



PLAN DZIAŁAŃ **na rok szkolny 2023/2024**

CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA

1. Problem priorytetowy do rozwiązania: Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej.

a) Krótki opis problemu priorytetowego (wpisać konkretne dane wg wyników diagnozy):

Niniejszy plan działań jest kontynuacją działań prozdrowotnych podejmowanych w naszej szkole w latach 2020/2021.

Prowadzenie edukacji prozdrowotnej jest powinnością każdego nauczyciela. Jej celem jest rozwijanie u uczniów umiejętności życiowych sprzyjających właściwym wyborom i prozdrowotnemu stylowi życia.

Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i innych ludzi, w tym szczególnie dokonywać wyborów sprzyjających zdrowiu. Jest to proces długotrwały nie ograniczający się tylko do dzieciństwa i młodości, lecz obejmujący całe życie człowieka, w którym występują różne, wciąż nowe problemy i potrzeby zdrowotne.

Jednym z nadrzędnych celów edukacji zdrowotnej jest pomoc ludziom w kształtowaniu prozdrowotnych stylów życia. W okresie dzieciństwa i młodości kształtują się zachowania zdrowotne sprzyjające zdrowiu: odpowiednia aktywność fizyczna, racjonalne

żywienie, pielęgnacja ciała, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymania dobrych relacji z innymi ludźmi. Pojawiają się także zachowania ryzykowne dla zdrowia, określane, jako problemowe. Dzieciństwo i młodość decydują zatem w istotnym stopniu o zachowaniach zdrowotnych i stylu życia ludzi dorosłych.

b) Uzasadnienie wyboru priorytetu (wpisać: dlaczego go wybrano, kto i na jakiej podstawie dokonał tego wyboru):

Zdrowe nawyki żywieniowe należy kształtować u dzieci już od najmłodszych lat, gdyż warunkują one prawidłowy sposób odżywiania w późniejszym wieku. Dlatego istotne jest wdrażanie strategii mających na celu zachęcanie do zdrowego stylu życia. Plan pracy SzPZ w roku szkolnym 2023/2024 został skonstruowany w oparciu o wnioski wynikające z rozmów przeprowadzonych z rodzicami, nauczycielami oraz pielęgniarką szkolną. Cele i zadania zawarte w Planie pracy SzPZ zostały ukierunkowane na utrwalenie u dzieci prawidłowych nawyków związanych ze zdrowym odżywianiem oraz zdobycie i pogłębienie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia. Podstawą planu są działania uwzględniające aspekty prozdrowotne wynikające ze stosowania właściwej diety, a także spożywania zdrowych posiłków w domu oraz w szkole.

2. Przyczyna/y główna/e istnienia problemu:

Częstymi przyczynami występowania nieprawidłowości zdrowotnych jest bagatelizowanie zależności między prawidłową wagą ciała, aktywnością fizyczną i zasadami zdrowego żywienia. Wymienione czynniki powinny tworzyć spójną całość i wzajemnie się uzupełniać. Niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz brak czynnego wypoczynku to negatywne przykłady zachowań osób dorosłych często naśladowane przez dzieci. Istotnym problemem utrudniającym stosowanie zdrowej diety jest również niska odporność, szczególnie młodych odbiorców, na perswazyjny wpływ reklam różnorodnych produktów.

Rozwiązania podjęte w celu dla usunięcia przyczyn/y problemu (podstawa do ustalenia zadań): Aby kształtować u dzieci właściwe nawyki żywieniowe, a zarazem przeciwdziałać utrwalaniu negatywnych i niepożądanych wzorców, opracowaliśmy szereg działań do zrealizowania w ramach planu pracy SzPZ w bieżącym roku szkolnym.

- **Cel (nazwa):**Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej
- ***Cele szczegółowe:***
 - Podniesienie poziomu świadomości uczniów w zakresie odżywiania
 - Doskonalenie umiejętności wyboru zdrowych produktów spożywczych i zdrowego stylu życia
 - Kształtowanie u uczniów poczucia odpowiedzialności za zdrowie
 - Prowadzenie działań, akcji propagujących ruch
 - Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego
 - Stwarzanie przyjaznego klimatu w szkole sprzyjającego dobremu samopoczuciu

Kryterium sukcesu:

Szkoła Promująca Zdrowie poprzez działania zawarte w planie pracy na rok szkolny 2023/2024 kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe oraz promuje różne formy aktywności fizycznej - 80% uczniów

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):

Miernikiem efektywności podjętych działań będzie:

1. Wyniki ankiety oraz rozmowy z uczniami, pracownikami szkoły, rodzicami.

- **Zadania**

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Monitorowanie/ osoba odpowiedzialna	Dokumentacja	Uwagi
Zapoznanie społeczności szkolnej z priorytetem SzPZ w roku szkolnym 2023/2024	Uczniowie, nauczyciele i rodzice znają priorytet SzPZ w roku szkolnym 2023/2024.	Gazetka na korytarzu szkolnym. Przedstawienie na RP i podczas zebrań z rodzicami oraz na godzinach wychowawczych harmonogramu działań SzPZ na bieżący rok szkolny .	Wrzesień 2023r	Koordinator SzPZ	Strona internetowa szkoły	
Śniadanie daje moc	80% uczniów wie, jak ważne dla zdrowia jest	Śniadanie Daje Moc - zajęcia edukacyjne, podczas których	Październik 2023	Marzena Łebek, Malwina Kurbańska	Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna	

	codzienne spożywanie drugiego śniadania.	prowadzący będą mogli przekazać najmłodszym cenne informacje, w oparciu o 12 zasad zdrowego odżywiania, podkreślających ważną rolę prawidłowego żywienia w codziennym życiu. Zwiększanie świadomości roli śniadania w diecie dziecka.				
Gry i zabawy na świeżym powietrzu	Podniesienie wiedzy o znaczeniu ruchu na świeżym powietrzu	Przygotowanie i przeprowadzenie gier terenowych	Październik 2023	Beata Rylska	Sprawozdanie, dokumentacja fotograficzna	
Kolorowy zdrowy tydzień	Popularyzacja wśród uczniów owoców i warzyw	Kolor ubrania odpowiedni do danego dnia. Spożywanie owoców i warzyw danego koloru.	Listopad 2023	Krzysztof Habik	Dokumentacja fotograficzna	

		Poniedziałek - czerwony Wtorek - zielony Środa - pomarańczowy Czwartek –niebieski/fiolet Piątek – żółty.				
Akcja „Jogurtowy dzień	Popularyzacja wśród uczniów mleka i jego przetworów. 85% uczniów bierze udział w jogurtowym dni	Gazetka na korytarzu szkolnym. Wspólne zjedzenie jogurtów podczas przerwy śniadaniowej.	Grudzień 2023	Ewa Dąbrowska	Dokumentacja fotograficzna	
„Cukier? Nie dziękuję"	Podniesienie świadomości uczniów na temat niezdrowej żywności 80% uczniów.	Gazetka na korytarzu szkolnym. Pogadanki na lekcjach wychowawczych.	Styczeń 2024	Dorota Bożek	Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna	
Wiosenny Turniej Gier i Zabaw Ruchowych	Propagowanie aktywności fizycznej wśród	Udział uczniów w zawodach sportowych	Marzec 2024	Wychowawcy klas I-III	Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna	

	najmłodszych uczniów.					
Woda źródło życia i zdrowia.	Pogłębienie wiedzy uczniów na temat znaczenia wody dla organizmu człowieka.	Pogadanki, dyskusje, zajęcia edukacyjne o roli wody w życiu człowieka	Cały rok	Wychowawcy klas	Dokumentacja fotograficzna	
Zawody sportowe		Udział uczniów w zawodach sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportu	Cały rok szkolny	Nauczyciele wychowania fizycznego	Dokumentacja fotograficzna	
Wycieczki klasowe		Propagowanie aktywnego wypoczynku i rekreacji. Integracja poprzez aktywność fizyczną.	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas	dokumentacja fotograficzna	
„Roztańczone przerwy"	70% uczniów uczestniczy w zajęciach podczas przerw	Udział uczniów w zajęciach: Oceń swoją zdolność i sprawność fizyczną.	Cały rok szkolny	M. Kasprzyk A. Wierzbicka- Kamińska	dokumentacja fotograficzna	
Ewaluacja			Kwiecień, maj	Zespół d/s SzPZ		

Publiczna prezentacja.			2024			
---------------------------	--	--	------	--	--	--

*W tabeli, w razie potrzeb, można dodać dodatkowe kolumny (np. Uwagi) oraz wiersze w zależności od liczby zadań.

REALIZACJA PROGRAMÓW I AKCJI - cały rok:

Program UE „Owoce i warzywa w szkole”

Program ARR „Mleko w szkole”

Koordynator Szkolnego Zespołu Szkoły Promującej Zdrowie :

Dyrektor szkoły