**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ**

**W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA**

**W RAMACH PROGRAMU**

**„SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”**

**Szkoła Podstawowa nr 2**

**w Zespole Szkół Publicznych Nr1**

**im. Papieża Jana Pawła II**

**w Ostrowi Mazowieckiej**

***„Żyjemy zdrowo, aktywnie, bezpiecznie”***

**HARMONOGRAM**

**działań w roku szkolnym 2016/2017**

W roku szkolnym 2016/2017 w dalszym ciągu będziemy realizować zadania dotyczące priorytetów, które wybraliśmy, przystępując do programu:

1. Grupa uczniów ma niewłaściwe nawyki żywieniowe
2. Grupa uczniów jest mało aktywna ruchowo
3. Grupa uczniów nie czuje się w szkole bezpiecznie
4. ***Problem priorytetowy:***

**Grupa uczniów ma niewłaściwe nawyki żywieniowe**

1. ***Opis problemu:***

Na podstawie przeprowadzonej diagnozy, obserwacji nauczycieli, wychowawców, pracowników szkoły oraz analizy ankiet przeprowadzonych wśród uczniów i rodziców stwierdzono, że pewna grupa uczniów ma niewłaściwe nawyki żywieniowe. Niepokojące zjawiska w zakresie odżywiania uczniów to:

* przychodzenie do szkoły bez zjedzenia śniadania,
* znaczna grupa nie przynosi do szkoły II śniadania,
* spożywanie zbyt małych ilości warzyw, owoców, ciemnego pieczywa,
* nieregularne spożywanie posiłków,
* wybieranie produktów mających niewielkie wartości odżywcze.
1. ***Przyczyny istnienia problemu:***
* niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu,
* niepełna świadomość rodziców na temat znaczenia śniadania w dziennym jadłospisie dziecka,
* negatywny wpływ reklam,
* niezadowalający poziom wiedzy dotyczącej wpływu właściwego odżywiania na zdrowie młodego człowieka,
* niedostateczna znajomość produktów żywnościowych wartościowych dla organizmu,
* niewielka umiejętność wyboru produktów żywnościowych niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju.
1. ***Propozycje rozwiązania problemu:***
* opracowanie przez zespół nauczycieli ds. promocji zdrowia planu działań promujących wśród uczniów zdrowe odżywianie,
* prowadzenie przez społeczność szkolną działań propagujących zdrowe odżywianie,
* przygotowanie przez uczniów poszczególnych klas wydarzeń dla społeczności szkolnej z zakresu promocji zdrowego odżywiania,
* zamieszczanie na stronie internetowej szkoły informacji na temat realizowanych zadań i zachęcanie rodziców do współpracy,
* zaangażowanie rodziców w zmiany żywieniowe,
* udział w ogólnopolskich akcjach: „Szklanka mleka dla każdego ucznia”, „Owoce i warzywa w szkole” itp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ELEMENTY** | **OPIS/ METODA** | **TERMIN** | **ODPOWIEDZIALNI** |
| **I.CEL**1. Kryterium sukcesu
2. Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel
 | Podnieść poziom prawidłowych zachowań w zakresie zdrowego odżywiania wśród uczniów i ich rodziców.* 80% rodziców dostrzeże działania podejmowane przez szkołę w zakresie promowania prawidłowych nawyków żywieniowych,
* 80% uczniów wykaże w ankiecie prawidłowe zachowania w zakresie odżywiania,
* uczniowie z zaangażowaniem będą uczestniczyć w realizacji zadań,
* wzrośnie świadomość uczniów i rodziców na temat wpływu odżywiania na zdrowie człowieka.
* sprawozdania z przeprowadzonych działań,
* dokumentacja fotograficzna,
* artykuły na szkolnej stronie internetowej,
* aktywność uczniów w akcjach promujących zdrowe odżywianie,
* badanie ankietowe
 |  |  |
| **II. ZADANIA** |  |  |  |
| **ZADANIE 1**1. Kryterium sukcesu
2. Metody realizacji
3. Sposób monitorowania
4. Sposób sprawdzenia, czy zadanie zostało wykonane
 | **Propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród społeczności szkolnej i lokalnej*** po sprawdzeniu dokumentacji – 100% wykonania zadania
* uczniowie znają zasady zdrowego odżywiania
1. Opracowanie planu działań.
2. Zamieszczanie informacji o programie „Szkoła Promująca Zdrowie” i podejmowanych działaniach na stronie internetowej szkoły.
3. Prelekcje, pogadanki dla rodziców na temat zdrowego odżywiania się.
4. Artykuły na temat prawidłowych zachowań żywieniowych zamieszczane na stronie szkoły,
5. Udział klas w przygotowaniu wydarzenia związanego z promocją zdrowia:
* Światowy Dzień Walki z Otyłością (01 marca),
* Światowy Dzień Wody (22 marca),
* Światowy Dzień Zdrowia (07 kwietnia),
* Światowy Dzień Śniadania (24 kwietnia)
* Światowy Dzień Soku (30 maja)
* Światowy Dzień bez Papierosa (31 maja)
* Światowy Dzień Zdrowia Jamy ustnej (12 września)
* Światowy Dzień Serca (24 września)
* Światowy Dzień Chleba (16 października)
* Światowy Dzień Cukrzycy (14 listopada)
1. Udział w programach zewnętrznych, dotyczących promocji zdrowia i zdrowego stylu życia, np.:
* „Nie pal przy mnie, proszę” kl. I-III
* „Śniadanie daje moc”kl. I-VI
1. Spotkania z pracownikami służby zdrowia

