

Plan B

PLAN DZIAŁAŃ W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

1. CEL:

- Zmniejszenie nadwagi/otyłości wśród podopiecznych.
- Stworzenie większych możliwości wpływania na życie szkoły przez pracowników niepedagogicznych oraz warunków do większego angażowania się w Program Szkoły Promującej Zdrowie, w tym poprzez podnoszenie własnej świadomości z zakresu profilaktyki i edukacji zdrowotnej, dzięki udziałowi w organizowanych przez dyrektora/ szkołę zajęciach, warsztatach itp.

Kryterium sukcesu:

- 1) Co najmniej 10 % uczniów starci na wadze w ciągu bieżącego roku szkolnego.
- 2) Co najmniej 50% uczniów poszerzy swoją wiedzę, a tym samym świadomość korzyści płynących ze zdrowego stylu życia (odżywianie, aktywność fizyczna) oraz będzie umiało wybrać ulubioną aktywność fizyczną, w której chętnie uczestniczy.
- 3) Co najmniej 75 % kadry niepedagogicznej w ankiecie monitorującej pod koniec roku potwierdzi zaangażowanie w życie szkoły oraz uzna, że ma większą możliwość decydowania o życiu szkoły.

Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):

a. Co wskaże, że osiągnięto cel?

1. Ubytek wagi uczniów (otyłych lub z nadwagą) w stosunku do stanu z początku roku szkolnego 2023/24, systematyczne monitorowanie wagi we współpracy z pielęgniarką szkolną
2. Obserwacje prowadzone przez nauczycieli/terapeutów z uczniami, rozmowy z rodzicami; wybieranie ulubionej aktywności fizycznej przez uczniów podczas zajęć wf lub aktywności ruchowej na dworze podczas wyjść z nauczycielem (np. pod koniec realizowanych zajęć.
3. Wyniki ankiety końcoworocznej SPZ obniżą się o min 5 % w udzielonych przeczących odpowiedziach, na pytania o udział w decydowaniu o życiu szkoły oraz pytania czy w szkole podejmowane są działania na rzecz promocji zdrowia pracowników, którzy nie są nauczycielami. Podniesie się natomiast w tych wskazaniach ocena do min. 4 punktów

w Arkuszu Zbiorczym dla Standardu II.

b. Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?

1. Redukcja wagi dzieci otyłych lub z nadwagą potwierdzona w bilansie końcoworocznym u min. 10 % uczniów z tym problemem.
2. sonda do rodziców, sonda do nauczycieli, ankiety monitorujące dla uczniów (dostosowane do poziomu funkcjonowania uczniów).
3. Sonda skierowana do pracowników niepedagogicznych, ankieta końcoworoczna SPZ, Arkusze Zbiorcze (głównie dla Standardu II.

c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Zespół promocji zdrowia we współpracy z pielęgniarką szkolną, czerwiec 2024.

2. ZADANIA

- a) Zachęcanie do aktywności fizycznej- na przerwach między lekcjami, śródlekcyjnych, na świetlicy przed lekcjami i po lekcjach, udział w szkolnych SKS- ach, zajęciach dodatkowych : jogowe poranki, zajęcia basenowe, muzyczno- ruchowe, aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu, aktywne przerwy.
- b) Zachęcanie do zdrowego odżywiania, promowanie zdrowego odżywiania, utrwalanie zasad życia wg. Piramidy Zdrowia organizacja spotkań kulinarnych, „Jak zdrowo jeść”, włącznie do akcji zdrowego żywienia, włączenie poszczególnych klas do akcji “Śniadanie daje moc”.
- c) Zachęcanie pracowników niepedagogicznych do podejmowania aktywności ruchowej i dbania o własne zdrowie. Organizowanie działań edukacyjnych i profilaktycznych w zakresie ich edukacji zdrowotnej. Zbadanie potrzeb/ oczekiwań pracowników niepedagogicznych w zakresie decydowania o życiu ich analiza, celem wdrożenia ich do realizacji.

Działania w zakresie zmniejszenia nadwagi/otyłości wśród podopiecznych.

