SZKOŁA PODSTAWOWA
im. św. Jana Pawła II
ul. Szkolna 16, tel. 61-81-57-445
62-021 PACZKOWO
NIP 777-27-82-785, Regon 001235652

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W SZKOLE POSDTAWOWEJ IM. ŚW. JANA PAWŁA II W PACZKOWIE

Rok szkolny 2021-2022

A. Część wstępna planowania

1. **Diagnoza potrzeb** została przeprowadzona na przestrzeni lat 2019-2021 na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród uczniów na drugim etapie edukacyjnym, obserwacji po izolacji podczas nauki zdalnej oraz analizie badań i raportów - Młodzi w pandemii 2020 , MEN „Jak wspierać uczniów po roku epidemii?".

   - ograniczona możliwość ruchu i aktywności fizycznej,
   - zmniejszenie zdrowego trybu życia,
   - mała świadomość zdrowego odżywiania.

2. **Wybór problemu priorytetowego** (informacja, który z wyłonionych w ramach diagnozy problemów jest priorytetowy):

   - **Świadome odżywianie.**

3. **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego** (dlaczego wybrano dany problem):

   Realizując plan "Świadome odżywianie" chcemy wspólnie przypomnieć sobie jak wpływa ono na nasze zdrowie, poprawia kondycję i przede wszystkim zapobiega chorobie jaką jest otyłość (która także jest jedną ze współczesnych epidemii). Odpowiednie odżywianie wspomaga pracę mózgu i podnosi kondycję zdrowia psychicznego, które (jak wskazują wszystkie pandemiczne raporty) znacznie ucierpiało podczas okresu pandemii COVID 19.

4. **Przyczyny istnienia problemu priorytetowego**:

Izolacja zdalna i funkcjonowanie w rzeczywistości trwania pandemii istotnie wpłynęła na:

- mniejszą regularność spożywania posiłków,
- utracenie roli drugiego śniadania, sięganie po niezdrowe przekąski,
- uboga dieta w wartości odżywcze,
- zajadanie samotności, stresu i napięć,
- małe zainteresowanie tematem zdrowego odżywiania- urozmaiconej diety,
- niska wiedza na temat pracy naszego mózgu, gdy brakuje właściwych produktów żywieniowych.
- obniżona aktywność fizyczna.

5. **Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego** (krótki opis):

W celu usunięcia problemu lub zmniejszenia jego negatywnych skutków, planuje się przeprowadzić następujące działania:

- uświadomienie jak ważne jest regularne odżywianie się,
- kształtowanie świadomości na temat ważnej roli drugiego śniadania,
- propagowanie i rozpowszechnianie wiadomości na temat wyboru odżywczych produktów,
- ukazywanie znaczenia pozytywnych relacji rówieśniczych, jako możliwość wzajemnego wsparcia w sytuacjach trudnych,
- kształtowanie świadomego wyboru stosowania urozmaiconej diety w produkty odżywcze,
- ukazanie roli właściwego odżywiania się a praca mózgu,
- przedstawianie, iż świadome odżywianie pozytywnie wpływa na zwiększenie aktywności fizycznej.

B. PLAN DZIAŁAŃ

w odniesieniu do problemu priorytetowego

1. **Podanie celu działań**:

   Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę na temat świadomego wyboru i systematycznego sięgania po zdrowe produkty odżywcze.

2. **Określenie kryterium sukcesu:**

   50% uczniów po roku działalności stwierdzi, że świadomie i regularnie wybiera zdrowe produkty i spożywa je, co wpływa na poprawę swojej kondycji psychofizycznej.

(np. **Cel:** Zwiększyć aktywność fizyczną uczniów, rodziców, nauczycieli i innych pracowników szkoły. **Kryterium sukcesu:** 50% osób stwierdzi po roku prowadzonych działań, że zwiększyło swoją aktywność fizyczną.)

