Pieczęć szkoły

**Załącznik A**

1. **Część wstępna planowania w roku szkolnym 2021/2022**
2. **Problem priorytetowy do rozwiązania**: **niewłaściwe nawyki żywieniowe części uczniów ( 37%)**
3. **Krótki opis problemu priorytetowego**

Wybierając problem priorytetowy zaniepokoił nas wynik analizy ankiety przeprowadzonej wśród uczniów oraz obserwacja nauczycieli, pracowników szkoły i rozmowy z młodzieżą. 37% uczniów nie zwraca uwagi na to jak się odżywia i połowa nie jada śniadań przed wyjściem do szkoły. Obserwując zachowanie podczas zajęć praktycznych stwierdziliśmy, że uczniowie mają niewłaściwe nawyki żywieniowe. Ok. 70% nie spożywa ryb, nie jadają też ciemnego pieczywa oraz spożywają zbyt małą ilość nabiału, owoców i warzyw. Analizując ankiety zauważyliśmy również, że 60% pracowników niepedagogicznych stwierdziło, że nie uczestniczyło w żadnym szkoleniu związanym ze zdrowym stylem życia, a więc i ze zdrowym odżywianiem.

**b) Uzasadnienie wyboru priorytetu**

Problem priorytetowy został wybrany przez zespół promocji zdrowia, poszerzony o wychowawców klas i zaakceptowany przez członków rady pedagogicznej. Z naszych obserwacji wynika, że część uczniów ma nadwagę lub cierpi na otyłość, zatem konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywne spędzanie czasu wolnego. Zdrowe nawyki żywieniowe należy szczególnie kształtować

u młodzieży, gdyż warunkują one zdrowie organizmu w wieku dojrzałym. Młodzież bardzo często bowiem nie jest świadoma skutków ubocznych, które ich czekają w przyszłości. W czasie pandemii nasiliło się również wśród młodzieży zjawisko hipokinezji, której następstwo może być powodem szybkiego wzrostu chorób cywilizacyjnych.

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

W drodze dyskusji i wyników ankiet ustaliliśmy główne przyczyny istnienia problemów:

* niewłaściwe nawyki wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia,
* trudna sytuacja materialna i socjalna wielu rodzin,
* lenistwo (niechęć do przygotowywania samodzielnie posiłków),
* brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju,
* nieznajomość produktów żywnościowych wartościowych dla organizmu,
* wzorowanie się na reklamach,
* nieznajomość produktów żywnościowych wartościowych dla organizmu,
* brak wystarczającej wiedzy na temat wpływu stylu życia na powstawanie chorób cywilizacyjnych,
* skutki hipokinezji powstałej w czasie pandemii.

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

* zapoznanie uczniów z wynikami przeprowadzonych ankiet i spostrzeżeniami nauczycieli dotyczącymi zauważonych problemów;
* zachęcenie do udziału w różnych formach zajęć pozalekcyjnych, konkursach, zawodach wewnątrzszkolnych, imprezach integracyjnych, plenerowych promujących zdrowy styl życia;
* Ponowne przeprowadzenie warsztatów na temat zasad racjonalnego żywienia, psychodietetyki oraz prozdrowotnego stylu życia i skutków zdrowotnych wynikających ze złego stylu życia, nieprawidłowego odżywiania i braku aktywności fizycznej;
* przeprowadzenie kampanii informacyjnej na temat nadwagi i otyłości wśród ludzi i ich skutkach, jakości zdrowotnej produktów spożywczych, oraz zapobiegania i zwalczania chorób na tle wadliwego żywienia;
* wzięcie udziału w projekcie ,,Tydzień Chleba i Zdrowego Stylu Życia w Szkole” oraz w obchodach Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia

i Gotowania;

* zorganizowanie szkoleń na temat zdrowego odżywiania dla rodziców i pracowników niepedagogicznych.

Pieczęć szkoły **Załącznik B**

**B. Plan działań**

**w okresie: rok szkolny 2021/2022**

* + - 1. **CEL:** wzrost wiedzy uczniów na temat zdrowego odżywiania się.

1. **Kryterium sukcesu:** co najmniej 70% uczniów zna i stosuje zasady właściwego
2. **Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):** 
   1. **Co wskaże, że osiągnięto cel?**

Wyniki ankiet przeprowadzonych wśród uczniów, wywiady, rozmowy z pedagogiem, psychologiem, wychowawcami klas

i pracownikami obsługi, obserwacje zespołu promocji zdrowia.

