

Plan działań Szkoły Podstawowej im. Edmunda Bojanowskiego w Kunowie

„Szkoła Promująca Zdrowie”

przewidziany do zrealizowania w roku szkolnym 2022/2023



CZĘŚĆ WSTĘPNA:

PROBLEM PRIORYTETOWY: Mała świadomość pozytywnego wpływu ruchu na rozwój fizyczny i psychiczny.

OPIS PROBLEMU:

Na podstawie wywiadów i obserwacji uczniów naszej szkoły oraz środowiska, w którym funkcjonują poza szkołą stwierdzono, że poziom wiedzy dzieci na temat znaczenia aktywności fizycznej/ruchu dla zdrowia jest niski. Bagatelizują potrzebę systematycznej aktywności fizycznej w życiu i nie zdają sobie sprawy z konsekwencji swoich nawyków, które prowadzą m.in. do obniżenia odporności i wydolności organizmu, problemów z koncentracją, otyłości, dlatego wskazane jest popularyzowanie ruchu wśród dzieci i młodzieży. Zbyt duża grupa uczniów naszej szkoły spędza czas wolny przed telewizorem lub komputerem i nie podejmuje regularnej aktywności ruchowej.

UZASADNIENIE WYBORU PRIORYTETU:

Celem nadrzędnym w promocji zdrowia, jest kształtowanie u ludzi postaw zdrowego stylu życia i warunków sprzyjających zdrowiu, jego poprawie i ochronie. Zbyt duża grupa uczniów naszej szkoły spędza czas wolny przed telewizorem lub komputerem i nie podejmuje regularnej aktywności ruchowej. Wyboru problemu priorytetowego dokonał zespół promocji zdrowia. Wybór ten został zaakceptowany przez radę pedagogiczną.

PRZYCZYNY GŁÓWNE PROBLEMU:

- siedzący tryb życia dzieci wynikający z długotrwałej nauki zdalnej;
- brak motywacji do poszukiwania aktywnych form spędzania wolnego czasu;
- ograniczony dostęp do różnorodnych zajęć sportowych.

ROZWIĄZANIA DLA USUNIĘCIA PROBLEMU:

- kształtowanie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu;
- wzrost świadomości uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników szkoły w zakresie istotności aktywności fizycznej dla zrównoważonego rozwoju;
- wyposażenie w niezbędną wiedzę oraz umiejętności w zakresie aktywności fizycznej;
- kształtowanie świadomości zdrowotnej oraz odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych;
- stworzenie warunków i możliwości aktywnego spędzania czasu w szkole.

KRYTERIUM SUKCESU: znaczący odsetek ankietowanych (60%) rozumie zależność między systematycznym ruchem, a prawidłowym rozwojem psychicznym i fizycznym.

ADRESACI: uczniowie, ich rodzice oraz pracownicy Szkoły Podstawowej w Kunowie.

EWALUACJA:

- Diagnoza – Ankieta „Ruch a zdrowie” dla uczniów, rodziców oraz pracowników szkoły. (październik 2022)
- Ewaluacja – Ankieta „Ruch a zdrowie” dla uczniów, rodziców oraz pracowników szkoły. (maj 2023)

CZŁONKOWIE szkolnego zespołu SzPZ: Kamila Pilarska-koordynator,

Lidia Sobkowiak, Artur Kasprzak, Anna Krych, Natalia Jakubowska, Kinga Piętak, Elżbieta Michalak, Zofia Kostka, Katarzyna Frąckowiak, Ewa Sadowska

WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK							
Zadanie/termin	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawca/ osoba odpowiedzialna	Monitorowanie/ osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
					Co wskaże?	Jak sprawdzamy?	Kto i kiedy sprawdzi?
Zapoznanie społeczności szkolnej z koncepcją i strategią SzPZ oraz priorytetem szkoły w roku szkolnym 2022/23	Społeczność szkolna zna priorytet SzPZ w roku szkolnym 2022/23	Gazetka w holu szkoły. Przedstawienie planu na RP, informacja na zebraniach z rodzicami i lekcjach wychowawczych (cele i założenia SzPZ na rok szkolny 2022/23)	Zespół SzPZ, wychowawcy klas I-VIII	Koordynator Kamila Pilarska	Informacja o realizacji zadania	Protokół RP, Informacja w dzienniku elektronicznym z zebrań z rodzicami	Zespół SzPZ wrzesień/ październik 2022
Diagnoza. Ankieta dla uczniów, rodziców oraz pracowników szkoły	Uczniowie, pracownicy szkoły i rodzice wypełniają anonimowy test dotyczący aktywności ruchowej	Udział uczniów klas I-VIII, nauczycieli, pracowników szkoły i rodziców w badaniu ankietowym	Zespół SzPZ	Koordynator Kamila Pilarska, Lidia Sobkowiak	Test wiedzy – wyniki diagnozy	Test dotyczący aktywności ruchowej	Zespół SzPZ wrzesień/ październik 2022
„Święto kapusty”	Uczniowie chętnie angażują się w zajęcia sportowe przeprowadzane na wesoło i z wykorzystaniem kapusty	Konkurencje sportowe na boisku szkolnym dla uczniów klas I-VIII	Kamila Pilarska, Lidia Sobkowiak	Koordynator Kamila Pilarska	Ruch wpływa korzystnie na dobre samopoczucie	Zdjęcia zamieszczane na stronie internetowej szkoły	Zespół SzPZ wrzesień 2022

Wycieczka rowerowa, zajęcia w kręgielni	Uczniowie poznają różne formy spędzania wolnego czasu	Jednodniowa wycieczka rowerowa klas V i VII oraz zawody w kręgle	Kamila Pilarska, Lidia Sobkowiak, Natalia Jakubowska, Renata Jędrzejak	Koordinator Kamila Pilarska	Poprawa kondycji fizycznej dzieci	Dokumentacja fotograficzna na stronie internetowej szkoły; wpisy w dzienniku lekcyjnym	Zespół SzPZ wrzesień 2022
„Dzień chłopaka” na sportowo	Ruch na świeżym powietrzu- pokazy taneczne, międzyszkolny turniej piłki nożnej	Uczniowie klas IV-VIII uczestniczą w rozgrywkach sportowych	Kamila Pilarska, Liliana Kubiak	Koordinator Kamila Pilarska	Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu; podniesienie umiejętności gry w piłkę	Relacja na stronie internetowej szkoły	Zespół SzPZ wrzesień 2022
Lekcja tańca	Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych	Zajęcia taneczne klas I-VIII na dużej przerwie w piątek	Kamila Pilarska, samorząd uczniowski (SU)	Koordinator Kamila Pilarska	Wyrobienie nawyku codziennej aktywności ruchowej	Dokumentacja fotograficzna	Zespół SzPZ październik 2022
LISTOPAD							
Aktywna przerwa	Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych	Gry i zabawy ruchowe: klasy 1-8 na dużej przerwie w piątek	Liliana Kubiak, SU	Koordinator Natalia Jakubowska	Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu	Zdjęcia zamieszczane na stronie internetowej szkoły	Zespół SzPZ listopad 2022
Szkolny Bieg Niepodległości	Wszyscy uczniowie biorą udział w przełajowym biegu z przeszkodami	Zorganizowane zajęcia ruchowe na boisku szkolnym dla uczniów klas I-VIII; ulotka informacyjna o organizowanej uroczystości	Renata Jędrzejak, Kamila Pilarska	Koordinator Kamila Pilarska	Poprawa kondycji fizycznej dzieci	Zdjęcia zamieszczane na stronie internetowej szkoły	Zespół SzPZ listopad 2022

Akcja „wspólne drugie śniadanie”	Uczniowie wiedzą, jak ważne dla zdrowia i efektywnej edukacji jest codzienne spożywanie zdrowego dobrego śniadania. Znają korzyści ze spożywania owoców i warzyw. Uczniowie wspólnie z nauczycielem spożywają śniadania	Gazetka informacyjna o akcji. Wspólne spożywanie posiłku podczas przerwy w szkole o godzinie 9:40-9:50	Wychowawcy klas I-VIII	Koordynator Anna Krych	Bardziej różnorodne i pożywne posiłki bogate w warzywa i owoce	Dokumentacja w tabeli z punktacją w klasach I-III; zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ listopad 2022
Konkurs „Piramida zdrowia”	Zapoznanie uczniów z zasadami zdrowego odżywiania według piramidy zdrowia oraz promowanie aktywności ruchowej	Konkurs na pracę plastyczną z możliwością wykorzystania narzędzi multimedialnych klasy IV-VI	Karol Konwerski	Koordynator Natalia Jakubowska	Zwrócenie uwagi na najniższy poziom piramidy żywienia – aktywność ruchową	Wystawa prac na gazetce szkolnej; informacja na stronie internetowej szkoły	Zespół SzPZ listopad 2022
Konkurs „Chemii mniej – ciała lżej”	Ograniczenie wśród uczniów spożywania „pustych kalorii” dzięki akcji poszerzania wiedzy uczniów	Konkurs dla klas VII-VIII na pracę plastyczną z możliwością wykorzystania narzędzi multimedialnych (plakaty informacyjne)	Karol Konwerski	Koordynator Natalia Jakubowska	Zwiększenie świadomości uczniów na temat dokonywania prawidłowych wyborów artykułów spożywczych	Wystawa prac na gazetce szkolnej; informacja na stronie internetowej szkoły	Zespół SzPZ; listopad 2022

