PLAN DZIAŁAŃ

W ZAKRESIE REALIZACJI PROJEKTU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

 POD HASŁEM "***ŻYJ ZDROWO WYGLĄDAJ BOMBOWO".***

w II Społecznym Liceum Ogólnokształcącym im. Toniego Halika w Ostrołęce

w roku szkolnym 2016/2017

**1. Diagnoza**

Na podstawie obserwacji, rozmów z uczniami, rodzicami, nauczycielami i innymi pracownikami szkoły zauważono niepokojące zjawiska w zakresie odżywiania i niskiej aktywności fizycznej.

Ankieta na temat samopoczucia w szkole została przeprowadzona we wrześniu 2015 roku wśród uczniów II SLO ich rodziców, nauczycieli i innych pracowników szkoły. Ankieta składała się z jednego pytania: co wpływa na moje samopoczucie w szkole i czterech grup odpowiedzi: bardzo dobrze, dość dobrze, dobrze i źle. Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów pokazują, że pozytywnie (bardzo dobrze, dobrze i dość dobrze) na nich wpływa: zgrana klasa-49,6%, wycieczki szkolne 26,9%, dobry kontakt z kolegami i koleżankami w klasie 52,1%, ciekawe lekcje 21,8%, mili nauczyciele 38,6%. Na złe samopoczucie natomiast: zbyt dużo prac domowych 47,9%, nieprzygotowanie do lekcji 26,1%, złe nawyki żywieniowe 22,7% oraz konflikty w szkole 8,4%. Z rozmów z uczniami wynika, że badana młodzież preferuje bierne spędzanie czasu wolnego – korzystanie z komputera, Internetu, oglądanie telewizji, słuchanie muzyki i spotkania z przyjaciółmi.

Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród rodziców przedstawiają, że priorytetem dla nich jest bezpieczeństwo dziecka w szkole 62%, dobry kontakt z wychowawcą 37,9%, dobre wyniki w nauce 36,2%, fakt że dziecko nie sprawia problemów wychowawczych 39,6% oraz sprawiedliwi nauczyciele 34,4%. Negatywnie na samopoczucie rodzica wpływają niskie wyniki w nauce dziecka 41,4%, konflikty z rówieśnikami 31%, oraz problemy z frekwencją 15,5% i problemy wychowawcze 15,1%.

Ponad połowa rodziców zauważyła u swoich dzieci spadek aktywności fizycznej, uczniowie spędzają więcej czasu przed telewizorem lub komputerem.

 Ankieta przeprowadzona wśród nauczycieli wskazuje, że bardzo dobrze, dobrze i dość dobrze czują się, gdy uczniowie są aktywni i przygotowani do zajęć 63,6%, gdy wiedzą, że przyswoili wiedzę 27,3%, gdy mogą liczyć na wsparcie innych nauczycieli 45,5%, gdy uczniowie przestrzegają ustalonych reguł 54,5%. W grupie odpowiedzi wpływających na złe samopoczucie 91% nauczycieli wskazało nieodpowiednie zachowanie uczniów. Z obserwacji nauczycieli wychowania fizycznego wynika, że młodzież bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, ale wymaga ciągłego mobilizowania.

Pozostali pracownicy szkoły są zadowoleni, gdy jest miła atmosfera pracy, gdy jest porządek w szkole oraz gdy jest dobry kontakt z przełożonym, źle na nich wpływają konflikty w pracy.

Każda grupa ankietowanych wykazała inny problem. Uczniowie - zbyt dużo prac domowych, nauczyciele - nieodpowiednie zachowanie uczniów, a rodzice - niskie wyniki w nauce, pozostali pracownicy – konflikty w pracy. Należy uświadomić uczniów, że praca domowa jest koniecznym elementem nauki, utrwala wiedzę zdobytą podczas lekcji. Należy wobec tego prowadzić rozmowy z uczniami na temat metod utrwalania wiedzy i zapamiętywania materiału, zachęcania do pracy samokształceniowej, poświęcania czasu wolnego na naukę. Nauczyciele muszą być świadomi, że najskuteczniejszym środkiem zapobiegania negatywnemu zachowaniu uczniów jest konsekwencja w działaniu, a więc przestrzeganiu procedur, regulaminów, zarządzeń. Wskazana jest przy tym ścisła współpraca z rodzicami uczniów, pedagogiem szkolnym, kuratorami, komendą miejską policji i sądem dla nieletnich. Odpowiedzi rodziców dotyczyły złych wyników w nauce ich dzieci, dlatego warto by zwiększyć współpracę z rodzicami dla lepszego przepływu informacji na temat wyników w nauce. Rodzice muszą na bieżąco znać sytuację edukacyjną swoich dzieci. To oni w głównej mierze powinni być motorem napędzającym dla swoich pociech. Zachęcać młodzież do aktywnego spędzania czasu poza szkolnego, na odrabianie prac domowych i przygotowanie do lekcji.

