



*Sprawozdanie z realizacji programu Szkoła Promująca Zdrowie*

*za okres 2017 - 2020*

*Szkoła Podstawowa Sportowa nr 6 w Elku*

# **SPRAWOZDANIE**

## **Z REALIZACJI PROGRAMU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”**

OKRES REALIZACJI: 2017 - 2020

KOORDYNATOR: Katarzyna Anna Pietruszewska

Od kilku lat jako szkoła sportowa realizujemy działania związane ze zdrowym stylem życia. Naszej społeczności szkolnej spodobała się idea szkół promujących zdrowie, dlatego postanowiliśmy się do nich przyłączyć.

Po zapoznaniu całej społeczności szkolnej: rady pedagogicznej, rady rodziców, samorządu uczniowskiego, uczniów oraz pracowników szkoły z ideą , koncepcją, strategią i modelem tworzenia Szkoły Promującej Zdrowie oraz po uzyskaniu akceptacji społeczności szkolnej przyjęliśmy uchwałą Rady Pedagogicznej deklarację przystąpienia do udziału w programie.

Przez cały okres prowadziliśmy w szkole wiele różnorodnych działań, które miały na celu właściwie przygotować społeczność szkolną do realizacji programu Szkoła Promująca Zdrowie oraz prawidłową organizację pracy w ramach projektu.

Realizacja programu w okresie przygotowawczym to szereg przeprowadzonych działań, wśród których wyróżniamy:

1. Nawiązanie współpracy z koordynatorem rejonowym w Ełku panią Anetą Dubielewską
2. Powołanie szkolnego koordynatora Szkoły Promującej Zdrowie i zespołu do spraw promocji zdrowia. Stworzenie planu pracy i ustalenie terminów spotkań zespołu.
3. Zapoznanie społeczności szkolnej z ideą programu Szkoła Promująca Zdrowie:
  - posiedzenie Rady Pedagogicznej
  - zebrania z rodzicami
  - zebrania z pracownikami niepedagogicznymi
  - apele uczniowskie
  - godziny wychowawcze w klasach IV – VII oraz zajęcia w klasach I- III
  - gazetki na korytarzach, konkurs na logo Szkoły Promującej Zdrowie

- strona internetowa

Realizacja celów programowych Szkoły Promującej Zdrowie odbywała się w naszej szkole poprzez organizowanie działań w poszczególnych obszarach:

- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna

Stwarzaniu odpowiedniego klimatu społecznego w szkole służyły:

- profilaktyka zdrowia fizycznego
- współpraca z osobami oraz instytucjami wspomagającymi program
- kształcenie w zakresie promocji zdrowia

#### 4. Dokonanie wstępnej diagnozy.

Głównym zadaniem zespołu do spraw promocji zdrowia było określenie problemów priorytetowych na podstawie diagnozy potrzeb i zasobów społeczności oraz opracowania planu działań zmierzających do ich realizacji. Podczas spotkań zespołu ustalone zostały metody badań stopnia zadowolenia ze szkoły wśród nauczycieli, uczniów, pracowników niepedagogicznych, rodziców, a także obszary przeprowadzenia tych badań. Na podstawie badań dokonano diagnozę potrzeb oraz wyboru problemów priorytetowych. Wykorzystano do tego następujące narzędzia:

- ankieta na temat zdrowego stylu życia
- wywiad z uczniami, rodzicami, nauczycielami i pracownikami szkoły
- obserwacja szkoły
- indywidualne rozmowy z pielęgniarką szkolną

### **Opis pracy szkolnego koordynatora i zespołu ds. promocji zdrowia**

Realizacja programu Szkoła Promująca Zdrowie wymaga systematycznej, zaangażowanej i intensywnej pracy w całym procesie. Tworzenie podstaw oraz droga do certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie to proces długofalowy, którego głównym założeniem jest dokonywanie zmian w całej społeczności szkolnej i otaczającym ich środowisku mającym na celu promowanie zdrowego stylu życia. Tylko wspólne zaangażowanie dyrekcji, nauczycieli, uczniów, rodziców i pracowników niepedagogicznych, może spowodować, by cały proces przebiegał prawidłowo, efektywnie oraz twórczo. Nad całością procesu tworzenia Szkoły Promującej Zdrowie w naszej szkole czuwał powołany zespół do spraw promocji zdrowia.

<b>Nazwa</b>	Szkoła Podstawowa Sportowa nr 6
<b>Adres</b>	Ul. Suwalska 15
<b>Telefon</b>	877326370
<b>Adres mailowe</b>	<a href="http://www.zss.elk.pl">www.zss.elk.pl</a>
<b>Imię i nazwisko dyrektora szkoły</b>	Dorota Teresa Karpińska
<b>Imię i nazwisko koordynatora</b>	Katarzyna Anna Pietruszewska
<b>Imię i nazwisko członków szkolnego zespołu</b>	Katarzyna Cholewińska, Teresa Grażyna Gorajewska, Małgorzata Zdankowska, Anna Kuczyńska, Helena Borowa, Beata Staniszewska, Elżbieta Kalinowska, Iwona Grygo, Jolanta Gutowska, Anna Paszkowska, Beata Florczyk

#### **Zadania koordynatora:**

- ukończenie szkolenia na temat tworzenia Szkoły Promującej Zdrowie
- przekazanie informacji na temat realizacji programu nauczycielom
- zgłoszenie placówki do wojewódzkiej sieci SZPZ

- stworzenie zespołu do spraw promocji zdrowia
- współdziałanie w kształceniu pracowników szkoły w zakresie promocji zdrowia
- rozwijanie własnych umiejętności
- współdziałanie z całą społecznością szkolną
- przedstawienie Radzie Pedagogicznej prezentacji z działalności zespołu oraz realizacji programu w okresie przygotowawczym.

