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 2015/2016

**1. Problem priorytetowy do rozwiązania:**

Głód jako jeden z głównych powodów złego samopoczucia w szkole wśród uczniów

Na podstawie obserwacji oraz opinii wyrażanych przez społeczność  jako podstawowy problem wskazano niepokojące zjawiska w zakresie odżywiania:

Ankieta została przeprowadzona 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%, głód 22,7%, oraz konflikty w szkole 8,4%.

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 złe wyniki w nauce dziecka 41,4%, konflikty z rówieśnikami 31%, oraz problemy z frekwencją 15,5% i problemy wychowawcze 15,1%.

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 wiedzą 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 złe zachowanie uczniów.

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 - złe zachowanie uczniów, a rodzice - złe wyniki w nauce. 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 po za szkolnego, na odrabianie prac domowych i przygotowanie do lekcji.

Młodzież w swoich ankietowanych odpowiedziach w 22,7% wskazała głód, jako powód złego samopoczucia w szkole. Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia postanowił potraktować to wskazanie jako problem priorytetowy do rozwiązania, ponieważ zdrowie 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. Bagatelizują też 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. 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 uczniów w szkole i możliwości osiągania sukcesów edukacyjnych. 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.

**2. Przyczyny istnienia problemu:**

* 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

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

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, zaangażowanie się w programy zewnętrzne.

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

**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.

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 2015/2016 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 Kubeł
* uczniowie: klasowe zespoły ds. promocji zdrowia na czele z przewodniczącym Samorządu Szkolnego Patrykiem Brzostkiem

***STANDARDY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE***

Szkoła Promująca Zdrowie dąży do osiągnięcia celów i realizacji zadań, określonych w podstawach programowych kształcenia ogólnego oraz:

1. Pomaga członkom społeczności szkolnej zrozumieć oraz zaakceptować koncepcję Szkoły Promującej Zdrowie

2. Zarządza działaniami z zakresu promocji zdrowia w sposób sprzyjający uczestnictwu, partnerstwu, oraz współdziałaniu członków społeczności szkolnej przy zaangażowaniu przedstawicieli lokalnej społeczności oraz rodziców.

