



Plan pracy Szkoły Podstawowej nr 15 im. 4 Dywizji Piechoty Wojska Polskiego w Zielonej Górze

w ramach programu

**„Szkoła Promująca Zdrowie”**

na rok szkolny 2022/2023

Priorytet na rok szkolny 2022/2023:

Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości wśród uczniów poprzez zwiększenie ich aktywności fizycznej oraz kompetencji z zakresu wiedzy o zdrowym odżywianiu- kontynuacja.

## **CZEŚĆ WSTĘPNA:**

### **PROBLEM PRIORYTETOWY:**

Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości wśród uczniów poprzez zwiększenie ich aktywności fizycznej oraz kompetencji z zakresu wiedzy o zdrowym odżywianiu- kontynuacja.

### **OPIS PROBLEMU PRIORYTETOWEGO:**

Szkoła Podstawowa nr 15 od wielu lat podejmuje przedsięwzięcia mające za zadanie upowszechnianie zdrowego stylu życia. Na podstawie obserwacji uczniów oraz środowiska, w którym funkcjonują poza szkołą, stwierdzono, że poziom wiedzy dużej grupy dzieci i ich rodziców na temat zdrowego odżywiania jest niski. Konsekwencja wpływu złych nawyków żywieniowych na zdrowie jest bagatelizowana. Wynikiem takiego postępowania jest znaczący przyrost dzieci z problemem nadwagi i otyłości w naszej szkole. Konieczna jest zatem edukacja mająca za zadanie zmianę nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Zdrowe nawyki żywieniowe trzeba kształtować u dzieci już od najmłodszych lat, gdyż warunkują one sposób odżywiania w dorosłym życiu. Istotne jest wdrażanie działań mających na celu propagowanie zdrowego stylu życia, zapobieganie i zwalczanie otyłości oraz zachęcanie dzieci i ich rodziców do aktywnych form wypoczynku.

Cele i zadania zawarte w planie pracy na rok 2022/2023 zostały ukierunkowane na dalsze utrwalanie u dzieci prawidłowych nawyków związanych ze zdrowym odżywianiem oraz zwiększenie ich aktywności fizycznej poprzez propagowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego.

### **PROPOZYCJE ROZWIĄZANIA PROBLEMU:**

- ✓ Promocja zdrowia poprzez popularyzację prawidłowego odżywiania się oraz zdrowego trybu życia
- ✓ Przeprowadzenie wśród społeczności szkolnej spotkań, akcji, warsztatów, konkursów, lekcji, spotkań popularyzujących zachowania prozdrowotne i profilaktyczne

### **CEL GŁÓWNY:**

Zwiększenie poziomu wiedzy na temat zasad zdrowego odżywiania oraz motywowanie do podejmowania aktywności ruchowej.

#### CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ✓ Podniesienie poziomu świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w zakresie odżywiania się oraz zdrowego stylu życia
- ✓ Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych
- ✓ Promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej

#### KRYTERIUM SUKCESU:

- ✓ Nabycie i rozwijanie przez dzieci i uczniów wiedzy nt prawidłowych nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności poprzez wybieranie aktywnych form spędzania czasu wolnego
- ✓ Angażowanie się uczniów w różnego rodzaju akcje promujące zdrowie, systematyczny udział uczniów w zajęciach sportowych organizowanych w szkole

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):

- a. Co wskaże, że osiągnięto cel? Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród rodziców i uczniów, wywiady z dziećmi i uczniami oraz obserwacja postaw dzieci i uczniów przez nauczycieli.
- b. Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Analiza wyników ankiety, wywiadów, obserwacji.
- c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Wskazani członkowie Zespołu ds. Promocji Zdrowia, czerwiec 2023.

**Działania realizowane w ramach priorytetu:**

Nazwa zadania	Forma realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/ osoby odpowiedzialne
I Przygotowanie planu pracy na rok szkolny 2022/2023	1. Przedstawienie przez koordynatora planu działań opracowanego przez zespół ds. promocji zdrowia.	wrzesień 2022	koordynator oraz zespół ds promocji zdrowia
	2. Przyjęcie przez Radę Pedagogiczną planu pracy na rok szkolny 2022/2023.	wrzesień 2022	
II Przekazanie informacji o zadaniach programu społeczności szkolnej.	1. Zamieszczenie harmonogramu działań SzPZ na stronie internetowej szkoły.	październik 2022	Tomasz Skierski
	2. Przekazanie uczniom szkoły informacji na temat harmonogramu działań SzPZ oraz spodziewanych efektów na godzinach wychowawczych.	październik 2022	wychowawcy klas
	3. Przekazanie rodzicom informacji na temat harmonogramu działań SzPZ oraz spodziewanych efektów w trakcie spotkań z rodzicami.	październik 2022	wychowawcy klas
III Poszerzenie wiedzy Rady Pedagogicznej oraz pracowników szkoły na temat zdrowych nawyków żywieniowych.	1. Udział nauczycieli w szkoleniach, warsztatach.	cały rok szkolny	zespół ds. promocji zdrowia
<p><b>Kryterium sukcesu:</b>                      ✓ Cała społeczność szkolna oraz rodzice znają działania, które podejmowane będą w ramach programu SzPZ</p> <p><b>Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:</b></p>			