Młodzież w swoich ankietowanych odpowiedziach w 22,7% wskazała niewłaściwe odżywianie, jako powód złego samopoczucia w szkole. Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia postanowił potraktować to wskazanie jako jeden z problemów priorytetowy do rozwiązania, ponieważ zdrowie, aktywność fizyczna i dobre samopoczucie uczniów jest jednym z warunków skutecznej realizacji zadań szkoły. Dobremu samopoczuciu, dyspozycji do nauki i pracy oraz dobrym relacjom miedzy ludzkim sprzyja zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych. Jedną z nich są zdrowe i regularne posiłki, w tym spożywane w czasie pobytu w szkole. Uczucie głodu, które odczuwają uczniowie przychodzący do szkoły oraz niemający ze sobą drugiego śniadania są częstą przyczyną wahania nastroju, rozdrażnienia, złego humoru, napięcia, niepokoju, które zwiększają ryzyko konfliktów i zachowań negatywnych. Rodzice bagatelizują konsekwencje wpływu złych nawyków żywieniowych na zdrowie. Wynikiem takiego postępowania jest nadmierne spożywanie niezdrowych produktów żywnościowych, np. chipsów, słodyczy, słodkich napojów gazowanych oraz niski poziomem ogólnej sprawności fizycznej. Należy wobec tego przeprowadzać rozmowy z uczniami, rodzicami prowadzić lekcje wychowawcze, pogadanki, spotkania ze specjalistami w tej dziedzinie, aby uzmysłowić znaczenie prawidłowego odżywiania i aktywnego spędzania czasu wolnego. Zorganizować przedsięwzięcia tj. prelekcje, spotkania z dietetykiem, lekarzem, pielęgniarką, zachęcać do badan profilaktycznych oraz do uzupełnienia wiedzy fachową literaturą, jako działań z punktu widzenia realizacji zadań szkoły, a także zdrowia młodzieży.

Prawidłowe odżywianie stanowi podstawę rozwoju fizycznego, zdrowia oraz samopoczucia. Te zaś rzutują na aktywność fizyczną uczniów w szkole i możliwości osiągania sukcesów edukacyjnych i sportowych. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych jest przede wszystkim rolą domu rodzinnego. Jednakże duże wsparcie mogą dawać społeczności zewnętrzne, takie jak szkoła, w której wiedzę z tego zakresu mogą otrzymywać tak uczniowie, jak i rodzice.

**Problemy priorytetowe do rozwiązania:**

a) złe nawyki żywieniowe

b) niska aktywność fizyczna uczniów

**2. Przyczyny istnienia problemów:**

* zapracowanie rodziców i brak pełnej świadomości na temat znaczenia śniadania w dziennym harmonogramie żywienia dziecka,
* specyficzne warunki środowiskowe, charakterystyczne dla małych miejscowości,
* nieświadomość uczniów jak ważną rolę w życiu pełni odżywianie i aktywność fizyczna
* brak pozytywnych wzorców ze strony osób dorosłych, a zwłaszcza rodziców,
* nadmierne korzystanie z Internetu (portale społecznościowe, gry)
* duże koszty uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej,
* powszechna dostępność do różnorodnych form transportu (samochody, windy, ruchome schody), eliminująca lub ograniczająca przemieszczanie się pieszo;

**3. Proponowane rozwiązania dla usunięcia problemów:**

1) Opracowanie przez zespół  nauczycieli ds. Promocji Zdrowia  działań promujących zdrowe odżywianie wśród uczniów i rodziców.

2) Otwarcie na stronie internetowej zakładki PROMOCJA ZDROWIA w celu bieżącego informowania rodziców na temat działań podejmowanych w szkole i zachęcania do współpracy.

3) Opracowanie przez nauczycieli scenariusza zajęć z rodzicami

4) Zaangażowanie rodziców w zmiany żywieniowe.

5) Prowadzenie przez cały rok szkolny różnych akcji propagujących zdrowe odżywianie,

6) Angażowanie uczniów do udziału w dodatkowych zajęciach ruchowych organizowanych przez szkołę.

