

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

(Zespół Szkół nr 1)

2015-2016

WSTĘP

1. Diagnoza potrzeb (informacja, w jaki sposób przeprowadzono diagnozę i jakie w jej wyniku wyłoniono (różne) problemy)

Na podstawie przeprowadzonej w społeczności szkolnej obserwacji, chcąc ustalić potrzeby zdrowotne społeczności szkolnej na kolejny rok pracy i uzyskać obiektywne dane, przeprowadziliśmy:

1. Diagnozę wstępną - przeprowadzenie sondaży, ankiet wśród nauczycieli, uczniów wybranych losowo oraz ich rodziców.
2. Diagnozę etapową – wybór problemów priorytetowych na podstawie:
 - ankiet, sondaży i rozmów, wywiadów
 - opinii pedagoga i psychologa szkolnego dotyczących podstawowych problemów zgłaszanych przez rodziców i uczniów
 - opinii pielęgniarki szkolnej dotyczącej podstawowych problemów zdrowotnych uczniów
 - opinii zespołu wychowania fizycznego, dotyczącej rozwoju fizycznego uczniów
 - opinii wychowawców klas i wychowawcy świetlicy
 - sugestii rodziców uczniów

Przeprowadziliśmy m.in. wywiady wśród uczniów i ich rodziców na temat higieny, sposobów odżywiania, spędzania czasu wolnego po lekcjach, w soboty i niedziele oraz w wakacje, a także życia zgodnie z zasadami rozwoju zrównoważonego. Wychowawcy przeprowadzili rozmowy z uczniami na lekcjach wychowawczych oraz z rodzicami na zebraniach. Zebrali informacje o problemach, potrzebach i oczekiwaniach, które w formie notatek dostarczyli do koordynatora. Przeprowadziliśmy wstępną ankietę diagnozującą, ze

szczególnym uwzględnieniem problematyki dotyczącej właściwych nawyków żywieniowych, świadomości proekologicznej uczniów naszej szkoły, rozwijania aktywności ruchowej w czasie wolnym i w szkole, rozwijania higienicznego trybu życia. Na podstawie przeprowadzonych ankiet wyłoniono następujące problemy;

Niewystarczająca :

- znajomość zasad zdrowego odżywiania zgodnie z zasadami diety zrównoważonej i pozytywnych nawyków żywieniowych
- świadomość pozytywnego wpływu aktywności ruchowej na zdrowie i konsekwencji wynikających z ich nieprzestrzegania
- świadomość konieczności dbania o higienę
- świadomość nawyków prośrodowiskowych oraz uświadamianie zagrożeń dla zdrowia człowieka, wynikających z ich nieprzestrzegania

2. **Wybór problemu priorytetowego** (informacja, który z wyłonionych w ramach diagnozy problemów jest priorytetowy):

- **znajomość zasad zdrowego odżywiania zgodnie z zasadami diety zrównoważonej i pozytywnych nawyków żywieniowych:**

-Wdrażanie do systematycznego spożywania zdrowych posiłków z uwzględnieniem świeżych warzyw i owoców oraz nabiału
-Promowanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania, spożywania prawidłowo zbilansowanych posiłków

- **świadomość pozytywnego wpływu aktywności ruchowej na zdrowie**

- podejmowanie aktywności ruchowej jako formy spędzania czasu wolnego, zamiast spędzania czasu wolnego przed komputerem i telewizorem

3. **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego** (dlaczego tym problemem się zajmiecie)

Analiza wyników diagnozy wstępnej

Na podstawie przeprowadzonych w roku szkolnym 2013-2014 ankiet koordynator powołał zespół do przeprowadzenia diagnoz etapowych i wyboru realizowanych potrzeb w składzie: I. Zahorska- Klonowska - koordynator: biologia/przyroda, matematycy Emilia Schober, Zofia Elantkowska, nauczyciele wf Beata Tuczyńska, Dorota Jurkowska, Małgorzata Król - nauczanie zintegrowane. Przedstawiciele powyższego zespołu dokonali wyboru narzędzi ewaluacyjnych. W roku szkolnym 2013/14 opracowali i przeprowadzili następujące testy:

-wywiady, sondaż przeprowadzone wśród uczniów, rodziców i nauczycieli, dla klas I SP dotyczący zdrowego odżywiania, form aktywności ruchowej

W klasach IV-VI SP i Gimnazjum :

-test diagnozujący w zakresie przestrzegania przez uczniów postaw prozdrowotnych, ze szczególnym uwzględnieniem odżywiania zgodnie z zasadami diety zrównoważonej i potrzeby aktywności ruchowej. Po przeanalizowaniu wniosków(zaobserwowano wzrost świadomości w zakresie zrealizowanych ww. zagadnień w ubiegłych latach) otrzymanych po przeprowadzeniu powyższej ewaluacji podjęto decyzję o potrzebie dalszej kontynuacji ww. wybranych zadań priorytetowych.

Analiza zebranych danych wskazała na następujące problemy:

- 7% uczniów SP i 14 % uczniów Gimnazjum często nie spożywa śniadania przed wyjściem do szkoły,
 - 4 % uczniów SP i 16 % uczniów Gimnazjum nie zabiera ze sobą do szkoły drugiego śniadania
 - 10% uczniów SP i 19 % uczniów Gimnazjum nie spożywa codziennie warzyw i owoców
 - 33 % uczniów SP i 28% uczniów Gimnazjum spożywa słodyczne między posiłkami
 - 9% uczniów SP i 13 % uczniów Gimnazjum nie je surowych warzyw
 - 22% ankietowanych SP i 18% uczniów GIM. odpowiedziało, że codziennie wypija co najmniej 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu,
 - 34,% uczniów SP i 24% uczniów GIM. - wypija często 1 porcję mleka i przetworów mlecznych,
 - 9,5% - uczniów SP i 18% uczniów GIM. nigdy nie spożywa mleka i przetworów mlecznych
 - 33 % uczniów SP i 21 % uczniów Gim. jest aktywna ruchowo – ćwiczy, biega, jeździ na rowerze, trenuje co najmniej 1-2 godziny
 - 52 % grupa ankietowanych z SP i 65% uczniów Gim. przyznało się, że niechętnie (nigdy lub czasami) podejmuje jakikolwiek wysiłek fizyczny poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego
 - 57 % uczniów SP i 67% uczniów Gim ma wyraźne problemy z organizacją wolnego czasu, deklaruje, że spędza go głównie przy komputerze lub przed telewizorem
 - 70 % uczniów SP i 76 % uczniów Gim. ogląda telewizję, siedzi przed komputerem dłużej niż dwie godziny dziennie
 - 15% uczniów SP i 18 % uczniów GIM nie wie, że niewłaściwe odżywianie prowadzi do otyłości, wad postawy, chorób ukł. krążenia
- Informacje zebrane w szkole posłużyły do wstępnej diagnozy i stanowiły podstawę do opracowania planu działań na terenie szkoły.

4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego (krótki opis):

Rodzice , którzy coraz więcej pracują, mają coraz mniej czasu dla swoich dzieci, także w zakresie edukacji i prowadzenia właściwego odżywiania a także potrzeby aktywności ruchowej. Mimo tego, że posiadają pewną wiedzę na ten temat, często nie wprowadzają w życie poznanych zasad. Zaobserwowane błędy żywieniowe są więc naszym zdaniem prawdopodobnie efektem niewłaściwych nawyków

żywieniowych wynoszonych przez uczniów z domów rodzinnych, stąd szczególnie zależy nam wyposażeniu uczniów i ich rodziców w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania właściwych wyborów dla poprawy własnego zdrowia. Brak wystarczającej aktywności ruchowej uczniów, i akceptacja niektórych rodziców dla takiego trybu życia są naszym zdaniem, z jednej strony podyktowane brakiem czasu ze strony rodziców, a także własnym niewłaściwymi nawykami wynoszonymi z domów rodzinnych. Naszym zadaniem jest próba zmiany ww. sposobu myślenia, tak aby każdy uczeń miał świadomość konieczności prowadzenia zdrowego stylu życia, a także indywidualnego podejmowanie działań na rzecz zdrowia własnego i innych.