- ✓ protokół rady pedagogicznej
- ✓ terminarz i tematyka spotkań z rodzicami, lista obecności rodziców
- ✓ zapisy w dziennikach lekcyjnych
- ✓ certyfikaty, zaświadczenia z odbytych szkoleń

IV Promowanie i nauka zasad zdrowego odżywiania w szkole	1. Zdiagnozowanie występowania nadwagi i otyłości u uczniów przy wykorzystaniu siatek centylowych obliczaniu współczynnika masy ciała BMI.	październik 2022	Joanna Szutkiewicz
	2. Przeprowadzenie pogadań oraz przedstawienie prezentacji multimedialnych na temat zdrowego odżywiania na lekcjach wychowawczych.	cały rok szkolny	wychowawcy
	3. Udział klas I-V w programach dla szkół: „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w Szkole”.	cały rok szkolny	
	4. Udział w programie „Zdrowo jem, więcej wiem”	cały rok szkolny	Agnieszka Pasek Joanna Sokulska
	5. Udział w projekcie „Cukier w ryzach”. Lekcje edukacyjne dla uczniów oraz szkolenie dla nauczycieli.	listopad 2022	Aneta Fórmaniak
	6. Akcja „Wspólne drugie śniadanie” – wspólne spożywanie śniadań uczniów wraz z nauczycielami w ramach przerwy śniadaniowej.	cały rok szkolny	wszyscy nauczyciele
	7. Monitorowanie zawartości śniadaniówek w klasach I- VIII.	cały rok szkolny	wszyscy nauczyciele
	8. Propagowanie picia wody mineralnej niegazowanej.	cały rok szkolny	przedstawiciele samorządu szkolnego
	9. Projekt „Zielony parapet”- hodowla ziół.	marzec/kwiecień 2023	Izabela Bratek
	10. Organizacja „Tygodnia Zdrowia”.	kwiecień 2023	Agnieszka Pasek
	11. Zdrowie na talerzu- konkurs plastyczny.	październik 2022	wychowawcy świetlicy

	12. „Zdrowy pierwszak”- konkurs wiedzy.	grudzień 2022	Izabela Bratek
	13. Konkurs dla klas I-VIII na wykonanie plakatu pt. „Cukier? Nie dziękuję”.	listopad 2022	Izabela Bratek Maja Olejnik- Rutkowska
<p><b>Kryterium sukcesu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uczniowie znają zasady zdrowego odżywiania, aktywnie uczestniczą w programach propagujących zdrowy styl życia oraz różnego rodzaju konkursach, wykorzystując zdobytą wiedzę</li> <li>✓ Rodzice posiadają wiedzę na temat wpływu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej na zdrowie ich dzieci</li> </ul> <p><b>Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ raporty z przeprowadzonych ankiet</li> <li>✓ sprawozdania z realizacji podejmowanych działań, dokumentacja fotograficzna, uzyskane dyplomy</li> <li>✓ przygotowane prezentacje medialne</li> <li>✓ informacja z realizacji podejmowanych działań zamieszczona na stronie internetowej szkoły</li> <li>✓ zapisy w dziennikach lekcyjnych</li> </ul>			
V Propagowanie aktywności fizycznej i aktywnych form wypoczynku	<p>1. Organizacja szkolnych imprez sportowych w celu propagowania sportu szkolnego i rekreacyjnego, np.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodzinny Turniej Sportowy dla uczniów klas I-III,</li> <li>- Szkolne Igrzyska Sportowe</li> <li>- „IV Turniej Piłki Ręcznej Lis”</li> <li>- Organizacja Rodzinnego Rajdu</li> </ul>	<p>maj 2023</p> <p>II semestr</p> <p>II semestr</p> <p>maj/czerwiec 2023</p>	<p>Izabela Bratek</p> <p>Mateusz Bielech</p> <p>Mateusz Bielech</p> <p>Aneta Fórmaniak</p>

	Rowerowego		Mateusz Bielech
	2. Realizacja szkolnego projektu edukacyjnego „Zdrowa Piętnastka”.	II semestr	nauczyciele w-fu
	3. Prowadzenie zajęć sportowych w ramach SKS dla uczniów klas IV-VIII.	cały rok szkolny	Mateusz Bielech
	4. Udział uczniów w miejskich zawodach sportowych.	wg harmonogramu organizatora	nauczyciele wychowania fizycznego
	5. Konkursy plastyczne dotyczące aktywności fizycznej.	cały rok szkolny	Maja Olejnik- Rutkowska
	6. Udział uczniów klas drugich w zajęciach nauki pływania.	cały rok szkolny	wychowawcy klas II
	7. Aktywne przerwy na dziedzińcu i boisku szkolnym	cały rok szkolny	Justyna Grzybek
	8. Organizacja wycieczek klasowych promujących aktywne spędzanie czasu wolnego	cały rok szkolny	wychowawcy