* 1. **Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?**

Analiza raportu z autoewaluacji standardu drugiego, przeprowadzenie ankiet dotyczących zdrowego odżywiania i spędzania czasu wolnego, obserwacje.

* 1. **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?**

Zespół ewaluacyjny ds. Promocji Zdrowia pod kierunkiem Danuty Komar – czerwiec 2022 r.

**II. ZADANIA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres/termin realizacji** | **Wykonawcy/osoba**  **odpowiedzialna** | **Środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania** |
| 1.Przekazanie informacji o zaplanowanych zadaniach na rok szkolny 2021/2022 społeczności szkolnej. | 90% uczniów, nauczycieli i rodziców zna priorytet SzPZ w roku szkolnym 2021/2022. | Zamieszczenie informacji o programie „Szkoła Promująca Zdrowie” w ~~na~~ dzienniku elektronicznym dla rodziców uczniów klas pierwszych, zapoznanie z zasadami SzPZ nowo zatrudnionych pracowników, zamieszczenie planu pracy na szkolnej stronie www i stałej gazetce szkolnej. | Wrzesień 2021 | Koordynator SzPZ  Lider SzPZ | Materiały biurowe | Informacja zwrotna od wychowawców o znajomości zasad działania SzPZ oraz wywiad z nowozatrudnionymi pracownikami. |
| 2.Przeprowadzenie szkoleń i warsztatów dla nauczycieli i pracowników niepedagogicznych dotyczących zdrowego odżywiania. | 40% społeczności szkolnej skorzysta z proponowanych  szkoleń. | ,,ABC diet „– warsztaty  ,,Złe i dobre pary w potrawach” –szkolenie. | Październik-listopad 2021r. | Nauczyciele przedmiotów zawodowych | Środki audiowizualne,  komputer | Liczba pracowników, którzy wzięli udział w warsztatach, galeria zdjęć. |
| 3. Zmiana asortymentu w sklepiku szkolnym. | Z asortymentu znajdującego się w sklepiku szkolnym znikną niezdrowe przekąski. | Wywiad z uczniami na temat asortymentu jaki chcieliby mieć w sklepiku szkolnym, a następnie rozmowa z właścicielem sklepiku z prośbą o zmianę asortymentu. | Październik 2021 | Samorząd Uczniowski, koordynator SzPZ | Materiały biurowe | Stwierdzenie zmiany dokonania asortymentu w sklepiku szkolnym. |
| 4. Przeprowadzenie kampanii informacyjnej na temat spożywania drugiego śniadania. | 80% uczniów wie, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania. | Wykonanie gazetki szkolnej, przekazanie informacji dla rodziców przez dziennik elektroniczny informacji w formie prezentacji multimedialnej na temat ważności spożywania drugiego śniadania  przypominanie uczniom przez nauczycieli o konieczności spożywania śniadania. | Cały rok szkolny | Nauczyciele | materiały biurowe, komputery | Zapisy w dzienniku elektronicznym. Informacja zwrotna od wychowawców. Przeprowadzenie ankiety ewaluacyjnej dotyczącej poziomu wiedzy i nawyków żywieniowych uczniów szczególnie dotyczących śniadań. |
| 5. Opracowanie mini książki kucharskiej – zdrowe śniadania naszych mam i babć. | Utworzenie mini książki kucharskiej w formie elektronicznej z co najmniej 30 –stoma przepisami. | Zebranie przepisów od rodziców podczas zebrań z rodzicami. | Październik 2021r.- marzec 2022r. | Koordynator SzPZ | komputer | Umieszczenie książki z przepisami na stronie internetowej szkoły. |
| 6.Udział w do projekcie ,,Tydzień chleba i zdrowego stylu życia w szkole” organizowanego przez Fundację Dobre Życie. | Realizacja konkursu,  powstanie gazetki  wypiek chleba. | Szkoln**y** konkurs ,,Moja wiedza o chlebie”,  gazetka, przygotowanie receptur na wypiek chleba domowym sposobem,  wypiek i degustacja chleba podczas zajęć technologicznych, wypiek i degustacja chleba przez chętnych pracowników szkoły. | 16-23 Październik 2021 | Nauczyciele przedmiotów zawodowych | Materiały piśmiennicze, surowce przeznaczone na wypiek chleba | Receptury na wypiek chleba domowym sposobem, galeria zdjęć. |