- pielęgniarka- lekarz (np. wady postawy)- stomatolog 1. Spotkanie z dietetykiem

- po przeprowadzeniu zajęć dla uczniów – ewaluacja (np. skala liczbowa, rysowanie emotikonów)- sporządzanie notatek z przeprowadzanych działań- prezentacja działań na stronie szkoły1. Kontrola dokumentacji.
2. Informacje o działaniach, artykuły zamieszczane na stronie szkoły.

- ewaluacja po zajęciach i warsztatach z uczniami – metodą np. osi liczbowej- notatki z przeprowadzonych działań- prezentacja działań na stronie szkoły, na Facebook’u1. notatki wychowawców ze spotkań z rodzicami

(e-dziennik)1. strona internetowa szkoły, Facebook
2. dokumentacja w postaci zdjęć i sprawozdań
 | XII 2016po każdym działaniuI – XII 20172-3 w semestrzeIII 2017r.III 2017r.IV 2017r.IV 2017r.V 2017r.V 2017IX 2017IX 2017X 2017XI 2017rok szkolny 2015/2016I lub II 2017IV 2017V lub VI 2017III 2017  | zespół ds. Promocji Zdrowiazespół ds. Promocji Zdrowia, wychowawcyzespół ds. Promocji Zdrowia, rodzice, uczniowiewychowawcy klas, zespół ds. Promocji Zdrowiazespół d. Promocji Zdrowiawychowawcy kl. I-IIIwychowawcy klas. I- VIkoordynator, zespół ds. Promocji Zdrowiazespół ds. Promocji Zdrowiazespół ds. Promocji zdrowia, koordynator |
| **ZADANIE 2**1. Kryterium sukcesu
2. Metody realizacji
3. Sposób monitorowania
4. Sposób sprawdzenia wykonania zadania
 | **Zapoznanie uczniów i rodziców z zasadami zdrowego odżywiania.**- 90% uczniów zna zasady zdrowego odżywiania- 80% badanych rodziców zna zasady zdrowego odżywiania1. Opracowanie klasowego plakatu (np. wpływ poszczególnych grup produktów żywnościowych na organizm człowieka)
2. Prezentacja multimedialna – zasady zdrowego odżywiania
3. „Dni polskich owoców”. Wartości odżywcze owoców.

- przygotowanie sałatki owocowej przez rodzinę, dokumentacja w postaci zdjęcia6. „Dni polskich warzyw”. Wartości odżywcze warzyw.- przygotowanie sałatki warzywnej przez rodzinę, dokumentacja w postaci zdjęcia.7. „Jogurtowy dzień” – korzyści wynikające ze spożywania jogurtów. Degustacja przygotowana przez rodziców uczniów kl. I-III.8. Rodzaje pieczywa – degustacja (pieczywo razowe, pełnoziarniste, na zakwasie).Wycieczka do piekarni – uczniowie kl. I-III1. Makarony – białe, pełnoziarniste – które wybrać? Sałatki z makaronem.
2. Udział w akcjach „Szklanka mleka dla każdego ucznia”, „Owoce i warzywa w szkole”
3. Wartości odżywcze soków - degustacja