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Przekazanie uczniom i rodzicom wiedzy na temat wpływu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej na przeciwdziałanie otyłości oraz na ogólne funkcjonowanie organizmu	<p>Udział rodziców w spotkaniach z wychowawcami, n-lami w-f, fizjoterapeutami</p> <p>Udział w szkoleniach- min. 60% rodziców</p> <p>Znajomość uczniów wpływu aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania na stan zdrowia oraz samopoczucia-sonda z pozytywnymi wynikami – 60% uczniów szkoły podstawowej – klasy IV- VIII oraz 70% - klasy SPP</p>	<p>Poruszanie tematyki na zebraniach z rodzicami, Spotkania rodziców z nauczycielami w-f, fizjoterapeutami, pielęgniarką</p> <p>Organizacja szkolenia „W zdrowym ciele zdrowy mózg”</p> <p>Pogadanki na zajęciach szkolnych, w tym zajęciach wf</p> <p>Przeprowadzenie sondy i jej analiza</p>	<p>Cały rok szkolny/ szczególnie podczas spotkań semestralnych I i II sem.</p> <p>II 2024</p> <p>V 2024</p>	<p>Nauczyciele, fizjoterapeuci, pielęgniarka szkolna</p> <p>2 nauczycieli wf, w tym koordynator SPZ</p> <p>Wychowawcy klas,n-le wf;</p> <p>zestawienie zbiorcze koordynator SPZ</p>	<p>Rzutnik, laptop</p> <p>Arkusze sondy</p>	<p>Gazetki szkolne, gablotka z ulotkami, wpisy w dziennikach lekcyjnych-spotkania z rodzicami</p> <p>Prezentacja - szkolenie</p> <p>Analiza zbiorcza sondy</p>
Utrwalanie zasad zdrowego żywienia- Piramida żywieniowa i kulturalnego spożywania posiłków.	<p>Znajomość zasad zdrowego żywienia/ piramidy żywieniowej- udział w Happeningu min. 80% klas szkoły podstawowej i SPP, prawidłowo wypełnione karty zadań</p>	<p>Lekcje tematyczne, pogadanki, prezentacje, filmy edukacyjne.</p> <p>Happening podsumowujący cykl realizowanej tematyki w klasach</p>	<p>Cały rok</p> <p>V 2024</p>	<p>Wychowawcy klas, n-le wf, pielęgniarka szkolna</p> <p>Pedagog oraz zespół SPZ</p>	<p>Plansze, pomoce dydaktyczne, tablica interaktywna, zeszyty, karty zadań, rzutnik itp.</p>	<p>Wpisy w dzienniku, testy z pytaniami i zadaniami na temat zdrowego odżywiania</p> <p>Scenariusz Happeningu, karty zadań, fotorelacja na FB</p>
Zajęcia basenowe, w tym Innowacja aqua fitness	<p>Wzmocnienie mięśni, modelowanie sylwetki, odciążenie stawów i kręgosłupa - stały udział</p>	<p>Zajęcia cotygodniowe wg. ustalonego harmonogramu; zajęcia aqua fitness min. 2 racy</p>	<p>Cały rok szkolny</p>	<p>Koordynator zajęć na basenie, nauczyciele wf, wychowawcy klas,</p>	<p>Basen, sprzęt pływający, ochraniający: deski,</p>	<p>Wpis do dziennika zajęć, dokumentacja zdjęciowa, Listy uczniów</p>

