

## **CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA w roku szkolnym 2023/2024**

### **1. Problem priorytetowy do rozwiązania:**

Niewłaściwy sposób odżywiania się na co dzień oraz zbyt mała aktywność ruchowa uczniów.

#### a). Krótki opis problemu priorytetowego:

Z obserwacji, rozmów z pielęgniarką szkolną, nauczycielami wychowania fizycznego oraz badań przesiewowych, stwierdziliśmy, że sporym problemem wśród dzieci zaczyna być nadwaga. Związane jest to z brakiem aktywności ruchowej oraz złymi nawykami żywieniowymi.

#### b). Uzasadnienie wyboru problemu:

Problem priorytetowy został wybrany ponieważ najwyższy czas, aby poprzez eliminację błędów żywieniowych i zwiększenie aktywności fizycznej dzieci poprawić stan ich zdrowia i zapewnić im lepszą przyszłość. Badania przesiewowe zostały przeprowadzone przez pielęgniarkę szkolną. Natomiast obserwacje i rozmowy przeprowadzali nauczyciele, pedagog, wychowawcy.

### **2. Przyczyny główne problemu:**

Według naszych spostrzeżeń:

- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie sposobów spędzania wolnego czasu;
- zapracowanie rodziców i brak pełnej świadomości na temat znaczenia śniadania w dziennym harmonogramie żywienia dziecka;
- niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia;
- niska świadomość zagrożeń związanych z nieprawidłowym odżywianiem i piciem zbyt dużej ilości słodkich napojów.

### **3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:**

- stworzenie warunków i możliwości aktywnego spędzania przerw na terenie szkoły;
- zachęcanie uczniów do uczestnictwa w dodatkowych zajęciach ruchowych w szkole i poza nią;
- zwiększanie świadomości uczniów na temat prawidłowych nawyków żywieniowych;
- akcja informacyjna z tworzeniem plakatów;
- organizacja szkoleń dla nauczycieli i warsztatów dla dzieci i ich rodziców na temat właściwych nawyków żywieniowych.

## PLAN DZIAŁAŃ W RAMACH PROGRAMU

### SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

w roku szkolnym 2023/2024

**PIORYTET:** Niewłaściwy sposób odżywiania się na co dzień oraz zbyt mała aktywność ruchowa uczniów.

#### Przyczyny zaistniałego problemu:

- zapracowanie rodziców i brak pełnej świadomości na temat znaczenia śniadania w dziennym harmonogramie żywienia dziecka,
- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie sposobów spędzania wolnego czasu,
- niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia.

#### W roku szkolnym 2023/2024 będziemy realizować działania dotyczące:

- zdrowego i prawidłowego odżywiania się,
- stworzenia przyjaznego klimatu w szkole poprzez dobrą komunikację, humor, emocjonalne wsparcie,
- kształtowania dobrych relacji między: pracownikami i uczniami, samymi uczniami, szkołą i rodzicami oraz społecznością lokalną,
- informowania i promowania działań podejmowanych w szkole na stronie internetowej szkoły w zakładce Szkoła Promująca Zdrowie,
- prowadzenie przez cały rok szkolny różnych akcji propagujących ruch, zaangażowanie się w programy zewnętrzne.

#### Cel główny:

- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, wdrażanie do dbania o prawidłową sylwetkę ciała.

#### Kryterium sukcesu:

- uczniowie bardziej świadomie wybierać będą zdrowe produkty żywnościowe,
- uczniowie znać będą zasady zdrowego odżywiania, pojęcie zdrowej żywności, zasady kulturalnego zachowania się podczas spożywania posiłków,
- uczniowie chętniej będą korzystać z różnych form aktywności ruchowej w szkole oraz aktywniej uczestniczyć w zajęciach pozalekcyjnych.
- Szkoła Promująca Zdrowie poprzez działania zawarte w planie pracy na rok szkolny 2023/2024 kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe oraz dba o prawidłową sylwetkę. 80% uczniów zna i stosuje zdrowe nawyki żywieniowe.

