



Akademyckie Liceum Ogólnokształcące „Lingwista”

80-886 Gdańsk, ul. Gdyńskich Kosynierów 11

Tel.: 58 300 06 05

Fax: 58 302 49 71

alo@oswiatalingwista.eu, www.akademickieliceum.eu

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Plan działania na lata 2016/2017 i 2017/2018

Problem priorytetowy: NIEWŁASCIWY SPOSÓB SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO - MAŁA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Opis problemu: Wyniki diagnozy zachowań uczniów sprzyjających zdrowiu dokonanej na podstawie wyników ankiety przeprowadzonej przez nauczycieli Zespołu ds. Promocji Zdrowia stwierdzono, że **wysoki procent uczniów nie dba o swoje zdrowie (zbyt długi czas siedzenia przed telewizorem, niewłaściwa ilość snu, brak ruchu)**

Problem priorytetowy: ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE DZIECI I MŁODZIEŻY

Opis problemu: Wyniki diagnozy zachowań uczniów, sprzyjających zdrowiu, dokonanej na podstawie ankiety i obserwacji nauczycieli i wychowawców stwierdzono, że **wysoki procent uczniów ma niewłaściwe nawyki żywieniowe.**

Odżywianie i sposób spędzania wolnego czasu ma bezpośredni wpływ na rozwój organizmu ludzkiego i warunkuje prawidłowy rozwój fizyczny oraz sprawność umysłową ucznia w wieku szkolnym.

Przyczyny istnienia problemu:

- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie sposobów spędzania wolnego czasu
- niewłaściwe nawyki wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia
- brak świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie
- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju
- nieznanomość produktów żywnościowych wartościowych dla organizmu
- wzorowanie się na reklamach
- niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu

Propozycje rozwiązania problemu:

1. Przypomnienie uczniom poszczególnych klas wiadomości na temat: „Rozwój SzPZ w Europie, nasza szkoła w sieci SzPZ”.
2. Przeanalizowanie problemu w gronie szkolnych zespołów klasowych
3. Poruszenie tematu na spotkaniach z Rodzicami.

4. Opracowanie planu działań przez zespół wykonawczy

Kryteria sukcesu:

- wzrośnie świadomość uczniów na temat właściwego spędzania czasu wolnego i odżywiania
- młodzież chętniej będzie korzystać z ruchu na świeżym powietrzu i innych sposobów aktywnego spędzania czasu wolnego
- młodzież potrafią wybrać zdrowe produkty, w tym surówki, sałatki i owoce

Członkowie szkolnego zespołu koordynującego:

- Sylwia Łuczak-Jagięła
- Anna Krajewska
- Bogusława Michalczyk
- Marzena Kowalczyk-Świrydowicz
- Jarosław Świerkowski
- Piotr Klimaszyński

I Cel: POPRAWA DBAŁOŚCI O ZDROWIE, KONDYCJĘ FIZYCZNĄ, RACJONALNE WYKORZYSTANIE CZASU WOLNEGO. Kryterium sukcesu: 70% uczniów zmieni swoje zachowania - dzieci i młodzież chętniej będzie korzystać z ruchu na świeżym powietrzu i innych sposobów aktywnego spędzania czasu wolnego							
Zadanie	Adresat	Osoby odpowiedzialne	Sojusznicy, czyli grupy/osoby wspierające	Spodziewane efekty Uczeń:	Kryterium sukcesu	Forma dokumentacji realizacji zadania	Sposób ewaluacji (dokonana przez zespół koordynujący)
A. Zajęcia edukacyjne: 1. Planujemy i organizujemy czas wolny i czas pracy.	Wszyscy uczniowie	Wychowawcy	Rodzice	* umie zaplanować rozkład dnia z uwzględnieniem czasu pracy i czasu wolnego, * rozróżnia bierną i aktywną formę wypoczynku, * wybiera aktywne formy wypoczynku	Zorganizowanie wycieczki klasowej lub wspólnego wyjścia z aktywnymi formami wypoczynku. 70% uczniów potrafi zaplanować swój czas wolny	Karty pracy. Zapis tematu w dzienniku lekcyjnym.	Obserwacja – ocena wychowawców, ankieta dla rodziców: „Jak Twoje dziecko spędza wolny czas?”, analiza dzienników lekcyjnych
B. Zajęcia edukacyjne: 1. Media sprzymierzeńcem czy wrogiem 2. O telewizji, Internecie i sztuce wyboru 3. Reklama telewizyjna 4. Dobre i złe strony gier komputerowych.	Uczniowie klasy 1 i 2	Wychowawcy Nauczyciele:	Pedagog	* potrafi podać dobre i złe strony mediów, gier komputerowych, * potrafi wybrać dla siebie programy telewizyjne	Zmniejszy się % uczniów, którzy swój czas wolny spędzają głównie przed telewizorem lub komputerem	Zapis tematu w dzienniku lekcyjnym	Ankieta „MÓJ STYL ŻYCIA I SAMOPOCZUCIE” – jedno z pytań ankiety, analiza dzienników lekcyjnych