	min. 30% uczniów z otyłością/ nadwagą. 60% osób z biorących udział w zajęciach aqua fitness uczniów aktywnie się w nie zaangażuje.	w miesiącu. Realizacja zajęć 2 razy w miesiącu; obserwacje bieżące osób prowadzących zajęcia		opiekunowie. Zajęcia aqua - 2 nauczycieli wf z ukończonym kursem aqua fitness	rękawki	biorących udział w zajęciach i innowacji. Sprawozdanie z innowacji
Wojewódzki Turniej Gier i Zabaw Ruchowych	Aktywne uczestnictwo wszystkich uczniów i zaproszonych gości; - potwierdzenie pieczętkami wykonania wszystkich zadań/ zabaw ruchowych na karcie obiegowej.	Coroczna organizacja Wojewódzkiego Turnieju zabaw i gier ruchowych przez SOSW Żukowo Wykonanie/ zaliczenie wszystkich zadań ruchowych.	VI 2024	Koordinator Turnieju, nauczyciele wf	Sprzęt sportowo-rekreacyjny	Fotorelacja z zamieszczeniem na szkolnej stronie internetowej i w mediach, karty stacyjne
Nauka jazdy na nartach	50% uczestników podczas trwania zajęć podnieś swoje umiejętności jazdy na nartach. 80 % podnieś swoją świadomość korzyści płynącej z aktywności na świeżym powietrzu	Organizacja wyjazdów w przypadku sprzyjających warunków atmosferycznych Przeprowadzenie testu sprawdzającego praktyczne umiejętności na stoku wg. przyjętych 3 kryteriów (arkusz) Wywiad z uczestnikami zajęć (3 pytania)	Sezon zimowy 2023/24 Koniec lutego lub początek Marca 2024	Nauczyciel ewf, w tym jeden z ukończonym kursem instruktora narciarskiego	Sprzęt narciarski, bus Kwestionariusz wywiadu wraz z protokołem, arkusz sprawności - jazda na nartach	Karty wyjazdów, zdjęcia na FB, fotorelacje, film Protokół z wywiadu wraz jego analizą Analiza arkuszy sprawnościowych
Warsztaty taneczne	Systematyczny udział członków zespołu w zajęciach, w tym udział min. 30 % uczniów z nadwagą / otyłością	Prowadzenie cyklicznych spotkań w ramach zespołu „Wolt” i „Lubię to!” 1 x w tygodniu po 1 godzinie	Cały rok szkolny	Opiekun zespołu Wolt Opiekun zespołu Lubię to	Rekwizyty, stroje, kostiumy, sprzęt audio, nagłośnienie itp.	Dokumentacja zdjęciowa, fotorelacje z Występów, lista uczniów-uczestników zajęć
Innowacja pedagogiczna “Wyginam śmiało ciało”	Udział w cyklicznych zajęciach min. 30% uczniów z otyłością / nadwagą. Zgłoszenie chęci kontynuacji zajęć w kolejnym roku szkolnym.	Realizacja cyklicznych zajęć przy muzyce z elementami Zumbi dla zebranej grupy uczniów	1x w miesiącu	2 nauczycielki-rehabilitantki	Sprzęt nagłaśniający, salka	Sprawozdanie z innowacji, lista uczestników, fotorelacje.

Międzyszkolne - cykliczne sparingi boccia	Realizowanie min 4 spotkań w roku, opartych na całorocznym ćwiczeniu elementów gry . Aktywne uczestnictwo wszystkich uczniów w rozgrywkach z uwzględnieniem indywidualnych możliwości fizycznych uczniów (klasy Iv-VII oraz SPP).	Prowadzenie całorocznych treningów elementów gry boccia (min. ½ godz. w tygodniu podczas zajęć wf w klasach IV-VIII oraz SPP) Zaproszenie na cykliczne rozgrywki Turniej boccia zaprzyjaźnionej szkoły – uczniów SPP z Kartuz.	Cały rok szkolny 4 spotkania (jesienne, zimowe, wiosenne i letnie (przed wakacjami)	2 n-li wf i zarazem instruktorów gry w Boccia	Taśma do wyznaczenia boiska, kule boccia, miara	zapis w dziennikach zajęć lekcyjnych, fotorelacja na Facebooku
Nordic Walking	Systematyczne realizowanie marszów z kijkami Nordic Walking (w klasach IV-VIII oraz SPP) min. 40 min w tygodniu. Aktywne uczestnictwo w marszach, w tym min. 30% uczniów z nadwagą /otyłością; z uwzględnieniem ich indywidualnych fizycznych możliwości oraz zdrowia.	Maszerowanie rekreacyjne wraz z nauczycielem z kijkami po terenie Żukowa o dystansie ok. 3-4 km; w tym zorganizowanie Marszy Niepodległości dla wszystkich chętnych klas w listopadzie	Cały rok szkolny Listopad 2023	Nauczyciele WF, a zarazem instruktorzy Nordic Walking j. w. oraz wychowawcy klas	Kijki do Nordic Walking, stroje sportowe Przy marszu Niepodległości stroje z dodatkami barw narodowych	Wpisy do dzienników zajęć lekcyjnych, Fotorelacje, film
Cykl warsztatów “Cztery pory roku dookoła zdrowia” (wiosna, lato, jesień, zima)	Udział w warsztatach min 80% klas i oddziałów przedszkolnych Wszyscy uczniowie aktywnie biorą udział w zależności od możliwości indywidualnych	Zrealizowanie cyklu 4 warsztatów (dla wszystkich klas szkoły podstawowej, przedszkola oraz SPP – z podziałem na grupy. Opracowanie scenariuszy warsztatów z uwzględnieniem tematyki zdrowia i aktywności fizycznej dostępnej w danej porze roku. Przygotowanie konkurencji oraz	4 razy w roku (jesień, zima, wiosna, lato).	Nauczyciele WF, członkowie SPZ, wychowawcy klas	Scenariusze warsztatów, scenariusz Happeningu Sprzęt sportowy literatura fachowa, sprzęt sportowy do różnych konkurencji lekkoatletycznych itp., prezentacja	Scenariusze warsztatów oraz Happeningów Fotorelacje.

