

Załącznik nr 1

Plan pracy Szkoły Podstawowej nr 1 w Turku rok szkolny 2012/2013

W celu podjęcia systemowych działań w zakresie promocji zdrowia w naszej szkole, dokonano diagnozy potrzeb i zasobów.

Wyniki diagnozy pozwoliły nam na wyłonienie problemu priorytetowego oraz opracowanie planu działań zmierzających do jego rozwiązania. Diagnozą objęto uczniów, nauczycieli i rodziców.

Grupa badawcza liczyła 81 uczniów szkoły, 78 rodziców oraz 44 nauczycieli i pracowników niepedagogicznych w szkole.

1. Narzędzia zastosowane do przeprowadzenia diagnozy:

- a) ankieta n/t stylu życia przeprowadzona wśród uczniów, rodziców i pracowników szkoły;
- b) obserwacje;
- c) rozmowy z uczniami i ich rodzicami,
- d) rozmowa z pielęgniarką szkolną

2. Wyniki prowadzonych badań:

Z ankiety dla uczniów wynika, że

- 31% uczniów nie zawsze spożywa regularnie posiłki, 6% nigdy,
- 31% uczniów nie je pierwszego śniadania,
- 20% uczniów nie ma świadomości, że należy jeść drugie śniadanie,
- 43% uczniów tylko czasami zabiera drugie śniadanie do szkoły, a 9% nie robi tego nigdy,
- 33% uczniów nie spożywa produktów mlecznych

- w sklepiku szkolnym uczniowie kupują najczęściej batony i napoje gazowane,
- 32% uczniów nie uprawia żadnych sportów ,
- w wolnym czasie uczniowie najczęściej oglądają telewizję lub grają na komputerze.

Z ankiety dla rodziców wynika, że:

- 37 % rodziców czasami lub nigdy nie spożywa trzech posiłków dziennie,
- 26 % rodziców nie je śniadania,
- 40 % rodziców nie spożywa owoców lub spożywa je tylko czasami, 27% deklaruje, że czasami je warzywa,
- jogurty i inne produkty mleczne czasami spożywa 55% rodziców, 14 % nigdy,
- wiele osób nie ogranicza tłuszczów zwierzęcych, spożywa dużo słodczy, soli
- bardzo duży odsetek rodziców nie dba o swoje zdrowie, nie bada się regularnie, nie chodzi regularnie do dentysty,
- rodzice słabo dbają o zdrowie psychiczne: prawie połowa badanych nie kładzie się spać o tej samej porze, połowa nie przeznaczają codziennie czasu na odpoczynek, i nie radzi sobie ze stresem.
- 22 % rodziców nie myśli pozytywnie o sobie i świecie.
- 47 % badanych nie zwraca się do innych o pomoc w trudnych sytuacjach,
- około połowa badanych rodziców nie poświęca czasu na wysiłek fizyczny(nawet szybki marsz).
- tylko 21 % rodziców uprawia sport 1 raz w tygodniu.

Wyniki tej diagnozy nasuwają wniosek, że postawy wielu rodziców nie zawsze sprzyjają ich zdrowiu, co ma duży wpływ na kształtowanie nawyków wśród uczniów.

Rozmowy z pielęgniarką szkolną i nauczycielami potwierdzają fakt, że uczniowie bardzo często nie jedzą śniadań w domu i nie przynoszą drugiego śniadania do szkoły, stąd zasłabnięcia, omdlenia, bóle brzucha. Ponadto nie wszystkie dzieci mają dobre nawyki żywieniowe, często jadają niezdrową żywność i dlatego obserwuje się zjawisko otyłości wśród małych nawet dzieci, a także problemy

z nadciśnieniem. Wiele dzieci nie chce ćwiczyć na lekcjach w-f, tłumacząc się przeziębieniami, czy innymi chorobami, wielu uczniów posiada zwolnienia lekarskie z lekcji w-f.

Problem priorytetowy: **GRUPA UCZNIÓW W SZKOLE ODŻYWIA SIĘ NIEPRAWIDŁOWO, NIE POSIADA DOBRYCH NAWYKÓW DBANIA O SWOJE ZDROWIE**

Na podstawie obserwacji oraz opinii wyrażanych przez społeczność dotyczących organizowania środowiska szkoły, jako podstawowy problem wskazano niepokojące zjawiska w zakresie odżywiania:

- a) wielu uczniów szkoły przychodzi do szkoły bez zjedzenia śniadania i bez drugiego śniadania;
- b) grupa uczniów nie prowadzi żadnej aktywności fizycznej, co ma duży wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne

Prawidłowe odżywianie stanowi podstawę rozwoju fizycznego, zdrowia oraz samopoczucia. Te zaś rzutują na aktywność uczniów w szkole i możliwości osiągnięcia sukcesów edukacyjnych. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych jest przede wszystkim rolą domu rodzinnego, jednakże duże wsparcie może dawać społeczności szkoła, w której wiedzę z tego zakresu mogą otrzymywać uczniowie, a pośrednio i rodzice. Także pokazanie uczniom różnych możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu, często na świeżym powietrzu może przyczynić się do kształtowania dobrych nawyków zdrowotnych.