3. Podejmuje długofalowe oraz systematyczne działania na rzecz promocji zdrowia

4. Prowadzi edukację zdrowotną uczniów, kadry pedagogicznej, pracowników niepedagogicznych oraz rodziców dążąc do zwiększenia jej skuteczności, oceniając efekty pracy.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa działania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Termin realizacji** | **Osoba odpowiedzialna** | **Środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania** |
| 1. Opracowanie planu pracy w ramach Szkoły Promującej Zdrowie | Znajomość społeczności szkolnej procedur SzPZ | Przedstawienie planu działań opracowanego przez zespół ds.SzPZ | Wrzesień, październik | Koordynator, członkowie zespołu ds. SzPZ | - | Plan działań |
| 2. Ekologia. Udział w akcji „Sprzątanie Świata” | Porządek wyznaczonego terenu miasta, zebrane surowce wtórne | - porządkowanie terenu wokół szkoły,  - zbiórka zużytych baterii  - zbiórka starych telefonów  - wycieczki krajoznawcze | Wrzesień  Cały rok szkolny | wychowawcy, zespół ds.SzPZ, nauczyciele biologii i geografii | Rękawice, worki na śmieci, pudła | Zapisy w dzienniku, zdjęcia, artykuł na stronie szkoły |
| 3. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych | Znajomość uczniów nt. zasad żywienia,  szkodliwości dopalaczy i nałogów, wiedza z zakresu profilaktyki nowotworowej | - prezentacja multimedialna  - dystrybucja ulotek  - pogadanki z przedstawicielem Sanepidu  Udział w programach profilaktycznych:  - Wybierz Życie Pierwszy Krok  - Zdrowe Piersi są OK.!  - ARS, czyli jak dbać o miłość  Zapobieganie HIV/AIDS  Walka z nałogami i substancjami psychoaktywnymi , dopalaczami – konkurs plastyczny „Jestem wolny od nałogów”  Udział w obchodach Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu | Cały rok szkolny | Pedagog szkolny | Przybory plastyczne, projektor, materiały audiowizualne, ulotki i broszury | Zapisy w dzienniku lekcyjnym, dzienniku pedagoga, informacje z realizacji programów |
| 4. Działania profilaktyczne – choroby nowotworowe  - rak piersi | Znajomość rodziców, nauczycieli i innych pracowników szkoły nt. chorób nowotworowych | - wykład  - pogadanka z pielęgniarką p.Baczewską | Grudzień | Pedagog szkolny,  Szkolny KSzPZ | Ulotki, materiały audiowizualne, projektor | Zapisy w dzienniku, informacje na stronie szkoły |
| 5. Dzień dawcy szpiku i krwiodawstwa. Propagowanie krwiodawstwa wśród młodych ludzi | Uczniowie pełnoletni wiedzą gdzie zgłosić się i jaki kryteria spełniać by zostać dawcą | - dystrybucja ulotek,  - spotkania uczniów pełnoletnich z przedstawicielami służby zdrowia i fundacji DKMS  - gazetki ścienne | Listopad | Pedagog szkolny, zespół ds.SzPZ | ulotki | Artykuł na stronie szkoły, zapisy w dzienniku |
| 6. Higiena pracy umysłowej, radzenie sobie ze stresem. | Uczniowie znają skuteczne metody uczenia się | - lekcje wychowawcze  - Warsztaty Jak zapamiętywać, uczyć się efektywnie.  - spotkanie z pracownikiem Poradni Psychologiczno Pedagogicznej | Luty | Wychowawcy, pedagog szkolny | Przybory szkolne | Zapisy w dzienniku, zdjęcia, |
| 7. Popularyzacja zdrowego odżywiania | Uczeń zna zdrowe produkty spożywcze, potrafi sporządzać z nich posiłki, zna zasady piramidy żywieniowej | - udział w kampanii „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole”  - konkurs „Zdrowie na talerzu”  - spotkanie z dietetykiem w ramach walki z otyłością  - konkurs selfie „Jem zdrowo”  - lekcje wychowawcze  - turniej między klasowy „Zdrowe gotowanie”  - gazetki ścienne  - wystawy  - pogadanki  - lekcje wychowawcze  - redagowanie artykułów do gazetki szkolnej SLOGAN | Cały rok szkolny | Wszyscy nauczyciele | Pieczony chleb na zakwasie, artykuły spożywcze, telefon z aparatem, przybory szkolne, | Artykuły na stronie szkoły i w gazetce szkolnej, zdjęcia, sprawozdania |
| 8. Kształtowanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi | Wszyscy udzielają się na rzecz potrzebujących | - spotkania z wolontariuszami  - udział w akcjach: WOŚP, Szlachetna Paczka, Góra Grosza, Szkoło Pomóż i TY. | grudzień | Wszyscy nauczyciele | Zbiórka pieniędzy, zabawek, rzeczy, odzieży | Artykuły, zdjęcia , wpisy w dzienniku, kronika szkoły |
| 9. Aktywność fizyczna  Propagowanie racjonalnego spędzania czasu wolnego, udział w zajęciach pozalekcyjnych, organizowanie atrakcyjnych form sportowo wychowawczych. Samokontrola zdrowia i rozwoju. | Uczeń wie jak ważna rolę pełni aktywność fizyczna w codziennym życiu, wie jak dostosować ćwiczenia i gdzie aktywnie spędzać czas | - popularyzacja aktywnego spędzania czasu wśród dorosłych  - systematyczne monitorowanie sprawności uczniów za pomocą testu Zuchory.  - zachęcanie i wspieranie w wysiłku uczniów z nadwagą,  - udział uczniów w dodatkowych zajęciach sportowych  - rajdy, wycieczki, obozy kondycyjne  - organizacja dla społeczności szkolnej zajęć fitness, zumby  - pogadanki | Cały rok | Nauczyciele wf, nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa | Sprzęt sportowy | Zapisy w dzienniku, artykuły na stronie szkoły |
| 10. Bezpieczeństwo w życiu codziennym | Uczeń wie jak bezpiecznie zachować się w szkole i poza nią | - rajdy, wycieczki, obozy kondycyjne – instruktaże dot. bezpieczeństwa  -zajęcia z pierwszej Pomocy  - pogadanki  - bezpieczne ferie i wakacje | Cały rok | Wychowawcy,  nauczyciele wf, nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa | Plan wycieczki, kompas , mapa | Zapisy w dzienniku, artykuły na stronie szkoły |
| 11. Doskonalenie warsztatu pracy | - | - udział w szkoleniach i warsztatach tematycznych | Cały rok | nauczyciele | - | Zaświadczenia |
| 12. Podsumowanie zrealizowanych zadań |  | -przedstawienie rezultatów podjętych działań na podstawie materiałów i sprawozdań dostarczonych przez nauczycieli,  -pracowanie 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