**PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W ROKU SZKOLNYM 2022/2023**

**Szkoła Podstawowa im. Królowej Jadwigi w Jerzykowie**

**PLAN DZIAŁAŃ W ODNIESIENIU DO PROBLEMU PRIORYTETOWEGO**

CZĘŚĆ WSTĘPNA:

PROBLEM PRIORYTETOWY: **Nie tyjemy, zdrowo i aktywnie żyjemy!**

OPIS PROBLEMU:

**1. Podanie celu działań:**

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. W tym roku chcemy pochylić się nad prawidłowa dietą dzieci w wieku szkolnym, gdyż w dobie pandemii, a szczególnie w czasie nauczania zdalnego aktywność fizyczna młodych ludzi zmniejszyła się, co wpłynęło nie tylko na kondycję, ale przede wszystkim na zwiększenie wagi i inne problemy zdrowotne. Otyłość jest zaburzeniem stanu zdrowia i rozwoju, które powoduje zakłócenia w pracy różnych narządów oraz wpływa na postrzeganie otyłego nastolatka przez otoczenie, jego samoocenę i poczucie wartości. Zaburza więc wszystkie aspekty zdrowia młodego człowieka – fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne, ogranicza jego potencjał rozwojowy i może istotnie obniżyć jego jakość życia.

**2. Określenie kryterium sukcesu**

Około 80% uczniów na koniec roku szkolnego będzie umiało podejmować właściwe decyzje żywieniowe i podniesie swoją aktywność fizyczną.