2. Przyczyny istnienia problemu:

- zapracowanie rodziców i brak pełnej świadomości na temat znaczenia śniadania w dziennym harmonogramie żywienia dziecka,
- specyficzne warunki środowiskowe, charakterystyczne dla małych miejscowości,
- brak możliwości i czasu na aktywne spędzanie wolnego czasu przez rodzinę.

3. Rozwiązania dla usunięcia problemu:

- 1) Opracowanie przez zespół nauczycieli ds. Promocji Zdrowia działań promujących zdrowe odżywianie wśród uczniów i rodziców i rolę aktywności fizycznej.
- 2) Otwarcie na stronie internetowej zakładki Szkoła promująca zdrowie w celu bieżącego informowania rodziców na temat działań podejmowanych w szkole i zachęcania do współpracy.
- 4) Zaangażowanie rodziców w zmiany żywieniowe i proponowanie zdrowego sposobu spędzania wolnego czasu.
- 5) Prowadzenie przez cały rok szkolny różnych akcji propagujących zdrowe odżywianie,
- 6) włączenie się wszystkich klas w działania z zakresu promocji zdrowego odżywiania,
- 7) zorganizowanie festynu podsumowującego działania prozdrowotne dla uczniów i rodziców

CEL: POPRAWIĆ POZIOM PRAWIDŁOWYCH ZACHOWAŃ W ZAKRESIE ODŻYWIANIA I KULTURY ZDROWOTNEJ WŚRÓD UCZNIÓW

Kryterium sukcesu: 50% rodziców **zauważy** działa prozdrowotne w szkole, nauczyciele dostrzegą wzrost spożycia przez uczniów śniadania w domu lub II śniadania w szkole, 40% uczniów wykaże w ankiecie prawidłowe zachowania w zakresie odżywiania (wzrost o około 10%)

zadania	Rodzaj działania	Kryterium sukcesu	Odpowiedzialni wykonawcy	Monitorowanie	Termin	Sposób sprawdzenia wykonania zadania(co wskaże? jak sprawdzimy? Kto sprawdzi ?)
Opracowanie przez zespół nauczycieli ds. Promocji Zdrowia działań promujących zdrowe odżywianie wśród uczniów i rodziców i rolę aktywności	Sporządzenie wniosku dotyczącego przystąpienia szkoły do projektu szkoły promującej zdrowie powołanie zespołu d.s. promocji zdrowia	90% nauczycieli wyrazi chęć udziału w projekcie	Koordinator , rada pedagogiczna	Dyrektor	IX/X 2012	Protokół rady pedagogicznej
	Opracowanie planu pracy na rok szkolny 2012/2013	50% nauczycieli zgłosi propozycje działań	Zespół promocji zdrowia	dyrektor	X 2012	Umieszczenie na stronie internetowej szkoły

	Ogłoszenie konkursu szkolnego na najbardziej usportowiona klasę w szkole	- udział 70 % uczniów klas 4-6	T. Gargula	Koordynator promocji zdrowia	X 2012	Wyłonienie najbardziej usportowionej klasy, ogłoszenie na uroczystości zakończenia roku szkolnego
	Utworzenie stałego działu zdrowotnego w gazecie szkolnej KLEKS	W co drugim numerze ukaże się dodatek, opublikowanie na stronie internetowej szkoły	E. Nowak	Koordynator promocji zdrowia	X 2012	Numery Kleksa rozprowadzane wśród uczniów , rodziców, nauczycieli
Promocja zdrowego odżywiania	Udział w szkolnej akcji ŚNIADANIE DAJE MOC-przygotowywanie i spożywanie drugiego, zdrowego śniadania w szkole. - Wykonywanie surówek owocowo-warzywnych. Jemy owoce i warzywa.	Rodzice włączają się w organizację śniadania, Większość klas weźmie udział w akcji	wszyscy n-le	koordynator, dyrektor	Cały rok	sprawozdanie na stronie internetowej szkoły w zakładce SZPZ, potwierdzenie od organizatorów akcji
Proponowanie zdrowego stylu życia	Tworzenie plakatów z okazji Dnia Życzliwości pod hasłem <i>Mam dla Ciebie owoc</i> - wspólne spożywanie owoców.	Wystawa plakatów	Klasy I-III	A. Perlińska		Plakaty zostaną wywieszane na korytarzach szkoły do ogólnego oglądania
	Udział kl. 2d w Festiwalu Piosenki Zdrowotnej	Wytypowanie ucznia – uczestnika festiwalu	I. Ochota	dyrektor		Zgłoszenie ucznia do festiwalu piosenki zdrowotnej