L.p.	Zadanie.	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Osoby odpowiedzialne	Okres/termin realizacji	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzania wykonania zadania
1.	Podejmowanie działań na rzecz	Uczniowie wiedzą jak właściwie się	1. Udział w akcjach: - „Śniadanie daje moc”,	Nauczyciele wychowania	Cały rok szkolny. Listopad 2023r.	Materiały biurowe, papiernicze, produkty	Strona internetowa szkoły,

promocji zdrowia.	odżywiać – 90%. Uczniowie wiedzą o skutkach niezdrowego odżywiania się. 90% uczniów bierze aktywny udział w działaniach prozdrowotnych 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.	-Światowy Dzień Zdrowego Gotowania i Jedzenia” - Światowy Dzień Życzliwości, - „Jesienna promocja zdrowia” - utworzenie na korytarzu szkolnym kącika poświęconego zdrowiu oraz zamieszczanie w nim informacji poświęconych tematyce prozdrowotnej, 2. Udział w Programie dla szkół - „Szlanka mleka”, „Owoce i warzywa w szkole”. 3. Realizacja programu kół zainteresowań dla klasy II „Żyj aktywnie, zdrowo i kolorowo” oraz dla klas I-III „Dbam o siebie” . 4. Działanie Szkolnego Koła PCK i Klubu „Wiewiórka”. 5. Udział całej społeczności szkolnej w akcjach: „Nie jest kolorowo – zbiórka przyborów szkolnych dla polskich uczniów na Litwie”. 6. Realizacja edukacji zdrowotnej zgodnie z wymaganiami dotyczącymi aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. 7. Zorganizowanie „Tygodnia Zdrowia” 8. „Dzień Otwartej Szkoły” – promowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród społeczności lokalnej. 10. Organizowanie wycieczek klasowych, pikników, ognisk integracyjnych. 11. Przygotowanie plakatów o	fizycznego oraz wychowawcy klas, nauczyciele, pielęgniarka szkolna, pedagog szkolny, zespół do spraw promocji zdrowia, rodzice.  Pedagog, wychowawcy klas.  Opiekunowie koła i klubu. Szkolny koordynator akcji.  Nauczyciele wychowania fizycznego oraz wychowawcy klas, nauczyciele, pielęgniarka szkolna, pedagog szkolny, zespół do spraw promocji zdrowia, rodzice.  Szkolny koordynator, nauczyciele. Wychowawcy klas.  Opiekun koła.	Wrzesień 2023r. Wrzesień – październik 2023r.  Cały rok szkolny.  Październik 2023r.- maj 2024r.  Cały rok szkolny  Grudzień 2023r.  Kwiecień 2024r.  Marzec 2024r.  Cały rok szkolny.	spożywcze.        Materiały biurowe, papiernicze, produkty spożywcze, plakaty, środki audiowizualne.  Materiały biurowe, papiernicze, produkty spożywcze, plakaty, środki audiowizualne.	prezentacja na uroczystościach szkolnych, zdjęcia, zapisy w dzienniku. Informacja na wirtualnej i ściennej gazetce szkolnej.        Strona internetowa szkoły, informacja na wirtualnej i ściennej gazetce szkolnej. Artykuły w prasie lokalnej.
-------------------	--	--	--	---	--	--

			tematyce zdrowotnej w ramach Światowego Dnia Zdrowia. 12. „Czas na jabłko!” – akcja ogólnoszkolna; 13.Światowy Dzień Walki z Otyłością – pogadanki, prezentacje multimedialne.	Wychowawcy, szkolny koordynator.	Kwiecień 2024r.  Jesień – zima 2023r.	Materiały biurowe, papiernicze, produkty spożywcze, plakaty, środki audiowizualne.	
2.	Aktywność ruchowa.	70% uczniów bierze aktywny udział w działaniach propagujących aktywny styl życia, spędzania czasu wolnego.	1. Realizacja edukacji zdrowotnej zgodnie z wymaganiami dotyczącymi aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. 2.Rajdy rowerowe realizowane poprzez działalność szkolnego koła rowerowego. 3.Realizacja akcji „Krokiem po zdrowie”. 4.Udział w miejskiej akcji „Rowerowy Kwidzyn”. 5.Udział uczennic w kole tanecznym „Super Star”. – 6.Szkolny Dzień Sportu – gry i zabawy ogólnorozwojowe, gry zespołowe; 7. Konkurs na najlepszego sportowca kl. III, kl.VIII; 8. Zajęcia na basenie - uczestnictwo uczniów klas II - III w nauce pływania;	Wszyscy nauczyciele  Opiekunka koła zainteresowań  Nauczyciele wychowania fizycznego.  Opiekunka koła  Nauczyciele wychowania fizycznego.	Cały rok szkolny  Wrzesień – październik 2023r.  Wrzesień 2023r.  Cały rok szkolny.	Sprzęt rowerowy, kaski , kamizelki odblaskowe, sala gimnastyczna, boisko szkolne, sprzęt sportowy.	Strona internetowa szkoły, informacja na wirtualnej i ściennej gazetce szkolnej, dziennik Librus.
3.	Bezpieczeństwo w domu i w szkole.	90% uczniów bierze aktywny udział w działaniach propagujących bezpieczeństwo na co dzień – bezpieczeństwo w drodze do i ze szkoły,	1.Pierwsza pomoc przedmedyczna - spotkania z instruktorami oraz udział w ogólnopolskiej akcji WOŚP „Ratujemy i uczymy ratować”. 2. „Bezpieczni w sieci”. 3. Zdobywamy kartę rowerową, 4. „Bezpieczna droga do i ze	Nauczyciele, wychowawcy, koordynator, zespół do spraw promocji zdrowia, pielęgniarka.  Wychowawcy,	Cały rok szkolny.    Kwiecień – maj 2024r.	Materiały papiernicze, fantomy do udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Sala gimnastyczna, środki audiowizualne.	Strona internetowa szkoły, prezentacja na uroczystościach szkolnych, zdjęcia, zapisy w dzienniku, dokumentacja fotograficzna.

