**ZDROWE ODŻYWAINIE TO DLA NAS WYZWANIE**

1. **DIAGNOZA POTRZEB**

Na podstawie przeprowadzonych obserwacji społeczności szkolnej, wywiadu i analizy dokumentacji w Szkole Podstawowej nr 59 zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie stwierdził, że nadal mała jest liczba osób stosująca zasady zdrowego odżywiania. Z przeprowadzonych badań wynikało, że duża grupa uczniów popełnia podstawowe błędy żywieniowe. Nie wszyscy uczniowie spożywali śniadanie w domu, część zastępowała wartościowy posiłek słodkim pieczywem lub chipsami. Wychowawcy świetlicy zauważyli, że część dzieci spożywających obiady w szkolnej stołówce nie znają warzyw, które wchodzą w skład surówek. Spora grupa uczniów nawet nie próbuje smaku surówek, twierdząc, że ich po prostu nie lubi i wyrzuca je do kosza.

1. **WYBÓR PROBLEM PRIORYTOWEGO**

Zespół ds. promocji zdrowia po przeanalizowaniu dokumentacji szkolnej, obserwacji uczniów, rozmów z pedagogiem i rodzicami uznał, że w roku szkolnym 2015/2016 problemem priorytetowym będzie:

**Promocja zdrowia oraz poprawa samopoczucia poprzez popularyzację zdrowego stylu życia i właściwego odżywiania.**

1. **UZASADNIENIE PROBLEM PRIORYTOWEGO**

Najważniejszym celem promocji zdrowia jest zdrowy styl życia i właściwe odżywianie, kształtowanie wśród całej społeczności szkolnej takich zachowań i warunków, które będą sprzyjały ochronie i poprawie zdrowia. Edukacja zdrowotna jest ważnym elementem programu nauczania. Promujemy zasady zdrowego stylu życia i podejmujemy liczne działania z zakresu edukacji zdrowotnej.

 **4.PRZYCZYNY ISTNIENIA PROBLEMU PRIORYTOWEGO:**

- Brak prawidłowych nawyków żywieniowych

-Brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie sposobów spędzania wolnego czasu.

- Niewielka wiedza na temat znaczenia właściwych produktów żywnościowych oraz aktywnego stylu życia

 - Uleganie reklamom i modzie

 - Stresujący styl życia o Brak akceptacji wśród rówieśników

 - Brak czasu na przygotowanie właściwych do wieku i zdrowych posiłków

 **5.ROZWIĄZANIA DLA USUNIĘCIA PROBLEMU PRIORYTETOWEGO**

-Zapoznanie społeczności szkolnej z problemami dotyczącymi prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia

- Opracowanie przez zespół do spraw realizacji programu „Szkoła promująca Zdrowie” działań popularyzujących zdrowy styl życia i właściwe odżywianie

- Pogłębianie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania i odpowiedniego stylu życia

- Organizacja przedsięwzięć, akcji, konkursów, happeningów, rajdów, wycieczek, prelekcji dotyczących promowania zdrowego odżywiania i rozpowszechniania aktywnego stylu życia.

 - Angażowanie całej społeczności szkolnej w cykliczne działania mające na celu ochronę i poprawę zdrowia.

 **PLAN DZIAŁAŃ W ODNIESIENIU DO PROBLEMU PRIORYTETOWEGO**

 Uświadomienie społeczności szkolnej jak ważne dla ochrony i poprawy zdrowia jest właściwy styl życia i odpowiednie odżywianie.

 **EWALUACJA**

 Ewaluacja programu przeprowadzona będzie po zakończeniu realizacji zadań.

 Sposoby ewaluacji:

 -Przeprowadzenie ankiet wśród społeczności szkolnej

 -Analiza dokumentacji szkolnej

 -Obserwacja przeprowadzonych akcji, przedsięwzięć konkursów, happeningów itp

| **L.p.** | **Zadanie** | **Kryterium sukcesu** | **Metody****realizacji, terminy** | **Wykonawcy** | **Środki** | **Monitorowanie, termin, osoba** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Co wskaże?** | **Jak sprawdzimy?** | **Kto i kiedy sprawdzi?** |
| 1.  | Powołanie zespołu ds. promocji zdrowia. | -Podjęcie uchwały dotyczącej przystąpienia do Sieci Szkół Promujących Zdrowie- Wybranie zespołu ds. promocji zdrowia na Radzie Pedagogicznej | IV .2015 | DyrektorRada Pedagogiczna | Protokół z wyborów | IV 2015  |  Przystąpienie do Programu SzPZ | uchwała | Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia    |
| 2.  | Zrozumienie iakceptacja koncepcjiszkoły promującejzdrowie | Akceptacja koncepcji SzPZ przez społeczność szkolną. | VI-IX 2015 | Zespół do spraw promocji zdrowia | Tablica multimedialnaFolder SzPZ  |  KoordynatorI.Misztal | Zdecydowana większość społeczności szkolnej akceptuje koncepcję Szkoły Promującej Zdrowie  | Prezentacja -zdjęcia |  Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia  |
| 3.  | Przekazywanie informacji dotyczących głównych założeń Szkoły Promującej Zdrowie oraz o podjętych przez naszą szkołę działaniach z tym związanych  | -Zamieszczenie na stronie internetowej szkoły bieżących informacji nt. realizowanych zadań -Prowadzenie kroniki -Utworzenie gazetki ściennej  | -Wpisy do zakładki „Szkoła Promująca Zdrowie” na stronie internetowej szkoły -Tablica ścienna „Szkoła Promująca Zdrowie”  | Edyta Michnik | Komputer Zdjęcia, Internet  | Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia   | -Realizacje podjętych działań -Istotę tworzenia sieci Szkół Promujących Zdrowie  | Monitoring strony internetowej szkoły Wizualnie, zdjęcia  | Cała społeczność szkolna i odwiedzający „goście” Cały rok szkolny |
| 4.  | Opracowanie planu pracy na rok szkolny 2015/2016 i zapoznanie z nim społeczności szkolnej  | Akceptacja planu działań przez społeczność szkolną   | - Przedstawienie planu społeczności szkolnej, konsultacje -Umieszczenie planu na stronie internetowej szkoły IX 2015r.  | Zespół ds. Promocji Zdrowia     | Komputer, Internet  | Dyrektor szkoły IX 2015  | Plan działań z wyłonionym problemem priorytetowym  | Zapis w protokole RP  Monitoring strony internetowej szkoły  | Dyrektor szkoły  IX 2015r.  |
| 5. | Zaplanowanie i przygotowanie przez społeczność szkolną wydarzeń związanych z promocją zdrowia pod hasłem „ Zdrowe odżywianie To dla nas wyzwanie” | -Udział całej społeczności szkolnej w realizacji projektu.świadomości dzieci, rodziców i dziadków w zakresie zdrowego odżywiania, −zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci  | - Metoda projektu | KoordynatorI.MisztalZespół ds. Promocji Zdrowia Społeczność szkolna | W zależności od potrzeb | KoordynatorI.MisztalCały rok | Zainteresowanie całej społeczności szkolnej tematem zdrowegoOdżywiania | Prezentacja projektu na forum szkoły Monitoring strony internetowej szkoły | Cała społeczność szkolna |
| 6. | Działania prozdrowotne | Uświadomienie społeczności szkolnej jak ważne dla ochrony i poprawy zdrowia oraz dobrego samopoczucia jest właściwy styl życia i odpowiednie odżywianie. | Zorganizowanie konkursu na hasło i logo szkoły promującej zdrowie.Realizacja programów: -Program „Matematyka ze smakiem”,- Projekt e-twinning ”Zamiast cukiereczka zdrowa sałateczka”Realizacja projektów:- ”Owocowy zawrót głowy”-„Zdrowe śniadanie na szóstkę”-„Kraina mlekiem płynąca”„Przez żołądek do serca” |  D.Buczkowska- M.Szumaczuk-E.Wiśniewska  E.Michnik  E.Michnik, I.Sienkiewicz I.Misztal, I.Sienkiewicz-wychowawcy świetlicy-wychowawcy świetlicy | W zależności od potrzebW zależności od potrzeb W zależności od potrzeb | cały rok szkolnyKoordynatorI.Misztalcały rok szkolnyKoordynatorI.Misztal   KoordynatorI.MisztalCały rok szkolny  | Informacja o realizacji zadania. Informacja o realizacji zadania. Informacja o realizacji zadania. .  | Program, scenariusze, dokumentacja fotograficznaProjekt e-twinning, scenariusze, dokumentacja fotograficzna, |  Dyrektor zespól SzPZ   |
|  |  | Uczniowie wiedzą z jakich produktów powinna składać się codzienna dieta człowieka, rozpoznają i nazywajązdrową żywność, rozpoznają szkodliwe dla zdrowia środki konserwujące zawarte w produktach żywnościowych.  | - Ustalenie listy produktów sprzedawanych w automacie szkolnym zgodnych z Ustawą - Przegląd produktów sprzedawanych w automacie szkolnym.- Spotkania z pielęgniarką (fluoryzacja zębów, wadypostawy, higiena, prawidłowa masa ciała wg BMI).- Spotkania ze specjalistami, prelekcje dla dzieci i rodziców, | M. SzumaczukI.Misztalkoordynator ds. promocji zdrowia Pielęgniarka szkolna  | W zależności od potrzeb | Koordynator SzPZCały rokKoordynator SzPZCały rok | Lista produktów wskazanych w automacie szkolnymSprawozdanie pielęgniarki | Stała kontrola automatu szkolnegoProgram Fluoryzacji w szkoleDokumentacja fotograficzna | Dyrektor koordynatorSzPZkoordynatorSzPZ |
| 7. | Reklama działań prozdrowotnych w społeczności szkolnej i lokalnej. | Każda klasa przygotowuje przedstawienie, plakat i dekorację   | Dzień teatru pod hasłem: „Szlachetne zdrowie, nikt się dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”- konkurs na autorski scenariusz- konkurs na plakat- konkurs na dekorację-„Owocowo-warzywny marsz po zdrowie”- heppening przygotowany dla społeczności lokalnej przez klasy I-III | -uczniowie i wychowawcy Cała społeczność szkolna  | W zależności od potrzeb | KoordynatorI.MisztalCały rok szkolny | Zainteresowanie uczniów tematem zdrowego odżywiania  | scenariusze dokumentacja fotograficzna**-**Udział w happeningu Monitoring strony internetowej szkoły  | -cała społeczność szkolna |
| 8.  | Realizacja programów i projektów prozdrowotnych organizowanych przez różne instytucje  | Szkoła promująca zdrowie prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracownikóworaz dąży do zwiększenia jej jakościi skuteczność. |  Realizacja programów: „Mam kota na punkcie mleka”„Wiem co jem”„Owoce w szkole” „Trzymaj formę” „Mleko w szkole”„Śniadanie daje moc” | Cała społeczność szkolna I inni  | w zależności od potrzeb  | Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia  Cały rok szkolny  | Wzrost zainteresowania tematyką związaną z promocją zdrowia  | Sprawozdania ZdjęciaStronaInternetowa szkoły  | Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia  VI 2016r. |
| 7.  | Poszerzenie współpracy społeczności szkolnej z rodzicami i społecznością lokalną  | Większe zaangażowanie rodziców i społeczności lokalnej w działania szkoły związane z promocją zdrowia  | Pomoc i aktywny udział rodziców w wydarzeniach związanych z promocją zdrowia   | -Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia -rodzic przedstawiciele społeczności lokalnej   | Zaproszenia   | Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia   Cały rok szkolny  | Większa aktywność rodziców i społeczności lokalnej   | Zdjęcia | Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia   VI 2016 r.  |
| 8.  | Ewaluacja końcowa  | Co najmniej 50% społeczności szkolnej zwiększyło świadomość na temat zdrowego odżywiania  | Ankiety Maj 2016r.  |  Wychowawcy  | Ankiety  |  Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia | Czy osiągnęliśmy sukces?  | Analiza ankiet  | Koordynator promocji zdrowia VI 2016r.  |
| 10 . | Podsumowanie i wnioski z realizacji planu.  | Założony cel został osiągnięty  | Spotkanie podsumowujące pracę w roku szkolnym 2015/16  VI 2016  | Zespół do spraw promocji zdrowia  | Prezentacja multimedialna   | Dyrektor szkoły VI 2016r.  | Stopień realizacji planu  | - Analiza wpisów na stronie internetowej  | Dyrektor szkoły VI 2016r.  |

