

**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ W OPARCIU
O PROGRAM SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
Szkoła Podstawowa im. Władysława Reymonta w Lipiej Górze
Hasło na rok szkolny 2022 / 2023**

Przeciwdziałanie otyłości – aktywność fizyczna i zdrowe nawyki żywieniowe

PROBLEM PRIORYTETOWY: Aktywność fizyczna i zdrowe nawyki żywieniowe jako przeciwdziałanie otyłości.

OPIS PROBLEMU:

Z obserwacji naszych uczniów wynika, że część z nich ma nadwagę, cierpi na otyłość i ma braki związane z aktywnością fizyczną. Konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywne spędzanie czasu wolnego. Zdrowe nawyki żywieniowe należy kształtować u dzieci już od najmłodszych lat, gdyż warunkują one prawidłowy sposób odżywiania w późniejszym wieku. Istotne jest wdrażanie działań mających na celu zachęcanie do zdrowego stylu życia, zwalczanie otyłości oraz nakłanianie dzieci i ich rodzin do kształtowania zdrowej sylwetki i podejmowania aktywności fizycznej.

W roku szkolnym 2022/2023 plan pracy SzPZ powstał w oparciu o rozmowy przeprowadzonych z rodzicami, nauczycielami oraz pielęgniarką szkolną. Cele i zadania zawarte w planie pracy SzPZ zostały ukierunkowane na utrwalenie u dzieci prawidłowych nawyków związanych ze zdrowym odżywianiem oraz pogłębienie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia. Podstawą planu są działania uwzględniające aspekty prozdrowotne wynikające ze stosowania właściwej diety, a także spędzania jak najwięcej czasu wolnego aktywnie. Niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz brak czynnego wypoczynku to negatywne przykłady zachowań osób dorosłych często naśladowane przez dzieci.

CEL GŁÓWNY: Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, wdrażanie do dbania o prawidłową sylwetkę ciała. .

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w zakresie odżywiania oraz zdrowego stylu życia.
- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych oraz dbanie o higienę i estetykę spożywania posiłków.
- Promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej.

ADRESACI:

- Uczniowie, rodzice, nauczyciele i inni pracownicy szkoły.

Zaplanowane terminy realizacji zadań związanych z problemem priorytetowym:

1. Zapoznanie nauczycieli i pracowników szkoły z problemem priorytetowym na Radzie Pedagogicznej we wrześniu 2022r
2. Opracowanie przez zespół koordynujący planu działań promujących higienę osobistą, aktywność fizyczną zdrowe odżywianie wśród uczniów i ich rodzin – wrzesień 2022r.
3. Zbieranie informacji o przebiegu zajęć w klasach na tematy o zasadach postępowania , które pozwalają zachować dobre zdrowie i samopoczucie czerwiec 2023r.
4. Podsumowania ankiet (uczniowie) na temat aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania uczniów i ich świadomości dbania o swój wygląd i swoje zdrowie – maj 2023r.

Wrzesień

- Zamieszczenie problemu priorytetowego na rok szkolny 2022/2023 na gazecie szkolnej i zapoznanie z nim uczniów
- Zapoznanie Rady Rodziców oraz ogółu rodziców na zebraniach klasowych z problemem priorytetowym - Dyrektor Szkoły i wychowawcy
- Narodowy Dzień Sportu pod hasłem „Trenuj ducha, hartuj ciało – w tym radości jest niemało”. Udział w grach sportowych i zawodach, przypomnienie zabaw podwórkowych - kl. I-III i IV-VIII- odp. nauczyciele wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej
- Europejski Tydzień Sportu kl. IV-VIII- odp. Marek Gierlikowski, Aniela Naumiuk

Październik

Nasza szkolna książka kucharska pt.: „ZDROWY POSIŁEK DLA UCZNIĄ” (wydanie jej w formie książki kucharskiej z rysunkami dzieci)

- Zbieranie przepisów na proste i zdrowe dania – kl.I-III i IV-VIII – odp. wychowawcy
- Zdrowe kanapki, sałatki, surówki (przyrządzamy) – kl.I-III i IV-VIII - odp. wychowawcy

Listopad

- Przygotowanie ulotek dla rodziców na temat zdrowego odżywiania - klasy IV-VIII - odp. Marcin Nowak
- Turniej tańca dyskotekowego – rozwijanie pasji tanecznych, aktywność fizyczna przy muzyce (Andrzejki) – odp. nauczyciele opiekujący się uczniami podczas zabawy
- List do przyjaciela- List do przyjaciela przekonujący go o zaletach właściwego odżywiania i aktywności fizycznej – kl.IV-VIII – odp. Joanna Gryl

