



„SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

Plan działań promujących zdrowie w Szkole Podstawowej w Zgłobicach na rok szkolny 2017/18

Część wstępna

Problem priorytetowy: Niski poziom aktywności ruchowej uczniów.

Opis problemu:

Ruch jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje, jego znaczenie jest porównywalne z potrzebą oddychania i odżywiania. Dlatego aktywność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat. Ograniczenie aktywności fizycznej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój dziecka. Może również źle wpływać na jego psychikę.

Na podstawie obserwacji, swobodnych rozmów z uczniami i ich rodzicami, ankiet przeprowadzonych wśród uczniów dotyczących spędzania czasu wolnego stwierdzono, że nasi uczniowie spędzają zbyt wiele czasu przed komputerem, telewizorem. Ponad 20% uczniów naszej szkoły w klasach 4 - 7 – jak wynika z ankiet – na ćwiczenia fizyczne poświęca w tygodniu mniej niż godzinę. Uczniowie mają wprawdzie pewną wyuczoną bazę wiedzy ogólnej na temat znaczenia ruchu dla zdrowia ale jest ona wiedzą teoretyczną w małym stopniu wykorzystywaną w znaczeniu praktycznym. Uczniowie niechętnie przychodzą na dodatkowe treningi przed zawodami, wykorzystują sytuacje by nie ćwiczyć na zajęciach wychowania fizycznego.

Cel główny - zwiększyć poziom aktywności fizycznej wśród uczniów.

Cele szczegółowe: Podniesienie poziomu wiedzy uczniów na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Bezpośrednie zaangażowanie uczniów do różnych form aktywności.

Kryterium sukcesu: Uczniowie wiedzą więcej na temat znaczenia ruchu dla zdrowia

Korzystnie zmieniają się nawyki uczniów dotyczące sposobów spędzania czasu wolnego

Ewaluacja: Miernikiem efektywności zaplanowanych działań będą: ankiety dla uczniów, wytwory uczniów, prace plastyczne, plakaty, scenki dramatyczne, obserwacje nauczycieli, rozmowy z rodzicami.

Zadanie	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin realizacji	Wykonawcy	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Zapoznanie społeczności szkolnej z planem i problemem priorytetowym SzPZ oraz stała aktualizacja działań w roku szkolnym 2017/2018	Zaangażowanie wszystkich nauczycieli w działania zmierzające do osiągnięcia wspólnego celu, jakim jest podniesienie stopnia aktywności ruchowej uczniów. Uczniowie i rodzice znają plan pracy szkoły oraz problem priorytetowy SzPZ na rok szkolny 2017/18 Uczniowie i rodzice na bieżąco są informowani o działaniach szkoły na rzecz zdrowia.	Zapoznanie rady pedagogicznej z planem i problemem priorytetowym oraz proponowanymi formami realizacji. Przedstawienie uczniom oraz rodzicom podczas zebrań problemu priorytetowego SzPZ w br. szk Zagospodarowanie tablicy informacyjnej w holu szkoły z symbolami SzPZ oraz aktualnościami SzPZ Cykliczne zamieszczanie informacji w zakładce na stronie internetowej.	Wrzesień 2017 Listopad 2017 Październik 2017 Cały rok szkolny	Szkolny Zespół SzPZ Wychowawcy Uczniowie B. Lech, K. Cygan Członkowie zespołu SzPZ	Obecność członków RP, Protokół Rady Dyrektor Harmonogram zebrań Okresowa obserwacja Obserwacja (notatki w arkuszu obserwacyjnym)
Włączenie uczniów w planowanie działań SzPZ	Po 10 % uczniów z każdej klasy weźmie udział w konkursie plastycznym i tworzeniu banku pomysłów jak aktywnie spędzić czas na przerwie.	Konkurs plastyczny na plakat promujący aktywność fizyczną „Bądź aktywny – to się opłaca” , zgłoszenia uczniów do banku pomysłów jak wesoło i aktywnie spędzić przerwę.	Październik	Nauczyciel plastyki, wychowawcy	Wystawa prac plastycznych na korytarzu szkolnym
Wdrażanie uczniów do aktywności ruchowej i współudziału w planowaniu działań szkoły.	70 % uczniów przynajmniej raz w tygodniu spędza długą przerwę biorąc udział w różnych formach aktywności.	Aktywna Przerwa - Akcja „Przerwa z gimnastyką, tańcem i muzyką” - ustalenie zasad i wdrożenie do stałej realizacji. Powierzenie roli prowadzących zabawy uczniom klas 6 i 7. Przerwa z platformą GoNoodle w klasach 1-3.	Październik 2017 – czerwiec 2018	Samorząd szkolny (klas 1-3 B. Świdarska, B. Wilusz i 4-7 E. Florek , B. Lech) ustala zasady Aktywnej Przerwy na	Sprawozdanie ze spotkania uczniów na stronie szkoły.