Stałe zadania Szkoły Promującej Zdrowie podejmowane w związku z edukacją zdrowotną:

1.Propagowanie zdrowego stylu życia.

2.Realizowanie programów prozdrowotnych.

3.Promowanie aktywności ruchowej – zgodnie z harmonogramem imprez szkolnych: turnieje, zawody imprezy sportowe w szkole oraz zajęcia na pływalni.

4.Działania profilaktyczne – zgodnie z programem profilaktycznym szkoły – edukacja dzieci i rodziców.

5.Kształtowanie pozytywnego i odpowiedzialnego stosunku do środowiska naturalnego – segregacja odpadów na terenie szkoły połączona z edukacją w tym

zakresie, Dzień Ziemi, Sprzątanie Świata.

6.Kształtowanie właściwego klimatu szkoły – zgodnie z harmonogramem imprez szkolnych

-Pasowanie pierwszoklasistów

-Jasełka i spotkania opłatkowe w klasach

-Obchody pierwszego dnia wiosny

-Dzień Patrona

-Dzień Dziecka

7.Stworzenie bezpiecznych warunków pracy i nauki w szkole. Bezpieczeństwo poza szkołą.

-Apele porządkowe (bezpieczne ferie, wakacje).

-Szerzenie informacji z zakresu bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

-Pierwsza pomoc przedmedyczna.

8.Aktywność, ruch i wypoczynek - nauka pływania w ramach lekcji wychowania fizycznego oraz powszechnej nauki pływania.