



Plan Pracy Szkoły Podstawowej nr 1 w Swarzędzu

„ Szkoła Promująca Zdrowie”

przewidziany do zrealizowania w roku szkolnym

2016/2017

Hasło na rok szkolny 2016 / 2017:

Przeciwdziałanie otyłości - zdrowe nawyki żywieniowe

CZĘŚĆ WSTĘPNA:

PROBLEM PRIORYTETOWY: Zdrowe nawyki żywieniowe jako przeciwdziałanie otyłości.

OPIS PROBLEMU:

Szkoła promująca zdrowie -to szkoła, która tworzy warunki i podejmuje działania sprzyjające dobremu samopoczuciu, prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz propagowania zdrowia. Nasza szkoła od wielu lat podejmuje zadania, mające na celu upowszechnianie zdrowego stylu życia. Z badań przesiewowych wynika, że część uczniów ma nadwagę lub cierpi na otyłość, zatem konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywne spędzanie czasu wolnego. Zdrowe nawyki żywieniowe należy kształtować u dzieci już od najmłodszych lat, gdyż warunkują one prawidłowy sposób odżywiania w późniejszym wieku. Istotne jest wdrażanie działań mających na celu zachęcanie do zdrowego stylu życia, zwalczanie otyłości oraz nakłanianie dzieci i ich rodzin do kształtowania zdrowej sylwetki i podejmowania aktywności fizycznej.

W roku szkolnym 2016/2017 plan pracy SzPZ powstał w oparciu rozmów przeprowadzonych z rodzicami, nauczycielami oraz pielęgniarką szkolną. Cele i zadania zawarte w planie pracy SzPZ zostały ukierunkowane na utrwalenie u dzieci 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 dzieci. Przygotowaliśmy szereg działań do realizacji w ramach planu pracy SzPZ, aby kształtować u dzieci właściwe nawyki żywieniowe, przeciwdziałać utrwalaniu negatywnych i niepożądanych wzorców.

CEL GŁÓWNY: Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, wdrażanie do dbania o prawidłową sylwetkę ciała.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w zakresie odżywiania oraz zdrowego stylu życia.
- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych oraz dbanie o higienę i estetykę spożywania posiłków.
- Promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej.

KRYTERIUM SUKCESU:

Szkoła Promująca Zdrowie poprzez działania zawarte w planie pracy na rok szkolny 2016/2017 kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe oraz dba o prawidłową sylwetkę. 50% uczniów zna i stosuje zdrowe nawyki żywieniowe.

ADRESACI:

Uczniowie, rodzice i nauczyciele.

EWALUACJA:

Miernikiem efektywności zaplanowanych działań są:

1. Test diagnozy dla uczniów, nauczycieli i rodziców (październik 2016).
2. Test ewaluacyjny dla uczniów, nauczycieli i rodziców (maj 2017).

Zadanie, termin	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawcy	Monitorowanie, osoba odpowiedzialna	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
					Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto sprawdzi?
WRZESIEŃ Zapoznanie społeczności szkolnej z priorytetem SzPZ w roku szkolnym 2016/2017.	Uczniowie, nauczyciele i rodzice znają priorytet SzPZ w roku szkolnym 2016/2017. Zapoznanie rodziców uczniów klas 1-6 z koncepcją, strategią SzPZ i planem pracy szkoły na rok 2016/2017. 80% rodziców uczestniczy w zebraniach	Przedstawienie na RP i podczas zebrań z rodzicami oraz na godzinach wychowawczych harmonogramu działań SzPZ na rok szkolny 2016 / 2017. Przedstawienie na zebraniach z rodzicami koncepcji i strategii SzPZ. (ulotka)	Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1- 6 .	Koordinator	Informacja o realizacji zadania.	Protokół RP Sprawozdania z zebrań z rodzicami.	Zespół SzPZ
PAŹDZIERNIK Akcja „Wspólne drugie śniadanie”	80% uczniów wie, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania.	Gazetka informująca o akcji Udział uczniów klas 1-6 w zajęciach edukacyjnych dotyczących drugiego	Wychowawcy i uczniowie klas 1-6 .	Marita Woniaczuk Marzanna Adamczak	Wywiad sprawdzający, ilu uczniów w klasie zjadło w danym dniu śniadanie w domu oraz ile dzieci ma zdrowy posiłek	Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna Prace uczniów. Ekspozycja na gazetce.	Zespół SzPZ

