

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

2016-2017

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 radzenia sobie ze stresem. 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. Osobno przeprowadzono ankietę na temat

postrzeganej przez uczniów wiedzy na temat stresu oraz tego, jak postrzegają swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem. W ankiecie wzięło udział 69 uczniów: 45% chłopców i 55% dziewcząt z klas czwartych (12%), piątych (35%), szóstych (13%) oraz gimnazjum: klas pierwszych (10%), drugich (14%), trzecich (16%). Spośród badanych osób jedynie 15% wskazało, że wie bardzo dużo o stresie, a 27%, że wie o stresie dużo. Pozostałe osoby wskazały, że mają trochę wiedzy o stresie (39%), 13% niewiele wie o stresie, a 6% nie wie nic na ten temat. Te dane wskazywałyby, że aż 58% uczniów ma poczucie niewyczerpującej wiedzy na temat stresu. Jeśli chodzi o umiejętności radzenia sobie ze stresem to 14% badanych uczniów uważa, że bardzo dobrze, a 38% że dobrze sobie z nim radzi. Jednakże aż 26% osób wskazało, że czasem sobie radzi ze stresem, a czasem nie, a 13% wskazało, że rzadko sobie radzi, a aż 10% uczniów zaznaczyło, że sobie nie radzi ze stresem. Te dane z kolei pokazują, że 26% ma poczucie radzenia sobie tylko w niektórych sytuacjach, a aż 23% uczniów postrzega się jako słabo lub nieradzących sobie ze stresem.

Na podstawie przeprowadzonych ankiet wyłoniono następujące problemy;

Niewystarczająca :

- nadal 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 natury stresu (przyczyny, objawy, sposoby radzenia sobie)
- umiejętność radzenia sobie z sytuacjami stresowymi

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

Po przeanalizowaniu wniosków otrzymanych po przeprowadzeniu powyższej ewaluacji podjęto decyzję o potrzebie kontynuacji wcześniej wybranych ww. zadań priorytetowych, zakładając dalszy:

-ok. 5- 10% wzrost liczby uczniów spożywających codziennie świeże warzywa i owoce, zabierających do szkoły właściwie zbilansowane posiłki, nie spożywających słodczy między posiłkami, znających zasady zbilansowanej diety, szczególnie w zakresie spożywania wystarczającej ilości mleka i przetworów mlecznych.

- dalszy ok. 5%- 10 % wzrost liczby uczniów posiadających świadomość pozytywnego wpływu ruchu na zdrowie, także jako formę spędzania czasu wolnego.
- wzrost liczby uczniów (ok. 5-10%) mających wiedzę na temat natury stresu (przyczyny, objawy, sytuacje stresowe, sposoby radzenia sobie)
- wzrost liczby uczniów (ok. 5%) stosujących skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem

Działania priorytetowe:

- **znajomość zasad zdrowego odżywiania i pozytywnych nawyków żywieniowych:**
 - dalsze wdrażanie do systematycznego spożywania zdrowych posiłków z uwzględnieniem świeżych warzyw i owoców, nabiału, ze wskazaniem na potrzebę spożywania I i II śniadania
 - nieprawidłowości spowodowane błędami dietetycznymi: skutki, choroby
- **świadomość pozytywnego wpływu aktywności ruchowej na zdrowie**
 - podejmowanie aktywności ruchowej jako formy spędzania czasu wolnego,
 - rola sportu w usprawnianiu organizmu.
 - wykorzystanie bazy szkolnej do zwiększenia aktywności ruchowej uczniów
 - zwiększenie udziału uczniów w sportowych zajęciach pozalekcyjnych
- **Znajomość przyczyn i objawów stresu, indywidualnych sytuacji stresowych oraz strategii radzenia sobie ze stresem**
 - zapoznanie uczniów z wiedzą na temat natury stresu oraz ze strategiami radzenia sobie ze stresem

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

Analiza wyników diagnozy wstępnej

Na podstawie przeprowadzonych w roku szkolnym 2016 ankiet koordynator powołał zespół do przeprowadzenia diagnoz etapowych i wyboru realizowanych potrzeb w składzie; I. Zahorska- Klonowska - koordynator: biologia/przyroda, matematycy Hanna Woźniewicz, nauczyciele wf Beata Tuczyska, Dorota Jurkowska, Ewa Stelmaszyk, Małgorzata Król - nauczanie zintegrowane. Przedstawiciele powyższego zespołu dokonali wyboru narzędzi ewaluacyjnych. W roku szkolnym 2016 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 zdrowego odżywiania i potrzeby aktywności ruchowej, wiedzy i świadomości uczniów na temat stresu. Po przeanalizowaniu wniosków (zaobserwowano wzrost świadomości w zakresie zrealizowanych ww. zagadnień w ubiegłych latach) podjęto decyzję o potrzebie dalszej kontynuacji ww. wybranych zadań priorytetowych.

