

A. Część wstępna planowania

1. **Problem priorytetowy do rozwiązania:** Niewłaściwe nawyki żywieniowe jedną z głównych przyczyn otyłości wśród uczniów.

a) **Krótki opis problemu priorytetowego** (wpisać konkretne dane wg wyników autoewaluacji):

Na podstawie obserwacji stwierdzono że uczniowie po powrocie do szkoły, po długim okresie izolacji pandemii covid 19 zmienili swoje nawyki żywieniowe na niewłaściwe.

Zaobserwowano szczególnie w klasach pierwszych i drugich że młodzież korzysta z żywności wysoko przetworzonej a wodę zamienia na napoje energetyzujące. Powyższe informacje wynikają z wypowiedzi uczniów i obserwacji ich. Uczniowie nie prowadzą zdrowego stylu życia, co ma wpływ na ich zdrowie zarówno psychiczne jak i fizyczne.

b) **Uzasadnienie wyboru priorytetu** (wpisać: dlaczego go wybrano, kto i na jakiej podstawie dokonał tego wyboru):

Wyboru problemu priorytetowego dokonał Zespół ds. Promocji Zdrowia poszerzony o wychowawców klas na podstawie obserwacji. Problem ten jest niezwykle istotny do rozwiązania ze względu na wiek uczniów. Uczniowie nie dbają o jakość spożywanych posiłków i nie mają wypracowanych zdrowych nawyków żywieniowych. Poprawa nawyków żywieniowych i wzrost troski o własne zdrowie psychiczne i fizyczne pozwoli uczniom prawidłowo się rozwijać i odnosić większe sukcesy w życiu osobistym. Zwiększy ich poczucie wartości.

2. **Przyczyna/y główna/e istnienia problemu:**

- niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia,
- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju młodzieży,
- nieznanomość produktów żywnościowych wartościowych dla organizmu,
- brak świadomości na temat wpływu właściwego odżywiania na zdrowie i pracę umysłową,
- brak zainteresowania własnym zdrowiem,
- czerpanie wiedzy i wzorów żywieniowych z reklam.

3. **Rozwiązania dla usunięcia przyczyn/y problemu** (podstawa do ustalenia zadań):

- poinformowanie społeczności szkolnej (uczniów oraz nauczycieli-wychowawców) o problemie priorytetowym na rok szkolny 2022/2023;
- stworzenie harmonogramu działań na rok szkolny 2022/2023;
- systematycznie aktualizowana gazetka informacyjna o realizacji działań związanych z rozwiązywaniem problemu priorytetowego oraz regularnie aktualizowana witryna Szkoły Promującej Zdrowie na stronie internetowej szkoły;
- przekazywanie uczniom rzetelnej wiedzy na temat znaczenia odpowiedniego odżywiania dla zdrowia i pracy umysłowej połączonej ze spotkaniami z kompetentnymi osobami,
- analizowanie problemu w gronie szkolnych zespołów klasowych,
- poruszanie tematyki związanej z problemem priorytetowym podczas spotkań z rodzicami,
- uczestnictwo uczniów w konkursach mających na celu promocję zdrowia,
- praktyczne wykorzystywanie zdobytej wiedzy do komponowania zdrowych posiłków.
- integracja uczniów i nauczycieli w zespołach klasowych, poprzez organizowanie spotkań i wycieczek mających na celu rozwijanie wspólnej aktywności sportowej, artystycznej i edukacyjnej;

B. Plan działań

w okresie 01.09.2022-30.06.2023

CEL: Zmiana nawyków żywieniowych w trosce o własne zdrowie psychiczne i fizyczne

2. **Kryterium sukcesu:** Minimum 90% uczniów zwiększy swoją wiedzę dotyczącą zdrowego odżywiania i wdroży ją w praktykę. Społeczność szkolna będzie uczestniczyła w poszczególnych zajęciach i warsztatach dotyczących zdrowego odżywiania i stylu życia.

3. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):

- a) **Co wskaże, że osiągnięto cel?** Poprawa jakości posiłków spożywanych przez uczniów i społeczność szkolną .
- b) **Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?** Przeprowadzenie ankiety wśród uczniów. Porównanie wyników autoewaluacji.
- c) **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?** Zespół ds. Promocji Zdrowia w czerwcu 2023 roku.

