**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 szkoły   1. 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’u   1. notatki wychowawców ze spotkań z rodzicami   (e-dziennik)   1. strona internetowa szkoły, Facebook 2. dokumentacja w postaci zdjęć i sprawozdań | XII 2016  po każdym działaniu  I – XII 2017  2-3 w semestrze  III 2017r.  III 2017r.  IV 2017r.  IV 2017r.  V 2017r.  V 2017  IX 2017  IX 2017  X 2017  XI 2017  rok szkolny 2015/2016  I lub II 2017  IV 2017  V lub VI 2017  III 2017 | zespół ds. Promocji Zdrowia  zespół ds. Promocji Zdrowia, wychowawcy  zespół ds. Promocji Zdrowia, rodzice, uczniowie  wychowawcy klas, zespół ds. Promocji Zdrowia  zespół d. Promocji Zdrowia  wychowawcy kl. I-III  wychowawcy klas. I- VI  koordynator, zespół ds. Promocji Zdrowia  zespół ds. Promocji Zdrowia  zespół 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 odżywiania   1. 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 zdjęcia  6. „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-III   1. 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 koordynatorem   1. 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 2017  II 2017  III 2017  1 dzień z owocem/tydz.;  I 2017  1 dzień z warzywem/tydz.  II 2017  V 2017  IV 2017  VI 2017  rok szkolny, kl. I-VI  V 2017  na bieżąco  na bieżąco  dwa razy w semestrze | wychowawcy klas  nauczyciel informatyki  wychowawcy, rodzice  wychowawcy + rodzice  zespół ds. Promocji Zdrowia  wychowawcy + rodzice  wychowawcy + rodzice    wychowawcy  wychowawcy + rodzice  zespół ds. Promocji Zdrowia  wychowawcy + rodzice  zespół ds. Promocji Zdrowia  wychowawcy  wychowawcy kl. I-VI  opiekunowie SU  zespół 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 posiłków  1. 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 | systematycznie  systematycznie  na bieżąco  po wykonaniu działania | wychowawcy  wychowawcy  wychowawcy  Zespół 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 poranna  7. Ćwiczenia śródlekcyjne.  8. Jak dbać o prawidłową sylwetkę ciała? – Pokaz ćwiczeń pozwalających zachować prawidłową sylwetkę ciała. | dwa razy w semestrze  na bieżąco  III 2016  IV 2016  raz w tygodniu  cyklicznie  dwa razy w roku | wychowawcy klas  wychowawca klasy  nauczyciel wych. fizycznego  wychowawcy  wychowawcy  wychowawcy kl. I-III  wychowawcy kl. I –III  nauczyciele 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’u  3. Zgromadzona dokumentacja w postaci sprawozdań, zdjęć, plakatów i prezentacji multimedialnych.  4. Notatki ze spotkań z rodzicami.  5. Badanie ankietowe dla uczniów i rodziców. |  | koordynator  zespół 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 2017  III 2016  1 VI 2016  V lub VI 2017 | wychowawcy, nauczyciele wf,  członkowie zespołu  wychowawcy klas  nauczyciele w-f  nauczyciele w-f, wychowawcy  nauczyciele 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 szkoły  2. Zgromadzona dokumentacja w postaci sprawozdań, zdjęć, plakatów i prezentacji multimedialnych. | na bieżąco | koordynator  wychowawcy, |

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 - warsztaty  3. Co to znaczy asertywność?  4. Wykonanie prezentacji multimedialnych – „Jestem asertywna/y – czy to pozytywna cecha?”  5. Udział w przedstawieniach profilaktycznych  6. Bezpieczne wakacje – spotkanie z ratownikiem | raz w semestrze  III 2016  IV 2016  V 2016  w ciągu roku szkolnego – przedst.. zewnętrzne  VI 2017 | wychowawcy klas, pedagog, psycholog  nauczyciel EdB  wychowawcy, nauczyciel informatyki  zespół 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’u  3. Zgromadzona dokumentacja w postaci sprawozdań, zdjęć, plakatów i prezentacji multimedialnych.  4. Notatki ze spotkań z rodzicami.  5. Badanie ankietowe dla uczniów i rodziców. |  | koordynator  zespół ds. Promocji Zdrowia |