Analiza zebranych danych wskazała na następujące problemy:

Gimnazjum:

- 10% uczniów Gimnazjum nadal często nie spożywa śniadania przed wyjściem do szkoły,
 - 11 % uczniów Gimnazjum nie zabiera ze sobą do szkoły drugiego śniadania
 - 12 % uczniów Gimnazjum nie spożywa codziennie warzyw i owoców
 - 20% uczniów Gimnazjum spożywa słodyczne między posiłkami
 - 10 % uczniów Gimnazjum nie je surowych warzyw i owoców
 - 21 % uczniów GIM nie wie, że niewłaściwe odżywianie prowadzi do otyłości, wad postawy, chorób ukł. krążenia
 - 27% uczniów GIM. odpowiedziało, że codziennie wypija co najmniej 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu,
 - 13% uczniów GIM. - wypija często 1 porcję mleka i przetworów mlecznych,
 - 26% uczniów GIM. nigdy nie spożywa mleka i przetworów mlecznych
 - 58 % uczniów Gim. jest aktywna ruchowo – ćwiczy, biega, jeździ na rowerze, trenuje co najmniej 1-2 godziny
 - 62% uczniów Gim. przyznało się, że niechętnie (nigdy lub czasami) podejmuje jakikolwiek wysiłek fizyczny poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego
 - 69% uczniów Gim . ma wyraźne problemy z organizacją wolnego czasu, deklaruje, że spędza go głównie przy komputerze lub przed telewizorem
 - 71 % uczniów Gim. ogląda telewizję, siedzi przed komputerem dłużej niż dwie godziny dziennie
- Informacje zebrane w szkole posłużyły do wstępnej diagnozy i stanowiły podstawę do opracowania planu działań na terenie szkoły.*

SP:

- 5% uczniów SP nadal często nie spożywa śniadania przed wyjściem do szkoły,
- 3 % uczniów SP nie zabiera ze sobą do szkoły drugiego śniadania
- 7 % uczniów SP nie spożywa codziennie warzyw i owoców
- 25% uczniów SP spożywa słodyczne między posiłkami

- 6% uczniów SP nie je surowych warzyw i owoców
 - 27% uczniów SP nie wie, że niewłaściwe odżywianie prowadzi do otyłości, wad postawy, chorób ukł. krążenia
 - 38% uczniów SP odpowiedziało, że codziennie wypija co najmniej 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu,
 - 6% uczniów SP - wypija często 1 porcję mleka i przetworów mlecznych,
 - 38% uczniów SP nigdy nie spożywa mleka i przetworów mlecznych
 - 37% uczniów SP jest aktywna ruchowo – ćwiczy, biega, jeździ na rowerze, trenuje co najmniej 1-2 godziny
 - 50% uczniów SP przyznało się, że niechętnie (nigdy lub czasami) podejmuje jakikolwiek wysiłek fizyczny poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego
 - 60% uczniów SP ma wyraźne problemy z organizacją wolnego czasu, deklaruje, że spędza go głównie przy komputerze lub przed telewizorem
 - 61% uczniów SP ogląda telewizję, siedzi przed komputerem dłużej niż dwie godziny dziennie
- Informacje zebrane w szkole posłużyły do wstępnej diagnozy i stanowiły podstawę do opracowania planu działań na terenie szkoły.
- 39% uczniów SP i GM ma trochę wiedzy o stresie, 13% niewiele wie o stresie, 6% nie wie nic na ten temat, co oznacza, że 58% uczniów ma poczucie niewyczerpującej wiedzy na temat stresu. Jeśli chodzi o umiejętności radzenia sobie ze stresem to 26% osób wskazało, że czasem sobie radzi ze stresem, a czasem nie, a 13% wskazało, że rzadko sobie radzi, a aż 10% uczniów zaznaczyło, że sobie nie radzi ze stresem. Te dane z kolei pokazują, że 26% ma poczucie radzenia sobie tylko w niektórych sytuacjach, a aż 23% uczniów postrzega się jako słabo lub nieradzących sobie ze stresem.

3. 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. Szybkie tempo życia, brak czasu, stawiane często wysokie wymagania, którym uczniowie nie są w stanie sprostać, przyczyniają się do rozwoju stresu, z którym uczniowie nie zawsze sobie radzą. Mimo tego, że rodzice uczniów posiadają pewną wiedzę na ww. temat, często nie wprowadzają w życie poznanych zasad, często uzasadniając, że powstałe problemy mają jedynie charakter przejściowy i znikną wraz z wiekiem dziecka. Taka postawa prowadzi do utrwalenia błędów żywieniowych, narastania problemów psychicznych, a w efekcie do wychowania dziecka nie umiejącego sobie radzić w trudnych sytuacjach życiowych.

Zaobserwowane błędy żywieniowe są, prawdopodobnie efektem niewłaściwych nawyków żywieniowych wynoszonych przez uczniów z domów rodzinnych, stąd szczególnie zależy nam na 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 z jednej strony podyktowane brakiem czasu, a także własnym niewłaściwymi nawykami wynoszonymi z domów rodzinnych. Nie bez znaczenia pozostaje także szybkie tempo życia i brak czasu ze strony rodziców szczególnie tego przeznaczonego na aktywny wypoczynek, co z kolei w powiązaniu z błędami żywieniowymi przyczynia się do wzrostu poziomu stresu i niewłaściwych zachowań u coraz młodszych uczniów. Zapoznanie uczniów oraz ich rodziców z naturą stresu oraz podanie prostych sposobów radzenia sobie ze stresem, naszym zdaniem, powinno przyczynić się do poprawy jakości życia naszych uczniów, nie tylko w szkole ale i w domu, a także wyposażyć ich w umiejętności, które w przyszłości lepiej pozwolą im funkcjonować w społeczeństwie.

Naszym zadaniem jest próba stopniowej, powolnej 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. Pragniemy kontynuować realizowane w ubiegłych latach zadania szczególnie w zakresie korzyści wynikających ze znajomości zasad właściwego odżywiania i aktywności fizycznej, wdrażania ich w życie, zachęcanie do stosowania skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem. 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 rozrywką, odkrywaniem nowych, interesujących treści. Naszym celem jest aby zdrowe odżywianie, podejmowanie działań zmierzających do wyeliminowania stresu, 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 w tym także tymi dotyczącymi zdrowia psychicznego, 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, szczególnie w oparciu o bazę szkolną: nowo wybudowaną salę gimnastyczną i plac zabaw
- zachęcanie do rozwijania zainteresowań oraz aktywnego spędzania wolnego czasu szczególnie poprzez zwiększenie udziału uczniów w sportowych zajęciach pozalekcyjnych

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. Skuteczne redukcjonowanie poprzez poznanie i stosowanie strategii radzenia sobie ze stresem jest ważną inwestycją w zdrowie psychiczne.