5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego (krótki opis):

Aby usunąć problem nad którym pracujemy od kilku lat należy nadal uświadamiać dzieciom i rodzicom konieczność racjonalnego odżywiania oraz potrzeby aktywności ruchowej. Korzyści wynikające ze znajomością zasad właściwego odżywiania i aktywności fizycznej, wdrażania ich w życie, to nie tylko inwestycja we własne zdrowie ale także zdrowie społeczeństwa. Podjęte przez nas rozwiązania mają na celu przede wszystkim zainteresowanie uczniów omawianą tematyką. Planowane przez nas działania nie mogą się wiązać z uciążliwą pracą lecz z przygodą, rozrywką odkrywaniem nowych, interesujących treści. Naszym celem jest aby zdrowe odżywianie uczeń kojarzył raczej z przyjemnością a nie z przykrym obowiązkiem, a potrzebę ruchu uważał za naturalny element prowadzonego trybu życia. Przy założeniu, że wraz z brakiem aktywności fizycznej idą w parze niewłaściwe nawyki żywieniowe, otrzymujemy realne zagrożenie otyłością i innymi chorobami., postawiliśmy przed sobą zadania, mające na celu poprawę istniejącego stanu rzeczy poprzez:

- Uświadomienie uczniom znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.
- Zachęcanie do aktywnego wypoczynku oraz organizowanie zajęć mających na celu promowanie kultury fizycznej.
- Zachęcanie do rozwijania zainteresowań oraz aktywnego spędzania wolnego czasu.

Przyjęliśmy założenie, że działania należy prowadzić systematycznie i konsekwentnie. Począwszy od prostych działań po ogólnoszkolne akcje promujące zdrowy styl życia. Zależy nam przede wszystkim na przekonaniu uczniów i ich rodziców, że w wieku dziecięcym aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem determinującym wszechstronny rozwój organizmu i kształtującym prawidłowe postawy ciała. U dzieci, a szczególnie u dorastającej młodzieży, zróżnicowany. Właściwie dobrany i dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, koryguje zniekształcenia postawy, zwiększa odporność, kształtuje właściwe nawyki ruchowe. Zachęcanie do aktywności fizycznej ma na celu przede wszystkim formę zabaw, w których wysiłek nie był dużym obciążeniem dla organizmu, a przynosił raczej radość i satysfakcję.

W celu rozwiązania problemów priorytetowych planujemy wykonanie i przeprowadzenie :

- wystaw plakatowych i fotograficznych
- wystaw naturalnych, zdrowych produktów (warzyw i owoców)
- akcji długoterminowych poświęconych ww. tematyce

- apeli szkolnych podsumowujących wykonane zadania,
- prezentacji multimedialnych
- małych form teatralnych (scenki, inscenizacje),
- konkursów,
- zajęć pozalekcyjnych : koła zainteresowań
- hapeningów

PLAN DZIAŁAŃ W ODNIESIENIU DO PROBLEMU PRIORYTETOWEGO

(UWAGA! W tabeli wpisujemy tylko te działania, które mogą się przyczynić do usunięcia lub zniwelowania wskazanego we wstępie problemu priorytetowego)

1. **Podanie celu działań:**
2. **Znajomość zasad zdrowego odżywiania zgodnie z zasadami diety zrównoważonej i pozytywnych nawyków żywieniowych:**
 - Wdrażanie do systematycznego spożywania zdrowych posiłków z uwzględnieniem świeżych warzyw i owoców oraz nabiału
 - Promowanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania, spożywania prawidłowo zbilansowanych posiłków
3. **Świadomość pozytywnego wpływu aktywności ruchowej na zdrowie**
 - podejmowanie aktywności ruchowej jako formy spędzania czasu wolnego, zamiast spędzania czasu wolnego przed komputerem i telewizorem
4. **Określenie kryterium sukcesu:**
 - ok.5- 10% więcej uczniów spożywa codziennie świeże warzywa i owoce, zabiera do szkoły właściwie zbilansowane II śniadanie, nie spożywa słodczy między posiłkami, zna zasady zbilansowanej diety, szczególnie w zakresie spożywania wystarczającej ilości mleka i przetworów mlecznych.
 - ok. 5%- 10 % uczniów posiada świadomość pozytywnego wpływu ruchu na zdrowie, zamiast spędzania czasu wolnego przed komputerem i telewizorem

(np. **Cel:** Zwiększyć aktywność rodziców w życiu szkoły. **Kryterium sukcesu:** 50% rodziców stwierdzi, że zwiększyło się ich zaangażowanie w działaniach szkoły i na rzecz szkoły.)