7) Przygotowanie przez uczniów wydarzenia dla całej społeczności z zakresu promocji zdrowego odżywia.

8) Zachęcanie do udziału w zawodach sportowych.

**CEL:  Zmobilizowanie uczniów do zdrowego odżywiania się oraz dbania o aktywność fizyczną, aby poprawić samopoczucie, osiągnąć wyższe wyniki w nauczaniu i poprawić relacje personalne.**

Kryterium sukcesu: 50% rodziców zauważy zmiany zaistniałe w szkole, nauczyciele dostrzegą wzrost spożywania przez uczniów śniadania w domu lub II śniadania w szkole, 50% uczniów wykaże w ankiecie prawidłowe zachowania w zakresie odżywiania, wzrośnie zainteresowanie sportem oraz aktywnym i bezpiecznym spędzaniem czasu wolnego.

Aby osiągnąć ten cel, aby wspólnie tworzyć zdrowe i bezpieczne środowiska fizyczne i społeczne - promować zdrowie należy:

* umożliwiać uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacniać poczucie własnej wartości,
* przedstawiać dla promocji zdrowia i bezpieczeństwa społeczności szkolnej (uczniom i dorosłym) jasne cele,
* kształtować dobre relacje między: pracownikami i uczniami, samymi uczniami, szkołą i rodzicami oraz społecznością lokalną,
* wykorzystać wszelkie dostępne środki w społeczności lokalnej dla wspierania działań w zakresie promocji zdrowia,
* planować wszechstronną edukację prozdrowotną z zastosowaniem metod aktywizujących uczniów,
* wyposażyć uczniów wiedzę i umiejętności, niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz poprawy i ochrony środowiska fizycznego,
* zapewnić sprzyjające zdrowiu środowiska fizyczne pracy i nauki (budynek, rekreacja, posiłki, bezpieczeństwo...),
* kształtować u uczniów i pracowników szkoły poczucie odpowiedzialności za zdrowie,
* zachęcać do zdrowego życia oraz stworzyć uczniom i pracownikom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów.

***Narzędzia pomiaru służące osiągnięciu celu:***

Całoroczna praca będzie podsumowana przez zastosowanie poniższych narzędzi ewaluacyjnym. Oceny dokona zespół powołany spośród społeczności szkolnej. Na koniec roku szkolnego koordynator sporządzi sprawozdanie z realizacji programu: ankiety, nagrania, zdjęcia, obserwacje, panele dyskusyjne, rozmowy z uczniami, rodzicami , nauczycielami, pedagogiem szkolnym, pracownikami niepedagogicznymi.

Ewaluacji podlegać będzie:

- plan działań

- skuteczność i praktyczność realizacji

**Realizację przedsięwzięć wynikających z planu wspiera Szkolny Zespół Promocji Zdrowia, który pod koniec roku szkolnego 2016/2017 podejmie działania sprawdzające czy cel został osiągnięty.**

**Zespół w składzie:**

* dyrektor szkoły: Adam Ochenkowski
* szkolny koordynator promocji zdrowia: Iwona Mościcka
* pedagog szkolny: Daria Piersa Lenda
* nauczyciele: Wiesław Białczak, Jolanta Ciszkowska, Bożena Dobczyńska, Ewa Rostkowska, Michał Skwarski.
* członek Rady Rodziców: Anna Kłos
* uczniowie: klasowe zespoły ds. promocji zdrowia na czele z przewodniczącym Samorządu Szkolnego Bartkiem Subczyńskim

 ***WYBRANE STANDARDY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE***

* Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.
* Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie.