W celu rozwiązania problemów priorytetowych planujemy wykonanie i przeprowadzenie :

- wystaw plakatowych i fotograficznych
- akcji długoterminowych poświęconych ww. tematyce
- apeli szkolnych podsumowujących wykonane zadania,
- prezentacji multimedialnych
- małych form teatralnych (scenki, inscenizacje),
- konkursów,
- zajęć pozalekcyjnych : koła zainteresowań
- rajdów wycieczek
- różnorodnych zajęć sportowych

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:

- **znajomość zasad zdrowego odżywiania i pozytywnych nawyków żywieniowych:**
 - dalsze wdrażanie do systematycznego spożywania zdrowych posiłków z uwzględnieniem świeżych warzyw i owoców, nabiału, ze wskazaniem na potrzebę spożywania I i II śniadania
 - nieprawidłowości spowodowane błędami dietetycznymi: skutki, choroby
- **świadomość pozytywnego wpływu aktywności ruchowej na zdrowie**
 - podejmowanie aktywności ruchowej jako formy spędzania czasu wolnego,
 - rola sportu w usprawnianiu organizmu.
 - wykorzystanie bazy szkolnej do zwiększenia aktywności ruchowej uczniów
 - zwiększenie udziału uczniów w sportowych zajęciach pozalekcyjnych

• **Znajomość przyczyn i objawów stresu, indywidualnych sytuacji stresowych oraz strategii radzenia sobie ze stresem**

- zapoznanie uczniów z wiedzą na temat natury stresu oraz ze strategiami radzenia sobie ze stresem

2. Określenie kryterium sukcesu:

-ok.5% 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 % zwiększenie aktywności ruchowej uczniów poprzez udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych w oparciu rozbudowaną bazę szkolną

- wzrost liczby uczniów (ok. 5-10%) mających wiedzę na temat natury stresu (przyczyny, objawy, sytuacje stresowe, sposoby radzenia sobie)

- wzrost liczby uczniów (ok. 5%) stosujących skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem

(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.)

3. Działania i ewaluacja

Promowanie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej SP i Gim.

Kl. IV-VI, kl. I-III Gim.

	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowani, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
							Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
	Prelekcje przeprowadzone przez wychowawców dotyczące	Wzrost świadomości uczniów dotyczącej potrzeby spożywania I i II śniadania warzywa i owoce oraz produkty	12-30 września Pogadanki przeprowadzone przez wychowawców na	Wychowawcy SP i Gim.		wychowawcy I. Klonowska	Liczba uczniów zainteresowanych udziałem w zajęciach	Obserwacja zajęć uczniów	Wychowawcy

zdrowego odżywiania: potrzeby spożywania zdrowego I i II śniadania	mleczne, ich wartości odżywcze	temat najważniejszego posiłku dnia dającego energię na cały dzień							
- Wystawa: „Zdrowe potrawy podczas wakacji”	Wzrost liczby uczniów spożywających zdrowe potrawy typowe dla innych rejonów świata, Wzrost liczby uczniów świadomych korzyści wynikających ze spożywania ww. produktów	30 września –wystawa prac plastycznych prezentujących zdrowe potrawy zawierające także warzywa i owoce związane z różnymi rejonami świata.	Wychowawcy SP i Gim.	Papier, flamastry, inne materiały w zależności od potrzeb	wychowawcy I. Klonowska	1.Liczba plakatów - uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania zdrowych posiłków także tych pochodzących z innych rejonów świata 2.Liczba uczniów biorących udział w zajęciach	1.Ekspozycja plakatów – wystawa w holu szkoły 2.Obszerwacja zajęć uczniów	Wychowawcy I. Klonowska, D. Żerdzicka	
2. Dzień kultury hiszpańskiej - kiermasz zdrowej żywności i przekąsek hiszpańskich	Zwrócenie uwagi uczniów na walory odżywcze diety śródziemnomorskiej. Zachęcanie ich do spożywania posiłków skomponowanych wg ww. diety	Wrzesień 2016 Kiermasz zdrowej żywności i przekąsek hiszpańskich	Wychowawcy kl., I-III GIM, Samorząd Uczniowski	Produkty konieczne do wykonania przekąsek, zdrowa żywność typowa dla rejonu M.Śródziemnego.	Opiekunowie Samorządu Szkolnego	-uczeń zna walory zdrowotne żywności pochodzącej z rejonu M. Śródziemnego	Obszerwacja uczniów. Ilość przygotowanych produktów na wystawie	Wychowawcy, opiekunowie Samorządu szkolnego	
Konkurs „ Moje zdrowe śniadanie- zdjęcia	Wzrost liczby uczniów spożywających	10 października Uczniowie przez	Nauczyciel plastyki,	Składniki potrzebne do przygotowania	D. Żerdzicka	Przygotowanie zdrowych posiłków składających się	1.Ekspozycja prac uczniów - wystawa w	D. Żerdzicka	