C.	Zajęcia rekreacyjno – sportowe: aktywnie spędzam czas wolny.	Wszyscy uczniowie	Nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy	Rodzice.	* uczestniczy w zajęciach sportowych pozalekcyjnych * wybiera aktywne formy wypoczynku	Zmniejszy się % uczniów, którzy swój czas wolny spędzają głównie przed telewizorem lub komputerem	Karty wycieczki, zapisy w dziennikach zajęć pozalekcyjnych	Ankieta „MÓJ STYL ŻYCIA I SAMOPOCZUCIE” – jedno z pytań ankiety, analiza dzienników lekcyjnych
----	--	-------------------	---	----------	---	---	--	--

II Cel: DBAMY O ZDROWIE I KONDYCIĘ FIZYCZNĄ – STOSUJĄC ZASADY HIGIENY I ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJĄC . Kryterium sukcesu: 70% uczniów wykaże się świadomością na temat znaczenia właściwego spędzania czasu wolnego i odżywiania;								
Zadanie	Adresat	Osoby odpowiedzialne	Sojusznicy, czyli grupy/osoby wspierające	Spodziewane efekty Uczeń:	Kryterium sukcesu	Forma dokumentacji realizacji zadania	Sposób ewaluacji (dokonana przez zespół koordynujący)	
A. Zajęcia edukacyjne: 1. Zapoznanie z zasadami racjonalnego żywienia i kulturalnego spożywania posiłków. 2. Zapoznanie z pojęciem zdrowej żywności - Warzywa przez cały rok. Rozpoznawanie części jadalnych warzyw. Przygotowanie surówki z warzyw i owoców - Estetyka nakrycia stołu, higiena i kultura spożywania pożywienia	Wszyscy uczniowie	Wychowawcy klas, nauczyciele przyrody i biologii.	Rodzice	* zna zasady racjonalnego żywienia m. in. ograniczenie jedzenia słodczy, jedzenie owoców i warzyw, regularne spożywanie posiłków, jedzenie śniadania i II śniadania, jedzenie wszystkich składników pokarmowych – białka, soli mineralnych, witamin * zna pojęcie zdrowej żywności i potrafi wymienić produkty zaliczane do tej grupy * zna i stosuje zasady kulturalnego zachowania się podczas spożywania posiłków	Co najmniej 70% uczniów zna zasady zdrowego odżywiania, zna pojęcie zdrowej żywności, podaje jej przykłady. Uczniowie nakryją do stołu podczas imprezy klasowej (Wigilia szkolna, klasowa). Co najmniej 70% uczniów stosuje zasady kulturalnego zachowania się podczas spożywania posiłków.	Zapis tematu w dzienniku lekcyjnym. Karty pracy.	Obserwacja i ocena wychowawców. analiza dzienników lekcyjnych	
B. Nauka higienicznego przygotowywania i spożywania posiłków.	Uczniowie klasy 1 i 2	Wychowawcy	Rodzice	* higienicznie przygotowuje i spożywa posiłki	Co najmniej 70% uczniów higienicznie przygotowuje posiłki	Zdjęcia	Obserwacja - ocena wychowawców, nauczycieli	
C. Wykonywanie ulotki na temat higienicznego stylu życia. Rozpowszechnienie ulotki wśród uczniów i rodziców.	Wszyscy uczniowie	Wychowawcy, nauczyciele języka polskiego i informatyki, zespół koordynujący.	Nauczyciele przyrody, biologii, chemii, rodzice	* zbierze i zaprezentuje wiedzę na temat higienicznego stylu życia	Wykonana przynajmniej 1 ulotka w klasie Ulotka trafi do 70% rodziców uczniów szkoły.	Ulotka	Obserwacja - ocena zespołu koordynującego	