|  |
| --- |
|  **I Problem priorytetowy: Złe nawyki żywieniowe** |
| **Cel: Zmobilizowanie uczniów do zdrowego odżywiania się oraz dbania o aktywność fizyczną, aby poprawić samopoczucie, osiągnąć wyższe wyniki w nauczaniu i poprawić relacje personalne.** |
| **Nazwa działania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Termin realizacji** | **Osoba odpowiedzialna** | **Środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania** |
| **I** - Opracowanie planu pracy w ramach Szkoły Promującej Zdrowie- Nawiązanie współpracy ze szkołą z sieci SzPZ-Przypomnienie i zapoznanie nowych członków społeczności szkolnej z zadaniami SzPZ - zachęcanie do współpracy.  | Znajomość społeczności szkolnej procedur SzPZ – 90% | - Przedstawienie planu działań opracowanego przez zespół ds.SzPZ- Kontakt z koordynatorami SzPZ w ZSZ nr1 - Pogadanki, artykuły w gazetce szkolne SLO-gan, audycje w szkolnym radiowęźle. | Wrzesień, październik | Koordynator, członkowie zespołu ds. SzPZ |  | Plan działań |
| **II** 1. Popularyzacja zdrowego odżywiania. 2.Kształtowanie przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.3. Higiena pracy umysłowej, radzenie sobie ze stresem. | Uczeń zna zdrowe produkty spożywcze, potrafi sporządzać z nich posiłki, zna zasady piramidy żywieniowej -90%Uczeń zna zdrowe produkty spożywcze, potrafi sporządzać z nich posiłki, zna zasady piramidy żywieniowej -90%Uczeń dba o higienę osobistą estetykę podawania posiłków - 90%Uczniowie znają skuteczne metody uczenia się 90% | - Spotkanie z dietetykiem * - walka z otyłością, Anoreksja, bulimia, bigoreksja
* - zdrowe racjonale odżywianie
* - badania BMI, pomiar masy mięśniowej, tkanki tłuszczowej, zawartości wody w organizmie
* - specjalistyczne porady żywieniowe

- Konkurs „Racjonalnie się odżywiasz zdrowie wygrywasz”- Turniej między klasowy „zdrowie na talerzu”- „Jaki poniedziałek taki cały tydzień” – lekcje poświęcone zdrowiu.* prezentacja multimedialna
* dystrybucja ulotek opracowanych przez klasy
* Gazetki ścienne w klasach

-Udział w akcji „Grosz do grosza” w ramach programu „Dzwonek na obiad”- Światowy dzień chleba, zdrowie zgodnie z tradycją - Przerwy ze zdrową kanapką we współpracy z firmą produkującą zdrową żywność „Bułka i spółka”- Konkurs selfie „Jem zdrowo” – II edycja- Konkurs plastyczny na najciekawszą piramidę żywieniową – II edycja- Przedstawienie teatralne „Wiem co jem” - Akcja przedświąteczna. Dzwonek na obiad, zbiórka żywności.Dania wigilijne, czyli jak zdrowo przeżyć Święta Bożego Narodzenia. * Zbiórka żywności
* Audycja w szkolnym radiowęźle
* Gazetki ścienne w klasach

- Światowy dzień wegetarian. Dzień zielony w szkole- Spotkanie z technologiem żywienia – Czego jeszcze nie wiem o odżywianiu?- Jajo samo dobro – promowanie wartości odżywczych jaja (konkurs między klasowy ze śniadaniem)-Pogadanki: Higiena i estetyka podawania posiłków,higiena wieku dojrzewania, utrzymywanie porządku, w domu szkole i na stanowisku pracy, dbanie o estetyczny wystrój klasy-Tydzień dla serca – pomiar ciśnienia na lekcjach wf- Spotkanie z przedstawicielami: policji, straży pożarnej- warsztaty: jak zapamiętywać, uczyć się efektywnie.- Spotkanie z pracownikiem Poradni Psychologiczno Pedagogicznej- lekcje wychowawcze: Stres jak sobie z nim radzić. | Cały rok szkolny:Kl I - IIKl IIIWrzesieńKl I - IIIpaździernikkl I - IIIPaździernikMarzecKl I-IIIListopadmarzecKl I-IIIGrudzieńKl I-IIIStyczeń 2017LutyKl I-IIKwiecieńKl I-IIIMajKl I –IILuty Kl I-III | Pedagog szkolnyZespół ds. SzPZWychowawcy klasWychowawcy klasZespół ds. SzPZWychowawcy klasKoło dziennikarskiep.Dobczyńska IIbZespół ds. SzPZWychowawcy klasNauczyciele wfPedagog szkolnyWychowawcy klasPedagog szkolny | Przybory plastyczne, projektor, materiały audiowizualne, ulotki i broszury. Ulotki, materiały audiowizualne.Przybory szkolne | Zapisy w dzienniku lekcyjnym, dzienniku pedagoga, informacje z realizacji programów, Artykuł na stronie szkoły, zapisy w dziennikuzapisy w dzienniku |
|  **II Problem priorytetowy: Niska aktywność fizyczna uczniów**  |
| **Nazwa działania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Termin realizacji** | **Osoba odpowiedzialna** | **Środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania** |
| **JV** 1. Kształtowanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi2. Działania profilaktyczne - choroby nowotworowe.-Dzień dawcy szpiku i krwiodawstwa | Wszyscy udzielają się na rzecz potrzebujących 90%Uczeń wie o szkodliwości dopalaczy i nałogów.  Ma wiedzę z zakresu profilaktyki nowotworowej.Uczniowie pełnoletni wiedzą gdzie zgłosić się i jaki kryteria spełniać by zostać dawcą 90% | - spotkania z wolontariuszami- udział w akcjach: WOŚP, Szlachetna Paczka, Góra Grosza, Szkoło Pomóż i TY, grosz do grosza. - Spotkania z przedstawicielem SanepiduUdział w programach profilaktycznych:* - Wybierz Życie Pierwszy Krok
* - Zdrowe Piersi są OK.!

