

PLAN PRACY W ZAKRESIE SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

NA ROK SZKOLNY 2015/2016

Szkoła Podstawowa im. Józefa Wybickiego

w Parkowie

„Otyłość i nadwaga u nas odpada”

Nadwaga i otyłość u dzieci to w Polsce już prawdziwą epidemią. Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że w ciągu ostatnich 20 lat w naszym kraju trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą. Polskie 11-latki są grubsze niż ich rówieśnicy w Europie i USA. Skala problemu narasta – naukowcy mówią wręcz o epidemii otyłości wśród młodego pokolenia.

Otyłość i nadwaga u dzieci staje się palącym problemem. Według badań Instytutu Żywności i Żywienia odsetek dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością w Polsce w 1995 r. wynosił niecałe 9 proc., a w 2000 r. już ponad 11 proc. W kolejnych latach systematycznie wzrastał. Obecnie wynosi niemal 16 proc. Z dorosłymi nie jest lepiej. Aż co drugi boryka się z nadmiarem kilogramów. Badanie stanu zdrowia Polaków przeprowadzone w 16 województwach potwierdziło, że – według wskaźnika BMI – 62 proc. mężczyzn i 50 proc. kobiet w wieku od 20 do 74 lat ma nadwagę lub jest otyłych. To groźna sytuacja, ponieważ otyłość jest schorzeniem – to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia. Wobec powyższego fakt, że wybór problemu priorytetowego jest oczywisty.

Problem priorytetowy:

Otyłość i nadwaga wśród dzieci i młodzieży .

Opis problemu:

Na podstawie badań przeprowadzonych przez naukowców z Instytutu Żywności i Żywienia; analizy dokumentacji pielęgniarki szkolnej i lekarza sportowego; obserwacji nauczycieli, że dzieci spożywają dużo słodczy na przerwach, rodzice dają dzieciom do szkoły w formie drugiego śniadania drożdżówkę, wychowawców, trenerów, którzy zaobserwowali spadek udziału dzieci w treningach, pracowników szkoły i rozmów z uczniami stwierdzono, że uczniowie mają niewłaściwe nawyki żywieniowe i wykazują małą aktywność ruchową, czego efektem jest rosnąca otyłość.

Przyczyny istnienia problemu:

- niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia,
- zapracowanie rodziców i brak czasu na przygotowanie wartościowego II śniadania (oraz gotowe paczkowane obiady),
- brak wiedzy na temat czytania etykiet na produktach,
- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju i zjadanie się „zapychaczami”,
- lenistwo- niechęć do aktywności ruchowej,
- zjadanie stresu,
- mała świadomość konsekwencji niewłaściwego odżywiania się- otyłości,
- uwarunkowania genetyczne,
- dziecko otyłe zwiększa swoją masę ciała np. dlatego, że nie ćwiczy na lekcjach wf, bo się wstydzi i tworzy się koło zamknięte.

Propozycje rozwiązania problemu:

- *stosowanie mobilizującego systemu oceniania na lekcjach wychowania fizycznego, który uwzględnia wysiłek wkładany przez ucznia i jego zaangażowanie w zajęcia,
- * edukacja społeczeństwa (dzieci i ich rodziców, dziadków) w zakresie żywienia i aktywności fizycznej ,
- * propagowanie informacji na temat nadwagi i otyłości wśród ludzi i ich skutkach, jakości zdrowotnej produktów spożywczych oraz zapobiegania i zwalczania chorób na tle wadliwego żywienia; zaleceń dietetycznych dla osób zdrowych i chorych,
- * motywowanie dzieci do podjęcia działań mających na celu zmianę trybu życia,
- * zmiana menu „szkolnej kuchni”,
- * wyjścia do sklepu ograniczone, kontrolowane zakupy,
- *szkolne świętowanie (urodziny, Dzień Kobiet, Chłopca itp.) bez słodczy lub zdrowe wypieki,
- *propozycja bogatej oferty zajęć pozalekcyjnych, organizowanie wielu wycieczek, biwaków, zawodów, konkursów ,impres integracyjnych, festynów promujących zdrowy styl życia.