GRUDZIEŃ							
Światowy Dzień Walki z AIDS	Uczestnictwo klas VII-VIII w konkursie z wiedzy na temat AIDS, zdobywanie wiedzy o HIV/AIDS	Organizacja konkursu wiedzy i pogadanka na temat wpływu aktywności fizycznej na zwiększenie odporności organizmu	Natalia Jakubowska, higienistka szkolna- Ewa Sadowska	Koordinator Lidia Sobkowiak	Zwiększenie wiedzy świadomości uczniów na temat choroby	Zdjęcia zamieszczane na stronie internetowej szkoły, sprawozdanie do dyrektora	Zespół SzPZ grudzień 2022
Siłownia św. Mikołaja	Uczniowie klas I- VIII chętnie uczestniczą w stacjach treningowych, które poprawią kondycję i wywołą pozytywne emocje	45- minutowe zajęcia ruchowe (w każdej klasie 1 stanowisko)	Wychowawcy klas I- VIII	Koordinator Kamila Pilarska	Ruch widocznie wpłynęło na poprawę kondycji i koncentracji wśród dzieci	Zdjęcia na stronie szkoły, zapis w dzienniku	Zespół SzPZ grudzień 2022
Aktywna przerwa	Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych	Gry i zabawy zimowe dla klas I- VIII	Justyna Żurawska, Liliana Kubiak, Lucyna Tarnowska	Koordinator Kamila Pilarska	Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu	Zdjęcia zamieszczane na stronie internetowej szkoły	Zespół SzPZ grudzień 2022
STYCZEŃ							
Zdrowe drugie śniadanie	Uświadomienie Rodzicom znaczenia spożywania drugiego śniadania z ograniczeniem węglowodanów	Spotkanie – warsztaty rodziców z dietetykiem.	Dyrektor szkoły- Artur Kasprzak, Lidia Sobkowiak	Koordinator Kamila Pilarska	Ograniczenie w drugim śniadaniu uczniów węglowodanów	Zapis w dzienniku, zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ styczeń 2023
Hartujemy się – zajęcia na lodowisku	Większość uczniów skorzysta z nauki jazdy na łyżwach	60 – minutowe zajęcia na lodowisku, które	Wychowawcy klas I-VIII	Koordinator Kamila Pilarska	Dzieci dzięki tym zajęciom poprawią jakość poruszania	Wpis w dzienniku elektronicznym,	Zespół SzPZ styczeń 2023

		wzmocnią odporność organizmu na zimno i choroby poprawią układ krążenia i działanie układu oddechowego			się na lodowisku i wzmocnią odporność	dokumentacja fotograficzna	
Konkurs fotograficzny „Radość z Ruchu”	Uczniowie dzielą się swoimi sportowymi zainteresowaniami z rówieśnikami	Uczniowie klas I-VIII przesyłają zdjęcia	pedagog szkolny- Magdalena Mróz, Artur Kasprzak	Koordynator Anna Krych	Podzielenie się swoimi osiągnięciami i pasjami sportowymi na forum szkoły	Fotografie zamieszczone na stronie szkoły i szkolnym FB	Zespół SzPZ styczeń 2023
Poznajemy rolę aktywności fizycznej – quiz dla uczniów	Uczniowie biorą udział w quizie, gdzie podzielą się wiedzą o aktywności fizycznej	Organizacja quizu dla uczniów klas IV-VIII	Natalia Jakubowska, Monika Zaremba	Koordynator Kamila Pilarska	Utrwalenie wiadomości z zakresu roli aktywności fizycznej	Wyniki quizu	Zespół SzPZ styczeń 2023
LUTY							
Sport nie kosztuje, a kto go uprawia wiele zyskuje	Znajomość zagadnienia będącego tematem przewodnim pogadanki	Pogadanki w klasach, gazetka szkolna	pedagog szkolny- Magdalena Mróz	Koordynator Natalia Jakubowska	Uczniowie wiedzą, dlaczego warto uprawiać sport. Z większą motywacją będą podejmować wysiłek fizyczny.	Zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ marzec 2023
Taneczny piątek	Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach tanecznych	Udział uczniów w nauce tańca na każdej przerwie Kl. I - VIII	Dariusz Starosta, SU	Natalia Jakubowska	Wyrobienie umiejętności poczucia rytmu i czerpania radości z zabawy grupowej	Zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ luty 2023

