

Planowanie: Arkusz B

PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2022/2023

1. CEL: *Zwiększenie wiedzy i świadomości dzieci i młodzieży nt. prawidłowych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej.*

Kryterium sukcesu: systematyczny udział przedszkolaków i uczniów w zajęciach i działaniach promujących zdrowe żywienie i aktywność fizyczną oraz w zajęciach ruchowych, obserwacja i analiza zawartości śniadaniówek.

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):

- a) **Co wskaże, że osiągnięto cel?** Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród rodziców i uczniów, wywiady z dziećmi i uczniami oraz obserwacja postaw dzieci i uczniów przez nauczycieli.
- b) **Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?** Analiza wyników ankiety, wywiadów, z obserwacji.
- c) **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?** Wskazani członkowie Zespołu ds. Promocji Zdrowia, czerwiec 2023.

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoby odpowiedzialne	Sposób sprawdzenia, wykonania zadania
Opracowanie harmonogramu działań w ramach Szkoły/Przedszkola Promującej/ego Zdrowie.	Cała społeczność szkolna oraz rodzice znają działania, które podejmowane będą w ramach programu SzPZ.	Przekazanie Radzie Pedagogicznej informacji na temat harmonogramu działań SzPZ oraz spodziewanych efektów opracowanego w oparciu o propozycje rodziców uczniów.	sierpień/wrzesień 2022	Magdalena Izowit	zapis w protokole Rady Pedagogicznej
		Zamieszczenie harmonogramu działań SzPZ na stronie internetowej szkoły.	wrzesień 2022	Katarzyna Przybyła	strona internetowa szkoły, zakładka „Szkoła Promująca Zdrowie”

		Przekazanie rodzicom informacji na temat harmonogramu działań SzPZ oraz spodziewanych efektów w trakcie spotkań z rodzicami.	wrzesień 2022	wychowawcy	zapisy w e-dzienniku
		Udział nauczycieli w szkoleniach, warsztatach.	cały rok szkolny	nauczyciele	zaświadczenia, certyfikaty
Przygotowanie ankiety diagnostycznej dla rodziców.	Informacja zwrotna od rodziców uczniów.	Opracowanie ankiety on-line.	początek września	Magdalena Izowit, Marta Muszyńska	opracowana ankieta
Realizacja Programu „Zachowaj Trzeźwy Umysł”.	Udział uczniów klas 1-8 w warsztatach (sposoby radzenia sobie z emocjami i sytuacjami jako profilaktyka zachowań ryzykownych w okresie dorastania).	Warsztaty w klasach 1-8 (w zależności od potrzeb).	cały rok szkolny	Agnieszka Szymaniak-Czajka, wychowawcy klas i wychowawcy świetlicy szkolnej	analiza dokumentacji, prace uczniów
„ESA dla OSE”.	Zwiększenie poziomu wiedzy i umiejętności uczniów klas 1-3 w obszarze edukacji antysmogowej, ochrony zdrowia	Warsztaty z zakresu edukacji antysmogowej.	cały rok szkolny	Agnieszka Szymaniak-Czajka, Magdalena Kozłowska	plakaty, prace uczniów, informacja na stronie internetowej szkoły

	oraz przeciwdziałania zanieczyszczeniu powietrza.				
Spotkania z pielęgniarką szkolną dotyczące higieny ciała i jamy ustnej.	Udział uczniów klas 1-3 w pogadankach.	Spotkania organizowane w salach lekcyjnych oraz świetlicy szkolnej.	cały rok szkolny	wychowawcy klas 1-3, Marta Muszyńska	fotorelacja na stronie internetowej szkoły
Promocja aktywności fizycznej.	Udział uczniów klas 1-3 w pokazie tanecznym roeckandrolla, zajęciach ruchowych z muzyką.	Aktywny udział uczniów w pokazie.	październik 2022	Małgorzata Kasprzyk	fotorelacja, zapisy w e-dzienniku
Fluoryzacja.	Udział uczniów klas 1-3 w zabiegu profilaktyki próchnicy.		zgodnie z harmonogramem fluoryzacji	Barbara Kosowicz - pielęgniarka szkolna	analiza dokumentacji, fotorelacja
Dzień zdrowego jedzenia.	Udział uczniów klas 1-3 w zajęciach promujących zdrowe odżywianie.		listopad 2022	wychowawcy klas 1-3	fotorelacja, zapisy w e-dzienniku
Światowy Dzień Wody.	Udział uczniów klas 1-3 i przedszkolaków w zajęciach promujących picie wody.		marzec 2023	wychowawcy klas 1-3, wychowawcy grup przedszkolnych	analiza zapisów w e-dzienniku, sprawozdania, prace plastyczne uczniów, fotorelacja na stronie internetowej szkoły