Elementy	Opis	Termin, wykonawcy
<p>I Cel</p> <p>Kryterium sukcesu</p>	<p>Wyrabianie u uczniów nawyku zdrowego odżywiania i wzrost aktywności fizycznej.</p> <p>80% uczniów będzie wiedziało jak należy się odżywiać, aby uniknąć otyłości, zacznie uprawiać sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wzrośnie świadomość uczniów na temat otyłości i jej skutków, • dzieci i młodzież szkolna będzie znała zasady zdrowego odżywiania, • wzrośnie szacunek dzieci wobec osób otyłych, • uczeń będzie wiedział o znaczącej roli ruchu w życiu człowieka, • dzieci będą świadomymi konsumentami i kreatorami zdrowia we własnych domach. 	
<p>Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel</p>	<p>-obserwacja, -sprawozdania z przeprowadzonych działań, protokoły -dokumentacja fotograficzna, -dyskusja, -artykuły w szkolnej gazetce i na stronie internetowej szkoły,</p> <p style="text-align: center;">ZADANIA</p>	<p>sierpień 2016r. Ewelina Baranowska</p>
<p>Zadanie 1</p>	<p>Zdobycie przez uczniów rzetelnej wiedzy na temat otyłości, jej skutków i sposobów zapobiegania-odżywianie.</p>	<p>Kryterium sukcesu 85% uczniów wie, co to otyłość i do czego prowadzi; co jeść by jej uniknąć.</p>
<p>Sposób sprawdzenia pracy</p>	<p>Metody realizacji Środki Monitorowanie (termin, osoba)</p>	<p>Terminy, wykonawcy,</p>
<p><i>Strona internetowa szkoły, dokumentacja szkoły</i></p>	<p>„Woda zdrowia doda”, apel, który podkreśla walory zdrowotne wody, a jednocześnie ważne wydarzenie szkolne- pojawienie się dystrybutora z</p>	<p>Wrzesień/ październik Cała szkoła Dyrektor szkoły</p>

	wodą źródlaną. Ewelina Baranowska wrzesień/październik	
<i>Wpis do dziennika, strona internetowa szkoły</i>	„My nie tyjemy, bo dbamy”- apel mówiący o przyczynach i skutkach otyłości oraz sposobach przeciwdziałaniu jej. Oglądanie filmu ”Chemiczna iluzja”- wzmacniacze i polepszacze smaku, bądź czujnym robiąc zakupy; o podobnej tematyce zostanie pr zeprowadzony cykl zajęć z przyrody. Cały rok szkolny – wychowawcy klas	IX 2015r. Klasy IV-VI Koordynator SZPZ p. I. Węgrzak- Przybylska
<i>Menu kuchni, dokumentacja szkolna</i>	Wprowadzenie herbaty gorzkiej, słodzonej miodem, jogurtów naturalnych oraz hot-dogów na bazie bułek pełnoziarnistych z parówką zawierającą 99% mięsa Dyrektor szkoły –cały rok szkolny	cały rok szkolny kucharka szkolna cała szkoła
<i>Wpisy do dziennika, prace dzieci , strona internetowa szkoły, sprawozdania</i>	„Jesień” spotkanie z koordynatorem SZPZ, który opowiedział dzieciom o zawartych w owocach i warzywach niezbędnych składnikach dla zdrowia człowieka oraz ich ważnej roli w unikaniu otyłości; pielęgniarka szkolna omówiła „Higieniczny tryb życia-odżywianie w czasie, gdy zapada się na infekcje”; dzieci wykonały jesienne sałatki. X 2015r K. Mumot	X 2015r. Danuta Talar-Soloch Klasa II a Pielęgniarka szkolna koordynator SZPZ
<i>Informacje na stronie internetowej szkoły, wpisy do dziennika</i>	Spotkania z z koordynatorem SZPZ Na temat: „Otyłość i nadwaga u nas odpada” oraz oglądanie filmu ”Gorzka prawda o cukrze” Wychowawcy klas-cały rok szkolny	Cały rok szkolny Klasy IV-VI Koordynator SZPZ
<i>Karta biwaku, strona internetowa szkoły</i>	Biwaki klasowe podejmujące tematykę otyłości, zdrowego odżywiania, uprawiania sportu i udzielania pierwszej pomocy. Cały rok szkolny- dyrektor szkoły	Cały rok szkolny Klasy I-VI Wychowawcy klas
<i>Dokumentacja szkolna, strona internetowa szkoły, zaświadczenia</i>	Spotkania rodziców, nauczycieli z przedstawicielem Centrum Praw Człowieka i Profilaktyki Patologii Społecznych w Szczecinku nt.”Od Red Bulla do Mocarza” Dyrektor szkoły	X2015 p. Henryk Jeszke rodzice, nauczyciele