### **Zadania zespołu do spraw promocji zdrowia:**

- opracowanie planu działań w zakresie programu Szkoła Promująca Zdrowie
- przeprowadzenie konkursu na logo szkoły
- współpraca z całą społecznością

Środowisko szkoły ( nauczyciele, uczniowie, rodzice, pracownicy administracyjni oraz obsługa) bardzo pozytywnie wypowiedzieli się na temat podjętych działań w ramach szkoły promującej zdrowie. Zaakceptowane zostały plany działań na lata 2017-2020, wynikające z przeprowadzonych co roku ankiet, wywiadów.

### **Opis stopnia akceptacji środowisk, w tym stopnia zaangażowania rady pedagogicznej.**

Idea, koncepcja, zasady tworzenia oraz wiedza na temat programu Szkoła Promująca Zdrowie została szczegółowo przekazana całej społeczności szkolnej przed podpisaniem deklaracji. Wszystkie ważne informacje na temat upowszechniania koncepcji, jej zrozumienia oraz akceptacji programu zostały dokładnie przedstawione w formie zależnej od podmiotu szkoły. Nauczyciele zostali zapoznani z koncepcją programu na posiedzeniu Rady Pedagogicznej, uczniowie na apelach, godzinach wychowawczych, pracownicy na zebraniach, rodzice na zebraniach z wychowawcą.

Koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie znana jest i akceptowana przez całe środowisko szkolne, działania w ramach programu są realizowane na wielu płaszczyznach życia szkoły. Zaangażowani są w jej tworzenie nie tylko nauczyciele, ale także uczniowie, pracownicy niepedagogiczni oraz rodzice. Nad przebiegiem działań czuwał powołany zespół do spraw promocji zdrowia.

### **Informacja nt. zakresu szkolenia rady pedagogicznej, uczniów, rodziców, nauczycieli, pracowników administracyjnych i obsługi.**

Jednym z ważnych zadań w ramach Szkoły Promującej Zdrowie było odpowiednie przygotowanie społeczności szkolnej z zakresu podstaw tworzenia oraz koncepcji Szkoły Promującej Zdrowie. Nauczyciele zostali zapoznani z koncepcją programu na posiedzeniu rady pedagogicznej, uczniowie na godzinach wychowawczych, pracownicy administracyjni i obsługa szkoły na przygotowanych dla nich spotkaniach, rodzice podczas spotkań z wychowawcą. Informacje o Szkole Promującej Zdrowie zostały wyeksponowane na tablicach informacyjnych w postaci

gazetek i plakatów. Na bieżąco wszelkie działania prozdrowotne były rejestrowane na stronie internetowej szkoły oraz eksponowane na gazetce Szkoły Promującej Zdrowie. Działania promujące zdrowie od wielu lat wynikają z misji szkoły i zawarte są w Szkolnym Programie Wychowawczym.

Treści z zakresu edukacji zdrowotnej zostały włączone do realizacji programów z wielu przedmiotów: języka polskiego, przyrody, techniki, wychowania fizycznego.

Ze względu na aspekt wychowawczy zagadnienia te są realizowane na godzinach wychowawczych oraz w ramach pracy świetlicy i biblioteki szkolnej.

Zapoznanie z ideą programu oraz szkolenia społeczności szkolnej w okresie przygotowawczym przebiegały następująco:

1. Szkolenie Rady Pedagogicznej przez zespół do spraw promocji zdrowia, na którym zostały przekazane informacje w postaci materiałów.
2. Przedstawienie prezentacji z działań na zebraniach rodziców oraz zapoznanie z zadaniami programu.
3. Udział nauczycieli w szkoleniach Szkoła Promująca Zdrowie.
4. Szkolenia rady pedagogicznej i pracowników niepedagogicznych z zakresu Udzielenia Pierwszej Pomocy Przedmedycznej.
5. Spotkania z dietetykiem.
6. W ramach Szkoły Promującej Zdrowie uczniowie i rodzice korzystali ze spotkań z psychologiem. Odbyły się również dwie konferencje „ Czy sport to zdrowie?”, „ Sport alternatywą dla otyłości”, w których wzięli udział uczniowie, rodzice, nauczyciele, pracownicy administracji i obsługa.
7. Zapoznanie uczniów z ideą programu na godzinach wychowawczych oraz apelach, a także ich aktywne uczestnictwo w działaniach promujących zdrowie: projekty, zajęcia sportowe, uroczystości szkolne, akcjach promujących zdrowie.
8. Udział uczniów w zajęciach z Pierwszej Przedmedycznej prowadzonych przez nauczyciela i uczniów z klas liceum.

### **Informacja o współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym oraz wykaz przykładów wspólnych działań realizowanych z uczniami, rodzicami, i pozyskanymi sojusznikami.**

Jako szkoła sportowa prowadzimy szeroko pojętą edukację zdrowotną w odniesieniu do rodziców w zakresie założenia programu Szkoła Promująca Zdrowie oraz intensywnie współpracujemy ze środowiskiem lokalnym w organizacji działań promujących zdrowie.

Współpraca z rodzicami:

- zapoznanie rodziców z koncepcją , założeniami i propozycjami realizacji programu;

- nauczyciele i wychowawcy klas systematycznie poruszali tematykę prozdrowotną na godzinach wychowawczych oraz na bieżąco informowali o wszystkich działaniach z zakresu promocji zdrowia w naszej szkole;
- udział rodziców w festynach
- udział we wszystkich klasowych działaniach promujących zdrowie
- udział w zawodach sportowych „Mamo, tato, baw się z nami”;
- udział rodziców w akcji „Cała Polska czyta dzieciom”, „Góra grosza”, zbiórki charytatywne.