**Kryterium sukcesu:**

- ✓ uczniowie wybierają aktywne formy spędzania czasu wolnego
- ✓ rodzice towarzyszą dzieciom w czasie aktywności fizycznej
- ✓ uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach sportowych organizowanych na terenie szkoły
- ✓ uczniowie uczestniczą w zawodach sportowych
- ✓ dzieci przebywające w świetlicy zwiększają swoją sprawność fizyczną na zajęciach ruchowych

**Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:**

- ✓ raporty z przeprowadzonych ankiet
- ✓ sprawozdania z realizacji podejmowanych działań, dokumentacja fotograficzna, uzyskane dyplomy
- ✓ przygotowane prezentacje medialne
- ✓ informacja z realizacji podejmowanych działań zamieszczona na stronie internetowej szkoły
- ✓ zapisy w dziennikach lekcyjnych

**Pozostałe działania:**

V Kształtowanie nawyków higienicznych , kontrola stanu zdrowia.	1. Organizacja spotkań z pielęgniarką, stomatologiem.	cały rok szkolny	wychowawcy, nauczyciele świetlicy
	2. Fluoryzacja zębów.	cały rok szkolny	Joanna Szutkiewicz
	3. Lekki tornister. Rozmowy na temat wad postawy związanych z przeciążeniem kręgosłupa.	cały rok szkolny	wychowawcy klas I-III
	4. Dbamy o czystość. Wykonanie plakatu: „Dbam o higienę”.	styczeń 2023	wychowawcy klas I-III
	5. Badanie płaskostopia u dzieci z klas Ia,b,IIa,IIIa.	wrzesień/ październik 2022	Beata Urbańska Dagmara Gruszecka Izabela Bratek
	6. „Lepiej zapobiegać niż leczyć”. Przeprowadzenie lekcji: <ul style="list-style-type: none"><li>• Higiena i choroby aparatu ruchu</li><li>• Higiena i choroby układu pokarmowego</li><li>• Higiena i choroby układu</li></ul>	I semestr	nauczyciele biologii



	krwionośnego <ul style="list-style-type: none"> <li>• Higiena i choroby układu oddechowego</li> <li>• Higiena i choroby układu nerwowego</li> <li>• Higiena oka i ucha</li> </ul>	II semestr	
VI Propagowanie zachowań proekologicznych	1. Segregowanie odpadów do odpowiednich pojemników na terenie szkoły.	cały rok szkolny	społeczność szkolna
	2. Organizacja akcji: „Sprzątanie Świata”.	wrzesień 2022	Marzena Rak
	3. Konkurs o tematyce ekologicznej klas I-III.		Alicja Lisowska
	4. Organizacja konkursu: „Żyj z przyrodą w zgodzie”.		Maja Olejnik- Rutkowska
	5. Organizacja gry terenowej związanej z ekologią.	II semestr	Aneta Fórmaniak
	6. Organizacja konkursu techniczno-ekologicznego: „Eko-robot”.	II semestr	Agnieszka Pasek
VII Ochrona uczniów przed zgubnymi wpływami wszelkich nałogów.	1. Realizacja programu: „Zachowaj Trzeźwy Umysł”.	II semestr	Alina Walczak Katarzyna Gwara
	2. Organizacja szkolnego konkursu dla klas VI-VIII „Dobre wybory” dotyczącego profilaktyki uzależnień	II semestr	Alina Walczak Katarzyna Gwara Beata Melińska
	3. Udział w programie Antytytoniowej Edukacji Zdrowotnej dla uczniów klas IV „Bieg po zdrowie”.	cały rok szkolny	wychowawcy klas IV
	4. Warsztaty dla rodziców dotyczące uzależnień.	cały rok szkolny	Magdalena Nowak Katarzyna Gwara Alina Walczak
VIII Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i grupy.	1. Zajęcia w ramach przedmiotu EDB.	cały rok szkolny	nauczyciel EDB
	2. Warsztaty i pokazy udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sali „Ognik”.	cały rok szkolny	wychowawcy

	3. Bezpieczne ferie zimowe i wakacje- pogadanka.	styczeń, czerwiec	wychowawcy
--	---	-------------------	------------

Koordynator: Aneta Fórmaniak  
Nauczyciele: Justyna Grzybek  
Maja Olejnik- Rutkowska  
Agnieszka Pasek  
Izabela Bratek  
Mateusz Bielech  
Joanna Sokulska