 **-** artykuły na stronie internetowej szkoły- prezentowanie prac uczniowskich na gazetce ściennej- prezentowanie efektów prac społeczności szkolnej- ewaluacja po przeprowadzonych zajęciach- rozmowy z osobami współpracującymi z koordynatorem1. Informacja o działaniach, artykuły na stronie internetowej szkoły, zdjęcia na Facebook’u.
2. Sprawozdania, zdjęcia, plakaty, prezentacje multimedialne
3. Sondaż dla uczniów i rodziców
 | I 2017II 2017III 20171 dzień z owocem/tydz.; I 20171 dzień z warzywem/tydz.II 2017V 2017IV 2017VI 2017rok szkolny, kl. I-VIV 2017na bieżącona bieżącodwa razy w semestrze | wychowawcy klasnauczyciel informatykiwychowawcy, rodzicewychowawcy + rodzicezespół ds. Promocji Zdrowiawychowawcy + rodzicewychowawcy + rodzice wychowawcywychowawcy + rodzicezespół ds. Promocji Zdrowiawychowawcy + rodzicezespół ds. Promocji Zdrowiawychowawcywychowawcy kl. I-VIopiekunowie SUzespół ds. Promocji Zdrowia |
| **ZADANIE 3**1. **Kryterium sukcesu**
2. **Metody realizacji**
3. **Sposób monitorowania**
4. **Sposób sprawdzenia czy wykonano zadanie**
 | **Dbałość o kulturę spożywania posiłków** -90 % uczniów kulturalnie zachowuje się podczas wszystkich działań związanych ze spożywaniem posiłków1. Przypomnienie uczniom zasad kulturalnego zachowania się podczas spożywania posiłku – cykl warsztatów dla uczniów.2. Dbałość o higienę podczas przygotowywania posiłków przez uczniów.-ankieta ewaluacyjna, rozmowy z uczniami, sprawozdania wychowawców- analiza wyników ankiet, sprawozdań | systematyczniesystematyczniena bieżącopo wykonaniu działania | wychowawcywychowawcywychowawcyZespół ds. Promocji Zdrowia |

1. ***Problem priorytetowy:***

**Grupa uczniów jest mało aktywna ruchowo**

1. ***Opis problemu:***

Na podstawie przeprowadzonej diagnozy: rozmów z uczniami i ich rodzicami i analizy ankiet przeprowadzonych wśród rodziców i uczniów stwierdzono, że znaczna grupa uczniów spędza zbyt dużo czasu przed telewizorem lub komputerem, rzadko podejmuje aktywność ruchową. Również znaczna grupa rodziców biernie spędza czas wolny.

1. ***Przyczyny istnienia problemu:***
* niewłaściwe nawyki wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia,
* zapracowanie rodziców i brak pełnej świadomości na temat znaczenia ruchu w życiu człowieka,
* preferowanie biernych form wypoczynku,
* brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie sposobów spędzania wolnego czasu,
* niechęć do podejmowania aktywności ruchowej,
* brak świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