3. **Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:**
   - Co wskaże, że osiągnięto cel? **Spożywanie posiłków bogatych w wartości odżywcze, świadomy wybór zdrowych produktów żywieniowych.**
   - Jak sprawdzimy, że osiągnięto cel? **Poprzez obserwację spożywanych posiłków, przeprowadzenie ponownych badań diagnostycznych.**
   - Kto i kiedy sprawdzi, że osiągnięto cel? **Członkowie zespołu w bieżącym roku szkolnym.**

4. **Zadania**

L.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1.	Przeprowadzanie zajęć lekcyjnych na temat świadomego odżywiania się.	80% uczniów nabędzie wiedzę na temat świadomego wyboru produktów odżywczych. Samodzielnie przygotuje zdrowe i odżywcze kanapki.	Udział w zajęciach praktycznych, warsztatowych, pogadankach, prelekcjach.	Przez cały rok szkolny, zgodnie z przyjętym planem pracy osób zaangażowanych w realizację projektu.	Wychowawcy, Nauczyciele.	Produkty spożywcze do przygotowania zdrowego drugiego śniadania.	Pozyskanie informacji zwrotnej od wychowawców i nauczycieli. Odnotowanie w dzienniku lekcyjnym przeprowadzonych zajęć w ramach działań projektu.
2.	Zorganizowanie spotkań ze specjalistami w dziedzinie zdrowego-świadomego odżywiania się.	95% uczniów uczestniczy w spotkaniach ze specjalistami. Zdecydowana większość posiada wiedzę na temat właściwego	Uczestnictwo w spotkaniu z dietetykiem, pielęgniarką szkolną i psychologiem szkolnym.	Zgodnie z opracowaniem planu pracy pielęgniarki szkolnej i psychologa szkolnego. Możliwości organizacyjnych	Zaproszony gość-dietetyk, pielęgniarka szkolna.	Prezentacje, plansze demonstracyjne, filmiki i ulotki.	Efekty pracy, fotografie, gazetki ścienne w salach lekcyjnych i w holu szkoły, odnotowanie w dzienniku lekcyjnym, przez nauczyciela

		odżywiania się.		zaproszonego gościa, uwzględniając reżim sanitarny.			sprawującego funkcję opiekuńczą.
3.	Udział uczniów w „Programie dla szkół". W programie uczniowie otrzymują komponent owocowo-warzywny lub mleka i przetworów mlecznych.	85% uczniów uczestniczy w programach, ponieważ wiedzą, jakie pozytywne efekty dają owoce, warzywa, mleko lub produkty mleczne.	Przedstawienie założeń i celów programu „Programu do szkół". Wspólne spożywanie drugiego śniadanie i możliwość zachęcania do spożywania owoców, warzyw i produktów mlecznych.	Cały rok szkolny.	Wychowawcy i członkowie zespołu.	Owoce, warzywa, mleko lub produkt mleczny, ulotki związane z programem.	Obserwacja podczas spożywania drugiego śniadania.
4.	Działania prozdrowotne w bibliotece szkolnej: • promowanie czytelnictwa jako jednej z form zdrowego spędzania wolnego czasu,	70% uczniów uczestniczy w wybranej formie zaproponowanej przez działania prowadzone w bibliotece szkolnej.	Systematyczne czytanie, studiowanie i analizowanie proponowanych pozycji na temat zdrowego stylu życia. Aktywne uczestnictwo w	Kwiecień 2022 r.	Członkowie zespołu.	Księgozbiór propagujący zdrowy styl życia, na temat fizjologii człowieka i ekologii. Wytwory plastyczne oraz fotografie.	Prace plastyczne, fotografie, zapis wydarzeń w dzienniku lekcyjnym, ulotki.

	• dostarczenie wiedzy na temat funkcjonowania organizmu ludzkiego i zdrowego stylu życia, • działalność artystyczna o tematyce prozdrowotnej.		konkursie plastycznym o tematyce prozdrowotnej- „ Moja książka prozdrowotna” - projekt okładki książki własnego autorstwa.			Wydzielenie w bibliotece miejsca na książki i materiały związane z promocją zdrowia.	

Koordynator
Eweliana Wdowiak

WICEDYREKTOR
mgr Dorota Jagielska-Ryszczyńska