



## **PLAN PRACY GIMNAZJUM NR2 WE WRZEŚNI**

**w ramach projektu**

**„SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE”**

**PRZEWIDZIANY DO REALIZACJI W ROKU SZKOLNYM 2014/2015**

**„Od tego co jesz i pijesz zależy to, jak długo żyjesz”**

### **PROBLEM PRIORYTETOWY**

***„Większość uczniów nie stosuje zasad zdrowego odżywiania, a w szczególności nie spożywają napojów niegazowanych i wody.”***

## OPIS STANU WYJŚCIOWEGO

We wrześniu i październiku 2014 przeprowadzona została diagnoza środowiska szkolnego i na podstawie obserwacji, ankiet oraz opinii wyrażonych przez społeczność szkolną, jako podstawowy problem wyłoniono błędy żywieniowe wśród gimnazjalistów:

- a) Zbyt duży procent (45%) spożywa w ramach tzw. przekąski słodkie zamiast jogurtów, warzyw , owoców itp.
- b) 50% uczniów w ciągu całego dnia pije wodę niegazowaną, reszta pije napoje gazowane
- c) 40% uczniów nie spożywa w szkole drugiego śniadania.

Młodzież dokonuje niewłaściwych wyborów odnośnie produktów spożywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Odżywianie ma bezpośredni wpływ na rozwój organizmu ludzkiego i warunkuje prawidłowy rozwój fizyczny oraz sprawność umysłową ucznia w wieku szkolnym. Należy dbać by dieta była urozmaicona i

zawierała produkty pełnowartościowe. Młody organizm by mógł się rozwijać potrzebuje wielu różnych składników odżywczych, które powinny być nieodłączną częścią spożywanych posiłków. Zdrowa dieta to nie tylko wartościowe posiłki, ale też odpowiedni dobór spożywanych płynów. Na budowanie prawidłowych nawyków żywieniowych nigdy nie jest za późno lecz powinno zacząć się jak najwcześniej.

## **PRZYCZYNY ISTNIENIA PROBLEMU**

- Brak prawidłowego nawyku wyniesionego z domu.
- Niska świadomość na temat konieczności spożywania drugiego śniadania.
- Zbyt niska wiedza na temat znaczenia wody dla funkcjonowania organizmu.
- Uleganie reklamom.
- Brak świadomości w wyborze właściwych produktów żywieniowych.
- Pomijanie kwestii doboru odpowiednich napojów.

## **SPOSOBY ROZWIĄZYWANIA PROBLEMU**

- a) Zapoznanie społeczności szkolnej z problemem dotyczącym prawidłowego odżywiania z akcentem na spożywanie napojów niegazowanych i wody.
- b) Pogłębianie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania.
- c) Zrozumienie przez uczniów dotychczasowych błędów i przyzwyczajzeń oraz pomoc w pracy nad wytworzeniem zdrowych –pozytywnych nawyków żywieniowych.
- d) Organizacja przedsięwzięć i akcji dotyczących zasad zdrowego żywienia.

## **KRYTERIA SUKCESU**

1. Uczniowie świadomie decydują się na wybór zdrowych produktów żywieniowych drugiego śniadania (60%).
2. Nauczyciele dostrzegą wzrost spożywania przez uczniów zdrowych produktów w ramach tzw. przekąski.
3. Liczba gimnazjalistów nie spożywających drugiego śniadania zmniejszy się do 30%.
4. Ponad 50% uczniów w ciągu całego dnia pije wodę niegazowaną.

<b>Zadania</b>	<b>Kryterium sukcesu</b>	<b>Metody realizacji</b>	<b>Termin</b>	<b>Monitorowanie</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania</b>
<p>Diagnoza wstępna -ankieta dla uczniów , nauczycieli i rodziców „Diagnoza zachowań prozdrowotnych” -wywiady, rozmowy obserwacje</p>	<p>Wyłonienie problemów i wybranie problemu uznanego za priorytetowy</p>	<p>- ankieta dla uczniów, nauczycieli, rodziców, pracowników szkoły - wywiad z nauczycielami i wychowawcami - rozmowy z pracownikami szkoły</p>	<p>wrzesień</p>	<p>Anna Reszelewska, Ewa Płocka, Iwona Rydz, Iwona Szamałek</p>	<p>- zestawienie wyników ankiet - podsumowanie wywiadów i rozmów</p>
<p>Diagnoza etapowa wybranego priorytetu: „Promowanie zasad</p>	<p>Zbadanie aktualnie istniejącej sytuacji i jej opisanie</p>	<p>- ankieta dla klas Ia, Ic, I g, Is, IIa, IIc, IIe, IIs, IIIa, IIIc, IIIId, IIIIf</p>	<p>wrzesień październik</p>	<p>Anna Reszelewska, Ewa Płocka, Iwona Rydz,</p>	<p>- zestawienie wyników ankiet - podsumowanie wywiadów i rozmów</p>