<p>Diagnoza. Test dla uczniów, nauczycieli i rodziców.</p>	<p>Uczniowie, nauczyciele i rodzice wypełniają anonimowy test dotyczący znajomości zasad zdrowego odżywiania</p>	<p>śniadania. Metoda „narysuj i napisz”. Udział uczniów i nauczycieli w spożywaniu wspólnego drugiego śniadania.</p> <p>Udział uczniów, nauczycieli i rodziców w badaniu ankietowym. U- 2a,3a,4a,5a,6a R-,2a,3a,4a, 5a,6a N- wszyscy</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 2-6</p>	<p>Koordinator</p>	<p>w szkole.</p> <p>Test dotyczący znajomości zasad zdrowego odżywiania.</p>	<p>Przeliczenie analiza ankiet.</p>	<p>Zespół SzPZ</p>
<p>LISTOPAD Propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych- Warsztaty szkolne z okazji „Miesiąca Zdrowia”: pt. „Zdrowie na talerzu”</p>	<p>Akcja z udziałem rodziców promocja spożywania warzyw i owoców. Propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ich rodzin: – poszerzenie</p>	<p>Zaproszenie rodziców i dziadków na wykład dot. „Odżywiania”. Kącik zdrowej żywności dla rodziców, w którym rodzice mogą znaleźć, ale też zamieścić ciekawe zdrowe</p>	<p>Wychowawcy i uczniowie klas 1-6 .</p>	<p>Małgorzata Wesołowska</p>	<p>Informacja o realizacji zadania.</p>	<p>Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna</p>	<p>Zespół SzPZ</p>

	<p>świadomości dzieci, rodziców i dziadków w zakresie zdrowego odżywiania, –zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci – 50% rodziców i dziadków bierze w warsztatach.</p>	<p>przepisy. Zaproszenie rodziców do akcji „zdrowe urodziny” - propagujące ograniczanie przynoszenia cukierków, a w ich miejsce obdarowywanie kolegów i koleżanek zdrowymi smakołykami.</p>					
<p>Grudzień Konkurs na prezentację multimedialną dla klas IV-VI pt. „Cukier? Nie dziękuję, Klasy I-III wykonanie plakatu</p>	<p>Podniesienie świadomości uczniów na temat niezdrowej żywności 70% uczniów.</p>	<p>Metoda „ narysuj i napisz”.</p>	<p>Wychowawcy i uczniowie klas 1-6.</p>	<p>Mariusz Jagodziński</p>	<p>Informacja o realizacji zadania.</p>	<p>Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna</p>	<p>Zespół SZPZ</p>
<p>Styczeń Zdrowy tydzień Poniedziałek - Dzień Jogurtu Wtorek - Dzień Zbożowego</p>	<p>Zwrócenie uwagi na właściwe odżywianie – 70% uczniów.</p>	<p>Udział uczniów i nauczycieli w spożywaniu wspólnego posiłku.</p>	<p>Wychowawcy i uczniowie klas 1-6.</p>	<p>Marzanna Adamczak</p>	<p>Informacja o realizacji zadania.</p>	<p>Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna</p>	<p>Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna</p>

Batonika Środa -Dzień Zdrowego Soku Czwartek -Dzień Suszonych Owoców Piątek -Dzień Mleka							
Luty Idę na zakupu- dobre i złe nawyki naszym jedzeniu.	70% uczniów wie z jakich produktów powinna składać się codzienna dieta człowieka, rozpoznają i nazywają zdrową żywność, rozpoznają szkodliwe dla zdrowia środki konserwujące zawarte w produktach żywnościowych.	Sprawdzanie składników produktów, wspólne zakupy klasowe, Tworzenie piramidy zdrowego żywienia – różne techniki plastyczne. Analiza etykiet produktów spożywczych. Zabawa w sklep ze zdrową żywnością.	Wychowawcy klas 1- 6 .	Mariusz Jagodziński		Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna	Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna

<p>Marzec 22 maja Europejski Dzień Otyłości</p> <p>bez</p>	<p>70% uczniów wie, co to wskaźnik BMI. Uczniowie znają definicję otyłości. Potrafią wymienić podstawowe przyczyny otyłości oraz jej konsekwencje.</p>	<p>Gazetka w holu szkoły. Zapoznanie społeczności szkolnej z treścią gazetki pod hasłem „Europejski Dzień Walki z Otyłością. Pogadanki na temat otyłości przeprowadzone przez wychowawców na godzinach wychowawczych.</p>	<p>Przeprowadzenie na lekcjach wychowania fizycznego pomiarów masy ciała uczniów w stosunku do wzrostu</p>	<p>Wychowawcy klas 1-3 Nauczyciele w-fizycznego klas 4-6</p>	<p>Indywidualny wskaźnik BMI ucznia.</p>	<p>Zapis tematu w dzienniku Wiedza na temat otyłości - rozmowy z uczniami.</p>	<p>Dyrektor</p>
<p>Kwiecień Trzymaj formę</p> <p>Zaangażowanie dorosłych w aktywność ruchową</p>	<p>70% rodziców wie, jak zaspokoić potrzebę ruchu swoją i dziecka, czerpać radość ze wspólnego spędzania czasu wolnego.</p>	<p>Gazetka w holu szkoły. Udział uczniów w realizacji elementów Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj formę”: Oceń swoją zdolność i sprawność fizyczną. Czy masz wpływ na to, co jesz? „Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju</p>	<p>Uczniowie klas 6.</p>	<p>Koordinator</p>	<p>Arkusze testu wydolności i sprawności fizycznej . (Poinformować n-li w- f, aby notatka pojawiła się w arkuszu przy diagnozie w maju). Zadowanie z umiejętności ułożenia prawidłowego jadłospisu. Znajomość wartości</p>	<p>Kontrola dokumentacji Przykładowy plakat z rozkładem posiłków i wartościami kalorycznymi.</p>	<p>Dyrektor</p>

		związane z nieprawidłowym odżywianiem”.			odżywczych poszczególnych produktów żywieniowych.		
Maj „Roztańczone przerwy”	70% uczniów uczestniczy w zajęciach podczas przerw.	Udział uczniów w zajęciach : Oceń swoją i zdolność i sprawność fizyczną.	Uczniowie klas III-VI	Joanna Kunkel	Informacja o realizacji zadania.	Zabawy na świeżym powietrzu, dokumentacja fotograficzna.	Dyrektor
Ewaluacja Ewaluacja. Test ewaluacyjny dla uczniów, nauczycieli i rodziców dotyczący zdrowego odżywiania	Uczniowie, nauczyciele i rodzice wypełniają anonimowy test dotyczący znajomości zasad zdrowego odżywiania.	Udział uczniów, nauczycieli i rodziców w badaniu ankietowym. U-2a,3a,4a,5a,6a R-,2a,3a,4a, 5a,6a N-wszyscy	Zespół SzPZ Wychowawcy klas 2-6	Koordinator	Wyniki Testu. Wykresy. Wnioski.	Test dotyczący znajomości zasad zdrowego odżywiania	Zespół SZPZ
Czerwiec Festyn zdrowia: Szkolny Piknik Rodzinny "Z Jedyneką po zdrowie "	70% Rady Rodziców jest zaangażowanych w przygotowanie festynu.	Współdział rodziców w zorganizowaniu „Jarmarku Zdrowej Żywności”	Rada Rodziców, nauczyciela, uczniowie, rodzice, dziadkowie.	Marita Woniaczuk	Informacja o realizacji zadania.	Zabawy na świeżym powietrzu, dokumentacja fotograficzna.	Dyrektor

REALIZACJA PROGRAMÓW I AKCJI - cały rok:

- Program UE „Owoce i warzywa w szkole”
- Program ARR „Mleko w szkole”
- Program „Nie pal przy mnie, proszę!" i „Znajdź właściwe rozwiązanie”
- Program „Moje dziecko idzie do szkoły