<i>W trosce o zdrowie psychiczne - jednoczymy się, wybaczamy sobie nawzajem</i>	Udział dzieci w szkolnych JASEŁKACH	Udział rodziców w jasełkach i wigili klasowych	Teatr szpilka	Koordynator , dyrektor	XII 2012	Sprawozdanie umieszczone na stronie internetowej szkoły , zdjęcia z imprezy
	Wigilia w naszej klasie – wartości odżywcze polskich potraw tradycyjnych- wspólne spożywanie posiłku		Wszystkie klasy			Zaproszenie rodziców na wspólne świętowanie
Propagujemy zdrowe odżywianie	Planowanie i pisanie jadłospisu z uwzględnieniem pięciu zdrowych posiłków wg nowej piramidy zdrowia.	Powstaną jadłospisy w formie graficznej do wglądu dla wszystkich	Klasy czwarte	K. Morek	II –III 2013	Prezentacja jadłospisów na korytarzach szkolnych oraz na festynie zdrowia dla rodziców i uczniów
Dbamy o nasze dobre samopoczucie	<i>Przeżywamy różne uczucia-</i> zajęcia warsztatowe z programu wychowawczo-profilaktycznego „Spójrz inaczej”	Dzieci w większym stopniu radzą sobie z własnymi emocjami	B. Frątczak pedagog	Zapisy w dziennikach lekcyjnych i pedagoga szkolnego	Cały rok	Obserwacje zajęć przez dyrektora i koordynatora
	Zabawa choinkowa - zabawa przy muzyce, relaks, poprawa humoru.	Udział 90% uczniów we wspólnej zabawie	Kl. I-VI	Dyrektor, wicedyrektor	Styczeń 2013	Wspólna zabawa z rodzicami

Propagujemy zdrowy styl życia	- WITAMY WIOSNĘ ZDROWO I KOLOROWO- dzień promocji zdrowia w szkole: przygotowywanie potraw owocowych i warzywnych , prezentacja potraw, wspólne spożywanie zdrowych posiłków, wykonywanie plakatów promujących walory odżywcze przygotowanych potraw, udział dzieci w szkolnym aerobiku. Konkurs plastyczny <i>Zdrowa woda.</i>	Wszystkie klasy przygotowują zdrowe potrawy, wspólnie spożyją posiłek	Klasy I-VI		III 2013	Plakaty wywieszono przed każdą salą lekcyjną, degustacja potraw z wychowawcą
Propagujemy zdrowy styl życia	Przygotowanie przedstawienia o <i>tematyce zdrowotnej</i>		Teatr Szpilka	K. Morek	IV 2013	Występ teatru w szkole, na podsumowaniu Tygodnia Zdrowia
	Konkurs szkolny na najciekawszą i zgodną z nowymi zasadami piramidę pokarmową- praca plastyczna.	90 % uczniów zaangażuje się w prace nad piramidą zdrowia	Piwońska A.	nauczyciele przyrody	III 2013	Wystawa piramid na wywiadówce, na korytarzach szkolnych, na festynie rodzinnym
Zaangażowanie rodziców w zmiany żywienia i proponowanie zdrowego	Turniej im. H. Łęgosza	Do turnieju zgłoszą się przynajmniej 3 drużyny złożone z rodziców uczniów	T. Gargula	dyrektor	V 2013	Udział władz miasta w turnieju - sponsorowanie nagród , artykuły w prasie, na stronach internetowych miasta i szkoły
	Konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu <i>Ja wiem co i po co jem.</i>	Z każdej klasy IV-V zgłosi się 3 uczniów do konkursu	K. Błajet	wicedyrektor	IV 2013	Wyłonienie zwycięzców, ogłoszenie wyników w szkole, podsumowanie tygodnia zdrowia w szkole

sposobu spędzania wolnego czasu	Szkolny Dzień Bez Słodczy- promowanie zdrowego odżywiania. -dzień marchewkowy		Klasy I-VI	K. Delwo	IV 2013	Plakaty mówiące o walorach zdrowotnych warzywa, przepisy na potrawy z marchwi
	Rodzinny festyn zdrowia	Udział 50% rodziców w festynie	Klasy I-VI	dyrektor	VI 2013	Artykuły w prasie lokalnej i na stronach internetowych miasta i szkoły
	Spotkania integracyjne w lesie	Udział 80% rodziców w spotkaniach integracyjnych	Klasy III	Dyrektor	VI 2013	Wspólna zabawa z rodzicami, konkurencje sportowe z udziałem rodziców.