		bezpieczeństwo zabaw.	szkoły” – spotkania z funkcjonariuszami Policji, Straży Miejskiej 5. Bezpieczeństwo podczas ferii zimowych oraz wakacji – spotkanie z przedstawicielami Policji 6. Przeprowadzenie próby ewakuacji szkoły. 7. Realizacja ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Klubu Bezpiecznego Puchatka” w kl. I. 8. Pogadanki, prezentacje multimedialne - realizacja na zajęciach lekcyjnych. 9. „Cyberprzemoc jak z nią walczyć” – apel, pokaz multimedialny i pogadanki na zajęciach. 10. „Przeciwdziałanie przypadkom stosowania przemocy fizycznej i psychicznej wśród uczniów”- pogadanka. 11. „Ogólnoszkolny dzień bez przemocy”. 12. Udział uczniów w konkursie plastycznym – „STOP przemocy!”	pedagog szkolny.  Wychowawcy, szkolny koordynator akcji.  Dyrekcja szkoły.  Szkolny koordynator akcji, wychowawcy klas I. Nauczyciele, wychowawcy.  Nauczyciele informatyki.  Pedagog, psycholog szkolny, wychowawcy.  Nauczyciele plastyki i techniki.	Wrzesień 2023r.  Styczeń – czerwiec 2024r.  Maj 2024r.  Cały rok szkolny.  Luty 2024r.  Cały rok szkolny  2 października 2023r.  Październik 2023r.		Informacja na wirtualnej i ściennej gazetce szkolnej,
4.	Z higieną za pan brat.	Większość uczniów bierze udział w działaniach promujących higienę ciała – 75%	1. Pogadanki na temat prawidłowego dbania o higienę jamy ustnej. 2. Udział uczniów we fluoryzacji ustnej. 3. Udział w programie PCK „Zdrowy Uśmiech” 4. Wizyta u stomatologa. 5. Higiena okresu dojrzewania- pogadanki.	Pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas, nauczyciele.	Cały rok szkolny.	Wyposażony gabinet pielęgniarki, materiały papiernicze, środki audiowizualne.  Materiały dydaktyczne PCK.	Informacja na wirtualnej i ściennej gazetce szkolnej, zapis w dzienniku lekcyjnym

5.	Dobrze czuję się w szkole. Budowanie klimatu sprzyjającego zdrowiu psychicznemu i bezpieczeństwu na poziomie szkoły i klasy.	- 90% społeczności angażuje się aktywnie w działania	1.Szkolny konkurs na najsympatyczniejszego ucznia. 2.Realizacja programu „Młode głowy” 3. Realizacja w klasach szóstych programu profilaktycznego „Dobry Wybór”. 4.Udział w II edycji ogólnopolskiego projektu edukacyjno-społecznego „Każdy inny – wszyscy równi”. 5. „Dzień Przyjaźni”. 6. „Dzień Życzliwości” 7. „Dzień pluszowego misia” 8.„Walka ze stresem”- pogadanka, prezentacje multimedialne.	Wychowawcy, pedagog szkolny, Samorząd Szkolny  Szkolny koordynator akcji, wychowawcy klas VI. Pedagog, psycholog szkolny.  Koordynator szkolny. Opiekun SU i MSU  Pielęgniarka szkolna, psycholog szkolny	Cały rok szkolny.  Maj – czerwiec 2024r.  Październik 2023r.  maj 2024r.  październik – listopad 2023r.  Cały rok szkolny.	Materiały papiernicze, środki audiowizualne.  Sala gimnastyczna.	Informacja na wirtualnej i ściennej gazetce szkolnej, dokumentacja fotograficzna.
----	---	--	---	---	--	--	---

Opracowanie:

szkolny koordynator Szkoły Promującej Zdrowie

oraz zespół do spraw promocji zdrowia.