gastronomiczne”	zdrowe potrawy, wzrost liczby uczniów świadomych korzyści wynikających ze spożywania zdrowych produktów.	tydzień przygotowują zdrowe śniadania. Swoje działania dokumentują w formie zdjęciowej -wystawa prac plastycznych prezentujących zdrowe potrawy zawierające także warzywa i owoce oraz inne zdrowe składniki	wychowawcy	a zdrowego śniadania, aparat fotograficzny		warzyw i owoców podanych w atrakcyjnej formie	holu szkoły 2.Obszerwacja zajęć uczniów	
Akcja:Praktyczna lekcja przygotowania zdrowego śniadania; -śniadanie z warzywem -śniadanie z owocem	Wzrost liczby uczniów spożywających regularnie I i II śniadanie zawierające warzywa i owoce, wzrost liczby uczniów świadomych korzyści wynikających ze spożywania ww. produktów	24-28 października Uczniowie przygotowują zdrowe kanapki z dodatkiem warzyw i owoców w ramach obchodów Międzynarodowych Dni Zdrowej Żywności	Wychowawcy SP i Gim., nauczyciel techniki	Produkty konieczne do przygotow. zdrowych śniadań (np.ciemne, pełnoziarniste pieczywo, warzywa itd.)	wychowawcy	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań -uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania I i II śniadania z dodatkiem owoców i warzyw	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców w klas. Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	Wychowawcy. Nauczyciel techniki I. Klonowska Szkolni Liderzy Promocji Zdrowia
Opracowanie jadłospisów na I i II śniadanie.	Powstanie wystaw plakatowych, składających się z jadłospisów na I i II	4 listopada Uczniowie opracują jadłospisy na	Wychowawcy SP i Gim., nauczyciel	Papier, flamastry, inne materiały w	wychowawcy	Liczba prac zawierających zdrowe jadłospisy,	Ekspozycja prac uczniów - wystawa w holu szkoły	Wychowawcy, nauczyciel techniki

	Wystawa najciekawszych jadłospisów w holu szkoły	zdrowe śniadanie Zaangażowanie dużej liczby uczniów w powstanie ww. prac	zdrowe I i II śniadanie dla ucznia w wieku 10-12 lat i 13-16 lat	techniki	zależności od potrzeb		poprawność ich wykonania	2.Obszerwacja zajęć uczniów	
	Wystawa plastyczna:7 kroków zdrowego żywienia	Wzrost liczby uczniów stosujących poznane 7 zasad zdrowego żywienia Utrwalenie właściwych nawyków żywieniowych i higienicznego trybu życia:	28 listopada –wystawa prac plastycznych prezentujących 7 kroków zdrowego żywienia: - Urozmaicenie posiłków kl. IV a - Umiarkowanie w jedzeniu i piciu kl. IV b - Uregulowanie (systematyczność w jedzeniu), Va - Umiejętność przyrządzania potraw, Vb - Uprawianie sportu VI a - Unikanie ((nadmiaru używek, stresu), VI b - Uśmiechnij się: wszystkie klasy SP	Wychowawcy SP	Papier, flamastry, inne materiały w zależności od potrzeb	wychowawcy	Liczba prac przedstawiających 7 kroków zdrowego żywienia	Ekspozycja prac uczniów - wystawa w holu szkoły 2.Obszerwacja zajęć uczniów	Wychowawcy
6	Akcja: Konkurs na najładniejszy	- wzrost liczby uczniów spożywających zdrowe posiłki podczas świąt,	9-13 stycznia Każda klasa przygotowuje stół	Uczniowie SP	Stoły z podaną zdrową żywnością, pięknie udekorowane	Wychowawcy Zespół do Spraw Promocji	Zajęcia warsztatowe Przygotowanie zdrowych posiłków	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców w klas.	Wychowawcy Zespół do Spraw

impresowy stół ze zdrową żywnością	uroczystości - zmiana nawyków żywieniowych - rezygnacja z chipsów i innych niezdrowych przekąsek	ze zdrowa żywnością, udekorowany i skomponowany ze składników, które można wykorzystać podczas imprez.			Zdrowia	składających się warzyw i owoców podanych w atrakcyjnej formie, które można spożywać podczas imprez	Obserwacja zajęć uczniów Obserwacja zmian zachowań i nawyków.	Promocji Zdrowia
Prezentacja multimedialna: problem nadwagi i otyłości	- wzrost liczby uczniów świadomych skutków spożywania niezdrowej żywności -Obserwacja zmian zachowań i nawyków uczniów	27 lutego Prezentacja przygotowana przez uczniów SP	Uczniowie SP	Prezentacja	Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	Przygotowanie prezentacji	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców w klas. Obserwacja zajęć uczniów	I. Klonowska E. Stelmaszyk
Akcja długoterminowa : pt. „Śniadanie zjadamy- mocy nabieramy”	- wzrost liczby uczniów spożywających zdrowe produkty mleczne i zbożowe z dodatkiem warzyw i owoców. - wzrost liczby uczniów mających świadomość korzyści wynikających z ich spożywania	27 marca Wspólne przygotowanie zdrowego śniadania:- -zdrowy posiłek zbożowo-owocowo-warzywny - wartości odżywcze I i II śniadania - negatywne skutki funkcjonowania w szkole bez	Wychowawcy uczniowie SP i Gim.	jw.	Wychowawcy , Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań -uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania I i II śniadania z dodatkiem owoców i warzyw	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców w klas. Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	I. Klonowska Szkolni Liderzy Promocji Zdrowia Wychowawcy