***IV. Propozycje rozwiązania problemu:***

* Opracowanie przez zespół  nauczycieli ds. Promocji Zdrowia planu działań promujących aktywność ruchową.
* Umieszczanie na stronie internetowej szkoły informacji na temat realizowanych zadań i zachęcanie rodziców do współpracy i uczestnictwa w proponowanych działaniach.
* Prowadzenie przez społeczność szkolną systematycznych działań propagujących aktywność ruchową.
* Udział uczniów w zawodach, wycieczkach, zajęciach pozalekcyjnych mających na celu promocję aktywności fizycznej jako podstawowego czynnika warunkującego zdrowie fizyczne i psychiczne.
* Organizowanie zajęć pozalekcyjnych promujących ruch.
* Przekazywanie uczniom rzetelnej wiedzy na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia i pracy umysłowej połączone ze spotkaniami z kompetentnymi osobami.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ELEMENTY** | **OPIS/METODA** | **TERMIN** | **ODPOWIEDZIALNI** |
|  **I .CEL**1. Kryterium sukcesu
2. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel
 | **Zwiększenie liczby uczniów i rodziców podejmujących aktywność ruchową.*** 30% rodziców zaangażuje się w działania szkoły związane z podejmowaniem aktywności ruchowej
* 20 % nauczycieli podejmie aktywność ruchową
* uczniowie z zaangażowaniem będą uczestniczyć w realizacji zadań
* zwiększy się świadomość uczniów i rodziców na temat wpływu odżywiania na zdrowie człowieka
* sprawozdania z przeprowadzonych działań,
* dokumentacja fotograficzna,
* analiza zapisów w protokołów spotkań z rodzicami,
* artykuły na szkolnej stronie internetowej,
* aktywność uczniów w realizacji zadań
* przeprowadzenie badania ankietowego
 |  |  |
| **II. ZADANIA** |  |  |  |
| **ZADANIE I**1. **Kryterium sukcesu**
 | **Uczniowie i rodzice znają znaczenie aktywności ruchowej w życiu człowieka.**-90 % uczniów wie, jak ważna jest aktywność fizyczna w życiu człowieka-80 % badanych rodziców ma świadomość znaczenia aktywności ruchowej w życiu dorosłego człowieka |  |  |
| 1. **Metody realizacji**
 | 1. Pogadanki dla rodziców.2.Spotkanie ze sportowcem.3. Wywiady z uczniami (sukcesy sportowe)4. Warsztaty dla uczniów pod hasłem „Ruch to zdrowie”. 5. Plakaty – „Dyscypliny sportowe, które lubię”6. Kalendarz młodego sportowca - gimnastyka poranna7. Ćwiczenia śródlekcyjne.8. Jak dbać o prawidłową sylwetkę ciała? – Pokaz ćwiczeń pozwalających zachować prawidłową sylwetkę ciała. | dwa razy w semestrzena bieżącoIII 2016IV 2016raz w tygodniu cykliczniedwa razy w roku | wychowawcy klaswychowawca klasynauczyciel wych. fizycznegowychowawcy wychowawcy wychowawcy kl. I-IIIwychowawcy kl. I –IIInauczyciele w-f |
| 1. **Sposób monitorowania**
 | - sporządzanie na bieżąco notatek z przeprowadzonych działań (oddać koordynatorowi) | na bieżąco | członkowie zespołu |
| 1. **Sposób sprawdzania czy wykonano zadanie**
 | 1. Informacje o działaniach (artykuły, zdjęcia) zamieszczone na stronie internetowej szkoły, Facebook’u3. Zgromadzona dokumentacja w postaci sprawozdań, zdjęć, plakatów i prezentacji multimedialnych.4. Notatki ze spotkań z rodzicami.5. Badanie ankietowe dla uczniów i rodziców. |  | koordynatorzespół ds. Promocji Zdrowia |
| **ZADANIE II** | **Uczniowie i rodzice biorą udział w działaniach oferowanych przez szkołę w zakresie aktywności ruchowej.** |  |  |
| 1. **Kryterium sukcesu**
 | - 90 % uczniów weźmie udział w podejmowanych działaniach- 20 % rodziców bierze udział w działaniach proponowanych przez szkołę |  |  |
| 1. **Metody realizacji**
 | 1. Wyjazdy na basen – uczniowie.
2. Zorganizowanie wyjazdu na łyżwy.
3. „Witamy wiosnę na sportowo” – pierwszy dzień wiosny.
4. Dzień Dziecka –„Bądźmy aktywni” (rodzice/uczniowie)
5. Zawody sportowe – sportowy festyn rodzinny
 | raz w tygodniu, w ramach lekcji wf (kl.I-VI)I – II 2017III 20161 VI 2016V lub VI 2017 | wychowawcy, nauczyciele wf,członkowie zespołuwychowawcy klasnauczyciele w-fnauczyciele w-f, wychowawcynauczyciele w-f, wychowawcy |
| **3. Sposób monitorowania** | - sporządzanie na bieżąco notatek z przeprowadzonych działań (oddać koordynatorowi) | na bieżąco | członkowie zespołu |
| **4. Sposób sprawdzania czy wykonano zadanie** | 1. Informacje o działaniach (artykuły, zdjęcia) zamieszczone na stronie internetowej szkoły2. Zgromadzona dokumentacja w postaci sprawozdań, zdjęć, plakatów i prezentacji multimedialnych. | na bieżąco | koordynatorwychowawcy, |

1. ***Problem priorytetowy:***

**Grupa uczniów nie czuje się w szkole bezpiecznie**

1. ***Opis problemu:***

Na podstawie przeprowadzonej diagnozy: rozmów z uczniami i ich rodzicami i analizy ankiet przeprowadzonych wśród rodziców i uczniów stwierdzono, że grupa uczniów nie czuje się w szkole bezpiecznie