5. Działania i ewaluacja:

	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
							Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
1.	- „Moje wspomnienia z wakacji – prace plastyczne o ulubionych dyscyplinach sportu lub nasze hobby – „ Jak aktywnie spędzamy czas wolny”	Wzrost liczby uczniów zainteresowanych aktywnym wypoczynkiem	30 wrzesień Uczniowie przedstawiają wybrane dyscypliny sportu w formie plakatu z krótkim uzasadnieniem na czym polegają walory zdrowotne wynikające z uprawiania ww. dyscyplin sportu.	Wychowawcy kl. IV-VI SP i I-III GIM.	Papier, flamastry, inne materiały w zależności od potrzeb	I. Klonowska wychowawcy	Liczba plakatów - uczeń zna i docenia korzyści wynikające z uprawiania sportu 2.Liczba uczniów biorących udział w zajęciach	1.Ekspozycja plakatów – wystawa w holu szkoły 2.Observacja zajęć uczniów	I. Klonowska, D. Żerdzicka Szkolni Liderzy Promocji Zdrowia Wychowawcy
2.	Wystawa plakatowa „Jesienne promocje zdrowia”	Powstanie wystaw plakatowych, składających się z haseł (promujących zdrowy styl życia), wzrost liczby uczniów spożywających warzywa i owoce oraz produkty mleczne.	30 październik Uczniowie przygotowują hasła, zachęcające do spożywania warzyw i owoców, przetworów mlecznych, wskazujące na walory	Wychowawcy kl. IV-VI SP i I-III GIM.	jw.	Wychowawcy	Plakaty 1.Ilość opracowanych haseł i sposób ich połączenia 2.Liczba uczniów zaangażowanych w wykonywanie	1.Ekspozycja plakatów – wystawa w holu szkoły 2.Observacja zajęć uczniów	I. Klonowska, E. Schober , Szkolni Liderzy Promocji Zdrowia, wychowawcy

	Wystawa przestrzennych prac warzyw i owoców wraz z ich walorami odżywczymi	Zaangażowanie dużej liczby uczniów w powstanie prac przestrzennych warzyw i owoców zachęcających do ich spożywania, kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych	odżywcze ww. produktów (np. na zawartość witamin, innych cennych składników) Uczniowie przygotowują przestrzenne prace warzyw i owoców. Działania, przy wykorzystaniu metod aktywizujących mają zachęcić ich do regularnego spożywania warzyw i owoców.	Wychowawcy kl. IV-VI SP i I-III GIM.	Kolorowe balony, masa papierowa, pisaki	Wychowawcy, D. Żerdzicka	zadań -Ilość i zaangażowanie uczniów w wykonanie zadania	1.Ekspozycja prac – wystawa w holu szkoły 2.Obszerwacja zajęć uczniów	Wychowawcy, nauczyciel plastyki
	Akcja długoterminowa - „Jesienne poszukiwanie witamin- robimy sałatki owocowo-warzywne” -konkurs na najzdrowszą sałatkę owocowo-warzywną	Wzrost liczby uczniów spożywających regularnie warzywa i owoce, wzrost liczby uczniów świadomych korzyści wynikających ze spożywania ww. produktów	30 Listopad Co miesiąc –cały rok szkolny kl. I-III Każda klasa przygotowuje zestaw wybranych warzyw i owoców, z których następnie wg uznania komponuje swoją sałatkę wraz z krótką dokumentacją przedstawiającą,	Wychowawcy kl. IV-VI i I- III SP i I- III GIM	Sałatki owocowo-warzywne	Wychowawcy Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	Zajęcia warsztatowe Przygotowanie zdrowych posiłków składających się z warzyw i owoców Analiza piramidy żywieniowej	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców klas. Obserwacja zajęć uczniów Obserwacja zmian zachowań i nawyków.	Wychowawcy I. Klonowska, D. Biegańska Zespół do Spraw Promocji Zdrowia