<p>zdrowego odżywiania z akcentem na spożywanie napojów niegazowanych i wody”</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ankieta dla rodziców,</li> <li>nauczycieli i pracowników szkoły</li> <li>- wywiad ze sprzedawcą ze sklepiku szkolnego</li> <li>- wywiad z wychowawcami</li> <li>- wywiad z nauczycielami pełniącymi dyżur w stołówce szkolnej</li> <li>- wywiad z pracownikami kuchni</li> </ul>		<p>Iwona Szamałek</p>	
<p>„Pierwszoklasista wie co je i wie co pije” – Dzień Gimnazjalisty</p>	<p>Uczniowie wiedzą jak zdrowo się odżywiać i znają zasady prawidłowego odżywiania</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konkursy wiedzy</li> <li>- zabawy</li> <li>- konkurs plastyczny</li> </ul>	<p>wrzesień</p>	<p>Samorząd Uczniowski – opiekunowie Adam Egiert, Ida Dziubarczyk oraz wychowawcy</p>	<p>- wyniki konkursu</p>

				klas I	
Gazetka tematyczna „Uwaga nadwaga !”	Uczniowie wiedzą które produkty są szkodliwe dla organizmu i znają ich kaloryczność	- gazetka szkolna	październik	Honorata Adamczewska	- dostępność gazetki dla społeczności szkolnej - dokumentacja fotograficzna
Prezentowanie nauczycielom priorytetu na rok szkolny 2014/2015 i szkolenie na temat: Zasad zdrowego odżywiania i wpływu na prawidłowy rozwój młodego gimnazjalisty.	Nauczyciel zna zasady odżywiania i jego wpływ na rozwój gimnazjalisty.	- prezentacja multimedialna	październik	Anna Reszelewska, Iwona Szamałek, Iwona Rydz	- dokumentacja szkoły
„Zdrowe wariacje kulinarne” – przepisy na zdrowe jedzenie	Uczniowie potrafią zaplanować zdrowy posiłek	- zamieszczenie przepisów na stronie	listopad	Monika Przybylska	- dostępność przepisów na stronie internetowej szkoły

		internetowej szkoły			
„Savoir vivre przy stole” - warsztaty	Uczniowie potrafią nakryć stół i znają zasady kulturalnego zachowania się przy posiłku	- warsztaty w restauracji prowadzone przez pracownika restauracji	listopad	Anna Reszelewska	- dokumentacja fotograficzna - wpis w dzienniku
Zapoznanie rodziców z koncepcją i strategią szkoły promującej zdrowie	Rodzice znają cele i zasady szkoły promującej zdrowie	- ulotka dostępna na zebraniach z rodzicami - prezentacja multimedialna	listopad	Marzena Piotrowska	- przykładowy wzór ulotki - wpis w protokół zebrań z rodzicami
Edukacja rodziców	Rodzic został zapoznany z zasadami zdrowego odżywiania	- wykład i prezentacja multimedialna Pracownik Powiatowej Stacji Sanitarnej	listopad	Anna Reszelewska	- dokumentacja fotograficzna - zaświadczenie prowadzącego



		Epidemiologicznej we Wrześni Magdalena Witasik			
Akcja „Stop bąbelkom”	Zapoznanie młodzieży ze szkodliwym działaniem napojów gazowanych, a w szczególności napojów energetyzujących	- prezentacja multimedialna na godzinach wychowawczych  - gazetka szkolna  - artykuł w gazecie szkolnej	grudzień styczeń	Iwona Szamałek Anna Reszelewska  Ida Dziubarczyk, Adam Egiert  Anna Matuszewska	- wpis w dzienniku lekcyjnym - dokumentacja fotograficzna
„Noc filmowa”	Uczeń przyswaja informacje dotyczące tematyki odżywiania poprzez obejrzenie filmu. Uczeń potrafi formułować wnioski i je	- prelekcja - seans filmowy - dyskusja	grudzień	Ewa Płocka, Elżbieta Górczyńska	- dokumentacja fotograficzna - ulotka