W realizacji programu Szkoła Promująca Zdrowie nasza szkoła korzystała z pomocy instytucji działających na rzecz edukacji i promocji zdrowia oraz współpracowała z następującymi podmiotami środowiska lokalnego:

- Wydział Promocji Sportu i Kultury Urzędu Miasta Ełk
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ełku
- Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ełku
- Rona 03 Ełk
- UKS Maratończyk
- Green Volley
- Straż Miejska
- Policja
- Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna
- Miejska Biblioteka Publiczna
- Niepubliczne Przedszkole „Słoneczko”
- Miejskie Przedszkole „Słoneczna Ósemka”
- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Ełku
- Zespół Szkół nr 6 im. Macieja Rataja w Ełku ( warsztaty kulinarne)
- Ars-Dent gabinet stomatologiczny
- Ars-Vet lecznica dla zwierząt
- Muzeum Historyczne

W ramach programu udzielali się również : logopeda szkolny, pedagog szkolny, nauczyciele wspomagający, pielęgniarka szkolna  
Współpraca z koordynatorami do spraw promocji zdrowia polegała na wymianie doświadczeń, informacji oraz uczestnictwa w imprezach promujących zdrowie.

**Realizacja prozdrowotnych programów zewnętrznych m.in. rekomendowanych przez SANEPID:**

- „5 porcji warzyw i owoców”
- „Wiem, co jem”
- „Szlanka mleka”
- „Śniadanie daje moc”
- „Bieg po zdrowie”
- „Trzymaj formę”
- „Moje dziecko idzie do szkoły”

#### **Realizacja w obszarze zdrowego odżywiania- cykl zajęć wychowawczych na temat zdrowego odżywiania:**

- wspólne drugie śniadanie z wychowawcą
- zajęcia kulinarne
- wspólne przygotowanie gazetek o tematyce zdrowotnej

#### **Realizacja w obszarze zdrowia fizycznego:**

- udział uczniów w pieszych wycieczkach, autokarowych, rowerowych
- organizacja zielonych szkół, obozów
- gimnastyka korekcyjna „Trzymaj się prosto”
- zajęcia taneczne „Skaczące nutki”
- zajęcia tenisa stołowego
- organizacja imprez sportowych

#### **Realizacja w obszarze profilaktyki zdrowia- prelekcje i pogadanki na temat higieny oraz pielęgnacji ciała organizowane przez pielęgniarkę szkolną:**

- lekcje wychowawcze dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego
- zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej
- zajęcia koła ekologicznego
- badania wad postawy



- badania przesiewowe słuchu

### **Informacje na temat wyników monitorowania samopoczucia całej społeczności szkolnej.**

Działania podjęte w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie w latach 2017 – 2020 były na bieżąco monitorowane pod kątem realizacji problemu priorytetowego. Miało to na celu zebranie jak najwięcej informacji do przeprowadzenia ewaluacji programu. Monitorowanie działań szkoły przebiegało sprawnie przez wszystkie lata szkolne, odbywało się poprzez:

- analizę dokumentów szkolnych
- obserwację uczniów
- rozmowy z uczniami, rodzicami, pracownikami szkoły
- udział uczniów i rodziców w zawodach sportowych
- analizę prac uczniów, prace plastyczno- techniczne, wystawy klasowe, eksponowanie zdrowej żywności
- pisanie notatek, sprawozdań z realizacji działań
- przygotowanie gazetek , plakatów o tematyce zdrowotnej
- wymiana uwag, spostrzeżeń podczas spotkań zespołu do spraw zdrowia.

W październiku 2017 r. przeprowadzone zostało badanie ankietowe wśród całej społeczności szkolnej, dotyczące panującego w szkole klimatu społecznego. Z badań wynikało, iż szkoła stwarza przyjazną i korzystną atmosferę. Troszczy się o dobre samopoczucie wszystkich przedmiotów. Wysoki stopień satysfakcji z uczestnictwa w życiu szkoły dowodzi, iż panuje tu klimat sprzyjający nauce i pracy:

- Uczniowie odczuwają wsparcie ze strony nauczycieli oraz motywację do nauki, chętnie chodzą do szkoły i odczuwają satysfakcję z uczestnictwa w jej działaniach ( średnia liczba punktów 4,15) ( skala 0-5).
- Również nauczyciele odczuwają wysoki stopień satysfakcji z pracy w szkole (4,43), czują wsparcie ze strony uczniów oraz ze strony dyrekcji (4,30).
- Pracownicy administracyjni i obsługa szkoły , również odczuwa satysfakcję z pracy w szkole i wsparcie ze strony dyrekcji ( 4,1), chętnie chodzą do pracy i odczuwają pozytywne podejście do ucznia
- Rodzice są zadowoleni , że ich pociechy chodzą do naszej szkoły, (satysfakcja ze szkoły 4,0), czują się w niej bezpiecznie, a pracownicy szkoły stwarzają im możliwości pełnego uczestnictwa w życiu szkoły(4,30).

Monitorowanie działań w ramach programu to jedno z zadań członków zespołu zdrowia, który był wspierany przez pozostałych nauczycieli, w szczególności nauczycieli odpowiedzialnych za poszczególne projekty, konkursy oraz imprezy szkolne promujące zdrowie.