			składniki odżywcze, które wybrali do swojej sałatki, uzasadnienie swojego wyboru.						
	Konkurs „Pięknie, smacznie, kolorowo”.	Wzrost liczby uczniów spożywających regularnie warzywa i owoce, wzrost liczby uczniów, zmniejszenie liczby uczniów, którzy dotychczas oświadczyli, że nie lubią warzyw i owoców.	20 listopad Cykl zajęć poświęconych „wyczarowywaniu” z warzyw i owoców dowolnych figurek (ludzi, zwierząt, roślin, przedmiotów itd .). Przygotowane produkty wspólnie spożywają.	Wychowawcy kl. IV-VI	Warzywa i owoce podane w atrakcyjnej formie	Wychowawcy Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	Przygotowanie i zachęcenie do spożywania zdrowych warzyw i owoców podanych w atrakcyjnej formie	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców klas. Obserwacja zajęć uczniów Obserwacja zmian zachowań i nawyków.	Wychowawcy I. Klonowska, D. Biegańska Zespół do Spraw Promocji Zdrowia
	Cykle zajęć z uczniami dotyczące zdrowego odżywiania.	Wzrost liczby uczniów zainteresowanych tematyką zdrowia,	Wrzesień 2015- styczeń 2016 -język polski: wiersz, przepis na ulubioną potrawę, -matematyka: zadania związane z żywnością, kaloriami, -historia: kuchnia współczesna a kuchnia staropolska,	Wychowawcy kl. IV-VI i I- III SP i I- III GIM	Papier, flamastry, inne materiały w zależności od potrzeb	Wychowawcy Zespół do Spraw Promocji Zdrowia, nauczyciele ww. przedmiotów	Wiersze, przepisy na ulubione potrawy, zadania związane z kalorycznością, plakaty –historia kuchni	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców klas. Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	Nauczyciele:J. polskiego,matem atyki, historii Zespół do Spraw Promocji Zdrowia
(.. .)	Akcja długoterminowa : pt. „Kolorowy,	- wzrost liczby uczniów	Wrzesień -czerwiec 2016	Wychowawcy kl. IV-VI ,	jw.	Wychowawcy , Zespół do	- zaangażowanie uczniów w	Dokumentacja zdjęciowa, opinia	I. Klonowska Szkolni Liderzy Promocji Zdrowia

	warzywno – owocowo zawrót głowy dla zdrowia i urody”.	spożywających warzywa i owoce określonych barw - wzrost liczby uczniów mających świadomość korzyści wynikających z ich spożywania	Działania zostały podzielone na 3 części: Uczniowie wykonują dekoracje sali (11. 01.2016), wystawę plakatową (22.02.2016), uczestniczą happeningu ((podczas apelu w czerwcu), podczas których przedstawiają funkcje i właściwości pięciu podstawowych grup warzyw i owoców (białych i fioletowych, czerwonych, żółto - pomarańczowych, zielonych)	I-III GIM		Spraw Promocji Zdrowia	wykonanie zadań -uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania owoców i warzyw w różnych barwach	wychowawców klas. Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	Wychowawcy
	Akcja promująca unikanie sztucznych barwników i substancji – „Kolorowym słodyczom mówimy nie ”	Wzrost liczby uczniów rezygnujących ze spożywania niezdrowych słodyczy	14 Marzec Uczniowie zbierają etykiety pochodzące z różnego rodzaju słodyczy, dokonują ich analizy, szczególnie tych zawierających szkodliwe dla zdrowia substancje. Wykonują prace	Wychowawcy kl. IV-VI , I-III GIM	jw. Etykiety pochodzące z niezdrowych słodyczy,	Wychowawcy , Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań -uczeń jest świadomy niebezpieczeństw w wynikających ze spożywania niezdrowych	1.Ekspozycja plakatów – wystawa w holu szkoły Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców klas. Obserwacja	I. Klonowska Szkolni Liderzy Promocji Zdrowia Wychowawcy