Grudzień

- 14 pomysłów na aktywność fizyczną w zimie: na dworze i w pomieszczeniach - kl. IV-VIII- odp. Katarzyna Trzeciak-Dubert

Styczeń

- " Kolorowy Tydzień "

Poniedziałek - Pomarańczowy Poniedziałek

Wtorek - Zielony Wtorek

Środa - Czerwona Środa

Czwartek - Fioletowy Czwartek

Piątek - Żółty Piątek

Spożywanie warzyw i owoców w danym kolorze. Kolor ubrania odpowiedni do danego dnia.

odp. wszyscy nauczyciele

- Bezpieczny i aktywny wypoczynek w czasie ferii zimowych (prezentacja, pogadanki i plakaty wykonane przez uczniów)- odp. Maria Semrau

Luty

- Turniej tańca dyskotekowego – rozwijanie pasji tanecznych, aktywność fizyczna przy muzyce ((bal karnawałowy) – odp. nauczyciele opiekujący się uczniami podczas balu

Marzec

- Najciekawsze łamigłówki, krzyżówki promująca jedzenie warzyw i owoców - konkurs szkolny – kl.IV-VIII odp. Lidia Ajchsztet

Kwiecień

- Konkurs fotograficzny (umieszczenie zdjęć na gazetce szkolnej) - „Ja i moja rodzina w ruchu” - kl. IV-VIII - odp. Paweł Gierlikowski, kl.I-III - wychowawcy
- Pogadanki na temat zdrowego odżywiania w języku angielskim i wykonanie plakatów– kl.IV-VIII - odp. Agnieszka Nowicka

Maj

- Najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu – odp. Aniela Naumiuk, Marek Gierlikowski i nauczyciele edu. wczesnoszkolnej
- Bezpieczne i aktywne wakacje (filmy edukacyjne)– kl.I-III i IV-VIII – odp. Marek Gierlikowski i Aniela Naumiuk

Czerwiec

Podsumowanie rocznej pracy – zebranie wyników całorocznej pracy i ich ewaluacja – ankiety- odp. Zespół SPZ

DZIAŁANIA CAŁOROCZNE:

- Wzbogacanie różnych działań zaplanowanych w roku szkolnym 2022/2023 o tematykę związaną z zdrowym odżywianiem i aktywnością fizyczną .
- Plan działań wspierających zdrowie psychiczne uczniów.
- Świetlica szkolna – zajęcia profilaktyczne, pogadanki, filmy.
- Wykonywanie przez uczniów gazetek szkolnych.
- Realizowanie programów prozdrowotnych.
- Działania profilaktyczne – zgodnie z programem wychowawczo - profilaktycznym szkoły – edukacja dzieci i rodziców.
- Kształtowanie pozytywnego i odpowiedzialnego stosunku do środowiska naturalnego – segregacja odpadów na terenie szkoły połączona z edukacją w tym zakresie, Dzień Ziemi, Sprzątanie Świata.
- Kształtowanie właściwego klimatu szkoły – zgodnie z harmonogramem imprez szkolnych
- Stworzenie bezpiecznych warunków pracy i nauki w szkole. Bezpieczeństwo poza szkołą.

Promowanie zdrowia poprzez sport:

- Wycieczki , spacer , rajdy rowerowe, gry i zabawy na świeżym powietrzu
- zachęcanie uczniów do aktywnego brania udziału w lekcjach w-fu
- udział uczniów u zawodach sportowych zgodnie z kalendarzem imprez sportowych
- aktywne przerwy – tenis stołowy na długich przerwach

Promowanie wśród uczniów zdrowego odżywiania:

- Przestrzeganie zasad higieny w trakcie przygotowywania posiłków, właściwe przechowywanie żywności, kulturalne i estetyczne spożywanie posiłku.
- Propagowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych

Motywowanie uczniów do dbałości o higienę osobistą:

- higiena osobista ucznia
- czystość ciała i otoczenia
- higiena okresu dojrzewania (pogadanki na zajęciach, ćwiczenia praktyczne)
- kulturalne korzystanie z toalet- eksponowanie zasad odpowiedniego zachowania i pozostawienia czystości w toaletach.