Realizacja treści dotyczących zdrowia psychicznego, zdrowego trybu życia i profilaktyki na lekcjach biologii.	Podniesienie wiedzy i umiejętności uczniów w zakresie zdrowia psychicznego i profilaktyki.	Wiedza przekazywana uczniom na lekcjach biologii.	cały rok szkolny	Paulina Kramska	zapisy w e-dzienniku
"Cukier - wróg czy przyjaciel?"	Uświadomienie młodym ludziom ile cukru kryje się w produktach spożywczych oraz jakie konsekwencje zdrowotne może nieść nadmierna podaż cukru.	Wiedza przekazywana uczniom na lekcjach biologii.	listopad 2022	Paulina Kramska	zapisy w e-dzienniku
Dzień Ziemi.	Propagowanie działań proekologicznych.	Udział w akcji sprzątania świata.	kwiecień 2023	Paulina Kramska	zapisy w e-dzienniku
Zanieczyszczenia wód i powietrza.	Uświadomienie uczniom jak działalność człowieka wpływa na zanieczyszczenie środowiska oraz zdrowie człowieka.	Realizacja zadań z podstawy programowej z biologii dla klasy 8.	maj 2023	Paulina Kramska	zapisy w e-dzienniku
Projekt edukacyjny na temat wody.	Uczniowie poznają rolę wody w życiu człowieka.		maj 2023	Paulina Kramska	zapisy w e-dzienniku

„Ekipa Chrumasa gotuje” oraz „Pamiętnik Chrumasa”.	Działania promujące zdrowe odżywianie wśród uczniów klas 1-3.	Realizacja Programu dla szkół.	cały rok szkolny, raz w tygodniu	Marta Muszyńska	zapisy w e-dzienniku, prace plastyczne, fotorelacja na stronie internetowej szkoły
Zbieranie informacji z przeprowadzonych działań prozdrowotnych realizowanych w klasach 1-3.	Wywiady z uczniami i nauczycielami.		cały rok szkolny	Marta Muszyńska, Magdalena Izowit	informacja na stronie internetowej szkoły
Realizacja szkolnego projektu edukacyjnego promującego zdrowie pod hasłem: „Choć ostatni liść już opadł, my w Winnym Grodzie - mamy zdrowy listopad”.	1. 3 listopada - Dzień Kanapki. 2. 8 listopada – Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania.	Warsztaty kulinarne we wszystkich oddziałach klas I-III. Konkurs kulinarny pod hasłem „Zielono-żółto-biały przysmak na talerzu” dla całej społeczności uczniowskiej (przygotowanie w domu zdrowego drugiego śniadania według własnego pomysłu w barwach Zielonej Góry w związku z podwójnym jubileuszem obchodzonym w naszym mieście.	listopad 2022	Marta Muszyńska, Anna Nowak	fotorelacja z warsztatów, informacja na stronie internetowej szkoły fotorelacja z konkursu kulinarnego, gazetka informacyjna w holu szkoły promująca zdrowe odżywianie wśród uczniów, zachęcająca do dokonywania dobrych nawyków

	3. 13 listopada – Dzień Ziemniaka.	Konkurs międzyklasowy (każda klasa 1-3 przygotowuje jedną wspólną pracę plastyczną z wykorzystaniem ziemniaków).			wystawa na szkolnym korytarzu, gazetka informacyjna w holu szkoły dotycząca właściwości zdrowotnych i odżywczych ziemniaka oraz sposoby na kulinarne wykorzystanie tej rośliny
	4. 14 listopada – Światowy Dzień Cukrzycy.	Prezentacja medialna dla klas 4-8 (cukrzyca typu 2 – przyczyny, objawy i skutki zdrowotne). Zajęcia przeprowadzone w świetlicy szkolnej pod hasłem „Cukier – nasz wróg!”.			informacja na stronie internetowej szkoły, fotorelacja, prezentacja
	5. 18 listopada – Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu.	Konkurs plastyczny dla klas 4-8 „Nie palę, dbam o swoje zdrowie!”. Sportowe rozgrywki klas IV-VIII: „Moim jedynym uzależnieniem jest sport!”.			gazetka informacyjna w holu szkoły ukazująca negatywne skutki zdrowotne palenia papierosów, fotorelacja na stronie internetowej szkoły
	6. 24 listopada – Dzień Buraka.	Prezentacja medialna dla klas I-III o właściwościach			gazetka informacyjna w holu szkoły dotycząca właściwości