			plakatowe na których nakleją nalepki z produktów spożywczych , szczególnie słodczy, zawierających szkodliwe składniki np. barwniki .				warzyw i owoców	zajęć uczniów, liczba prac	
Konkurs „Zdrowo-pięknie, smacznie, kolorowo”.	-Działania mają na celu zwrócić uwagę uczniów, zachęcić ich do spożywania warzyw i owoców przygotowanych w atrakcyjnej formie (edukacja prozdrowotna uczniów z zastosowaniem metod aktywizujących)	20 listopad Cykl zajęć poświęconych „wyczarowywaniu” z warzyw i owoców dowolnych figurek (ludzi, zwierząt, roślin, przedmiotów itd .), które uczniowie wspólnie spożywają z wychowawcą. aktywizujących).	Uczniowie Kl. IV-VI SP i I- III GIM.	jw.	Wychowawcy Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań -uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania owoców i warzyw podanych w atrakcyjnej formie	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców klas. Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	. Klonowska, Szkolni Liderzy Promocji Zdrowia, wychowawcy	
Akcja długoterminowa : „Słodkich napojów i słodczy unikamy- przetwory mleczne zjadamy” „Koktailowy zawrót głowy”-	- wzrost liczby uczniów spożywających produkty mleczne i ich przetwory zamiast niezdrowych przekąsek	Luty- maj 2016 Uczniowie przygotowują wg przygotowanych wcześniej przepisów proste posiłki zawierające przetwory mleczne:	Uczniowie Kl. IV-VI SP i I- III GIM., I- III SP	jw.	Wychowawcy Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań -uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania przetworów	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców klas. Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	I. Klonowska Szkolni Liderzy Promocji Zdrowia Wychowawcy	

			np. koktajle owocowo-warzywne, serek homogenizowany+ dodatki (np. oręby owsiane, płatki zbożowe, suszone owoce itd.), które wspólnie spożywają.				mlecznych		
	Cykl zajęć „Dieta dobrze bilansowana- to dla zdrowia wygrana”	Wzrost liczby uczniów prawidłowo bilansujących posiłki	20 maj Uczniowie po zapoznaniu się z wartościami zdrowotnymi warzyw i owoców (pogadanki, prelekcje zaproszonych gości) budują piramidę żywieniową z naturalnych produktów żywnościowych. Swoje dokonania prezentują w formie dokumentacji zdjęciowej lub wystawy plakatowej.	Wychowawcy kl. IV-VI i I- III SP i I- III GIM	Jw.	Wychowawcy , Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	Liczba i poprawność wykonania piramid żywieniowych	1.Ekspozycja piramid żywieniowych – wystawa w holu szkoły 2.Obszerwacja zajęć uczniów	I. Klonowska, I. Słomowska, Szkolni Liderzy Promocji Zdrowia Wychowawcy

Klasy I-III SP

	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
							Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
1.	Święto Piezzonego Ziemiaka: - klasy I wycieczka integracyjna do Giecza; Gry i zabawy sportowe	Zaangażowanie wszystkich uczniów klas I do przebywania na świeżym powietrzu, zabaw ruchowych oraz wdrażanie do racjonalnego żywienia.	17, 18 września Całodzienne zabawy, gry sportowe na świeżym powietrzu poprzedzone pogadanką na temat zasad racjonalnego żywienia i form aktywności.	Wychowawcy kl. I SP	Piłki, skakanki, rakiety, ... (sprzęt sportowy)	Sylwia Witkowska	1.Liczba uczniów biorących udział w wycieczce	1.Observacja zajęć uczniów. 2. Zdjęcia ukazujące dobrą zabawę na świeżym powietrzu.	Małgorzata Król
	Klasy II SP rajd do stadniny koni PONY w celu świętowania Dnia Piezzonego Ziemiaka	Zaangażowanie wszystkich uczniów klas II do udziału w pieszym rajdzie i zabawach sportowych.	23,24 września Pieszy rajd do stadniny koni „Pony”, zabawy sportowe poprzedzone pogadanką na temat potrzeby aktywności fizycznej uczniów.	Wychowawcy kl. II SP..	Sprzęt sportowy, ziemniaki i różne ozdoby	Małgorzata Król	1.Liczba uczniów biorących udział w pieszym rajdzie.	1.Observacja zajęć uczniów 2. Zdjęcia ukazujące różnorodne aktywności wykonywane na świeżym powietrzu.	Małgorzata Król

