

**Plan działań  
prozdrowotnych  
realizowanych  
w Szkole Podstawowej  
im. Bojowników o Wolność i  
Demokrację  
w Krzyżu Wlkp.  
w roku szkolnym 2015/2016**

*„Twoje zdrowie  
w Twoich rękach”*

**Plan działań prozdrowotnych realizowanych  
w Szkole Podstawowej im. Bojowników o Wolność i Demokrację w Krzyżu Wlkp.  
w roku szkolnym 2015/2016**

**Część wstępna**

**1. Problem priorytetowy do rozwiązania:**

Brak praktycznego wykorzystania wiedzy dotyczącej zasad zdrowego odżywiania.  
Niska aktywność ruchowa uczniów w czasie wolnym.

**Opis problemu:**

Przeprowadzone na koniec roku szkolnego 2014/2015 badanie ankietowe potwierdziło nasze przypuszczenia, że rodzice naszych uczniów dostrzegają swoją rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych swoich dzieci i starają się te nawyki kształtować. Jednak obserwujemy, że pomimo wystarczającej wiedzy, uczniowie i rodzice nie do końca stosują w praktyce zasady zdrowego odżywiania. Uczniowie nadal na śniadanie zjadają niepełnowartościowe produkty, często przypadkowo i w pośpiechu zakupione w drodze do szkoły.

Z tych samych badań wynika, że tylko niespełna 40% uczniów korzysta regularnie z oferty dodatkowych zajęć szkolnych i pozaszkolnych o charakterze rekreacyjno- sportowym. Uczniowie nadal nie potrafią dokonywać właściwego wyboru w zakresie aktywności fizycznej. Mało czasu poświęcają na aktywne formy spędzania wolnego czasu, zwłaszcza na świeżym powietrzu.

**Uzasadnienie wyboru priorytetu:**

Zapewnienie dzieciom jak najlepszych warunków do prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego jest koniecznym warunkiem ochrony zdrowia młodego pokolenia. Jednym z najważniejszych czynników decydującym o stanie zdrowia młodych ludzi jest racjonalne odżywianie, rozumiane jako umiejętność planowania i spożywania takich produktów, które umożliwiają dostarczenie organizmowi optymalnej ilości energii. Odżywianie i sposób spędzania wolnego czasu ma bezpośredni wpływ na rozwój organizmu ludzkiego i warunkuje prawidłowy rozwój fizyczny oraz sprawność umysłową ucznia w wieku szkolnym.

**Przyczyna/v główna/e istnienia problemu:**

- nieumiejętność dokonywania właściwych wyborów spośród dostępnych produktów żywnościowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju
- zakup niezdrowych produktów w drodze do szkoły
- szybkie tempo życia, brak czasu, wygoda
- zastępowanie ruchu na świeżym powietrzu zabawą i ćwiczeniami w świecie wirtualnym

**2. Rozwiązania dla usunięcia przyczyny problemu:**

- zaplanowanie działań prozdrowotnych na rok szkolny 2015/2016
- zmiana asortymentu w sklepiku szkolnym zgodnie z wytycznymi MEN
- organizowanie II śniadania w klasach wspólnie z nauczycielem
- Forum dla Rodziców (krótkie dyskusje dotyczące rozwiązywania problemów priorytetowych podczas spotkań z rodzicami)

## Plan działań na okres roku szkolnego 2015/2016

### Część właściwa

#### Cel:

- kształtowanie wśród uczniów i rodziców właściwych nawyków żywieniowych (praktyczne stosowanie zasad racjonalnego odżywiania)
- promocja aktywności ruchowej

#### Kryterium sukcesu:

- uczniowie będą świadomie wybierać zdrowe produkty żywnościowe (50% uczniów będzie stosować się do zasad zdrowego odżywiania)
- uczniowie chętniej będą korzystać z różnorodnych form aktywności ruchowej w szkole i poza nią (50% uczniów będzie aktywnie spędzać wolny czas)

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

Liczba uczniów spożywających regularnie w szkole drugie śniadanie.

Obserwowane odpowiedzialne postawy uczniów i rodziców związane z wyborem spożywanych produktów (stopień zaangażowania uczniów i rodziców w przygotowanie posiłku- jego różnorodność i atrakcyjność).

Liczba uczniów spędzających aktywnie wolny czas po zakończonych zajęciach szkolnych oraz rodzaj preferowanych aktywności.

#### Jak sprawdzimy?

Obserwacja.

Rozmowy z uczniami i rodzicami.

Badanie ankietowe wśród uczniów.

Badanie ankietowe wśród rodziców.