			śniadania						
Konkurs matematyczny: „Profilaktyka na temat zdrowia”	Wzrost liczby uczniów zainteresowanych tematyką zdrowia, Wzrost kompetencji uczniów w zakresie wykonywania obliczeń matematycznych w sytuacjach praktycznych dotyczących zdrowia	3 kwietnia Zadania wg oddzielnego harmonogramu	Uczniowie Gim.		H. Woźniewicz	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań - uczeń zna i docenia korzyści wynikające z nabycia umiejętności wykonywania obliczeń w kontekście zdrowia	Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	H. Woźniewicz	
Konkurs na ulotkę edukacyjną promującą zdrowe odżywianie	Wzrost liczby uczniów stosujących poznane zasady zdrowego żywienia Utrwalenie właściwych nawyków żywieniowych i higienicznego trybu życia:	26 kwietnia Uczniowie przygotowują ulotki edukacyjne promujące zdrowy styl życia: odżywianie, aktywność ruchową, radzenie sobie ze stresem	Uczniowie SP i Gim.	Materiały konieczne do przygotowania ulotek	Wychowawcy	- ulotki - zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań	Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	Wychowawcy	
-Właściwa higiena jamy ustnej; zajęcia z pielęgniarką szkolną	Wzrost liczby uczniów prawidłowo utrzymujących higienę jamy ustnej	I i II semestr 2016-17	Uczniowie SP	Materiały i wyposażenie konieczne do przeprowadzenia zajęć	Pielęgniarka szkolna	Uczniowie są świadomi konieczności prawidłowego utrzymywania	Obserwacja zajęć uczniów,	Pielęgniarka szkolna	

							higienę jamy ustnej oraz szkodliwego wpływu na zęby słodczy i przekąsek spożywanych między posiłkami		
Utrwalanie nawyków higienicznych -Wystawa: Owoce i warzywa zamiast słodkich przekąsek Akcja promująca unikanie sztucznych barwników i substancji – „Kolorowym słodczom mówimy nie”	Wzrost liczby uczniów rezygnujących ze spożywania niezdrowych słodczy na rzecz przekąsek owocowo-warzywnych	15 maja Uczniowie zbierają etykiety pochodzące z różnego rodzaju słodczy, dokonują ich analizy, szczególnie tych zawierających szkodliwe dla zdrowia substancje. Wykonują prace plakatowe na których nakleją nalepki z produktów spożywczych, szczególnie słodczy, zawierających szkodliwe składniki np. barwniki. Wskazują jakimi owocami i warzywami można zastąpić słodkie przekąski	Wychowawcy kl. SP	jw. Etykiety pochodzące z niezdrowych słodczy,	Wychowawcy, Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań - uczeń jest świadomy niebezpieczeństw wynikających ze spożywania niezdrowych warzyw i owoców	1. Ekspozycja plakatów – wystawa w holu szkoły Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców klas. Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	Wychowawcy I. Klonowska Szkolni Liderzy Promocji Zdrowia	

	<p>Wystawa: „Konserwantom mówimy nie”</p>	<p>Wzrost świadomości uczniów o szkodliwym wpływie konserwantów na nasze zdrowie oraz uczniów eliminujących konserwanty ze swojej diety</p>	<p>19.maja</p> <p>Wystawa prac plastycznych uwzględniających następująca tematykę: -czym są emulgatory:kl Ia -Skład w produktach spożywczych akrylamid kl. Ib -jak glutaminian sodu poprawia smak potraw, kl. IIa -benzoesan sodu E 211 – najczęściej stosowany konserwant, kl. IIB -czy zagęstniki są zdrowe kl. III a - czy czerwień koszenilowa A jest zdrowa kl. III b</p>	<p>Uczniowie Gim. wychowawcy , nauczyciel techniki</p>	<p>Materiały konieczne do wykonania plakatów</p>	<p>wychowawcy</p>	<p>-uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania produktów nie zawierających konserwantów</p> <p>- potrafi wybrać produkty pozbawione konserwantów</p>	<p>Ilość prac</p>	<p>Wychowawcy</p>
--	---	---	---	--	--	-------------------	---	-------------------	-------------------

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 zdrowego spędzania czasu wolnego- Rusałka – Strzeszynek- Kiekrz.	Wzrost liczby uczniów zainteresowanych aktywnym wypoczynkiem	Wrzesień 2016	Klasa VI SP Kl. I-III Gimnazjum	rowery	Tuczyńska , Jurkowska	2.Liczba uczniów biorących udział w zajęciach	Obserwacja uczestników	Tuczyńska , Jurkowska
Rajd rowerowy- Jesień kolarska.	Wzrost liczby uczniów i ich rodziców zainteresowanych aktywnym wypoczynkiem	25 Września 2016	Cała szkoła: chętni uczniowie i rodzice	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 2017	Cała szkoła		Nauczyciele w-f	Liczba uczestników	Obserwacja	Nauczyciele w-f
Dzień Sportu	Poziom zadowolenia uczniów, wzrost	Czerwiec 2017	Cała SP	Sprzęt sportowy	Nauczyciele w-f	Wyniki sportowe. Liczba uczniów	Notowania wyników.	Nauczyciele wych. fizycz

		liczby uczestnikowe						Dyplomy	.SP i GIIM.
Parking rowerowy w Szkole Promującej Zdrowie	Wzrost liczby uczniów poruszających się na rowerach.	Cały rok szkolny Rozbudowa parkingu rowerowego- promowanie zdrowego poruszaniu się po osiedlu jako alternatywa dla samochodu	Cała szkoła	Rowery	Dyrektor szkoły, zespół do Spraw Promocji Zdrowia	Liczba rowerów	Obserwacja	Dyrektor szkoły	
Apel „ Dni Promocji Zdrowia „	Wzrost liczby uczniów zdrowo odżywających się, radzących sobie ze oraz wypoczywających aktywnie Wytwory pracy uczniów, przedstawienie, wystawy	Maj -Czerwiec wg oddzielnego harmonogramu. Cała szkoła.	Zespół Do Spraw Promocji Zdrowia, Liderzy Promocji Zdrowia		Wychowawcy . Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	Stopień opanowania zasad zdrowego odżywiania. Wzrost świadomości uczniów w zakresie konieczności unikania stresu i aktywnego trybu życia	Wytwory pracy uczniów, przedstawienia ,wystawy, inne prace wg podzielnego harmonogram Ankiety	Zespół Do Spraw Promocji Zdrowia, Liderzy Promocji Zdrowia	
Konkurs -Puchar Pięciu Milionów	Zaangażowanie uczniów i rodziców	Grudzień 2016 Uczniowie SP	SP Nauczyciele wf	Sprzęt sportowy	Nauczyciele w-f	Wyniki sportowe, nagrody	Obserwacja	Stelmaszyk Borowicz	
Kontynuacja projektu: „ Poznań stawia na zdrowie”- profilaktyka wad postawy	Korygowanie wad postawy Wzrost świadomości uczniów w zakresie potrzeby dbania o własne zdrowie	12.09-12.12 Uczniowie klas I SP	Nauczyciele wf SP	Sala gimnast. , sprzęt sportowy	Nauczyciele w-f	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań	Obserwacja	Nauczyciele wf	