				podstawie zgłoszeń uczniów w banku pomysłów.	
Poszerzenie wiedzy na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia.	80 % uczniów poszerzy wiedzę na temat znaczenia aktywności ruchowej,	Spotkanie uczniów – apel szkolny, pod hasłem „Sport i zabawa ważna sprawa”. Prezentacja multimedialna jako forma przekazania treści. Przedstawienie odpowiednich ćwiczeń jako trening przygotowujący do uprawiania sportów zimowych.	Listopad 2017	K. Cygan, B. Lech Wychowawca wraz z uczniami klasy 7. Nauczyciel wychowania fizycznego.	Quiz przeprowadzony na koniec spotkania przez prowadzących konkurs, (ankieta) Podsumowanie spotkania i konkursu. Aktywna przerwa.
Poszerzenie wiedzy na temat różnych form aktywności ruchowej.	30 % uczniów każdej klasy poszerza wiedzę przygotowując prezentację nt. określonej dziedziny sportu, Wszyscy uczniowie są odbiorcami prezentacji.	Uczniowie uczą się od siebie - apel szkolny - – każdy zespół klasowy klas 4 - 7 przygotowuje prezentację wybranej dziedziny sportu zachęcając do jej uprawiania.	Marzec 2018	Koordinacja B. Lech M. Powroźnik Wychowawcy klas nadzorujący przygotowanie prezentacji.	Konkurs, zdjęcia ze spotkania, Quiz.
Pobudzanie do kreatywnych działań w propagowaniu idei aktywnego spędzania wolnego czasu.	Trzy grupy uczniów klas starszych przygotowują spoty reklamowe. Trzy grupy uczniów klas młodszych przygotowują ulotki.	Konkurs dla klas starszych na przygotowanie spotu reklamowego na temat ciekawych form aktywnego spędzania czasu wolnego (kampania społeczna). Konkurs dla klas młodszych na opracowanie ulotki pod ciekawym hasłem propagującym ruch jako lekarstwo na zdrowie	Luty 2018	Uczniowie pod opieką nauczyciela informatyki i wychowawców.	Najciekawsze spoty i ulotki zostaną udostępnione na stronie szkoły.