		zdrowotnych i odżywczych buraka. Przygotowanie buraczanej fotobudki – wspólne zdjęcia klasowe, uczniowie w tym dniu ubierają się na czerwono/buraczkowo, Barszczyk w jadłospisie obiadowym. Zajęcia przeprowadzone w świetlicy szkolnej: - znaczenie oliwy w diecie człowieka, rodzaje oliwy, miejsce oliwy w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia – pogadanka. „Nasze drzewko oliwkowe” – zajęcia plastyczne.			zdrowotnych i odżywczych buraka oraz ukazująca sposoby na kulinarne wykorzystanie tej rośliny zapisy w e-dzienniku, fotorelacja na stronie internetowej szkoły
Przygotowanie zajęć: 1. 28 września – Światowy Dzień Jabłka 2. 24 listopada – Dzień Buraka.	Zajęcia promujące zdrowe nawyki żywieniowe.	Aktywny udział uczniów w „świecie jabłka i buraka”.	wrzesień/listopad	Marta Muszyńska	zapisy w e-dzienniku, fotorelacja na stronie internetowej szkoły
Konkursy plastyczne.	Sukcesy uczniów szkoły.	Aktywny udział uczniów w konkursach promujących zdrowie.	cały rok szkolny	Marta Muszyńska	dyplomy, nagrody rzeczowe

Gablota promocji zdrowia” - prezentacja informacji na temat zdrowego odżywiania.	Promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.	Prezentacja prac uczniowskich, wyników sportowych, dyplomów.	cały rok szkolny	Marta Muszyńska	
Ankiety ewaluacyjne.	Przeprowadzenie ankiet wśród wszystkich członków społeczności szkolnej.		maj/czerwiec	Magdalena Izowit Marta Muszyńska	ankieta, opracowany raport z przeprowadzonych ankiet
Akcja „Zdrowo i sportowo”.	Udział uczniów klas 1 w akcji promującej aktywność fizyczną.	Zajęcia ruchowe.	cały rok szkolny	wychowawcy klas I, Malwina Ryś	fotorelacja na stronie internetowej
Zapoznanie dzieci z zasadą „Ruch to zdrowie”.	Udział przedszkolaków w zajęciach promujących aktywność fizyczną.	Zajęcia ruchowe dla przedszkolaków.	październik 2022	Malwina Ryś	fotorelacja na stronie internetowej
Święto warzyw i owoców.	Udział uczniów i przedszkolaków w zajęciach promujących spożywanie owoców.	Warsztaty kulinarne, pogadanki.	październik 2022	Magdalena Izowit, Malwina Ryś, wychowawcy grup przedszkolnych	fotorelacja na stronie internetowej
Spotkanie z pracownikiem służby zdrowia, poradni dietetycznej.	Promocja zdrowego żywienia wśród przedszkolaków.		listopad 2022	Malwina Ryś	fotorelacja na stronie internetowej
Samodzielne przygotowywanie	Samodzielne komponowanie		cały rok szkolny	dyrektor,	analiza dokumentacji

śniadań.	śniadań przez przedszkolaki.			wicedyrektorzy	
Ogólnopolski Program Edukacyjny „Gotuj się na zmiany”.	Utrwalanie dobrych nawyków żywieniowych i ekologicznego stylu życia.		cały rok szkolny	Ewa Cebula	fotorelacja na stronie internetowej szkoły
Program „Trzymaj formę”.	Uczniowie znają sposoby zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się.	Realizowany jest metodą projektu, dzięki czemu wykracza poza podstawę programową i programy nauczania szkoły.	cały rok szkolny	Ewa Cebula, nauczyciele wf oraz wychowawcy klas	fotorelacja na stronie internetowej szkoły
Przedszkolna Spartakiada.	Promocja aktywności fizycznej wśród przedszkolaków.	Aktywny udział przedszkolaków w spartakiadzie.	czerwiec 2023	Malwina Ryś, Katarzyna Szymkun	fotorelacja na stronie internetowej
Pierwsza pomoc.	Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.	Warsztaty dla uczniów klas 1-3.	październik 2022	Magdalena Izowit	fotorelacja na stronie internetowej
„Aerobik w przedszkolu”.	Promocja aktywności fizycznej wśród przedszkolaków.	Aktywny udział przedszkolaków w zajęciach ruchowych .	listopad - maj 2022/2023	Malwina Ryś, Katarzyna Szymkun	fotorelacja na stronie internetowej
„Seniorzy na sportowo” – aerobik z przedszkolakami	Promocja aktywności fizycznej wśród przedszkolaków i seniorów.	Udział seniorów w aerobiku z przedszkolakami.	listopad/grudzień 2023	Malwina Ryś, Katarzyna Szymkun	fotorelacja na stronie internetowej

Promowanie działań zespołu na stronie internetowej i przedszkolny profilu FB.			cały rok szkolny	Katarzyna Szymkun, Katarzyna Przybyła	
„Uczę się relaksować”.	Uczniowie klas 1-3 poznają sposoby radzenia sobie ze stresem.	Prezentacja multimedialna.	październik 2022	Magdalena Izowit	fotorelacja na stronie internetowej
Dzień Zdrowia Psychicznego.	Uczniowie potrafią radzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.	Warsztaty z mindfulness dla uczniów.	październik 2022	Magdalena Izowit	fotorelacja na stronie internetowej