Klasy I-III SP

Promowanie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej

	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowani, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
							Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
1.	Czy ziemniaki są dla nas zdrowe?- 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.	19 września 2016 Całodzienne zabawy, gry sportowe na świeżym powietrzu poprzedzone pogadanką na temat zasad racjonalnego żywienia i form aktywności.	Wychowaw. kl. I SP	Ziemniaki, piłki, skakanki, rakiety,(sprzęt sportowy)	Sylwia Kot	1.Liczba uczniów biorących udział w wycieczce	1.Observacja zajęć uczniów. 2. Zdjęcia ukazujące dobrą zabawę na świeżym powietrzu.	Małgorzata Król
2.	Klasy II SP rajd do stadniny koni PONY - Gry i zabawy na świeżym powietrzu to wielka dawka zdrowia.	Zaangażowanie wszystkich uczniów klas II do udziału w pieszym rajdzie i zabawach sportowych.	22,23 września 2016 Pieszy rajd do stadniny koni „ Pony”, zabawy sportowe poprzedzone pogadanką na temat potrzeby aktywności fizycznej uczniów.	Wychowaw. kl. II SP..	Sprzęt sportowy, ziemniaki i różne ozdoby	Magdalena Urban Natalia Kabacińska	1.Liczba uczniów biorących udział w pieszym rajdzie	1.Observacja zajęć uczniów 2. Zdjęcia ukazujące różnorodne aktywności wykonywane na świeżym powietrzu	Małgorzata Król

3.	Klasy II SP rajd do stadniny koni PONY - Gry i zabawy na świeżym powietrzu to wielka dawka zdrowia.	Zaangażowanie wszystkich uczniów klas II do udziału w pieszym rajdzie i zabawach sportowych.	22,23 września 2016 Pieszy rajd do stadniny koni „Pony”, zabawy sportowe poprzedzone pogadanką na temat potrzeby aktywności fizycznej uczniów.	Wychowaw. kl. II SP..	Sprzęt sportowy, ziemniaki i różne ozdoby	Magdalena Urban Natalia Kabacińska	1.Liczba uczniów biorących udział w pieszym rajdzie.	1.Observacja zajęć uczniów 2. Zdjęcia ukazujące różnorodne aktywności wykonywane na świeżym powietrzu	Małgorzata Król
	Żółta szkoła klas III w gospodarstwie agroturystycznym „Jansówka”	Zaangażowanie wszystkich uczniów klas III do udziału w wycieczce.	19 – 22 września 2016 Udział w sportowym torze przeszkód. Zabawa w leśne podchody połączona z rozwiązywaniem zadań jako alternatywa do nauki w klasie.	Wychowaw. klas III	Sprzęt sportowy, karty pracy, Narzędzia pisarskie...	Ewa Sudoł	Liczba uczniów biorących udział w wycieczce.	1.Observacja zajęć uczniów. 2 Karty pracy z leśnych podchodów 3. zdjęcia	Małgorzata Król
4.	Wystawa prac- „Inni też jedzą zdrowo i kolorowo’	- wzrost liczby uczniów spożywających różnorodne warzywa, owoce, ziarna typowe dla różnych rejonów świata.	Październik 2016 Wystawa plakatów związanych ze zdrowymi potrawami pochodzącymi z różnych rejonów świata.	Uczniowie Kl I- III SP	Bristol, zdjęcia, gazetki...	Joanna Bońko	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań -uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania „zdrowych produktów”	Dokumentacja zdjęciowa, opinia wychowawców w klas. Obserwacja zajęć uczniów, liczba prac	Małgorzata Król

5.	Akcja: Praktyczna lekcja przygotowania zdrowego śniadania. (śniadanie z warzywem i owocem)	Wzrost liczby uczniów spożywających regularnie I i II śniadanie zawierające warzywo lub owoc	Listopad 2016 Uczniowie przygotowują zdrowe kanapki z dodatkiem warzyw i owoców	Uczniowie klas I i III SP	Różnorodne produkty żywnościowe,	Sylwia Witkowska	- zaangażowanie uczniów w wykonanie zadań,- przypomnienie rodzicom o zasadach zdrowego żywienia.	dokumentacja zdjęciowa + opinia	Małgorzata ról
6.	Właściwa higiena jamy ustnej	Zaangażowanie jak największej liczby uczniów i pośrednio rodziców w tematykę higieny jamy ustnej	Marzec 2017 Pogadanka pani pielęgniarki, stomatologa - wystawa plakatów lub książeczek na temat dbania o higienę jamy ustnej	Uczniowie klas I - III	Bloki rysunkowe, techniczne, gazetki, naklejki., pisaki, kredki	Renata Rachuta	- liczba uczestników zaangażowanych w pracę. - liczba rodziców zaangażowanych	Wystawa klasowych plakatów , książek w holu szkoły.	Małgorzata Król
7.	Konkurs recytatorski " Wierszolandia" pod hasłem „ Śmiech to zdrowie – recytujemy wiersze z humorem"	- Rozwijanie umiejętności recytatorskich - podniesienie świadomości uczniów w temacie wartości zdrowia i konieczności dbania o nie.	Kwiecień 2017 Wybór wierszy, właściwa ich interpretacja wprowadzająca wszystkich uczestników w dobry humor.	Uczniowie klas I- III	Plakaty dopingujące swoich przedstawicieli	Ewa Sudoł	- liczba uczestników konkursu - zaangażowanie rodziców	- dokumentacja zdjęciowa	Małgorzata Król
8.	Cykl zajęć „ Dieta dobrze zbilansowana – to dla zdrowia	Zaangażowanie jak największej ilości uczniów i rodziców w program zdrowego żywienia.	Maj 2017 Uczniowie po zapoznaniu się w wartościami	Uczniowie klas	Bristol, wycinki z gazet, rysunki, zdjęcia....	Nina Urbańska Karwacka	zaangażowanie wszystkich uczestników programu - zmiana	- obserwacja zajęć, dokumentacja fotograficzna,	Małgorzata Król