### **Raport opracowany na podstawie „ Planowanie działań i ewaluacji w szkole promującej zdrowie”.**

**Cel: Wiem, co jem -uksztaltowanie właściwych postaw w odniesieniu do zdrowego i racjonalnego odżywiania się ( rok szkolny2017/2018).**

**1.** Problem priorytetowy do rozwiązania: 1rok szkolny

**a)** Krótki opis problemu priorytetowego:

- 60% ankietowanych uczniów często sięga po niezdrową żywność
- 15% uczniów z klas niesportowych stroni od sportu, jest mało aktywna ruchowo
- 83% ankietowanych nie zna wartości odżywczych poszczególnych produktów żywnościowych (warzywa, owoce, słodczyce, fast food, pieczywo). Ta sama grupa ankietowanych nie posiada wiedzy na temat kaloryczności spożywania pokarmów i ich skutków
- 75% ankietowanych chętnie pije słodkie, gazowane napoje.

**b)** Uzasadnienie wyboru priorytetu:

Problem został wybrany na podstawie diagnozy przeprowadzonej przez nauczycieli na lekcjach wychowawczych IV- VII i zajęciach w kasach I – III.

**2.** Przyczyna/y główna/e istnienia problemu:

- a)** złe nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży
- b)** popularność fast food

**3.** Rozwiązania dla usunięcia przyczyn/y problemu:

**a)** kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych

**b)** świadomość komponowania zbilansowanych posiłków

**c)** uwzględnienie w diecie dziennej warzyw i owoców

**d)** zaangażowanie rodziców w realizację zadań Szkoły Promującej Zdrowie

## PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2017/2018

**1. Cel :** Wiem, co jem – ukształtowanie właściwych postaw w odniesieniu do zdrowego i racjonalnego odżywiania się.

**Kryterium sukcesu:** zna i stosuje prawidłowe nawyki żywieniowe.

**Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):**

- a) Co wskaże, że osiągnięto cel? Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów, rodziców, analiza dokumentacji, wywiad.
- b) Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Analiza ankiety.
- c) Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Wskazani członkowie zespołu promocji zdrowia, czerwiec 2018

### 2. Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu (dla zadania)	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadań		
						Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
Kontynuowanie programu „Owoce w szkole”	90% uczniów weźmie udział w programie	Raz w tygodniu dzieci otrzymują owoce i warzywa	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas I -VII	Owoce i warzywa od firmy Sebex	Raport, zestawienia liczebności	Analiza dokumentacji	dyrektor koordynator czerwiec

Wiem, co jem- ankieta dla uczniów i rodziców klas I – VII	87% weźmie udział w ankiecie	Na zajęciach wychowawczych i podczas spotkań z rodzicami	wrzesień 2017 czerwiec2018	Wychowawcy klas I- VII	ankieta	Wyniki ankiety	Ewaluacja ankiety	Zespół promocji zdrowia / wrzesień/czerwi ec
Dobór asortymentu do szkolnego sklepiku	54% uczniów i 41% rodziców wyrazi swoje zdanie, jaki asortyment powinien być w sklepiku szkolnym	Ankieta wśród młodzieży i rodziców	wrzesień 2017	Wychowawcy klas I -VII	Ankieta	Wyniki ankiety	Ewaluacja ankiety	Wychowawcy Koordynator/ Wrzesień
Udział w akcji „Szkłanka mleka”	90% uczniów weźmie udział w akcji	Raz w tygodniu uczniowie otrzymują produkty mleczne	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas I - III, IV	Dostarczenie produktów mlecznych przez firmę Mlekpól	Zestawienie liczebność raport	Analiza dokumentacji	Dyrektor koordynator czerwiec
Upowszechniani e zdrowego odżywiania. Organizacja akcji „Śniadanie daje moc”.	90% uczniów weźmie udział w akcji	Wspólne wykonanie śniadania	październik 2017	Wychowawcy klas I _III	Przygotowanie własnych produktów do zrobienia II śniadania przez dzieci	Zapis w e- dzienniku, informacje na stronie www	Analiza zapisów	Wychowawcy klas I -III Koordynator październik
Udział w akcji fluoryzacja zębów	87% uczniów weźmie udział w akcji	Wspólna fluoryzacja	Cały rok szkolny	Pielęgniarka szkolna	Fluor, szczoteczki do zębów	Notatki	Analiz notatek	Koordynator, pielęgniarka

Prezentacja rodzicom pogadank na temat „Zdrowego odżywiania”	88% rodziców weźmie udział w spotkaniu	Pogadanka z prezentacją	listopad 2017 luty 2018	Koordinator, dietetyk	Pokaz multimedialny	Informacje na stronie www, sprawozdanie	Analiza dokumentów	Koordinator, członkowie zespołu/ listopad/ luty
Promowanie działań SPZ. Realizacja treści promocji zdrowia przez wszystkich nauczycieli	100% nauczycieli realizuje w swojej pracy dydaktyczno – wychowawczej treści programowe SPZ.	Lekcje wychowawcze, wyjścia, teatrzyki	Na bieżąco	Nauczyciele	Prezentacje multimedialne wg. potrzeb, zaproszeni goście	Zapisy w e-dzienniku, sprawozdania, karty wyjść	Analiza dokumentacji	Dyrektor Koordinator na bieżąco
Promowanie zajęć sportowych pozalekcyjnych	71% uczniów skorzysta z zajęć	Organizacja zajęć sportowych	Na bieżąco	Nauczyciele wychowania fizycznego	Sal gimnastyczna, sprzęt do ćwiczeń	Dziennik zajęć pozalekcyjnych	Analiza dokumentów	Członkowie zespołu SPZ Dyrektor Na bieżąco
Organizowanie wycieczek, zielonych szkół, obozów	92% uczniów skorzysta z wycieczek, wyjazdów, wyjść	Organizacja wycieczki, wyjść	Cały rok szkolny	Nauczyciele	-	Karty wyjazdu, wyjść, informacje na stronie	Analiza dokumentów	Dyrektor, członkowie zespołu SPZ Na bieżąco
Udział w Europejskim Tygodniu Sportu	90% uczniów weźmie udział w zdarzeniu	Wspólne ćwiczenia, biegi	październik	z-ca dyrektora, nauczyciele w-f	Obiekty sportowe	Informacje na stronie www, zdjęcia	Analiz	Koordinator Dyrektor październik