Aktywna lekcja	Uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach językowo – ruchowych oraz angażują się w proponowane ćwiczenia	45 – minutowe zajęcia językowo – ruchowe dla klas I-III lub 5 minut prostych atrakcyjnych dla uczniów ćwiczeń, które poprawią koncentrację i pozwolą pozbyć się negatywnych emocji	nauczyciel języka angielskiego	Koordinator Kamila Pilarska	Ruch widocznie wpływa na poprawę koncentracji wśród dzieci. Dzięki zastosowaniu metod ruchowych, uczniowie będą chętniej i z większym zainteresowaniem uczestniczyć w zajęciach	Wpis w dzienniku elektronicznym	Zespół SzPZ luty 2023
MARZEC							
Światowy dzień walki z otyłością	Uczniowie rozumieją znaczenie codziennej aktywności fizycznej w walce z otyłością	Przygotowanie zestawów ćwiczeń na lekcję wychowania fizycznego dla uczniów I-III; gazetki informacyjne	Natalia Jakubowska, Kamila Pilarska, wychowawcy I- VIII	Kamila Pilarska	Wyrobienie nawyku codziennej aktywności ruchowej	Dokumentacja fotograficzna	Zespół SzPZ marzec 2023
Ruch prezentem na Dzień Kobiet	Wszyscy uczniowie aktywnie uczestniczą w proponowanych zajęciach rekreacyjno – sportowych	Gry i zabawy ruchowe klas I-III w wybranych obiektach sportowych	Justyna Pecolt – Żurawska Liliana Kubiak Lucyna Tarnowska,	Koordinator Anna Krych	Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu	Zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ marzec 2023
Sportowy Pierwszy Dzień Wiosny	Uczniowie chętnie uczestniczą w rozgrywkach sportowych z uwzględnieniem zasady fair play	Zabawy i gry drużynowe na boisku szkolnym	Kamila Pilarska, wychowawcy klas I-VIII, SU	Koordinator Kamila Pilarska	Podjęcie wysiłku fizycznego. Ruch widocznie wpływa na poprawę relacji i rozładowanie	Wpis w dzienniku	Zespół SzPZ marzec 2023

					negatywnych emocji uczniów.		
Światowy Dzień Zdrowia Jamy ustnej	Uczniowie uczą się prawidłowych nawyków pielęgnowania jamy ustnej, budują szacunek dla samego siebie	Pogadanki w klasach	higienistka szkolna- Ewa Sadowska	Koordinator Anna Krych	Uczniowie wiedzą, jakie produkty szkodzą zębom, przystępując do fluoryzacji prawidłowo myją zęby	Sprawozdanie do dyrektora szkoły	Zespół SzPZ marzec 2023
KWIECIEŃ/MAJ							
Akcja Światowy Dzień Zdrowia	Uczniowie wiedzą, że 7 kwietnia jest Światowym Dniem Zdrowia	Zapoznanie społeczności szkolnej z treścią gazetki pod hasłem Światowy Dzień Zdrowia	nauczyciel biologii, pedagog szkolny- Magdalena Mróz	Koordinator Kamila Pilarska	Znajomość zagadnienia będącego tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia 2023	Sprawozdanie do sanepidu, informacja na stronie szkoły	Zespół SzPZ kwiecień 2023
Światowy Dzień Aktywności Fizycznej	Uczniowie poznają sylwetkę znanego sportowca (żuźlowiec/siatkarz)	Spotkanie ze znanym sportowcem	Natalia Jakubowska, Donata Hechmann	Koordinator Natalia Jakubowska	Ukazanie uprawiania sportu jako zajęcia prestiżowego	Notatka i zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ kwiecień 2023
Zabawy podwórkowe zamiast tabletu	Uczniowie chętnie uczestniczą w proponowanych zabawach na boisku szkolnym	Godzinne zabawy podwórkowe dla klas I-III	Justyna Pecolt – Żurawska Liliana Kubiak Lucyna Tarnowska	Koordinator Anna Krych	Ograniczenie korzystania z tabletów na rzecz sportu.	Zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ maj 2023
Święto Sportu Szkolnego	Uczniowie systematycznie i chętnie uczestniczą w rozgrywkach sportowych	Przez cały tydzień na dużej przerwie	Kamila Pilarska SU	Koordinator Kamila Pilarska	Wyrobienie nawyku codziennego ruchu i aktywnego relaksu wśród uczniów	Zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ maj 2023