	Wycieczka klas III do Centrum Edukacyjno-Przyrodniczego w Mniszkach	Zaangażowanie wszystkich uczniów klas III do udziału w wycieczce.	6 października Wycieczka do CEP Mniszki poprzedzona poganką na temat wartości pracy wszystkich osób ze szczególnym uwzględnieniem ginących zawodów.	Wychowawcy klas III	Narzędzia pracy wykorzystywane w różnych zawodach	Sylwia Kot	Liczba uczniów biorących udział w wycieczce.	1. Obserwacja zajęć uczniów. 2. Zdjęcia ukazujące prace ludzi różnych zawodów.	Małgorzata Król
4.	Akcja długoterminowa : „Mniam, mniam mniam zdrowe śniadanie zawsze mam.”	- wzrost liczby uczniów spożywających różnorodne warzywa, owoce, ziarna....	Uczniowie przygotowują zdrowe śniadanka z różnorodnych produktów, o których wartości odżywczej wcześniej rozmawiali.	Uczniowie Kl I- III SP	Różnorodne produkty żywnościowe.	Wychowawcy klas	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań - uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania „zdrowych produktów”	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców klas. Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	Małgorzata Król
5.	Pasowanie na Uczniów Szkoły Podstawowej nr 57 „ W Krainie Witaminek”	- zaangażowanie jak największej liczby uczniów ale i rodziców w temat zdrowego żywienia - wzrost liczby rodziców świadomych dbających o właściwą dietę	13 października - Uczniowie klas III przygotowują zadania dla pierwszoklasistów związane ze zdrowym żywieniem oraz aktywnością ruchową.	Uczniowie klas I i III SP	Różnorodne produkty żywnościowe, sprzęt sportowy.	Renata Rachuta	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań _ przypomnienie rodzicom o zasadach zdrowego żywienia.	Obserwacja uroczystości, dokumentacja zdjęciowa.	Małgorzata Król

		dziecka.							
6.	Nasza szkolna książka kucharska	Zaangażowanie jak największej liczby uczniów i pośrednio rodziców w tematykę zdrowego, zbilansowanego żywienia.	Maj 2016 Zbieranie przepisów na proste i zdrowe dania, prezentacja jej w formie książki kucharskiej z rysunkami dzieci. Prezentacja prac w holu szkoły ((potrawy owocowo-warzywne, przetwory mleczne) - klasy II i III SP	Uczniowie klas II i III	Bloki rysunków, techniczn., pisaki, kredki	Nina Urbańska	- liczba uczestników zaangażowanych w pracę. - przepisy utrwalające zasady zdrowego żywienia.	Wystawa klasowych książek kucharskich w holu szkoły.	Małgorzata Król
7.	Konkurs poetycki klas I – III pod szeroko rozumianym hasłem „ZDROWIE”	- Rozwijanie umiejętności pisarskich - podniesienie świadomości uczniów w temacie wartości zdrowia i konieczności dbania o nie.	Luty/ Marzec 2016 Klasy I wymyślają z pomocą wychowawców hasła promujące zdrowy tryb życia - klasy II i III po wprowadzeniu w temat, samodzielnie tworzą wiersze dotyczące zdrowia.	Uczniowie klas I- III	Kartki, pióra, długopisy....	Joanna Bońko	- ilość i jakość stworzonych rymowanek i wierszy	Wystawa najciekawszych prac w holu szkoły	Małgorzata Król
8.	Udział wybranych klas, w ogólnopolskim programie „Zdrowe –	Zaangażowanie jak największej ilości uczniów i	wrzesień 2015 - czerwiec 2016	Uczniowie klas I- III	Różnorodne – w zależności od podejmowanych	Sylwia Witkowska	- zaangażowanie wszystkich uczestników	- obserwacja zajęć, dokumentacja	Małgorzata Król

nietrudne”, zorganizowanym przez: markę Kupiec razem z wydawnictwem MAC Edukacja oraz Partnerami: marką PHILIPS , Delikatesami ALMA24.pl , skierowanym do najmłodszych uczniów szkół podstawowych, nauczycieli i rodziców program, który rozpoczął się	rodziców w program zdrowego żywienia.	Realizacja scenariuszy lekcji zapropozowanych przez organizatorów, , spotkania z ekspertami, aktywność fizyczna		działań		programu - zmiana przyzwyczajzeń żywieniowych - większa aktywność fizyczna	fotograficzna,	
--	--	--	--	---------	--	--	----------------	--