<i>Prace uczniów-wystawa, informacja na stronie internetowej szkoły, zdjęcia, apel, na którym dyrektor wręczy nagrody</i>	<p>Udział w konkursie plastycznym dla klas V „Palić nie palić- oto jest pytanie?”</p> <p>Przygotowanie dyplomów, nagród, pozyskanie sponsora</p> <p>IV 2016r. Kamila Dominiak</p>	<p>IV 2016r. Klasa V p.E.Baranowska</p>
<i>Gazetka ścienna, strona internetowa szkoły</i>	<p>Konkurs na rymowanekę o zdrowiu.</p> <p>Wychowawcy klas- IX-IV 2016</p>	<p>IX-IV 2016 Klasy I -VI p. Ewelina Baranowska</p>
<i>Dokumentacja szkolna, sprawozdania, strona internetowa szkoły</i>	<p>Program: ”Żyj smacznie i zdrowo”</p> <p>p. Danuta Talar-Soloch</p>	<p>IV 2016r. Uczniowie klasy III gimnazjum dla uczniów klasy I a i III b szkoły podstawowej p. Marzena Działo</p>
<i>Informacja na stronie internetowej szkoły, zdjęcia, regulamin, sprawozdanie, protokół konkursowy</i>	<p>Turniej Wiedzy o Bezpieczeństwie - etap szkolny</p> <p>Przygotowanie sali, testów konkursowych, regulaminu konkursu przeprowadzenie konkursu, zaproszenie komisji konkursowej, pozyskanie nagród</p> <p>V 2016r. Dyrektor szkoły</p>	<p>V 2016r. p. Marzena Działo</p>
<i>Obserwacje</i>	<p>Zdrowe urodziny i uroczystości szkolne.</p> <p>Cały rok szkolny-koordynator SZPZ</p>	<p>Cały rok szkolny Cała szkoła Dyrektor szkoły</p>
<i>Dokumentacja szkolna, strona internetowa szkoły, dyplomy</i>	<p>Projekt: ”Zdrowo jem, więcej wiem” (edycja-wiosna)</p> <p>IV-V 2016r. Ewelina Baranowska</p>	<p>IV-V 2016r. Klasa II a i II b p. Danuta Talar-Soloch p. Katarzyna Mumot</p>
<i>Gazetka szkolna, obserwacje</i>	<p>Przygotowanie gazetki ściennej dla uczniów i rodziców na temat : otyłości i jej przyczyn oraz unikania jej; bezpieczeństwa podczas: ferii, dni wolnych od zajęć, przerw świątecznych, wykonywania prac w gospodarstwie rolnym, wakacji letnich. Pomoce naukowe, gazetka</p> <p>V Danuta Talar-Soloch</p>	<p>Cały rok szkolny Ewelina Baranowska Wybrani uczniowie</p>
Sposób monitorowania	<p>Obserwacja, wywiad; po zajęciach, warsztatach z dziećmi ewaluacja np. róża wiatrów, termometr, prędkościomierz itp.- ewaluacje należy oddać osobie, która monitoruje proces.</p>	