Turniej sportowy „Mali Mistrzowie na Start”	92% uczniów weźmie udział w wydarzeniu	Wspólne zawody klas I- III	maj \ czerwiec	z-ca dyrektora, nauczyciele w-f	Obiekty sportowe	Informacja na stronie www	Analiza	Członkowie zespołu Dyrektor Maj\czerwiec
Zajęcia na basenie, lodowisku	90% uczniów weźmie udział w zajęciach	Wyjście na basen, lodowisko	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas II- III i nauczyciele w-f klas IV - VII	Obiekty sportowe	Zapisy w e-dzienniku	analiza	Członkowie zespołu Dyrektor Na bieżąco
Prowadzenie zajęć tanecznych	45% uczniów klas I- III weźmie udział w zajęciach	Organizacja zajęć	Cały rok szkolny	Nauczyciel nauczania zintegrowanego, nauczyciel w-f	Obiekt sportowy	Dziennika zajęć dodatkowych	analiza	Członkowie zespołu Dyrektor Luty/ czerwiec
Szkolny i międzyszkolny turniej piłki siatkowej, nożnej i tenisa stołowego	29% uczniów klas sportowych	Organizacja turnieju	Cały rok	Trenerzy, nauczyciele w-f	Obiekt sportowy	Informacje na stronie www	analiza	Członkowie zespołu Dyrektor Na bieżąco
Pierwsza pomoc przedmedyczna	90% uczniów weźmie udział w akcji	Organizacja zajęć	Cały rok	Nauczyciel przyrody	Fantomy, prezentacje multimedialne	Zapisy w e-dzienniku	analiza	Członkowie zespołu Dyrektor koordynator

								Na bieżąco
Międzyszkolna debata o zdrowiu „Czy sport to zdrowie” ?	Delegacje klas IV- VII i rada rodziców	Organizacja debaty	marzec	Nauczyciele, opiekunowie SU, SU	Prezentacje, pokazy sportowe ,występy	Informacje na stronie www	Analiza dokumentów	Dyrektor Koordynator marzec
Realizacja programów sportowo-rekreacyjnych w ramach grantów „Nasze Pasje”, „Marsz po niepodległość”	61% uczniów weźmie udział w programie	Organizacja zajęć	kwiecień \ czerwiec	Nauczyciel w-f	-	Sprawozdanie, informacja na stronie www	Analiza dokumentów	Dyrektor Koordynator czerwiec

### **Ewaluacja:**

Wszystkie zaplanowane działania w roku szkolnym 2017/2018 podjęte w celu ukształtowania właściwych postaw w odniesieniu do zdrowego i racjonalnego odżywiania się zostały zrealizowane.

W czerwcu 2018r. zespół do spraw promocji zdrowia przeprowadził ewaluację podjętych działań, wykorzystując następujące metody:

- analiza dokumentacji szkolnej
- obserwacja zachowań uczniów
- rozmowy z uczniami
- kwestionariusz ankiety

### **Wnioski z ewaluacji :**



Przeprowadzona ewaluacja wskazuje na zwiększenie świadomości o właściwych postawach związanych ze zdrowym i racjonalnym odżywianiem się.

Zmniejszyła się ilość uczniów sięgających po niezdrową żywność ( we wrześniu 60%, a w czerwcu 42% ). Zdecydowana większość ankietowanych w czerwcu 67% potrafiła wskazać wartości odżywcze poszczególnych produktów żywnościowych ( warzywa, owoce, fast food, pieczywo).

Prowadzone przez rok szkolny działania przyczyniły się do zmniejszenia ilości osób sięgających po słodkie i gazowane napoje ( wrzesień 75%, a w czerwcu 59%).

Rodzice bardzo chętnie włączyli się realizację zadań wynikających z priorytetów Szkoły Promującej Zdrowie:

- dobór asortymentu do sklepiku szkolnego
- udział w pikniku szkolnym „ Sport, zdrowie, rekreacja”
- udział w pogadance nt. „ Zdrowego odżywiania”
- turnieje, zawody sportowe.

### **Przeciwdziałanie otyłości - zdrowe nawyki żywieniowe(rok szkolny 2018/2019)**

**1.** Problem priorytetowy do rozwiązania: 1 rok szkolny

**a)** krótki opis problemu priorytetowego:

- 60% ankietowanych bagatelizuje zależności między prawidłową postawą ciała, aktywnością fizyczną i zasadami zdrowego odżywiania, a konsekwencjami dla zdrowia
- 35% ankietowanych trudna sytuacja materialna
- 83% ankietowanych niewłaściwe nawyki żywieniowe, wypoczynku i ich wzmacniania poprzez negatywny przykład zachowań osób dorosłych

**b)** uzasadnienie wyboru priorytetu:

Problem został wybrany na podstawie diagnozy przeprowadzonej przez nauczycieli na lekcjach wychowawczych IV- VII i zajęciach w klasach I - III, oraz zebraniach z rodzicami.