<p>Propagowanie aktywności fizycznej w środowisku lokalnym</p>	<p>100 osób obecnych a festynie dowiaduje się o tym jaką drogę musi przebyć sportowiec aby osiągnąć sukces w wybranej dyscyplinie.</p> <p>50 % obecnych na festynie osób spędzi aktywnie popołudnie.</p>	<p>Festyn rodzinny pod hasłem „Ruch po zdrowie”, podczas którego zostanie zorganizowany</p> <ul style="list-style-type: none"> - wywiad – spotkanie ze znanym sportowcem z naszego regionu. - wspólny taniec przy muzyce - zawody rodzinne - turniej wiedzy o zdrowiu. 	<p>Czerwiec 2018</p>	<p>Organizatorzy festynu rodzinnego.</p>	<p>Sprawozdanie z festynu, zdjęcia i sprawozdanie na stronie szkoły</p>
<p>Przygotowanie oferty ogólnodostępnych zajęć pozalekcyjnych w ramach których uczniowie będą zwiększać aktywność fizyczną.</p>	<p>W każdym tygodniu grupa ok 25 uczniów doskonali umiejętność pływania pod okiem instruktorów pływania.</p> <p>30 uczniów odbędzie 2 rajdy piesze po bliższej i dalszej okolicy.</p> <p>15 uczniów odbędzie wycieczkę rowerową po okolicy.</p> <p>39 uczennic przynajmniej 2 razy w miesiącu odbędzie zajęcia z szarfami</p> <p>20 uczniów klasy trzeciej dwa razy w tygodniu podejmuje aktywność ruchową w szkole na dodatkowych godzinach wychowania fiz.</p> <p>30% uczniów wyjedzie na Zieloną szkołę</p> <p>90 % uczniów weźmie udział w wycieczkach klasowych</p>	<p>Lekcje pływania na basenie</p> <p>Klub „Piechur”</p> <p>Klub Rowerowy „Szprycha”,</p> <p>Zajęcia rytmiczne z szarfą</p> <p>Innowacja dydaktyczna „Dodatkowe lekcje wychowania fizycznego – klasy III”,</p> <p>Zielona szkoła Porąbka, Jodłówka Tuchowska.</p> <p>Wycieczki klasowe, zielone szkoły zgodnie z harmonogramem.</p>	<p>Wrzesień 2017 – czerwiec 2018</p>	<p>Nauczyciele wych - fiz. Opiekunowie,</p> <p>J. Kędzior. B. Świdorska</p> <p>B. Łąsko</p> <p>A. Niedojadło</p> <p>B. Łąsko</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Wychowawcy</p>	<p>Lista obecności na basenie, sprawozdania z działań opiekunów zajęć, informacje zamieszczone na stronie internetowej szkoły.</p>

Szkolenie dla rodziców na temat znaczenia odżywiania i ruchu dla zdrowia - otyłość wśród dzieci.	50 % rodziców na zebraniach dowiaduje się o możliwościach monitorowania odżywiania swojego dziecka.	Przygotowanie wskazówek, materiałów dla rodziców, opublikowanie artykułów dla rodziców , propozycji stron internetowych edukujących rodziców nt rozpoznania błędów żywieniowych względem dzieci	Luty 2018	B. Wilusz B. Lech	
--	---	---	-----------	----------------------	--

INNE DZIAŁANIA PROMUJĄCE ZDROWIE W ROKU SZK. 2017/18

Obszar działania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin realizacji	Wykonawcy	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Bezpieczeństwo uczniów	Uczeń zna zasady ewakuacji w szkole, towarzyszy mu poczucie bezpieczeństwa.	Próbna ewakuacja	Wrzesień 2017	B. Łąsko	Zdjęcia na stronie szkoły, sprawozdanie. Tematy lekcyjne,
	Uczeń zna zasady bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym, potrafi je właściwie stosować.	Pogadanki na temat zagrożeń dziecka w drodze do szkoły, w czasie wakacji i ferii,	Wrzesień- czerwiec.	wychowawcy	
Sposoby unikania zagrożeń i pomoc w sytuacji zagrożeń.	Uczniowie potrafią przeprowadzić resuscytację krążeniowo – oddechową na fantomie.	Pogadanka z policjantem nt. bezpieczeństwa dzieci w ruchu drogowym.	II semestr	K. Cygan	Obserwacja, sprawozdanie.
		Udział w organizowanej przez Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy „Akcji bicia rekordu w jednoczesnym prowadzeniu resuscytacji krążeniowo –oddechowej”.	Październik 2017	B. Łąsko	Rejestracja, zdjęcia na stronie szkoły.
	Uczniowie znają zasady ruchu drogowego. Uczestniczą w zajęciach przygotowujących do zdobycia karty rowerowej, zdobywają uprawnienia.	Przygotowanie uczniów klas IV- V do egzaminu na kartę rowerową – zorganizowanie i przeprowadzenie egzaminu.	Kwiecień – czerwiec 2018	B. Widomski	Imienne karty rowerowe.
Profilaktyka uzależnień	Uczniowie mają świadomość, że palenie tytoniu jest szkodliwe dla zdrowia, dzieci nabywają umiejętność radzenia sobie w sytuacjach, gdy inni	Udział w programach : „Nie pal przy mnie proszę”	II semestr	L. Żurowska	Tematy lekcyjne w