| 7. Obchody Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania. | 70% społeczności szkolnej wie, jakie składniki szkodliwe dla zdrowia kryją się w żywności. | Przygotowanie prezentacji na temat ,,Co nas truje”  i zaprezentowanie jej uczniom, rodzicom i pracownikom niepedagogicznym. | Listopad 2021 | Koordynator SzPZ, nauczyciele przedmiotów zawodowych | Środki audiowizualne,  komputer | Strona internetowa szkoły. Zbadanie stopnia zadowolenia z przeprowadzonych działań za pomocą ankiety – kosz  i walizka. |
| 8. Przeprowadzenie kampanii ,, Jak wygląda moje ciało?” | 30 % społeczności szkolnej skorzysta z możliwości pomiaru swojego organizmu. | Warsztaty dla pracowników niepedagogicznych, nauczycieli i rodziców z wykorzystaniem analizatora składu ciała, wagi elektronicznej ze zintegrowanym miernikiem wysokości ciała, fałdomierza zegarowego, oprogramowania dietetycznego przeznaczonego do oceny żywienia indywidualnego i grupowego, a także do planowania i bieżących analiz spożycia badanych grup ludności na tle norm żywienia,. | Styczeń 2021 | Nauczyciele przedmiotów zawodowych | Analizator składu ciała, waga elektroniczna ze zintegrowanym miernikiem wysokości ciała, fałdomierze zegarowe, oprogramowania dietetyczne przeznaczone do oceny żywienia indywidualnego i grupowego. | Galeria zdjęć, informacja na szkolnej stronie internetowej. Liczba osób biorąca udział w warsztatach. Zbadanie stopnia zadowolenia z przeprowadzonych działań za pomocą ankiety – kosz  i walizka? |
| 9. Konkurs na prezentację multimedialną lub plakat „Cukier? –nie, dziękuję”. | 70% uczniów zwiększyło świadomość dotyczącą nadmiernego spożycia cukrów. | Zorganizowanie konkursu ,,Cukier? –nie, dziękuję”. | Marzec 2022 | Wychowawcy i nauczyciele przedmiotów zawodowych | Środki audiowizualne | Dokumentacja fotograficzna, informacja na szkolnej stronie internetowej. Liczba osób biorących udział w konkursie. |
| 10.Propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych podczas organizowania warsztatów dla przedszkoli szkół podstawowych i Zespołu Placówek Edukacyjnych w Olsztynie. | Przeprowadzenie co najmniej 5 warsztatów. | Przeprowadzenie warsztatów | Cały rok szkolny | Nauczyciele przedmiotów zawodowych | Materiały biurowe, surowce przeznaczone do wykonania potraw | Dokumentacja fotograficzna, informacja na szkolnej stronie internetowej. |
| 11. Prowadzenie w bibliotece szkolnej kącika ,,Dbam o zdrowie” | Umieszczanie materiałów związanych ze zdrowym stylem życia, a szczególnie odżywianiem w kąciku. | Korzystanie z materiałów przez uczniów przebywających w bibliotece szkolnej. | Cały rok szkolny | Nauczyciel biblioteki szkolnej | Czasopisma, ulotki, książki | Dostępność materiałów w kąciku. |
| 12.Ewaluacja działań. | Analiza wskaźnika dotyczącego problemu priorytetowego. | Ankiety diagnozujące nauczycieli i uczniów. | Maj 2022 | Szkolny koordynator zespołu ds. promocji zdrowia | Materiały biurowe | Wyniki ankiet, obserwacji i wywiadów. |
| 13. Podsumowanie skuteczności zrealizowanych zadań. | Przygotowanie prezentacji | Prezentacja wyników podjętych działań w roku szkolnym 2021/2022 podczas zebrań z rodzicami. | Maj 2022 | Szkolny koordynator zespołu ds. promocji zdrowia | Środki audiowizualne | Dokumentacja fotograficzna, informacja na szkolnej stronie internetowej. Liczba osób biorących udział w prezentacji. |
| 14.Opracowanie raportu z rocznej działalności placówki. | Zrealizowanie planu pracy. | Opracowanie sprawozdania. | Czerwiec 2022 | Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia | Materiały biurowe | Roczne sprawozdanie i prezentacja działań podczas zakończenia roku szkolnego. |