

Plan działań prozdrowotnych realizowanych w Szkole Podstawowej im. Bojowników o Wolność i Demokrację w Krzyżu Wlkp. w roku szkolnym 2014/2015

Część wstępna

1. Problem priorytetowy do rozwiązania:

Nieregularne i mało wartościowe posiłki spożywane przez dzieci oraz niska aktywność ruchowa w czasie wolnym.

Opis problemu:

Wielu uczniów przychodzi do szkoły na czczo, bez zjedzenia w domu śniadania. Obserwujemy, że uczniowie, zwłaszcza starsi nie przynoszą ze sobą drugiego śniadania. Często przynoszony posiłek jest niepełnowartościowy. Rodzice dają dzieciom pieniądze i nie kontrolują, na jakie produkty dzieci je wydają. Niski odsetek uczniów jest aktywny ruchowo po zakończeniu zajęć szkolnych. Dzieci spędzają ten czas najczęściej przy komputerze lub przed telewizorem. Nie potrafią zorganizować sobie zabawy. Uczeń, który przychodzi do szkoły bez śniadania i w czasie pobytu w szkole nie zjada żadnego posiłku może wykazywać rozdrażnienie, niepokój, co zwiększa ryzyko konfliktów. Spożywanie zbyt małej ilości posiłków, a zwłaszcza niezjedanie śniadania sprzyja powstawaniu otyłości.

Uzasadnienie wyboru priorytetu:

Jedną z podstawowych potrzeb fizjologicznych człowieka – młodego i dorosłego jest spożywanie zdrowych i regularnych posiłków, w tym posiłku w czasie pobytu w szkole. Każdy człowiek powinien spożywać posiłek przeciętnie co 3- 4 godziny. Jest to element zdrowego odżywiania, sprzyjający prawidłowemu rozwojowi dziecka, dobremu samopoczuciu, dyspozycji do nauki i pracy oraz dobrym relacjom międzyludzkim. Spożywanie regularnych posiłków, w tym śniadania w szkole stwarza możliwość praktykowania w codziennym życiu tego, czego uczniowie uczą się na temat zasad właściwego odżywiania.

2. Przyczyna/y główna/e istnienia problemu:

- nieprawidłowe odżywianie się, wynikające z niewłaściwych nawyków żywieniowych
- spożywanie zbyt małej ilości posiłków, zwłaszcza niezjedanie śniadania (w domu i w szkole)
- powszechna praktyka dawania przez rodziców pieniędzy dzieciom, kupującym produkty niepełnowartościowe, słodczy, słone przekąski
- preferowanie przez uczniów biernych form wypoczynku w czasie wolnym

3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyny problemu:

- organizacja drugich śniadań, spożywanych w czasie przerwy śniadaniowej przez uczniów wszystkich klas wspólnie z wychowawcą lub innym nauczycielem
- motywowanie uczniów do większej aktywności ruchowej w czasie wolnym od zajęć szkolnych

**Plan działań
prozdrowotnych
realizowanych
w Szkole Podstawowej
im. Bojowników o Wolność i
Demokrację
w Krzyżu Wlkp.
w roku szkolnym 2014/2015**

„Na zdrowie!”

Plan działań na okres roku szkolnego 2014/2015

Część właściwa

Cel:

- stworzenie warunków umożliwiających wszystkim uczniom regularnego spożywania drugiego śniadania w klasach
- uświadomienie roli rodziców w kształtowaniu właściwych nawyków żywieniowych ich dzieci
- kształtowanie umiejętności organizowania czasu wolnego poprzez propagowanie i zachęcanie do korzystania z zajęć ruchowych na terenie szkoły i poza nią

Kryterium sukcesu:

- 80% uczniów będzie regularnie zjadało wartościowe drugie śniadanie w szkole
- 50% rodziców będzie dostrzegać swój wpływ na kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych swoich dzieci
- 50% uczniów będzie aktywnie spędzać wolny czas po lekcjach

Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces): Co wskaże?

Liczba uczniów spożywających w szkole drugie śniadanie.

Obserwowane odpowiedzialne postawy rodziców.

Liczba uczniów spędzających aktywnie wolny czas po zakończonych zajęciach szkolnych.

Sposoby spędzania przez uczniów wolnego czasu poza szkołą.

Jak sprawdzimy?

Obserwacja.

Badanie ankietowe wśród uczniów.

Badanie ankietowe wśród rodziców.