**2. Przyczyna/y główna/e istnienia problemu:**

Bagatelizowanie zależności między prawidłową postawą ciała, aktywnością fizyczną i zasadami zdrowego odżywiania, a konsekwencjami dla zdrowia

**3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn/y problemu:**

a) kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych

b) podnieść poziom świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów z zakresie odżywiania się oraz zdrowego stylu życia

c) promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej oraz życia bez używek i uzależnień

d) włączyć rodziców w realizację zadań wynikających z priorytetów Szkoły Promującej Zdrowie

### **PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2018/2019**

**1. Cel : Przeciwdziałanie otyłości – kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych.**

**Kryterium sukcesu: zwiększenie świadomości na temat zbilansowanych posiłków uwzględniającienne porcje warzyw i owoców.**

**Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):**

a) Co wskaże, że osiągnięto cel? Wynik ankiety przeprowadzonej pośród badanych, wywiadów.

b) Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Analiza wyników ankiety, wywiadów.

c) Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Wskazani członkowie zespołu promocji zdrowia, czerwiec 2018

**2. Zadania**

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu (dla zadania)	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadań		
						Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
Udział w ankiecie „Przeciwdziałanie otyłości” - uczniowie i rodzice	78% uczniów weźmie udział w ankiecie i 53% rodziców	Przeprowadzenie ankiety na godzinach wychowawczych i podczas zebrań z rodzicami	Wrzesień/ maj	Wychowawcy klas	Ankieta	Wyniki ankiety	Ewaluacja	dyrektor Koordynator Wrzesień/maj
Kontynuowanie programu „Owoce w szkole”	90% uczniów weźmie udział w programie	Uczniowie dwa lub trzy razy w tygodniu otrzymują owoce, warzywa	Cały rok szkolny	Wychowawcy świetlicy szkolnej, intendentka szkolna	Dostarczenie produktów przez firmę „Sebex”	Raport	Analiza dokumentacji	koordynator intendentka dyrektor na bieżąco
Degustacja soków	79% uczniów	Akcja jednorazowa	Grudzień	Wychowawcy świetlicy szkolnej, intendentka	Firma „Sebex” dostarcza	Raport	Analiza dokumentacji	Dyrektor intendentka koordynator
Udział w ogólnopolskiej akcji „Szklanka mleka”	90% uczniów z każdej klasy weźmie udział w akcji	Uczniowie raz w tygodniu otrzymują produkty mleczne, (mleko, jogurt, kefir)	Cały rok szkolny					grudzień / czerwiec

Europejski Tydzień Sportu	75% uczniów weźmie udział w zdarzeniu	Wspólne ćwiczenia, biegi	październik	nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, z-ca dyrektora, nauczyciele w-f	Obiekty sportowe	Zdjęcia na stronie www, sprawozdania	Analiza dokumentów	koordynator dyrektor październik
Projekt UKS Maratończyk	67% uczniów weźmie udział w projekcie	Uczniowie dwa razy w tygodniu korzystają z zajęć dodatkowych sportowych ( tenis stołowy, siatkówka)	Cały rok szkolny	nauczyciel w-f	Obiekt sportowy	Sprawozdanie	Analiza dokumentów	dyrektor koordynator z-ca dyrektora czerwiec
Turniej „Mali Mistrzowie na Star”	64% uczniów klas II i III weźmie udział w zawodach	Zawody sportowe	maj\czerwiec	z-ca dyrektora, nauczyciele w-f	Obiekt sportowy	Sprawozdanie	Analiza dokumentów	dyrektor koordynator z-ca dyrektora czerwiec

Turniej Kinder	71% uczniów z klas siatkarskich weźmie udział w zawodach	Zawody siatkarskie	Cały rok szkolny	trenerzy siatkówki	Obiekt sportowy	Sprawozdanie	Analiza dokumentów	dyrektor koordynator z-ca dyrektora czerwiec
Europejski dzień przywracania czynności życiowych	64% uczniów z każdej klasy weźmie udział w zdarzeniu	Projekt	październik	z-ca dyrektora	Obiekt sportowy	Sprawozdanie	Analiza dokumentów	dyrektor koordynator październik
Zima w szkole	26% uczniów z klas I- III	Organizacja projektu	styczeń/luty	z- ca dyrektora, pedagog	Obiekt sportowy	Sprawozdanie, informacja na stronie www	Analiza dokumentów	Dyrektor Styczeń/luty
Festyn rodzinny	89% uczniów i 59% rodziców weźmie udział	Organizacja projektu	czerwiec	pedagog, nauczyciele	Obiekt sportowy, stoiska z zdrową żywnością	Zdjęcia na stronie www i sprawozdanie	Analiza dokumentów	dyrektor koordynator czerwiec
Zielona szkoła,	71% uczniów weźmie udział	Wycieczki, wyjścia do kin, teatru, zielona szkoła	cały rok szkolny	wychowawcy klas		Sprawozdanie, zapisy	Analiza dokumentów	dyrektor koordynator

obozy, wycieczki						w e- dzienniku		na bieżąco
Konsultacje z psychologiem	49% uczniów i rodziców weźmie udział	Spotkanie indywidualne, warsztaty	I semestr	pedagog		Sprawozda nie	Analiza dokumentów	dyrektor koordynator styczeń
Spotkania z dietetykiem	69% uczniów weźmie udział w spotkaniu	Spotkania grupowe	listopad	koordynator	Pokaz multimedialny	Zdjęcia , sprawozda nie	Analiz dokumentów	dyrektor koordynator listopad
Treningi AZS Olsztyn Indykpol	69% uczniów z klas siatkarskich weźmie udział w treningu	Spotkanie grupowe	listopad	Wychowawcy w-f	Obiekt sportowy	Zdjęcia , sprawozda nie	Analiz dokumentów	dyrektor koordynator listopad
Szkolenie z ratownictwa wodnego	74%uczniów klas v weźmie udział w szkoleniu	Wyjazd do Bazy Mazurskiej Służby Ratowniczej w Okartowie	czerwiec	Wychowawcy klas, nauczyciele wychowania fizycznego ,rodzice	Baza ratownictwa wodnego	Sprawozda nie, zdjęcia,	Analiza dokumentów	dyrektor koordynator czerwiec