	wygrana”	- wzrost liczby uczniów prawidłowo bilansujących posiłki.	zdrowotnymi warzyw i owoców oraz wpływem aktywności fizycznej na nasze zdrowie budują piramidę żywieniową (obrazkową)	I- III			przyzwyczajień żywieniowych - większa aktywność fizyczna		
	Akcja „ Owoce w szkole”	Wzrost liczby uczniów spożywających warzywa i owoce - wzrost świadomości uczniów o potrzebie spożywania warzyw i owoców oraz o ich walorach zdrowotnych	Cały rok szkolny Udział w ogólnopolskiej akcji Podczas roku szkolnego uczniowie otrzymują bezpłatne zestawy owocowo-warzywne	Klasy I-III SP	Owoce i warzywa	wychowawcy	-uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania owoców i warzyw	Obserwacja uczniów,	Wychowawcy
	Akcja” mleko w szkole”	Wzrost liczby uczniów spożywających mleko i jego przetwory - wzrost świadomości uczniów o potrzebie spożywania produktów mlecznych oraz o ich walorach zdrowotnych	Cały rok szkolny Udział w ogólnopolskiej akcji podczas której uczniowie otrzymują bezpłatnie mleko	Klasy I-III SP	Mleko	wychowawcy	-uczeń zna i docenia korzyści wynikające ze spożywania produktów mlecznych	Obserwacja uczniów,	Wychowawcy

- Fluoryzacja	Wzrost liczby uczniów – mniejsza ilość uczniów z próchnicą zębów	Cały rok szkolny	Uczniowie SP	Preparaty do fluoryzacji	Pielęgniarka szkolna	- zaangażowanie uczniów i poprawność wykonania fluoryzacji	Obserwacja uczniów,	Pielęgniarka szkolna
---------------	--	-------------------------	--------------	--------------------------	----------------------	--	---------------------	----------------------

Wykorzystanie bazy szkolnej do zwiększenia aktywności ruchowej uczniów

	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowani e, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
							Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
1.	Przygotowanie i wyremontowanie boiska szkolnego i sali gimnastycznej w związku z przebudową szkoły	Wzrost liczby uczniów aktywnie korzystających z wyremontowanych o przebudowanych obiektów	Budowa nowej sali gimnastycznej, wyremontowanie i przebudowa placu zabaw - promowanie zdrowego stylu życia na osiedlu jako alternatywa aktywnego spędzania czasu wolnego	Dyrekcja szkoły, nauczyciele wf, nauczyciele uczący w klasach I-III	Stałe i ruchome wyposażenie sali gimnastycznej i placu zabaw. Sprzęt sportowy		Uczniowie korzystający z przygotowanych obiektów	Obserwacja	Dyrektor szkoły,
	Zorganizowanie dla uczniów kl I-III SP zabaw ruchowych na boisku szkolnym, w	Wzrost liczby uczniów uczestniczących w zajęciach	Cały rok szkolny	Nauczyciele klas I-III SP	Stały i ruchomy sprzęt sportowy	Wychowawcy. Zespół do Spraw Promocji	Stopień zaangażowania w prowadzone	Obserwacja, zdjęcia	Wychowawcy kl. I-III, Zespół do Spraw Promocji

	związku z budową nowego placu zabaw	ruchowych				Zdrowia	zajęcia		Zdrowia
	Opracowanie i wdrożenie podczas lekcji wychowawczych zabaw ruchowych opracowanych przez nauczycieli wf	Zaangażowanie uczniów	Cały rok szkolny	Wychowawcy. SP i Gim.	Zabawy ruchowe przygotowane przez nauczycieli wf	Wychowawcy. Zespół do Spraw Promocji Zdrowia, nauczyciele wf	Uczeń zna i docenia korzyści wynikające z ruchu	Obserwacja, zdjęcia	Wychowawcy, nauczyciele wf
	Zorganizowanie podczas dyskoteki: Maratonu tanecznego:	Zaangażowanie i ilość uczniów biorących udział w imprezie.	wg oddzielnego harmonogramu	Opiekunowie samorządu szkolnego, Zespół do Spraw Promocji Zdrowia	Uczniowie prowadzący zajęcia taneczne	Wychowawcy, Opiekunowie Samorządu Szkolnego, Samorząd Szkolny	Stopień zaangażowania w prowadzone zajęcia	Obserwacja, zdjęcia	Wychowawcy, opiekunowie Samorządu szkolnego
	Zorganizowanie sortowych lig szkolnych (Gim. i SP): liga piłki nożnej, liga piłki siatkowej.	Wzrost liczby uczniów biorących udział w zajęciach SKS w nowo wybudowanej Sali gimnastycznej	Cały rok szkolny	Opiekunowie samorządu, nauczyciele wf.	Sala gimnastyczna, wyposażenie Sali.	Nauczyciele wf	Stopień zaangażowania w prowadzenie zajęć, ilość uczniów biorących udział w zajęciach	Obserwacja, zdjęcia	Nauczyciele wf