		<p>pomocy dydaktycznych. Organizacja Happeningu- posumowanie cyklu warsztatów</p>	VI 2024	Członkowie SPZ, pedagog szkolny		
Aktywna przerwa	Samodzielne dokonywanie wyboru lubionej aktywności ruchowej podczas przerw- spośród zaproponowanych form (min. 5 aktywności) przez uczniów i jej realizowanie.	Organizacja "Aktywnych przerw dla uczniów klas IV-VIII trwających 20-25 min. Przygotowanie wybranych dla danego dnia form zabaw/ aktywności ruchowych, spośród których uczeń wybiera ulubioną aktywność i ją realizuje. Przydział n-lom miejsc pełnienia opieki nad uczniami. Zachęcanie do udziału w porannych zajęciach jogi w ramach zajęć świetlicy (min.20 minut)	Min. 1 x na dwa tygodnie cały rok szkolny	Wychowacy, zespół SPZ	Sprzęt sportowy, w tym sprzęt na siłowni zewnętrznej, zewnętrzne piłkarzyki itp. Opracowana lista min 5 aktywności, z których uczeń wybiera ulubioną zabawę/ aktywność ruchową	Lista aktywności, fotorelacje z wybranych przerw, obserwacja bieżąca
Jogowe poranki	Udział min 50% uczestników zajęć świetlicowych w zajęciach jogi		2x w tygodniu po 20 min	n-1 prowadzący świetlicę, rehabilitantka		
Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez działania w kuchni Realizacja i udział w Programach jak np.: „Śniadanie daje moc”, „Program dla szkół- Przerwa śniadaniowa mleczna z warzyw, owocowa” <u>Realizacja innowacji:</u> „Kreatywne,	Znajomość podstawowych zasad zdrowego odżywiania przez min 70% badanych uczniów z klas IV – VIII oraz SPP (w tym 30 % uczniów z nadwagą / otyłością) Świadome dokonywanie zdrowych wyborów żywieniowych przez uczniów, stosowanie poznanych zasad stosuje je w praktyce.	Cykliczne przygotowanie prostych potraw i deserów w klasach, zdrowych dań i przekąsek, Wspólne tworzenie „Piramidy zdrowego żywienia”. Wykonywanie zdrowych posiłków podążając za przepisem. Stworzenie książki kucharskiej, w tym z wykorzystaniem symboli AAC, aby	Cyklicznie	Wychowawcy klas, koordynatorzy programów, innowacji pedagogicznych.	Świeże produkty, sprzęt kuchenny, tablica interaktywna, sztuczce, książka kucharska, plansze edukacyjne, artykuły papiernicze, markery,	Wpisy w dziennikach zajęć, dziennikach innowacji, fotorelacje na FB.