Kto i kiedy sprawdzi?

VI/2015

Zespół wspierający ds. promocji zdrowia, wychowawcy klas, nauczyciele wychowania fizycznego.

Zadanie	Kryterium sukcesu (dla zadania)	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie Termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadań		
						Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
1. Opracowanie tematyki godzin wychowawczych.	Utworzona lista tematów do realizacji.	Spotkanie robocze zespołu wspierającego IX/2014	Szkolny koordynator i zespół.	Komputer, papier, tusz.	Wicedyrektor Cały rok	Tematy godzin wychowawczych.	Zapis w dzienniku.	Wicedyrektor wg harmonogramu kontroli dzienników.
2. Prowadzenie zajęć edukacji zdrowotnej.	Min. 1 zajęcia w semestrze.	Zajęcia warsztatowe, 2014/2015	Higienistka szkolna.	Papier, mazaki, tablice poglądowe.	Wicedyrektor, 2014/2015	Tematy zajęć.	Zapis w dzienniku.	Wicedyrektor, po zakończonym semestrze.
3. Organizacja wspólnego II śniadania.	Wspólne, regularne śniadania w klasach.	Posiłek 2014/2015	Wychowawcy nauczyciele	Miejsce- sale lekcyjne.	Wicedyrektor 2014/2015	Liczba uczniów regularnie spożywających II śniadanie.	Obserwacja.	Dyrektor I/2014 VI/2015
4. Realizacja projektu szwajcarsko-polskiego pn.: "Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w	90% uczniów weźmie udział w projekcie.	Zajęcia warsztatowe, 2014/2015	Wychowawcy kl. 0-VI.	Materiały programowe.	mgr Magdalena Gapska, mgr Tomasz Molenda, mgr Marzena Machowina 2014/2015	Tematy i liczba zajęć.	Sprawozdanie	Dyrektor, VI/2015

zakresie żywienia i aktywności fizycznej".								
5. Spotkanie z rodzicami- przedstawienie rodzicom zasady 6U- kodeks żywienia.	80% rodziców weźmie udział w spotkaniu.	Prelekcja, XI/2014	Szkolny koordynator, Wychowawcy	Papier, ksero.	Wicedyrektor, XI/2014	Liczba osób obecnych na spotkaniu.	Lista obecności.	Wicedyrektor, I/2015
6. Realizacja programu "Pij mleko".	95% uczniów korzysta z możliwości picia mleka/jogurtu.	Systematyczne dostawy mleka/jogurtu, X/2014-V/2015	Dyrektor, zakłady mleczarskie.	Mleko/jogurt, środki finansowe.	wychowawcy X/2013 - V/2014	Liczba dzieci uczestniczących w programie.	Lista dzieci pijących mleko/jogurt.	Wicedyrektor, VI/2015
7. Realizacja programu "Owoce w szkole".	95% uczniów kl.0 i I-III będzie objętych programem.	Systematyczne dostawy owoców, warzyw i soków, 2014/2015	Dyrektor, Agencja Rynku Rolnego.	Owoce, warzywa i soki.	wychowawcy 2014/2015	Tematy zajęć, liczba dzieci uczestniczących w programie.	Scenariusze zajęć, lista dzieci.	Wicedyrektor, VI/2015
8. Zorganizowanie akcji "Bułka w szkole".	95% uczniów potrzebujących skorzysta z	Wykonanie kanapek, dystrybucja,	Szkolne koło TPD, zespół wspierający	Środki finansowe, pieczywo,	mgr Grażyna Kufel- Madaj XII/2014-	Przygotowana kanapka na II śniadanie.	Lista dzieci objętych daną formą	Dyrektor, II/2015