#### Kto i kiedy sprawdzi?

VI/2016

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



|   |  |   |  |   |  |  |                      |  |
|---|--|---|--|---|--|--|----------------------|--|
| 3. Prowadzenie edukacji zdrowotnej.                                     | Wiedza uczniów nt. zasad prawidłowego odżywiania i znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka. | - opracowanie tematyki godzin wychowawczych<br>- przeprowadzenie 2 zajęć w semestrze (jedno nt. właściwego odżywiania i jedno nt. aktywności fizycznej)<br>- realizacja treści programowych na lekcjach innych przedmiotów<br>- prowadzenie zajęć warsztatowych przez higienistkę szkolną | Wychowawcy klas, nauczyciele przedmiotów, higienistka szkolna. | Plansze, papier, mazaki, podręcznik przedmiotowy. | Cały rok, Wicedyrektor.                      | Plany pracy wychowawczej w poszczególnych klasach, zapisy w dzienniku lekcyjnym. | Kontrola dokumentów. | Wicedyrektor wg harmonogramu kontroli. |
| 4. Propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów i rodziców. | Ukształtowane właściwe nawyki żywieniowe uczniów.  | - kontynuowanie wspólnego II śniadania  | Wszyscy nauczyciele.   | Sale lekcyjne, radiowęzeł, materiały edukacyjne.  | Cały rok, Wicedyrektor, szkolny koordynator. | Liczba uczniów spożywających regularnie II śniadanie.                            | Obserwacja.          | Dyrektor VI/2016                       |

|  |  |   |  |  |  |  |   |   |
|--|--|---|--|--|--|--|---|---|
|  |  | <p>- organizowanie tzw. zdrowych wtorków (1 raz w miesiącu)</p> <p>- prowadzenie audycji przez szkolny radiowęzeł nt. asortymentu w sklepiku szkolnym i wartości odżywczych produktów</p> | <p>Uczniowie, rodzice, wychowawcy klas.</p> <p>mgr H. Gapska, uczniowie.</p> |  |  | <p>Różnorodność i atrakcyjność posiłku.</p> <p>Audycje.</p>                  | <p>Analiza dokumentacji.</p> <p>Obserwacja.</p> <p>Analiza dokumentacji.</p>      | <p>Wicedyrektor, VI/2016</p> <p>Dyrektor, II semestr</p> <p>Dyrektor, VI/2016</p> |
|  | <p>- realizacja programów: „Pij mleko”, „Owoce i warzywa w szkole”</p>   | <p>Zakłady mleczarskie, Agencja Rynku Rolnego.</p> <p>mgr M. Gapska, mgr A. Zielińska</p>   | <p>Systematyczne dostawy produktów.</p> <p>Wg regulaminu konkursu.</p>       | <p>? X/2015 – V/2016</p> <p>Szkolny koordynator, II semestr.</p> | <p>Liczba dzieci objęta programem.</p> <p>Protokół pokonkursowy, dokumentacja fotograficzna.</p> | <p>Analiza dokumentacji.</p> <p>Obserwacja.</p> <p>Analiza dokumentacji.</p> | <p>Wicedyrektor, VI/2016</p> <p>Dyrektor, II semestr</p> <p>Dyrektor, VI/2016</p> |   |
|  | <p>- konkurs kulinarny dla uczniów klas I-III i ich rodziców</p> <p>- wsparcie dzieci z rodzin o niskim statusie materialnym</p> | <p>Szkolne koło TPD, MOPS</p>   | <p>Środki finansowe, produkty do przygotowania kanapek.</p>                  | <p>mgr G. Kufel-Madaj, mgr A. Spychała, cały rok</p>             | <p>Liczba dzieci objęta pomocą.</p>  | <p>Analiza dokumentacji.</p>   | <p>Dyrektor, VI/2016</p>  |   |

|   |  |   |   |   |   |   |  |   |
|---|--|---|---|---|---|---|--|---|
| 5. Propagowanie różnych form aktywności sportowo-rekreacyjnej na terenie szkoły i poza nią. | Umiejętność organizowania czasu wolnego. Udział w różnych formach zajęć szkolnych i pozaszkolnych o charakterze rekreacyjno-sportowym. | (organizacja akcji „Bułka w szkole” i obiadów)  | Wychowawcy  | Materiały edukacyjne                                | Szkolny koordynator i zespół wspierający. | Liczba rodziców uczestniczących w spotkaniach i dyskusji.                                 | Analiza list obecności na spotkaniach. | Wicedyrektor, I/2016, VI/2016                   |
|   |  | - Forum dla Rodziców  | Nauczyciele wych. fizycznego, wychowawcy klas I-III | Trasa biegów, taśma, stopery, karty startowe.       | Wicedyrektor, IX/2016                     | Odbyta impreza szkolna o charakterze sportowym. Liczba uczniów uczestniczących w biegach. | Analiza list i kart startowych.        | Szkolny koordynator, zespół wspierający IX/2015 |
|   |  | - organizacja szkolnych biegów przełajowych „Biegniemy po własne zdrowie”<br><i>konkurs partyzancki, trasa...</i> | Nauczyciele wych. fizycznego                        | Kalendarz zawodów, baza sportowa, środki finansowe. | mgr L. Spychalski                         | Liczba uczniów startujących w zawodach.   | Analiza dokumentacji.                  | Dyrektor, VI/2016                               |
|   |  | - udział w zawodach sportowych (na różnym szczeblu)   | Nauczyciele wych. fizycznego                        | Oferta zajęć.                                       | Szkolny koordynator, Ix/semestr           | Liczba uczniów uczestnicząca w zajęciach.   | Ankieta.                               | Dyrektor, V/2016                                |
|   |  | - udział w zajęciach ruchowych w szkole i poza nią  | Nauczyciele wych. fizycznego, wychowawcy.           |   |   |   |  |   |