Zwiększenie udziału uczniów w sportowych zajęciach pozalekcyjnych

	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
							Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
1	Uświadomienie uczniom i rodzicom znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia : -prelekcja (np. nauczyciele wf,)	Wzrost liczby uczniów wypoczywający aktywnie, jako alternatywa spędzenia czasu wolnego	Marzec 2016 Sp i Gim.	Nauczyciele wf, uczniowie SP i Gim.		Nauczyciele wf	Zaangażowanie w zajęcia sportowe prowadzone na terenie szkoły.	Obserwacja,	Nauczyciele wf
	Zachęcenie uczniów i rodziców do udziału w sportowych zajęciach pozalekcyjnych; Zajęcia: piłki siatkowej	Liczba uczniów biorących udział w zajęciach SKS	Cały rok szkolny	Uczniowie SP i Gim.	Wyposażenie sali gimnastycznej	Nauczyciele wf	Zaangażowanie, ilość uczniów	Obserwacja, zapisy, wyniki	Nauczyciele wf
	1. Euroweek - wyjazd grupy uczniów i czas z wolontariuszami z różnych krajów w górach na świeżym powietrzu -	Zaangażowanie i udział uczniów w wypoczynku na świeżym powietrzu. Aktywność ruchowa jako sposób na integrację w wielonarodowościowej grupie	paździer./listopad 2016	Kl. I-III Gimnazjum,		Wychowawcy, Samorząd Szkolny	Zaangażowanie, ilość uczniów biorących udział w zajęciach	Obserwacja, zdjęcia	Wychowawcy, Opiekunowie Samorządu Szkolnego

	Udział w festiwalu Que pasa - alternatywa spędzania czasu wolnego: udział w zajęciach tanecznych, wyjście na tapas,	Zaangażowanie i udział uczniów w wypoczynku na świeżym powietrzu.	I semestr	Kl. I-III Gimnazjum	Organizatorzy festiwalu i zajęć tanecznych	Wychowawcy, Samorząd Szkolny	Zaangażowanie, ilość uczniów biorących udział w zajęciach	Obserwacja uczestników	Wychowawcy, Opiekunowie Samorządu Szkolnego
	Udział w festiwalu: Ale kino -popołudniowe wyjścia do kina i działalność KMF Gimseans	Wzrost świadomości i wiedzy uczniów w zakresie potrzeby aktywności fizycznej i skutków jej braku	I semestr (listopad/ grudzień)	Kl. I-III Gimnazjum	Organizatorzy zajęć	Wychowawcy, Samorząd Szkolny	Zaangażowanie, ilość uczniów biorących udział w zajęciach	Obserwacja uczestników	Wychowawcy, Opiekunowie Samorządu Szkolnego
	Festiwal talentów pokaz talentów sportowych, artystycznych, innych oraz sposoby spędzania wolnego czasu	Wzrost liczby uczniów biorących aktywny udział w zajęciach tanecznych	II semestr (marzec 2017)	Kl. I-III Gimnazjum	Organizatorzy zajęć	Wychowawcy, Samorząd Szkolny	Zaangażowanie, ilość uczniów biorących udział w zajęciach	Obserwacja uczestników	Wychowawcy, Opiekunowie Samorządu Szkolnego

Promowanie życia bez stresu

	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
							Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
1	Konkurs na najgrubszą księgę na temat sposobów na stres (poprzedzony zajęciami na temat natury stresu)	Wzrost wiedzy na temat natury stresu (przyczyny, objawy) (ok. 5-	Zajęcia z wychowawcą, grudzień 2016	Kl. 1-3 SP	Papier formatu A4, kredki, pisaki, dziurkacz, sznurek lub	Psycholog	Przygotowane przez uczniów materiały na dany temat w formie	Prezentacja książeczek wśród uczniów szkoły podstawowej (np. w holu	Psycholog, styczeń 2017

		10%) oraz sposobów radzenia sobie z nim (ok.5%)			wstążeczka		książeczek	szkoły)	
2	Konkurs na najciekawszy plakat na temat strategii radzenia sobie ze stresem (poprzedzony zajęciami na temat natury stresu)	Wzrost wiedzy na temat natury stresu (przyczyny, objawy) (ok. 5-1-%) oraz sposobów radzenia sobie z nim (ok. 5%)	Zajęcia z wychowawcą, grudzień 2016	Kl. 4-6 SP	Brystol, kredki, pisaki, farby, stare gazety i inne materiały do prac plastycznych	Psycholog	Przygotowane przez uczniów materiały na dany temat w formie plakatów	Prezentacja książeczek wśród uczniów szkoły podstawowej (np. w holu szkoły)	Psycholog Styczeń 2017
3	Warsztaty dla chętnych na temat stresu i radzenia sobie z nim	Wzrost wiedzy na temat natury stresu (przyczyny, objawy) (ok. 5-1-%) oraz sposobów radzenia sobie z nim (ok. 5%)	Warsztat z psychologiem, marzec 2017	Kl. 1-3 GM	Materiały przygotowane przez psychologa	Psycholog	Lista obecności + ankieta ewaluacyjna przeprowadzona po zajęciach	Lista obecności + ankieta ewaluacyjna przeprowadzona po zajęciach	Psycholog Kwiecień 2017