- Walka z nałogami i substancjami psychoaktywnymi , dopalaczami – konkurs plastyczny „Jestem wolny od nałogów”- pogadanka z pielęgniarką p.BaczewskąZapobieganie HIV/AIDS Udział w obchodach Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu- dystrybucja ulotek- Spotkanie uczniów pełnoletnich z przedstawicielami służby zdrowia i fundacji DKMS, gazetki ścienne na korytarzu szkolnym. | GrudzieńKl I-IIILutyKl I-IIMajKl I-IIIStyczeńKl III | Wszyscy nauczycieleZespół ds. SzPZWychowawcy klasNauczyciele wfPedagog szkolnyPrzy współpracy z SanepidemZespół ds. SzPZWychowawcy klas | Zbiórka pieniędzy, zabawek, rzeczy, odzieży | Artykuły, zdjęcia , wpisy w dzienniku, kronika szkoły |
| **V**  Aktywność fizycznaPropagowanie racjonalnego spędzania czasu wolnego, udział w zajęciach pozalekcyjnych, organizowanie atrakcyjnych form sportowo wychowawczych.Samokontrola zdrowia i rozwoju.- Bezpieczeństwo w życiu codziennym | Uczeń wie jak ważna rolę pełni aktywność fizyczna w codziennym życiu, wie jak dostosować ćwiczenia i gdzie aktywnie spędzać czas 90%Uczeń wie jak bezpiecznie zachować się w szkole i poza nią | - popularyzacja aktywnego spędzania czasu wśród dorosłych wycieczek rowerowych pieszych, korzystania z miejskich klubów sportowych.- systematyczne monitorowanie sprawności uczniów za pomocą testu Zuchory.- zachęcanie i wspieranie w wysiłku uczniów z nadwagą,- udział uczniów w dodatkowych zajęciach sportowychSks – gry zespołowe, techniki interwencji – raz w tygodniu.- wycieczki, obozy kondycyjne - organizacja dla społeczności szkolnej zajęć fitness, zumby- pogadanki dotyczące aktywnego spędzania czasu wolnego- Rajd Nadnarwiańskim Szlakiem pod hasłem * „Piję wodę” w myśl założenia, że picie wody poprawia koncentrację i pozytywny proces uczenia się.
* Pierwsza pomoc przedmedyczna ze szczególnym uwzględnieniem pomocy przy zadławieniach i zachłyśnięciach.

– instruktaże dot. bezpieczeństwa-- pogadanki - bezpieczne ferie i wakacje | Cały rokKL I-IIICały rokKl I-IIImaj | Nauczyciele wf, nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwaNauczyciele wf, Nauczyciele wf, Wychowawcy,nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa | Sprzęt sportowyPlan wycieczki, kompas , mapa | Zapisy w dzienniku, artykuły na stronie szkołyZapisy w dzienniku, artykuły na stronie szkoły |
| **VI** Doskonalenie warsztatu pracy | - | - udział w szkoleniach i warsztatach tematycznych dotyczących zdrowego stylu życia.- spotkania z rodzicami dotyczące zdrowia i profilaktyki. | Cały rok | Nauczyciele, rodzice, pracownicy niepedagogiczni | - | Zaświadczenia  |
| **VII** Podsumowanie zrealizowanych zadań |  | -przedstawienie rezultatów podjętych działań na podstawie materiałów i sprawozdań dostarczonych przez nauczycieli,-opracowanie wniosków z realizacji programu w następnym roku szkolnym | Maj | Szkolny zespół Promocji Zdrowia |  | Sprawozdanie, prezentacja multimedialna, ankiety, publiczna prezentacja osiągnięć szkoły |

Plan działań opracował Szkolny zespół ds. Promocji Zdrowia.

SZKOLNY KOORDYNATOR ds. Programu Szkoły Promocji Zdrowia

 mgr Iwona MOŚCICKA

Zatwierdził:

Dyrektor Szkoły

mgr Adam Ochenkowski