlecznych. **Ponad 60 % uczniów nie zna zasad zdrowego odżywiania.** Cele i zadania zawarte w planie pracy SzPZ zostały ukierunkowane na utrwalenie u młodzieży 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 młodzież.

Uzasadnienie wyboru priorytetu

Na podstawie przeprowadzonych obserwacji społeczności szkolnej, przeprowadzonych ankiet, 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 :

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

Przyczyną wyboru takiego problemu priorytetowego jest:

- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych do prawidłowego rozwoju,
- nieznanostwo 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,
- 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 niewłaściwego odżywiania.**

Kryterium sukcesu:

- wzrośnie świadomość uczniów na temat zasad zdrowego odżywiania - co najmniej 70% uczniów zna i stosuje zasady zdrowego odżywiania,
- 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 uczniów, pracowników szkoły i rodziców, wywiady, analiza dokumentacji szkolnej.

Kto i kiedy sprawdzi?

Liderzy 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?
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.	Przyjęcie planu pracy przez Radę Pedagogiczną	Lider zespołu	własne	wrzesień 2016r.	Liczba osób obecnych na zebraniu Rady Pedagogicznej oraz na zebraniu zespołu	Lista obecności na zebraniu Rady Pedagogicznej, protokół	Lider zespołu wrzesień 2016r.
Zbadanie klimatu szkoły	1.Przeprowadzenie ankiety „Klimat społeczny w mojej szkole” dla rodziców, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i uczniów.	Przeprowadzenie ankiet we współpracy z pedagogiem	Nauczyciel przedmiotów zawodowych, polonista	Kserokopie ankiety	Marzec 2017r.	Liczba wypełnionych ankiet	Analiza ankiet	Lider zespołu Kwiecień 2017r.
Pedagogizacja rodziców podczas zebrań	1.Zapoznanie rodziców z zasadami zdrowego żywienia.	50% ankietowanych rodziców uzna przydatność spotkania	Wychowawcy	Środki audiowizualne materiały piśmiennicze	17.11.2016	Liczba rodziców, którzy uznali merytoryczną przydatność spotkania	Ankieta ewaluacyjna po spotkaniu z rodzicami	Lider zespołu Listopad 2016r.

	2.Udział rodziców w degustacji zdrowych potraw podczas zebrań.	50% ankietowanych rodziców uzna formę spotkania za interesującą	Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Surowce wykorzystane podczas ćwiczeń z uczniami	Listopad 2016r. Kwiecień 2017 r.	Liczba spotkań z rodzicami, podczas których odbędzie się degustacja	Informacje na szkolnej stronie www, galeria zdjęć, ankieta ewaluacyjna	Lider zespołu Czerwiec 2017r.
Przeprowadzenie szkoleń i warsztatów dla nauczycieli i pracowników niepedagogicznych dotyczących zdrowego odżywiania	1.Realizacja następujących szkoleń, prelekcji: - „Piramida Zdrowego Odżywiania” , - „Choroby żywieniowe nastolatków”.	80% ankietowanych nauczycieli i pracowników szkoły uzna przydatność spotkania	Nauczyciele przedmiotów zawodowych i biblioteki	Środki audiowizualne materiały piśmiennicze	Listopad 2016r. Kwiecień 2017r.	Liczba nauczycieli i pracowników, którzy uznali merytoryczną przydatność spotkania	Lista obecności Ankieta ewaluacyjna	Lider zespołu Czerwiec 2017r.
Realizowanie programów i projektów dotyczących działań profilaktycznych i prozdrowotnych	1.Uczestniczenie w realizacji i ewaluacji programów edukacyjnych oraz programów profilaktycznych: -projekt „Cyfrowobezpieczeni.pl”, poświęcony cyfrowemu bezpieczeństwu w szkołach na temat możliwych zagrożeń i ryzyka związanego z korzystaniem z Internetu i nowoczesnych narzędzi cyfrowych skierowany do uczniów, nauczycieli i rodziców. - program profilaktyczny „ARS czyli jak dbać o miłość” poświęcony substancjom psychoaktywnym adresowany do uczniów i rodziców - program profilaktyczny „Wybierz życie - pierwszy krok dotyczący zakażeń wirusem HPV i ryzykownych zachowań seksualnych ”adresowany do uczniów i rodziców.	Zrealizowanie 80% planowanych zadań	Pedagog szkolny Wychowawcy klas	Materiały papiernicze	Cały rok	Informacja o realizacji zadań	Wpis do dziennika lekcyjnego	Lider zespołu Czerwiec 2017r.
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	Każdy uczeń pierwszej i czwartej klasy miał bezpośredni kontakt z pielęgniarką Nauczyciele i pracownicy szkoły stwierdzają, że	Pielęgniarka	Materiały papiernicze	Cały rok	Wpis w kartach zdrowia Liczba nauczycieli i pracowników szkoły, którzy skorzystali z porad	Karty zdrowia Ankieta	Lider zespołu Maj/Czerwiec 2017r.