## Ewaluacja

Wszystkie zaplanowane działania w roku szkolnym 2018/2019 podjęte w celu przeciwdziałania otyłości i kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych zostały zrealizowane.

W czerwcu 2018 r. zespół do spraw promocji zdrowia przeprowadził ewaluację podjętych działań, wykorzystując następujące metody:

- kwestionariusz ankiety
- rozmowy z uczniami, rodzicami
- analiza dokumentacji szkolnej
- obserwacja zachowań uczniów

### **Wnioski ewaluacji:**

Przeprowadzona ewaluacja wskazuje na zwiększenie świadomości na temat zbilansowanych posiłków, uwzględniając odpowiednią porcję warzyw i owoców.

W czerwcu 2019 r. wyniki ankiety wskazały, że 67% ankietowanych zastanawia się nad doborem asortymentu żywnościowego.

Mniej osób bagatelizuje zależność między prawidłową postawą ciała, a aktywnością fizyczną i zasadami zdrowego odżywiania, a konsekwencjami dla zdrowia (we wrześniu 60%, a w czerwcu 47%).

Ważnym elementem realizacji działań w roku 2018/2019 było zaangażowanie rodziców.

Rodzice bardzo często angażowali się w następujące działania:

- Europejski Tydzień Sportu
- turniej „Mali Mistrzowie na Start”
- turniej „Kinderki”
- festyn rodzinny
- spotkanie z dietetykiem i psychologiem.

**Cel: Skok po zdrowie – propagowanie zalet aktywności ruchowej (rok szkolny 2019/2020)**

### **1. Problem priorytetowy do rozwiązania: 1 rok szkolny**

#### **a) krótki opis problemu priorytetowego (wpisać konkretne dane wg wyników diagnozy):**

- 67% ankietowanych wskazuje nieaktywny tryb życia
- 85% uczniów klas sportowych, uprawia jedynie swoją dyscyplinę sportową
- 50% ankietowanych rodziców nie uprawia żadnej aktywności fizycznej
- 49% ankietowanych uczniów klas niesportowych jako jedyną formę ruchu zaznaczyło zajęcia z wychowania fizycznego

#### **b) uzasadnienie wyboru priorytetu :**

- specyfika szkoły sportowej skłania do położenia nacisku na wszechstronną aktywność fizyczną i aktywne spędzanie czasu wolnego. Wybór został dokonany na podstawie przeprowadzonych badań przez szkolny zespół do spraw zdrowia w porozumieniu z nauczycielami, uczniami i rodzicami, obsługą szkolną i administracją.

### **2. Przyczyna/y główna/e istnienia problemu:**

Upowszechnianie nowoczesnej technologii komputerowej. Akceptacja w grupie rówieśników nieaktywnego spędzania czasu wolnego.

### **3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn/y problemu:**

**a)** udział w różnorodnych dyscyplinach sportowych

**b)** wskazanie i upowszechnianie aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu

**c)** wskazanie zalet zdrowotnych uprawiania sportu i wzmożonej aktywności fizycznej

**d)** włączyć rodziców w realizację zadań wynikających z priorytetów Szkoły Promującej Zdrowie.



## PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2019/2020

### 1. Cel : Skok po zdrowie – propagowanie zalet aktywności ruchowej.

**Kryterium sukcesu: świadomie uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej**

**Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):**

- a) Co wskaże, że osiągnięto cel? Wyniki ankiety, wywiadów wśród badanych
- b) Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Analiz ankiety.
- c) Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Wskazani członkowie zespołu promocji zdrowia czerwiec 2020

### 2. Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu (dla zadania)	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadań		
						Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
Ankieta dla uczniów i rodziców	67% uczniów i 41% rodziców weźmie udział w ankiecie	Na lekcjach wychowawczych i spotkaniach z rodzicami	wrzesień / maj	Wychowawcy klas	ankieta	Wyniki ankiety	Ewaluacja ankiety	Dyrektor członkowie zespołu wrzesień/ maj

Kontynuowanie programu „Owoce w szkole”	90% uczniów weźmie udział w programie	Uczniowie raz w tygodniu otrzymują owoce, warzywa	Cały rok szkolny	Wychowawcy świetlicy intendentka	Owoce i warzywa dostarczone przez firmę „Sebex”	Zestawienie liczebne	Analiza dokumentacji	Dyrektor członkowie zespołu czerwiec grudzień
Degustacja świeżych soków	79% uczniów weźmie udział	Uczniowie degustują świeże soki z marchwi, jabłek	grudzień	Wychowawcy świetlicy intendentka	Owoce i warzywa dostarczone przez firmę „Sebex”	Zestawienie liczebne	Analiza dokumentacji	Dyrektor/koordynator grudzień
Udział w ogólnopolskiej akcji Śniadanie daje moc”	90% uczniów z każdej klasy weźmie udział w akcji	Organizacja śniadania	październik	Wychowawcy klas I III	Produkty na zdrowe śniadanie	Informacja na stronie www., sprawozdanie	Analiza dokumentów	Dyrektor Koordynator październik
Turniej „Mali Mistrzowie na Start”	64% uczniów klas I-III weźmie udział w zawodach	Organizacja zawodów	czerwiec	z-ca dyrektora nauczyciele w-f	Obiekty sportowe	Informacja na stronie www, sprawozdanie	Analiza dokumentów	Dyrektor Koordynator czerwiec
Otwarcie Hali Sportowej	90% zaproszonych gości weźmie udział	Organizacja uroczystości	październik	z-ca dyrektora nauczyciele w-f	Obiekty sportowe	Informacja na stronie www.	Analiza dokumentów	Dyrektor Koordynator październik