dietetyczne i zdrowe babeczki warzywno – owocowe” oraz „Sekrety w garnku” <u>Inne – zajęcia</u> cykliczne: zdrowe śniadania, funkcjonowanie Szkolnej Kawiarenki		samodzielnie móc przygotowywać dania w domu. Przygotowywanie dań, sków, zdrowych deserów w ramach działania Szkolnej Kawiarenki- dla nauczycieli, uczniów, pracowników niepedagogicznych (nauka dokonywania zakupów produktów, obsługiwanie klientów, przeliczania pieniędzy itp.)	Kawiarenka 2 x w miesiącu		symbole AAC itp.	
---	--	---	------------------------------	--	------------------	--

Działania w zakresie tworzenia możliwości wpływania na życie szkoły przez pracowników niepedagogicznych oraz tworzenia warunków do ich większego angażowania się w Program Szkoły Promującej Zdrowie.

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Zaktywizowanie pracowników niepedagogicznych w procesie edukacji zdrowotnej	Deklarowanie przez min. 70 % pracowników niepedagogicznych do bezpośredniego zaangażowania się w działania SzPZ oraz podjęcie wybranych aktywności.	Aktywne włączanie się pracowników niepedagogicznych w działania prozdrowotne na rzecz uczniów (wycieczki, zajęcia na basenie, Festyn integracyjny, Wojewódzki Turniej Gier i Zabaw Ruchowych, itp.) Przeprowadzenie ankiety badawczej i jej	Na nieżąco, wg. harmonogramu i kalendarza wydarzeń szkolnych Październik	Pracownicy niepedagogiczni Analiza ankiety- Pedagog szkolny	Zgodne z danym wydarzeniem	Analiza ankiety, obserwacja bieżąca, fotorelacja.

		analiza.	2023			
Warsztaty dla pracowników niepedagogicznych z psychologiem oraz ze specjalistami	75% pracowników będzie aktywnie brało udział w warsztatach. 75% uczestników szkolenia po spotkaniu zrozumie jak ważne są dobre relacje międzyludzkie w pracy	Przeprowadzenie warsztatów przez nauczycieli lub zaproszonych gości. Zdrowy kręgosłup, Spotkanie, wykład na temat jak ważne są relacje w pracy i jak do nich dążyć, jak dobrze czuć się w swoim ciele, w zdrowym ciele zdrowy duch	Dwa szkolenia w ciągu roku	Wyznaczeni członkowie zespołu Szkoły Promującej Zdrowie Trzebiatowska, M. Mielczewska	Sala gimnastyczna – zajęcia praktyczne, sala konferencyjna – zajęcia teoretyczne	
Spotkanie pracowników placówki z dietetykiem.	Udział w spotkaniu min. 70 % całej kadry pedagogicznej i niepedagogicznej Uzyskanie poprzez sondę od min 50 % uczestników informacji zwrotnej o przydatności spotkania oraz potwierdzenia, że pozyskane informacje są dla nich przydatne dla zmiany złych nawyków żywieniowych	Przeprowadzenie prelekcji dla nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych na temat zdrowego odżywiania, zdrowych nawyków oraz zapobiegania chorobom cywilizacyjnym takim jak cukrzyca czy miażdżyca przez dietetyka. Przeprowadzenie sondy oceniającej prelekcję	III 2024	Członek zespołu SPZ (drugi koordynator) Analiza sondy- wybrany członek zespołu SPZ	Rzutnik, laptop Arkusze sondy	Lista uczestników spotkania Fotorelacja, analiza sondy
Decydowanie o życiu szkoły	Udział w badaniu – sonda 70% pracowników niepedagogicznych	Przeprowadzenie badania – Mini- ankieta z dwoma otwartymi pytaniami: W jakim zakresie chciałbym być	XI 2023	Analiza mini-ankiety przez wybranego członka zespołu SPZ	Arkusze ankiety	Analiza mini-ankiety

		<p>pytany o życie szkoły? oraz : Podaj swoje propozycje szkoleń lub działań, których oczekuje Pani/Pan od dyrektora placówki w zakresie dbania o własne zdrowie. Zaplanowanie podanych propozycji działań na kolejny semestr lub nowy rok szkolny (wg. możliwości organizacyjnych).</p>				
--	--	---	--	--	--	--