D.	Przygotowanie artykułu do gazetki szkolnej ALO ALO na temat zdrowego odżywiania	Wszyscy uczniowie	Nauczyciel polonista prowadzący szkolną gazetkę ALO ALO	Redakcja gazetki szkolnej	* wie, czym jest higiena osobista	Gazetkę przeczyta 80% uczniów	Wpis w dzienniku lekcyjnym, egzemplarz gazetki.	Obserwacja - ocena zespołu koordynującego, analiza dzienników lekcyjnych
E.	Niekorzystny wpływ spożywania alkoholu i stosowania używek na zdrowie.	Wszyscy uczniowie	Dyrektor szkoły, pedagog	Wychowawcy klas, psycholog ds. uzależnień, pracownicy Monaru, rodzice.	* zna skutki zażywania alkoholu i stosowania używek * potrafi przyjąć postawę asertywną * rodzic potrafi rozpoznać symptomy stosowania używek	Ok. 70% uczniów i 50% rodziców weźmie udział w spotkaniu z psychologiem ds. uzależnień	Wpis w dzienniku lekcyjnym i dzienniku pedagoga	Obserwacja - ocena zespołu koordynującego, analiza dzienników lekcyjnych, ankieta

Szczegółowy opis działań z podziałem na osoby odpowiedzialne:

Cel:	Działanie - podsumowanie i sprawozdanie	Termin	Osoby odpowiedzialne
I A.	Przygotowanie lekcji wychowawczych o planowaniu dnia/tygodnia z uwzględnieniem obowiązków, posiłków i czasu na odpoczynek. - karty pracy uczniów z planami dnia/tygodnia	Wrzesień 2016, Wrzesień 2017	Wychowawczy klas
	Wycieczka szkolna – aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu - zdjęcia i relacja na stronie szkoły oraz w gazetce szkolnej, ankieta	Wrzesień 2016, Wrzesień 2017	Wychowawcy klasy, Natalia Murowaniecka – strona szkoły, ankieta, Alicja Kuźma - gazetka szkolna
	Ankieta dla rodziców „Jak Twoje dziecko spędza czas wolny”	Luty 2017, Luty 2018	Anna Krajewska
I B.	Ankieta dla uczniów o tym jak spędzają czas wolny ze szczególnym uwzględnieniem czasu spędzanego przed TV, komputerem czy z telefonem/tabletem	Listopad/Grudzień 2016 oraz Listopad 2017	Marzena Kowalczyk-Świrydowicz
I C.	Organizacja zajęć Koła Turystycznego, jako formy aktywnego spędzania czasu wolnego. - zdjęcia i relacja na stronie szkoły oraz w gazetce szkolnej, karty wycieczki	Jedna sobota w miesiącu w latach 2016/2017 i 2017/2018	Sebastian Ropel
	Wycieczki promujące aktywny wypoczynek dla uczniów i nauczycieli: - w ramach podsumowania każdego wydarzenia: opis ze zdjęciami na stronę, artykuł w gazecie, ankieta		
	1. Wyjścia na łyżwy (2-3 razy w sezonie zimowym)	Grudzień-Luty 2016/2017 oraz 2017/2018	Piotr Klimaszyński, Jarosław Świerkowski
	2. Zajęcia z fechtunku historycznego	Luty-Marzec i Maj 2017 oraz Październik 2017 i Kwiecień 2018	Sylwia Łuczak-Jagięła, Anna Pancer we współpracy z Jakubem Gawłem
	3. Wyjście na kręgle	Grudzień 2016 i 2017	Sylwia Łuczak-Jagięła, Natalia Murowaniecka
	4. Zajęcia z tańca	Marzec 2017, Październik 2017 oraz Marzec 2018	Piotr Klimaszyński, Katarzyna Bielicka
	Wyzwanie Endomondo	Maj 2017	Sebastian Ropel
Rowerowy maj	Maj 2017 i Maj 2018	Sylwia Łuczak-Jagięła	
Dzień sportu	Czerwiec 2017	Piotr Klimaszyński, Jarosław Świerkowski, Łukasz Świniarski	
II A.	Przeprowadzenie na godzinach wychowawczych zajęć z zakresu dietetyki i zdrowego żywienia - wpis w dzienniku lekcyjnym, karty pracy	2-3 lekcje w roku przez cały okres realizacji	Wychowawcy
	Przygotowanie szkolnej wigilii z zachowaniem zasad zdrowego żywienia oraz estetyki nakrycia stołu - zdjęcia i opis na stronie szkoły oraz artykuł w gazetce szkolnej	Grudzień 2016, Grudzień 2017	Wychowawcy klas, Samorząd uczniowski, Natalia Murowaniecka – strona szkoły, Alicja Kuźma – szkolna gazetka
	Estetyka nakrycia stołu – przygotowanie do studniówki	Styczeń 2017, Styczeń 2018	Wychowawca klasy 3

II B.	„Zdrowe śniadanie” - zdjęcia i opis na stronie szkoły	Raz w miesiącu przez cały okres realizacji planu	Samorząd uczniowski, Natalia Murowaniecka – opieka nad samorządem, strona szkoły
	Szkolny zielnik – przygotowanie szkolnej hodowli ziół, warzyw i kiełków dostępnych dla uczniów przez cały rok na korytarzu szkolnym (rzeżucha, pietruszka, szczypiorek, pomidorki koktajlowe, bazylia itp.), kiełkownika (kiełki fasoli, rzodkiewki itp.)	Cały okres realizacji planu	Anna Krajewska, uczniowie klasy 1
II C.	Przygotowanie cyklu artykułów do szkolnej gazetki, opisujących działania w ramach projektu SzPZ oraz ulotek informacyjnych dotyczących poszczególnych akcji	Cały okres realizacji planu	Alicja Kuźma, redakcja szkolnej gazetki
II D.	Zajęcia ze szkolnym pedagogiem oraz zaproszonymi gośćmi dotyczące negatywnego wpływu alkoholu, narkotyków i innych używek - opis na stronie i zdjęcia z wydarzeń - ankieta dotycząca stosowania przez uczniów używek oraz ich świadomości o ich szkodliwości (po każdy zajęciach)	2-3 razy w roku przez cały okres realizacji planu	Bogumiła Michalczyk, Anna Pancer
	Ulotka dotycząca szkodliwości używek	2-3 razy w roku przez cały okres realizacji planu	Alicja Kuźma, Bogumiła Michalczyk, redakcja szkolnej gazetki

Współpraca w zakresie profilaktyki medycznej z pielęgniarką szkolną, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną nr 5, Gdańskim Centrum Profilaktyki Uzależnień.

Działania:

1. Informacja o konieczności poddawania się szczepieniom ochronnym. Pogadanka, pielęgniarka szkolna.
2. Badanie profilaktyczne piersi. Zajęcia warsztatowe przeprowadzone przez pielęgniarkę szkolną.
3. Zgłoszenie szkoły do programu edukacyjnego „Dopalacze- nowe wyzwania”.