

## **Plan Pracy Szkoły Podstawowej Sportowej nr 6 w Elku „ Szkoła Promująca Zdrowie” przewidziany do zrealizowania w roku szkolnym 2018/2019**

Hasło na rok szkolny 2018 / 2019: Przeciwdziałanie otyłości - zdrowe nawyki żywieniowe.

CZĘŚĆ WSTĘPNA:

PROBLEM PRIORYTETOWY: Zdrowe nawyki żywieniowe jako przeciwdziałanie otyłości.

OPIS PROBLEMU: Szkoła promująca zdrowie -to szkoła, która tworzy warunki i podejmuje działania sprzyjające dobremu samopoczuciu, prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz propagowania zdrowia. Nasza szkoła od wielu lat podejmuje zadania, mające na celu upowszechnianie zdrowego stylu życia. Z badań przesiewowych 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 kształtować u dzieci już od najmłodszych lat, gdyż warunkują one prawidłowy sposób odżywiania w późniejszym wieku. Istotne jest wdrażanie działań mających na celu zachęcanie do zdrowego stylu życia, zwalczanie otyłości oraz nakłanianie dzieci i ich rodzin do kształtowania zdrowej sylwetki i podejmowania aktywności fizycznej. W roku szkolnym 2018/2018 plan pracy SzPZ powstał w oparciu rozmów przeprowadzonych z rodzicami, nauczycielami oraz pielęgniarką szkolną. Cele i zadania zawarte w planie pracy SzPZ zostały ukierunkowane na utrwalenie u dzieci prawidłowych nawyków związanych ze zdrowym odżywianiem oraz pogłębienie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia. Podstawą planu są działania uwzględniające aspekty prozdrowotne wynikające ze stosowania właściwej diety, a także spożywania zdrowych posiłków w domu oraz w szkole. Niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz brak czynnego wypoczynku to negatywne przykłady zachowań osób dorosłych często naśladowane przez dzieci. Przygotowaliśmy szereg działań do realizacji w ramach planu pracy SPS, aby kształtować u dzieci właściwe nawyki żywieniowe, przeciwdziałać utrwalaniu negatywnych i niepożądanych wzorców.

CEL GŁÓWNY: Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, wdrażanie do dbania o prawidłową sylwetkę ciała.

CELE SZCZEGÓŁOWE: - Podniesienie poziomu świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w zakresie odżywiania oraz zdrowego stylu życia. – Kształtowanie i utrwalenie zdrowych nawyków żywieniowych oraz dbanie o higienę i estetykę spożywania posiłków. - Promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej.

KRYTERIUM SUKCESU: Szkoła Promująca Zdrowie poprzez działania zawarte w planie pracy na rok szkolny 2018/2019 kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe oraz dba o prawidłową sylwetkę. 50% uczniów zna i stosuje zdrowe nawyki żywieniowe.

ADRESACI: Uczniowie, rodzice i nauczyciele.

EWALUACJA: Miernikiem efektywności zaplanowanych działań są:

1. Test diagnozy dla uczniów, nauczycieli i rodziców

2. Test ewaluacyjny dla uczniów, nauczycieli i rodziców