Działania dotyczące rozwijania aktywności fizycznej realizowane w ramach Programu: „Wypoczywamy aktywnie „
w SP I GIM.

Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowani, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
						Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
Działania dotyczące rozwijania aktywności fizycznej realizowane w ramach Programu: „Wypoczywamy aktywnie „ :Rajd rowerowy-promocja	Wzrost liczby uczniów zainteresowanych aktywnym wypoczynkiem	19.09.2015	Kl. I-III Gimnazjum Klasa VI SP	rowery	Tuczyńska , Jurkowska	2.Liczba uczniów biorących udział w zajęciach	Obserwacja uczestników	Tuczyńska , Jurkowska

zdrowego spędzania czasu wolnego- Rusałka – Strzeszynek- Kiekrz.									
Rajd rowerowy- Jesień kolarska.	Wzrost liczby uczniów i ich rodziców zainteresowanych aktywnym wypoczynkiem	27.09.2015	Kl. I-III Gimnazjum Kl. 4-6 SP	Rowery Sprzęt sportowy	Tuczyńska , Jurkowska Stelmaszyk	2.Liczba uczniów biorących udział w zajęciach	Obserwacja uczestników	Tuczyńska , Jurkowska Stelmaszyk	
Smochowicki Bieg po Zdrowie	Liczba uczestników (w tym należących do społeczności szkolnej)	Czerwiec 2016	Cała szkoła		Nauczyciele w-f	Liczba uczestników	Obserwacja	Nauczyciele w-f	
Dzień Sportu	Poziom zadowolenia uczniów, wzrost liczby uczestnikowe	Czerwiec 2016	Cała szkoła	Sprzęt sportowy	Nauczyciele w-f	Wyniki sportowe. Liczba uczniów	Notowania wyników. Dyplomy	Nauczyciele wych. fizycz .SP i GIIM.	
Parking rowerowy w Szkole Promującej Zdrowie	Wzrost liczby uczniów poruszających się na rowerach.	Wrzesień 2015 Budowa parkingu rowerowego- promowanie zdrowego poruszaniu się po osiedlu jako alternatywa dla samochodu	Cała szkoła	Rowery		Liczba rowerów	Obserwacja	Dyrektor szkoły	
Apel „ Dni Promocji Zdrowia „	Wzrost liczby uczniów zdrowo odżywających się oraz wypoczywających aktywnie	Maj -Czerwiec wg oddzielnego harmonogramu. Cała szkoła.	Zespół Do Spraw Promocji Zdrowia, Liderzy		Wychowawcy. Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	Stopień opanowania zasad zdrowego odżywiania i życia zgodnie z zasadami rozwoju	Wytwory pracy uczniów, przedstawienia ,wystawy, inne prace wg podzielnego	Zespół Do Spraw Promocji Zdrowia, Liderzy Promocji Zdrowia	

		Wytwory pracy uczniów, przedstawienie, wystawy		Promocji Zdrowia			zrównoważonego	harmonogram Ankiety	
Konkurs -Puchar Pięciu Milionów	Zaangażowanie uczniów i rodziców	Grudzień Uczniowie SP	Nauczyciele wf SP	Sprzęt sportowy	Nauczyciele w-f	Wyniki sportowe, nagrody	Obserwacja	Stelmaszyk Borowicz	
Konkurs Puchar Pięciu Milionów	Zaangażowanie uczniów i rodziców	Grudzień Uczniowie sp	Nauczyciele wf SP	Sprzęt sportowy	Nauczyciele w-f	Wyniki sportowe, nagrody	Obserwacja	Stelmaszyk Borowicz	