		korzystali z porad pielęgniarki				pielęgniarki		
Prowadzenie lekcji wychowawczych na tematy prozdrowotne	1.Realizacja na godzinie wychowawczej następujących tematów: „Czy wiesz co jesz?” „Bulimia i anoreksja”	70% wychowawców klas przeprowadzi lekcje na jeden wskazany temat	Wychowawcy	Prezentacja, środki audiowizualne	XI. 2016 III. 2017	Liczba klas, w których przeprowadzono lekcje	Wpis tematu w dzienniku	Lider zespołu Kwiecień 2017r.
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 dla uczniów na hasło Szkoły Promującej Zdrowie 3.Zorganizowanie II edycji konkursu szkolnego „Wyścig po zdrowie”	Powstanie plakatów i gazetki, organizacja konkursu	Opiekun Samorządu Uczniowski Barbara Zielińska, Elżbieta Steckiewicz	Radiowęzeł szkolny, środki własne	Kwiecień 2017r.	galeria zdjęć	Ekspozycja plakatów, gazetka, galeria zdjęć	Lider zespołu Kwiecień 2017r.
Udział w obchodach Tygodnia Edukacji Globalnej	1.Rośliny strączkowe - prezentacja multimedialna. 2.Przeprowadzenie szkolnego konkursu o bezpieczeństwie żywności	80% klas zapozna się z tematyką. Realizacja konkursu	Wychowawcy Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Materiały piśmiennicze środki audiowizualne	Listopad 2017r.	Prezentacja multimedialna Galeria zdjęć	liczba osób biorących udział w konkursie, galeria zdjęć	Lider zespołu Grudzień 2016
Zwiększenie zainteresowania uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych aktywnością fizyczną	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 2017r. Czerwiec 2017r.
	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, - ergonometry.	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 2017r. Czerwiec 2017r.
	3..Popularyzacja sportów zimowych (organizowanie wyjść na lodowisko)	80 % klas przynajmniej raz odbędzie zajęcia na lodowisku	Nauczyciele w-f	lodowisko	Styczeń-luty 2017r.	Liczba klas będących na lodowisku	Wpisy w dzienniku	Nauczyciel w-f Marzec 2017r.

	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 2017r.
	5.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?”	zrealizowanie zadania w każdej klasie	Wychowawcy	Środki audiowizualne	luty 2017r.	Liczba klas, w których odbyła się pogadanka	Wpis tematu w dzienniku	Nauczyciel w-f marzec 2017r.
	6.Organizowanie różnych form aktywności dla nauczycieli , rodziców i pracowników niepedagogicznych - uczestnictwo nauczycieli w zajęciach z aerobiku, - wspólne wyjścia na basen, siłownię.	Realizacja zaplanowanych zadań	Nauczyciele w-f	Sprzęt sportowy	Luty2017r. Maj 2017r.	Liczba osób biorących udział	Lista obecności	Nauczyciel w-f Czerwiec 2017r.
	7.Wycieczka rowerowa tropem zdrowia i pomników przyrody.	Realizacja wycieczki	Renata Harasimik	Sprzęt sportowy własny	Maj/czerwiec 2017r.	Liczba osób biorących udział Informacja o realizacji zadań	Karta wycieczki, zdjęcia	Lider czerwiec 2017r.
Promowanie zdrowego odżywiania wśród społeczności szkolnej i lokalnej	1.Promowanie zdrowego odżywiania poprzez : -warsztaty kulinarne dla ełckich przedszkoli i szkół podstawowych	Odbycie pięciu zaplanowanych spotkań	Nauczyciel przedmiotów zawodowych	Środki własne	Cały rok	Liczba odbytych warsztatów	Galeria zdjęć, informacje na stronie internetowej szkoły	Lider zespołu Maj 2017r.
	2.Włączanie się w programy zewnętrzne związane z promocją zdrowia.	Realizacja dodatkowych programów.	Według potrzeb		Cały rok	Liczba realizowanych zadań	Galeria zdjęć, informacje na szkolnej stronie www	Lider zespołu Czerwiec 2017r.

	3.Organizacja II edycji konkursu „Wiosna na talerzu”, na najlepszą zupę z dyni, konkursu z okazji Dnia Kobiet „Zdrowa babeczka”	Zorganizowanie konkursów	nauczyciele przedmiotów zawodowych	Środki własne	Cały rok	Informacja o realizacji zadań	Galeria zdjęć, informacje na szkolnej stronie www	Lider zespołu Czerwiec 2017r.
	4.Zorganizowanie wyjazdu na targi branży Warsaw Gastro Show w Centrum Targowym PTAK Warsaw Expo w Nadarzynie pod Warszawą	Zorganizowanie wyjazdu	Anna Czyż, Urszula Walas	Środki własne	Październik 2017r.	Informacja o realizacji zadań	Galeria zdjęć, informacje na szkolnej stronie www	Lider zespołu Listopad 2016r.
	5.Audycje radiowe w Radiu 5 Ełk na temat zdrowego stylu życia	4 audycje radiowe	Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Środki własne	Cały rok	Liczba audycji	Galeria zdjęć, informacje na szkolnej stronie www	Lider zespołu Czerwiec 2017
	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 9.Konkurs na logo Szkoły Promującej Zdrowie.	80 % realizacji zaplanowanych zadań	Nauczyciele przedmiotów zawodowych	Środki własne, audiowizualne	Cały rok	Liczba zrealizowanych zadań	Galeria zdjęć, informacje na szkolnej stronie www	Lider zespołu maj 2017r.
Podsumowanie zrealizowanych zadań	1.Podsumowanie podjętych działań i przygotowanie sprawozdania		Lider zespołu		Czerwiec 2017r.	Dokumentacja realizowanych zadań	Sprawozdanie	Lider zespołu Czerwiec 2017r.

Opracował: Zespół ds. Promocji Zdrowia