**3. Adresaci:** uczniowie i ich rodzice, nauczyciele, inni pracownicy szkoły.

**4. Działania i ewaluacja:**

Miernikiem efektywności zaplanowanych działań są:  
1.Test diagnozy dla uczniów, nauczycieli i rodziców (październik 2022).  
2.Test ewaluacyjny dla uczniów, nauczycieli i rodziców (maj 2023).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zadanie** | **Kryterium sukcesu** | **Metody realizacji,**  **terminy** | **Wykonawcy** | **Środki** | **Monitorowanie terminu, osoba** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania?** | | |
| **Co wskaże?** | **Jak sprawdzimy?** | **Kto i kiedy sprawdzi?** |
| **Zapoznanie**  **społeczności**  **szkolnej z**  **priorytetem**  **SZPZ w roku**  **szkolnym**  **2022/2023** | Uczniowie,  nauczyciele i  rodzice znają  priorytet SZPZ  w bieżącym roku  szkolnym 2022/2023 | Przedstawienie na RP i podczas zebrań z rodzicami oraz na godzinach  wychowawczych  harmonogramu  działań SZPZ na  rok szkolny 2022/  2023 | Zespól SZPZ i wychowawcy klas SP | Informacja w dzienniku Librus. | koordynator | Informacja o  realizacji  zadania. Notatka w dzienniku Librus | Protokół RP  Protokoły  zebrań z  rodzicami. | Zespół do spraw promocji zdrowia |
| **Diagnoza** | Przeliczenie wskaźnika BMI wśród uczniów szkoły | Przedstawienie wyników badań przeprowadzonych wśród uczniów, nauczycielom, rodzicom na początku roku szkolnego | Wychowawcy i  uczniowie klas I – VIII SP | Wskaźnik BMI, wykresy siatek centylowych | Wychowawcy klas, nauczyciele wf. | Zapis tematu lekcji wychowawczej lub wf w dzienniku Librus | Kontrola wpisów w dzienniku. | Wicedyrektor szkoły |
| **Planowanie działań dla poprawy zdrowia** | 80% uczniów zaplanuje swoje działania prozdrowotne | Wypełnienie karty pracy podczas lekcji wychowawczych w klasach IV - VIII  Klasy 1-3  Scenki rodzajowe w wykonaniu każdej z klas promujące postawę prozdrowotną | Wychowawcy | materiały ORE załącznik w formie karty pracy | Wychowawcy, koordynator | Zapisy w dzienniku librus oraz wypełnione karty pracy | Kontrola zespołu do spraw promocji zdrowia | Wicedyrektor w ramach kontroli dzienników librus |
| **24 października Światowy Dzień Walki z Otyłością** | 90% uczniów zapamięta sobie tę ważną datę i przekaże ją swoim najbliższym | Prezentacja przygotowana przez grupę uczniów i jej przedstawienie na godzinach wychowawczych | Zespól uczniów pod opieką nauczyciela biologii | Prezentacja, tablice interaktywne | Wychowawcy, biolog | Uczniowie zaczną zwracać większą uwagę na swoje wybory żywieniowe | Rozmowy i obserwacje uczniów | Wicedyrektor, nauczyciele |
| **Właściwa dieta i zdrowy, odpowiednio długi sen kluczem do zdrowia fizycznego i psychicznego** | 70% uczniów wie jak się odżywiać w czasie epidemii i zna zasady, którymi powinno się kierować, aby odpowiednio długo i skutecznie odpoczywać | 70% uczniów wie jak się odżywiać w czasie epidemii i zna zasady, którymi powinno się kierować, aby odpowiednio długo i skutecznie odpoczywać | Wychowawcy  Nauczyciel biologii | Komputer  Prezentacje  ulotki | Zespół do spraw promocji zdrowia |  | Obserwacja i rozmowy z uczniami | Zespół do spraw promocji zdrowia |
| **„ Zdrowo jemy, zbędnym kilogramom dziękujemy”** | Uczniowie klas z podziałem na grupy: 1-3, 4-6, 7-8 SP uczestniczą aktywnie w spotkaniach z dietetykiem i psychologiem | Spotkania ze specjalistami i trenerami zdrowia  Klasy 1-3  wykonanie piramidy zdrowia i powieszenie jej na drzwiach klasy | Zaproszeni do szkoły dietetyk, psycholog i trener zdrowia | Pogadanki, prezentacje, warsztaty | Dyrekcja | Informacja w dzienniku librus o terminach poszczególnych spotkań | Informacja o wydarzeniu na facebooku szkoły | Magdalena Klorek |
| **Wpływ reklamy na nasze wybory żywieniowe** | 70% uczniów umie wyciągać właściwe wnioski z reklam i podejmować właściwe wybory | Pogadanki na godzinach wychowawczych. Scenki rodzajowe związane z tematem | wychowawcy | Pogadanka, zadania na kartach pracy | Zespół do spraw promocji zdrowia | Uczniowie w rozmowach z rodzicami, z kolegami w szkole będą wybierać właściwie | Rozmowy z uczniami, obserwacja uczniów | Zespół do spraw promocji zdrowia, nauczyciele szkoły |
| **Dzień kolorowych warzyw, owoców i sałatek** | 80% uczniów umie przygotować proste zdrowe surówki i sałatki owocowe i zna ich walory zdrowotne | Przygotowanie i konsumpcja zdrowych potraw. | Wychowawcy klas 1-3 | Warzywa, owoce, naczynia, sztućce | Monika Marciniak | Wystawki zdrowych potraw, zdjęcia na facebooku szkoły | Obejrzenie relacji na facebooku szkoły | Wychowawcy klas 1-3 |
| **Promowanie aktywności fizycznej i aktywnego spędzania wolnego czasu**  **Tydzień aktywności fizycznej** | 70% uczniów wie, że w rozładowaniu stresu pomaga aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, poświęci godzinę czasu więcej na wysiłek fizyczny | Promowanie aktywności fizycznej, zwiększenie dostępu uczniów do aktywności fizycznej poza Nauczyciele rodzice zajęciami w szkole: np. rolek, jazdy na rowerze, nordic walking, itp.  **cały rok szkolny 2021/2022** | Nauczyciele wf, rodzice | Sprzęt sportowy | Nauczyciele wychowania fizycznego | Dokumentacja zdjęciowa | Wykonanie gazetki prezentującej najciekawsze zdjęcia wykonane w tym tygodniu. | Zespół do spraw promocji zdrowia |
| **Codziennie dbaj o swoją aktywność fizyczną** | Zajęcia relaksacyjne, wyciszające emocje | Zajęcia jogi dla uczniów klas 1-3  Gimnastyka korekcyjno -kompensacyjna do grudnia 2022 CZASOUMILACZ | Magdalena Klorek | Sala gimnastyczna/aula szkolna, karimata | Magdalena Klorek | Dokumentacja fotograficzna, zapisy w dzienniku librus | Sprawozdanie prowadzącej zajęcia | Wicedyrektor szkoły |
| **Podsumowanie działań SzPZ** | Uczniowie, nauczyciele i rodzice wypełniają ankietę. | Udział społeczności szkolnej w rozwiązaniu ankiety | Wychowawcy SP, nauczyciele , rodzice | Ankieta ewaluacyjna, dziennik librus | koordynator | Rozwiązane ankiety i ich zbiorcze opracowanie | Podsumowanie wyników ankiet i ich przedstawienie na RP I RR | Zespół do spraw promocji zdrowia |

**REALIZACJA PROGRAMÓW I AKCJI** - cały rok:

- Program UE „Owoce i warzywa w szkole”

- Program ARR „Mleko w szkole”

- Programy „ Czyste powietrze wokół nas”, „Nie pal przy mnie, proszę!"

Opracował zespół do spraw promocji zdrowia:

Koordynator: Hanna Kostecka

Członek: Magdalena Klorek

Psycholog szkolny: Agnieszka Skarbińska