**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 | Dyrektor  Rada Pedagogiczna | Protokół z wyborów | IV 2015 | Przystąpienie do Programu SzPZ | uchwała | Szkolny koordynator ds. promocji  zdrowia |
| 2. | Zrozumienie i  akceptacja koncepcji  szkoły promującej  zdrowie | Akceptacja koncepcji SzPZ przez społeczność szkolną. | VI-IX 2015 | Zespół do spraw promocji zdrowia | Tablica multimedialna  Folder SzPZ | Koordynator  I.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 | Koordynator  I.Misztal  Zespół ds.  Promocji  Zdrowia  Społeczność szkolna | W zależności od potrzeb | Koordynator  I.Misztal  Cały rok | Zainteresowanie całej społeczności szkolnej tematem zdrowego  Odżywiania | 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 potrzeb  W zależności od potrzeb    W zależności od potrzeb | cały rok szkolny  Koordynator  I.Misztal  cały rok szkolny  Koordynator  I.Misztal        Koordynator  I.Misztal  Cały rok szkolny | Informacja  o realizacji  zadania.  Informacja  o realizacji  zadania.  Informacja  o realizacji  zadania.  . | Program, scenariusze, dokumentacja fotograficzna  Projekt e-twinning, scenariusze, dokumentacja fotograficzna, | Dyrektor zespól SzPZ |
|  |  | Uczniowie wiedzą z jakich produktów powinna  składać się codzienna dieta człowieka,  rozpoznają i nazywają  zdrową 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, wady  postawy, higiena, prawidłowa masa ciała wg BMI).  - Spotkania ze specjalistami, prelekcje dla dzieci i rodziców, | M. Szumaczuk  I.Misztal  koordynator ds. promocji  zdrowia  Pielęgniarka szkolna | W zależności od potrzeb | Koordynator SzPZ  Cały rok  Koordynator SzPZ  Cały rok | Lista produktów wskazanych w automacie szkolnym  Sprawozdanie  pielęgniarki | Stała kontrola automatu szkolnego  Program Fluoryzacji w szkole  Dokumentacja fotograficzna | Dyrektor koordynator  SzPZ  koordynator  SzPZ |
| 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 | Koordynator  I.Misztal  Cały 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 pracowników  oraz dąży do  zwiększenia jej jakości  i 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  Zdjęcia  Strona  Internetowa 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.