	<p>ludzie przy nich palą.</p> <p>Uczniowie dokonują właściwych wyborów dotyczących własnego zdrowia.</p>	<p>„Znajdź właściwe rozwiązanie”,</p> <p>Spektakl profilaktyczny lub spotkanie ze specjalistą.(stop dopalaczom, substancje uzależniające,)</p>	<p>II semestr</p> <p>I semestr</p>	<p>B. Lech</p> <p>K. Cygan</p>	<p>dzienniku elektronicznym.</p>
<p>Wdrażanie do przestrzegania higieny osobistej i zapobieganie chorobom.</p>	<p>Uczeń umie uzasadnić konieczność przestrzegania zasad higieny. Uczeń zna potrzebę fluoryzacji zębów. Wie, że należy myć zęby po posiłku, poznaje sposoby dbania o higienę jamy ustnej. Szkoła rozpoznaje problemy zdrowotne uczniów</p> <p>Uczeń rozumie potrzebę działań profilaktycznych w walce z nowotworami.</p>	<p>Warsztaty: Jak poprawnie czyścić zęby, Fluoryzacja w szkole. Przeglądy higieniczne i stomatologiczne. Badania przesiewowe.</p> <p>Program Europejski Kodeks walki z rakiem. - program do realizacji w klasach VI.</p>	<p>II semestr</p> <p>Cały rok szkolny.</p> <p>W porozumieniu z przychodnią</p> <p>II semestr.</p>	<p>B. Lech, K Cygan</p> <p>Pielęgniarka</p> <p>B. Lech</p>	<p>Obserwacja, sprawozdanie, rejestr w przychodni Centermed.</p> <p>Sprawozdanie do sanepidu, tematy w dzienniku lekcyjnym.</p>
<p>Propagowanie zdrowego odżywiania.</p>	<p>Uczniowie dokonują właściwych wyborów dotyczących własnego zdrowia</p> <p>Uczniowie klas I – 3 otrzymują mleko.</p> <p>Uczniowie zdobywają rzetelną wiedzę nt. zdrowego odżywiania i potrafią dzielić się nią z innymi.</p>	<p>Ogólnopolska akcja „Śniadanie daje moc” – przygotowanie zdrowego śniadania w klasach I-III.</p> <p>Program Mleko w szkole.</p> <p>Cykl działań pod hasłem „Kampania zdrowego odżywiania”. Uczniowie uczą się od siebie – Spotkanie warsztatowe, „Tajemniczy szyfr – poznaj skład”. Spotkanie „Zbuduj zdrowie – przestrzenny model piramidy żywieniowej”.</p>	<p>Październik</p> <p>Wrzesień 2017 – czerwiec 2018</p> <p>I semestr</p> <p>Kwiecień 2017- czerwiec 2018</p>	<p>Wychowawcy klas I-III</p> <p>B. Lech</p>	<p>Relacje i zdjęcia na stronie internetowej szkoły.</p> <p>Dokumenty szkolne intendent</p> <p>Obserwacje, sprawozdanie, zdjęcia.</p> <p>Sprawozdanie z pracy wych.</p>

		Włączenie do programu „Zdrowo jem więcej wiem” klasa I.		A. Niedojadło	
Walka z hałasem w szkole.	Uczniowie współdziałają w tworzeniu środowiska przyjaznemu zdrowiu.	Kontynuacja rozpoczętej w roku szk. 2017/18 Akcji Przyjazna Przerwa poprzez - -monitorowanie natężenia hałasu na korytarzu szkolnym, obniżenie natężenia hałasu poprzez różnorodne działania. - umożliwienie spożycia drugiego śniadania w sali lekcyjnej, - wprowadzenie aneksu do regulaminu jadalni.	Wrzesień 2017 – czerwiec 2018	Członkowie zespołu SzPZ wg podziału zadań.	