Sposób sprawdzenia, czy wykonano zadanie.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Protokoły. 2. Zapisy w dziennikach lekcyjnych. 3. Zdjęcia. 4. Analiza sprawozdań. 5. Analiza gazetki szkolnej oraz strony internetowej szkoły. (szczegóły zostały podane w – „sposób sprawdzenia pracy”) 	<p>2016r. Dyrektor szkoły</p> <p>Koniec roku szkolnego p. Ewelina Baranowska</p>
Zadanie 2	Zachęcenie uczniów do podjęcia aktywności fizycznej.	Kryterium sukcesu 90% uczniów zwiększy aktywność fizyczną, bo wie, że w ten sposób uniknie otyłości.
Sposób sprawdzenia pracy	Metody realizacji Środki Monitorowanie (termin,osoba)	Terminy, wykonawcy
<i>Lista obecności uczniów na zajęciach, aktywność(zainteresowanie zajęciami),rozmowa</i>	Zajęcia sportowe: treningi, SKS, Sprzęt szkolny Dyrektor szkoły	cały rok szkolny p. Z. Chudzicki p. Sz. Wojciechowski p. M. Mumot p. K. Przybylski uczniowie
<i>Sprawozdania, dokumentacja szkolna</i>	Program „Trzymaj formę” Cały rok szkolny sanepid, dyrektor szkoły	cały rok szkolny cała szkoła p. I. Węgrzak-Przybylska
<i>Sprawozdania, strona internetowa szkoły</i>	Organizowanie i udział w rozmaitych zawodach sportowych Cały rok szkolny-dyrektor szkoły	Cały rok szkolny Cała szkoła Nauczyciele wychowania fizycznego
<i>Sprawozdania, obserwacje koleżeńskie</i>	Podejmowanie na lekcjach wychowania fizycznego tematyki związanej z otyłością i proponowanie rozmaitych form aktywności fizycznej wspierających zwalczanie otyłości. Oglądanie filmów uzupełniających ww. tematykę.	Cały rok szkolny Cała szkoła Nauczyciele wychowania fizycznego
<i>Zapis w dzienniku lekcyjnym, karta pobytu, strona internetowa szkoły</i>	Turnus Profilaktyczny w Regionalnym Centrum Profilaktyki i Uzależnień Rodzice, p. M. Binkowska	I semestr 2015/2016r. Klasa VI p. A. Jaworska

<i>Karta wycieczki, wpis w dzienniku, strona internetowa szkoły</i>	Wycieczka do Straży Pożarnej i Policji-Oborniki p. Renata Krzyżosiak III 2016r.	III 2016r. Klasa I b p. Kamila Dominiak
<i>Dokumentacja szkolna, sprawozdania, strona internetowa szkoły, gazetka szkolna</i>	Integracyjny Dzień Olimpijczyka IV 2016r. dyrektor szkoły	IV 2016r. Cała szkoła i zaproszeni goście Dyrektor szkoły p. Krzysztof Działo
<i>Sprawozdania, strona internetowa szkoły, gazetka szkolna</i>	Dzień Europejski „Sport” V 2016r. wychowawcy klas	V 2016r. Cała szkoła Dyrektor szkoły
<i>Informacja na stronie internetowej szkoły, zdjęcia, dokumentacja</i>	Festyn Zdrowia 05.06.2016r. dyrektor szkoły	VI 2016r. Cała szkoła , społeczność lokalna p..M. Nowak p. E. Baranowska, wszyscy nauczyciele i pracownicy szkoły
Sposób monitorowania	Obserwacja, wywiad; po zajęciach, warsztatach z dziećmi ewaluacja np. róża wiatrów, termometr, prędkościomierz itp.- ewaluacje należy oddać osobie, która monitoruje proces; rozmowy z rodzicami	
Sposób sprawdzenia, czy wykonano zadanie.	1. Zdjęcia. 2. Analiza sprawozdań (roczne zestawienie wyjazdów, wycieczek, biwaków) . 3. Zgody rodziców na wycieczkę. 4. Analiza gazetki szkolnej oraz strony internetowej szkoły. 5. Wystawy, gazetki ścienne.	koniec roku szkolnego Dyrektor szkoły P Ewelina Baranowska p. M. Działo

Opracowała :Ewelina Baranowska

Udział uczniów w projekcie organizowanym przez
Stowarzyszenie Parkowianka
„Miłośnicy lokalnych krajobrazów promują zdrowy styl życia”