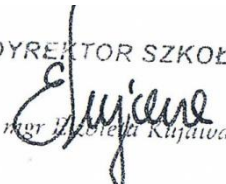
	danej formy pomocy.	XII/2014-I/2015	ds. promocji zdrowia, wychowawcy świetlicy.	inne art. spożywcze.	I/2015	Liczba dzieci korzystających z II śniadania.	pomocy, dokumentacja szkolnego koła TPD, sprawozdanie z przebiegu akcji.	
9.Uaktualnienie programu dożywiania dzieci z rodzin o niskim statusie materialnym.	95% uczniów potrzebujących skorzysta z danej formy pomocy.	Spotkanie robocze, współpraca z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej. IX/2014	Szkolne koło TPD, wychowawcy, wychowawcy świetlicy, pracownik socjalny w MOPS, restauracja "U Klemensa".	Porcje obiadowe, miejsce żywienia dzieci.	mgr Grażyna Kufel- Madaj 2014/2015	Liczba dzieci spożywających obiady refundowane. Wydawane porcje obiadowe.	Lista dzieci objętych daną formą pomocy, sprawozdanie z realizacji programu.	mgr Alicja Spychała I/2014 VI/2015
10. Przeprowadzenie konkursu plastycznego „Na zdrowie!”	95% uczniów klas I-III weźmie udział w konkursie.	Praca plastyczna wykonana dowolną techniką. III-IV/2015	Wychowawcy klas I-III	Materiały plastyczne.	mgr Renata Jaworska IV/2015	Liczba dzieci biorących udział w konkursie.	Protokół z przebiegu konkursu.	Szkolny koordynator, zespół wspierający V/2015
11.Organizacja biegów przełajowych pn. "Biegniemy po własne zdrowie".	95% obecnych uczniów weźmie udział w biegach.	Zawody sportowe. IX/2014	Nauczyciele wych. fiz., wychowawcy	Trasa biegów, taśma, stopery, karty startowe.	Wicedyrektor IX/2014	Odbyta impreza szkolna o charakterze sportowym. Liczba uczniów	Analiza list i kart startowych.	Szkolny koordynator, zespół wspierający IX/2014

12. Udział w Rodzinnych Rajdach Rowerowych.	30% uczniów będzie systematycznie uczestniczyć w rajdach.	Turystyka rowerowa. 2014/2015	mgr Ewelina Kaczmarek, Klub Turystyki rowerowej "Dynamo".	Rowery, kamizelki odblaskowe, kaski.	mgr Ewelina Kaczmarek, mgr Halina Wydryszek 2014/2015	uczestniczących w biegach. Ilość odbytych rajdów. Liczba uczniów uczestniczących w rajdach.	Sprawozdanie	mgr Ewelina Kaczmarek VI/2015
13. Zorganizowanie wycieczki szkolnej do Poznania.	30% uczniów będzie zainteresowanych wyjazdem.	Wycieczka autokarowa. V-VI/2015	Zespół wspierający ds. promocji zdrowia.	Środki finansowe, autokar, obiekt zwiedzania-stadion piłkarski.	mgr Renata Jaworska V-VI/2015	Odbyta wycieczka, liczba uczniów uczestnicząca w wycieczce.	Dokumentacja wycieczki. Sprawozdanie	Dyrektor, VI/2015
14. Opracowanie oferty dodatkowych zajęć o charakterze rekreacyjno-sportowym w szkole i poza nią.	Gotowa oferta zajęć. 50% uczniów skorzysta z oferty zajęć w szkole lub poza nią.	Spotkanie robocze, X/2014	Nauczyciele wych. fiz. i prowadzący zajęcia.	Sala gimnastyczna sprzęt sportowy.	Wicedyrektor X/2014	Rodzaje i ilość odbywanych zajęć. Liczba dzieci uczestniczących w zajęciach.	Zapis w dzienniku.	Wicedyrektor X/2014

15. Przeprowadzenie badania ankietowego wśród uczniów i rodziców.	70% rodziców i 80% uczniów weźmie udział w badaniu.	Badanie ankietowe V/2015	Wychowawcy	Papier, komputer, tusz.	Szkolny koordynator V/2015	Wypełnione ankiety.	Analiza ankiet pod kątem udzielonych odpowiedzi.	Dyrektor VI/2015
---	---	--------------------------	------------	-------------------------	----------------------------	---------------------	--	------------------

Zagadnienia z obszarów „Bezpieczeństwo”, „Profilaktyka” i „Ekologia” podejmowane są przy realizacji:

- Programu „Wrzesień- miesiącem edukacji o bezpieczeństwie”,
- Spotkań tematycznych z policjantami,
- „Programu profilaktycznego szkoły”,
- Programów profilaktycznych „Spójrz inaczej” i „Spójrz inaczej na agresję”,
- Szkolnego Dnia Profilaktyki,
- Programu „Szkoła bez przemocy”,
- Akcji „Sprzątanie Świata- Polska 2014”,
- „Tygodnia ekologicznego”.

DYREKTOR SZKOŁY

 mgr Elżbieta Kujawa

Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia
 Joanna Musiał