II. ZADANIA

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba Odpowiedzialna	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1. Przedstawienie założeń planowanych działań w oparciu o problem priorytetowy na rok szkolny 2022/2023.	Akceptacja rady pedagogicznej.	Rada pedagogiczna	Wrzesień 2022	Członkowie zespołu ds. Promocji Zdrowie (PZ)	Rzutnik i komputer.	Protokół ze spotkania Rady Pedagogicznej, listy obecności.
Prowadzenie strony internetowej - zakładka Szkoła Promująca Zdrowie na rok szkolny 2022/2023.	Bieżące informacje o działaniach na stronie	Redagowanie i umieszczanie informacji o działaniach na stronie szkoły.	w ciągu roku	Koordinator ds. Promocji Zdrowie Członkowie zespołu ds. Promocji Zdrowie (PZ)	Komputer	Działania umieszczone na stronie szkoły.
2. Przedstawienie rodzicom	Zorganizowanie spotkania	Zebranie z rodzicami .	Wrzesień	Szkolny Koordynator	Rzutnik i	Rozmowa

<p>zaplanowanych przez Zespół ds. Promocji Zdrowia działań na rok szkolny 2022/2023.</p> <p>Propozycja rodziców odnośnie tematów na godziny wychowawcze w celu poprawy nawyków żywieniowych.</p>	<p>z rodzicami. Informacja przekazana rodzicom przez wychowawców. Stworzenie bazy tematów.</p>		2022	<p>ds. Promocji Zdrowia, wychowawcy klas - Lista obecności.</p>	komputer.	<p>z wychowawcami. Rozmowa z rodzicami. Listy obecności rodziców. Wpisy tematów do dziennika na godzinach wychowawczych. Plan działań zamieszczony na stronie internetowej szkoły.</p>
<p>3.Poruszanie problematyki zdrowego odżywiania podczas zajęć lekcyjnych i imprez szkolnych</p>	<p>90% uczniów odpowie prawidłowo na pytania związane z omawianą tematyką</p>	<p>- Udział każdej klasy w przynajmniej jednym programie związanym z problematyką zdrowego odżywiania (cały rok) - Zajęcia warsztatowe zgodnie z tematyką zaproponowaną w planach dydaktyczno – wychowawczych klas (tworzenie piramid zdrowia, projektowanie zdrowych kanapek.</p>	Cały rok	Zajęcia z dietetykiem	<p>Papier i toner do drukowania /powielenia materiałów. Rzutnik i komputer.</p>	<p>Obecność co najmniej 90% uczniów. Listy obecności.</p>
<p>4.Wykład „Czy wiemy co pijemy?”</p>	<p>Udział uczniów w wykładzie – 90% uczniów. Uczestnicy dowiedzą się jakie są różnice pomiędzy sokami, nektarami i napojami oraz czy wszystkie wody butelkowane są takimi samymi produktami?</p>	<p>Wykład poprowadzony przez pracowników Wydziału Nauki o Żywności UWM w Olsztynie</p>	I semestr		Rzutnik i komputer.	<p>Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów. Listy obecności.</p>
<p>5. Światowy Dzień Jabłka</p>	<p>Gazetka informacyjna Degustacja różnych gatunków jabłek</p>	<p>Umieszczenie informacji w gablocie, na stronie internetowej i szkolnym Facebooku</p>	28.09.2022	Samorząd Uczniowski, Zespół Promocji Zdrowia	<p>Papier i toner do drukowania/ powielenia materiałów. Komputer</p>	<p>Informacja o wykonanych zadaniach na stronie szkoły.</p>
<p>6.Światowy Dzień Żywności</p>	<p>Pogadanka</p>	<p>Umieszczenie informacji</p>	16.10.2022	Samorząd	<p>Papier i toner do</p>	<p>Informacja o wykonanych</p>

	Degustacja zdrowych produktów żywnościowych	w gablocie, na stronie internetowej i szkolnym Facebooku Pogadanki z uczniami poprowadzone przez wychowawców		Uczniowski, wychowawcy klas, Zespół Promocji Zdrowia	drukowania/ powielenia materiałów. Komputer	zadaniach na stronie szkoły.
7. Wykład dla uczniów i nauczycieli Żywność wysokoprzetworzona a zdrowie psychofizycznego człowieka.	Udział uczniów w wykładzie – 90% uczniów.	Wykład poprowadzony przez	I semestr	Wykład poprowadzony przez	Rzutnik i komputer.	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów. Listy obecności.
8. Poszerzenie wiedzy rodziców na temat wpływu żywności wysokoprzetworzonej na organizm młodego człowieka	Udział 50% rodziców w zebraniach	Przekazanie rodzicom informacji o wpływie żywności wysokoprzetworzonej na organizm młodego człowieka oraz ulotek informacyjnych podczas zebrania	II semestr	wychowawcy klas, Zespół Promocji Zdrowia	Papier i toner do drukowania/ powielenia materiałów. Komputer	Udział 50% rodziców w zebraniach Ulotki
9. Hejt a Ty co na to? zajęcia z policjantką z KPP w Szczytnie	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów. Uczniowie posiadają wiedzę że z zagrożeń wynikających z korzystania z sieci Internet (min: hejtu, wulgarnych treści, pornografii)	Zajęcia z policjantem	II semestr	Zajęcia z policjantem	Rzutnik i komputer.	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów. Listy obecności.
8. Lęk – instrukcja obsługi	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów. <i>Uczeń posiada wiedzę z poznawczo-behawioralnych sposobów radzenia sobie z lękiem oraz zamartwianiem się.</i>	Warsztaty z pedagogiem.	II semestr	Zajęcia z pedagogiem szkolnym D. Pawlak	Papier i toner do drukowania/ powielenia materiałów. Rzutnik i komputer.	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów. Listy obecności.
9. Sposoby i techniki efektywnej nauki; organizacja procesu	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów.	Warsztaty z pedagogiem.	II semestr	Zajęcia z pedagogiem szkolnym D. Pawlak	Papier i toner do drukowania/ powielenia	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów.