1. ***Przyczyny istnienia problemu:***
* nadmiar negatywnych emocji,
* chęć zwrócenia na siebie uwagi
* oddziaływania środków masowego przekazu
* niewielkie znaczenie pozytywnych wzorców dla młodzieży
* nieumiejętność radzenia sobie ze stresem
* środowisko domowe ucznia

***IV. Propozycje rozwiązania problemu:***

* Opracowanie przez zespół  nauczycieli ds. Promocji Zdrowia planu działań podnoszących poczucie bezpieczeństwa.
* Przedstawianie pozytywnych wzorców (np. na godz. wych.)
* Ukazywanie konsekwencji negatywnych zachowań.
* Udział uczniów w zawodach, wycieczkach, zajęciach pozalekcyjnych mających na celu promocję aktywności fizycznej jako podstawowego czynnika warunkującego zdrowie fizyczne i psychiczne.
* Udział w spotkaniach ze specjalistami (pedagog, psycholog)
* Edukacja poprzez projekcję filmów dotyczących zachowań asertywnych

***V. Kryterium sukcesu:***

- 80 % poczuje się w szkole bezpieczniej

- uczniowie z zaangażowaniem będą uczestniczyć w realizacji zadań

- zwiększy się świadomość uczniów i rodziców na temat sposobów radzenia sobie ze stresem, emocjami

- wzrośnie poczucie własnej wartości wśród uczniów

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ELEMENTY** | **OPIS/METODA** | **TERMIN** | **ODPOWIEDZIALNI** |
|  **I .CEL**1. **Kryterium sukcesu**
2. **Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel**
 | **Wzrost poczucia bezpieczeństwa wśród uczniów*** 80 % poczuje się w szkole bezpieczniej
* uczniowie z zaangażowaniem będą uczestniczyć w realizacji zadań
* zwiększy się świadomość uczniów i rodziców na temat sposobów radzenia sobie ze stresem, emocjami
* wzrośnie poczucie własnej wartości wśród uczniów
* sprawozdania z przeprowadzonych działań,
* dokumentacja fotograficzna,
* analiza zapisów w protokołów spotkań z rodzicami,
* artykuły na szkolnej stronie internetowej,
* aktywność uczniów w realizacji zadań
* przeprowadzenie badania ankietowego
 |  |  |
| **II. ZADANIA** |  |  |  |
| **ZADANIE I**1. **Kryterium sukcesu**
 | **Wzrost poczucia własnej wartości ucznia** **-** 100% uczniów wie, do kogo w szkole może zwrócić się o pomoc- poprawa relacji interpersonalnych w klasie- wzrost poczucia własnej wartości- ograniczenie liczby zachowań niebezpiecznych wśród uczniów |  |  |
| 1. **Metody realizacji**
 | 1. Warsztaty dla uczniów dotyczące sposobów radzenia sobie ze stresem. 2. Pierwsza pomoc przedmedyczna - warsztaty3. Co to znaczy asertywność?4. Wykonanie prezentacji multimedialnych – „Jestem asertywna/y – czy to pozytywna cecha?”5. Udział w przedstawieniach profilaktycznych6. Bezpieczne wakacje – spotkanie z ratownikiem |  raz w semestrzeIII 2016IV 2016V 2016w ciągu roku szkolnego – przedst.. zewnętrzneVI 2017 | wychowawcy klas, pedagog, psycholognauczyciel EdBwychowawcy, nauczyciel informatykizespół ds. Promocji Zdrowia (pedagog)zespół ds. Promocji Zdrowia |
| 1. **Sposób monitorowania**
 | - sporządzanie na bieżąco notatek z przeprowadzonych działań (oddać koordynatorowi) | na bieżąco | członkowie zespołu |
| 1. **Sposób sprawdzania czy wykonano zadanie**
 | 1. Informacje o działaniach (artykuły, zdjęcia) zamieszczone na stronie internetowej szkoły, Facebook’u3. Zgromadzona dokumentacja w postaci sprawozdań, zdjęć, plakatów i prezentacji multimedialnych.4. Notatki ze spotkań z rodzicami.5. Badanie ankietowe dla uczniów i rodziców. |  | koordynatorzespół ds. Promocji Zdrowia |