Europejski Dzień Przywracania Czynności Życiowych	68% weźmie udział	Organizacja zajęć	październik	z-ca dyrektora	Obiekt sportowy, fantomy	Informacja na stronie www, sprawozdanie	Analiza dokumentów	Dyrektor Koordynator październik
Forum kardiologiczne	78% uczniów klas V weźmie udział w forum	Organizacja spotkania – Ełckie Centrum Rewitalizacji Społecznej	wrzesień	Wychowawcy klas V	-	Informacja na stronie www, sprawozdanie	Analiza dokumentów	Dyrektor Koordynator
Konferencja „Sport alternatywą dla otyłości”	90% gości weźmie udział w konferencji	Organizacja konferencji	grudzień	z- dyrektora koordynator nauczyciele języka polskiego nauczyciele w-f	Obiekt sportowy	Informacja na stronie www, sprawozdanie	Analiza dokumentów	Dyrektor Koordynator grudzień
Konkurs „Wiersz o zdrowym żywieniu”	87% weźmie udział	Broszura	grudzień	Nauczyciel języka polskiego	-	Informacja na stronie www	Analiza	Koordynator grudzień
Układanie zdrowych jadłospisów	87% weźmie udział	plakaty	grudzień	Nauczyciel biologii	-	Informacja na stronie www	Analiza	Koordynator grudzień
Konkurs gra „Skok po zdrowie”	64% uczniów weźmie udział w konkursie	Organizacja konkursu	marzec	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej	Dyplomy, nagrody	Informacja na stronie www	Analiza	Koordynator, członkowie marzec
„Impro”	80% uczniów weźmie udział w zajęciach	Zajęcia teatralno-ruchowe	Wrzesień/listopad	Nauczyciel języka polskiego	-	Informacja na stronie www	analiza	Dyrektor, członkowie zespołu listopad

Wyjazdy na wycieczki, obozy, basen	90% uczniów weźmie udział	Organizacja wycieczek, wyjść	Cały rok szkolny	Wychowawcy, nauczyciele przedmiotowi	-	Karty wyjść, wycieczek	analiza	Dyrektor, członkowie zespołu Na bieżąco
Maraton tańca dla dzieci i rodziców „Zumba”	87% uczniów i rodziców weźmie udział	Organizacja maratonu	grudzień	Nauczyciel I - III	-	Informacja na stronie www	analiza	Koordynator grudzień
„Witaminowa dyskoteka”	90% uczniów weźmie udział w dyskotecce	Organizacja dyskoteki	październik	Nauczyciele I - III	-	Informacja na stronie www, zapisy w dzienniku	Analiza zapisów	Koordynator październik
Mistrzostwa Miasta i Wojewódzkie - rywalizacja sportowa w ramach rozgrywek Warm - Maz. Szkolnego Związku Sportowego	80% uczniów weźmie udział	Organizacja	Cały rok szkolny	z-ca dyrektora	Obiekty sportowe	Informacja na stronie www, zapisy w dzienniku	Analiza dokumentów	Dyrektor Członkowie zespołu Na bieżąco

## Ewaluacja

Wszystkie zaplanowane działania na rok szkolny 2019/2020 podjęte w celu propagowania zalet aktywności ruchowej i świadomego uczestnictwa w różnych formach zajęć ruchowych zostały zrealizowane.

## Wnioski z ewaluacji.

Prowadzone działania , mimo 3 miesięcznej przerwy z powodu pandemii, przyczyniły się do zwiększenia świadomości wagi aktywności ruchowej, o czym świadczy przeprowadzona przez wychowawców klas rozmowy podczas spotkań online.

Uczniowie i rodzice zwracali uwagę na to, że mimo braku zajęć sportowych w szkole starali się zwiększyć aktywność ruchową. Pomocne były linki do filmów udostępnione przez nauczycieli. Uczniowie w okresie zawieszenia zajęć szkolnych wykonywali różne zadania ruchowe, których nagrania wysyłali nauczycielom.

W ciągu roku szkolnego ( przed zawieszeniem zajęć w szkole) uczniowie, rodzice uczestniczyli w różnych formach aktywności fizycznej:

- Impro
- Taneczny Maraton Zumby
- Turniej Piłki Nożnej
- Dyskoteka „Witaminowa”
- Turniej Kinder
- Mistrzostwa Miasta i Mistrzostwa Wojewódzkie – rywalizacja sportowa w ramach rozgrywek Warmińsko – Mazurskiego Szkolnego Związku Sportowego.

Zorganizowana w grudniu konferencja „*Sport alternatywą dla otyłości*” pozwoliła na wskazanie zalet zdrowotnych uprawiania sportu i wzmożonej aktywności fizycznej.

Niestety nie odbyły się zawody sportowe dla klas I – III „ *Mały Mistrz*” z powodu pandemii. Rodzice, jak co roku, angażowali się w realizację zadań Szkoły Promującej Zdrowie.