CZERWIEC							
Światowy Dzień Roweru	Uczniowie chętnie uczestniczą w zorganizowanych wycieczkach rowerowych	45 – minutowe zajęcia ruchowe – Rowerowy tor przeszkód kl.I – IV Rajd rowerowy dla klas V - VIII	Dyrektor szkoły- Artur Kasprzak, Renata Jędrzejak, Lidia Sobkowiak, Kamila Pilarska	Koordynator Lidia Sobkowiak	Uczniowie licznie korzystają z różnych form spędzania wolnego czasu	Notatka i zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ Kwiecień 2023
Ewaluacja	Uczniowie i pracownicy szkoły i rodzice wypełniają anonimowy test.	Udział uczniów, pracowników szkoły i rodziców w badaniu	Zespół SzPZ	Koordynator Kamila Pilarska	Wyniki testu, wykresy, wnioski	Ankieta	Zespół SzPZ czerwiec 2023

Realizowane w ciągu całego roku szkolnego 2022/2023 programy Oświatowo – Zdrowotne Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Gostyniu						
Program „Trzymaj Formę”	Uczniowie znają zasady prawidłowego żywienia (Piramida Zdrowego Żywienia). Potrafią zakwalifikować produkty żywieniowe do właściwych grup. Rozumieją dlaczego należy spożywać mniej lub więcej produktów z określonej grupy. Uczniowie wiedzą, jaki jest ich własny model żywienia (w tym regularność spożywania posiłków . Potrafią opracować zbilansowany jadłospis. Znają wartości kaloryczne poszczególnych produktów żywieniowych i zapotrzebowanie energetyczne organizmu w okresie dojrzewania (szacunkowy bilans energetyczny)	Udział uczniów w realizacji elementów ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Trzymaj formę!”	nauczyciel biologii	Koordynator Kamila Pilarska	Umiejętność zakwalifikowania produktów żywieniowych do właściwych grup oraz znajomość zasad prawidłowego żywienia (Piramida Zdrowego Żywienia) Zadowolenie z umiejętności ułożenia prawidłowego jadłospisu. Znajomość wartości odżywczych poszczególnych produktów żywieniowych	Plakaty „Piramida Produktów Spożywczych przez uczniów danej klasy. Dokumentacja fotograficzna Zapis tematu w dzienniku elektronicznym, sprawozdanie do sanepidu. Przykładowy plakat z rozkładem posiłków i wartościami kalorycznymi

Program „Bieg po zdrowie”	Dzięki udziałowi w programie uczniowie nie podejmują inicjacji tytoniowej, poznają atrakcyjne życie w środowisku wolnym od dymu tytoniowego, zwiększają wiedzę i umiejętności na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów	Udział uczniów klasy IV w programie	Wychowawca klasy 4	Koordynator Natalia Jakubowska	Zajęcia w programie „Bieg po Zdrowie” realizowane są za pomocą bardzo zróżnicowanych metod aktywizujących, które są dostosowane do wieku odbiorców. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności	Tematy i wpisy w dzienniku elektronicznym, sprawozdanie do sanepidu
„Program dla szkół”, tzw. mleko i owoce	„Program dla szkół” to unijny program polegający na dostarczaniu dzieciom owoców i warzyw oraz mleka i produktów mlecznych, by od najmłodszych lat polubiły ich naturalny smak. Oprócz promowania zdrowej diety program ma również pokazać dzieciom skąd pochodzą owoce i warzywa oraz produkty mleczne, jak są uprawiane i produkowane.	Udział uczniów klasy I-V w programie	Wychowawcy klas I-V	Koordynator Anna Krych	Uczniowie chętnie spożywają w szkole owoce i warzywa oraz mleko i przetwory mleczne- kształtują właściwe nawyki żywieniowe oraz poznają walory diety bogatej w owoce, warzywa i produkty mleczne	Wpisy w dzienniku elektronicznym, zgody rodziców, harmonogram