<i>samodzielnego uczenia się</i>	Uczeń posiada wiedzę z zasad efektywnego uczenia się oraz najczęściej popełniane w tym procesie błędy.				materiałów. Rzutnik i komputer.	Listy obecności.
10.Racjonalne oraz bezpieczne korzystanie z technologii informacyjnej. Etyczne zachowania w mediach społecznościowych	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów. Uczniowie posiadają wiedzę jakie są sposoby przeciwdziałania oraz zachowania się w przypadku doświadczania przemocy wirtualnej.	Warsztaty z pedagogiem.	II semestr	Zajęcia z pedagogiem szkolnym D. Pawlak	Papier i toner do drukowania/ powielenia materiałów. Rzutnik i komputer.	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów. Listy obecności.
11.ARS, czyli jak dbać o miłość?	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów. Uczniowie zdobędą wiedzę i umiejętności zmniejszające ryzyko utraty zdrowia i życia ich samych oraz ich potomków, zwłaszcza spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych	Warsztaty z pedagogiem.	II semestr	Zajęcia z pedagogiem szkolnym D. Pawlak	Papier i toner do drukowania/ powielenia materiałów. Rzutnik i komputer.	Udział uczniów w warsztatach – 90% uczniów. Listy obecności.
11.Działania wzmacniające poczucie własnej wartości i pogłębianie relacji nauczycieli i uczniów poprzez udział w wolontariacie i w innych formach działań.	Uczniowie i nauczyciele działając jako wolontariusze nauczyli się współpracować w dużym zespole, a jednocześnie pracować nad własnym rozwojem. Umieją lepiej organizować swój czas.	- Jubileuszowy Andrzejkowy Piknik Morsów; - Szlachetna paczka; - Schronisko zwierząt "Cztery Łapy" w Szczytnie ; - Choinka dobrego serca - zbiórka charytatywna na rehabilitację chorej dziewczynki ; - „Jadłodzielnią” -	w ciągu roku	Szkolny Klub Wolontariatu.	Papier i toner do drukowania/ powielenia materiałów.	Informacja o wykonanych zadaniach na stronie szkoły.

		<p>lodówka społeczna w Szczytnie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – Światowy Dzień Życzliwości; – Światowy Dzień Żywności i Walki z Głodem; – Światowy Dzień Walki z Otyłości; – Światowy Dzień Walki z Cukrzycą; 				
12. Podjęcie działań wychowawczych w ramach Święta Patrona Szkoły.	Zwiększenie świadomości społeczności szkolnej na temat Patrona Szkoły. Poprawa wzajemnych relacji uczniów i nauczycieli.	Uczniowie z poszczególnych klas zaprezentują swoje muzyczne talenty. Turniej piłki siatkowej, w finale zagra najlepsza drużyna uczniów z nauczycielami.	Listopad 2021	Samorząd Uczniowski, wychowawcy klas, Zespół Promocji Zdrowia, pielęgniarka szkolna.	Papier do drukowania materiałów potrzebnych na Święto Patrona, komputer, rzutnik multimedialny.	Wykonano gazetkę okolicznościową. Informacja o wykonanych zadaniach na stronie szkoły. Podanie wyniku meczu.
13. Podsumowanie rocznych działań Programu Szkoły Promującej Zdrowie. - Dzień otwarty szkoły Świętowanie. - Festyn sportowy z okazji Dnia dziecka .	Zaangażowanie w przygotowanie i udział 90% społeczności szkolnej Zaproszeni goście.	Przekazanie informacji zwrotnej o realizowanych działaniach w ramach Programu Szkoły Promującej Zdrowie w celu poprawy nauczyciel – uczeń.	Czerwiec 2022	Wychowawcy, Opiekun samorządu, Samorząd uczniowski Zespół Promocji Zdrowia nauczyciele, rodzice .	Papier do drukowania materiałów, komputer, rzutnik multimedialny akcesoria sportowe	Wykonanie gazetki okolicznościowej. Informacja o wykonanych zadaniach na stronie szkoły.
14. Autoewaluacja.	Raport z działań podjętych w ramach SzPZ.	Przeprowadzenie ewaluacji. Opracowanie raportu.	Czerwiec 2023	Wychowawcy klas, Zespół Promocji Zdrowia,	Raport z autoewaluacji.	Autoewaluacja.