	przedstawić w dyskusji.				
Szkolny konkurs „Wiedzy o zdrowym odżywianiu”	Wyłonienie uczniów, którzy wykazali się największą wiedzą o zdrowym odżywianiu.	- test wiedzy	grudzień	Ewa Matan Iwona Rydz	- wyniki testu - dokumentacja fotograficzna
Akcja „Skąd się bierze woda pitna”	Gimnazjaliści znają procedury uzdatniania wody do picia.	-wycieczka do Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji we Wrześni	styczeń	Ewa Płocka Ewa Radniecka	- karta wycieczki - dokumentacja fotograficzna
Dyktando ortograficzne „Piję i jem bez błędów	Uczeń zna zasady prawidłowej pisowni w zakresie słownictwa związanego z żywieniem.	- konkurs ortograficzny ( dyktando)	styczeń	Katarzyna Józwiak Anna Matuszewska	- tekst dyktanda - wpis w dzienniku - protokół z konkursu



	aktywnie bierze udział w happeningu				
Dzień Wiosny	<p>Uczniowie poszerzają wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania, wiedzą ile należy spożywać posiłków i jakie produkty z określonych grup.</p> <p>Gimnazjaliści potrafią wybrać zdrowe produkty i skomponować z nich posiłek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkanie uczniów z dietetykiem</li> <li>- konkurs na przygotowanie stołu piknikowego</li> </ul>	marzec	Samorząd Uczniowski Ida Dziubarczyk Adam Egiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokumentacja fotograficzna</li> <li>- kronika szkoły</li> <li>- strona internetowa</li> </ul>

Konkurs rysunkowy na „Dekalog zdrowego żywienia”	Uczeń zna dekalog zdrowego żywienia.	- plakat	marzec kwiecień	Monika Przybylska	- wystawa prac - protokół konkursu
Drzwi Otwarte	Rodzice mogą zapoznać się z dotychczasowymi działaniami związanymi z działalnością SzPZ oraz przedstawić swoje propozycje	- wystaw fotograficzna - stoisko SzPZ	marzec	Ewa Płocka Ewa Radniecka	- dokumentacja fotograficzna
Wywiadówka dla rodziców	Wpływ odżywiania na pracę mózgu.	- wykład	kwiecień maj	Karolina Żak	- wpis w protokóle zebrań
Konkurs na bajkę „Historia małej kropelki”	Uczniowie znają cel konkursu i potrafią dostosować do niego swoje prace. Uczniowie rozumieją jak	- konkurs na bajkę - czytanie bajek w przedszkolu  - nagranie audiobooka	kwiecień maj	Anna Matuszewska Katarzyna Józwiak -Elżbieta Górczyńska	- protokół konkursu - dokumentacja fotograficzna - prezentacja najlepszej pracy w gazetce szkolnej i na stronie internetowej

	należy propagować wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania. Uczniowie,rodzice, nauczyciele wspólnie współpracują nad nagraniem audiobooka.				
Szkolny Maraton Zdrowia i Sprawności Fizycznej	Gimnazjaliści potrafią: przygotować zdrowe śniadanie, obliczać swoje BMI, odczytać etykiety i kaloryczność produktów.	- warsztaty	- maj	Iwona Rydz, Iwona Szamałek, Ewa Płocka, Anna Reszelewska	- scenariusz imprezy - sprawozdanie - dokumentacja fotograficzna
Dzień niemiecki	Gimnazjaliści	- stoiska ze zdrową	- czerwiec	Ewelina Filipiak	- sprawozdanie

	poszerzają wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania w innych krajach	żywnością z innego kraju			- dokumentacja fotograficzna
Akcja „Woda integruje”	Gimnazjalista potrafi dzielić się wiedzą poprzez uświadamianie przedszkolaków o korzyściach picia wody.	- konkurs rysunkowy  skierowany dla przedszkolaków - układanie puzzle o tematyce żywieniowej	czerwiec	Iwona Rydz Iwona Szamałek	-dokumentacja fotograficzna  -sprawozdanie
Powiatowy Maraton Zdrowia i Sprawności Fizycznej	Młodzież umie zachęcić koleżanki i kolegów z innych szkół do spożywania zdrowej żywności.	- warsztaty	czerwiec	Iwona Rydz, Iwona Szamałek, Ewa Płocka, Anna Reszelewska	- scenariusz imprezy - sprawozdanie - dokumentacja fotograficzna
Festiwal nauki	Uczniowie	- prezentacja	czerwiec	Iwona Rydz	- dokumentacja

	zwiększają swoją wiedzę z zakresu odżywiania i spożywania zdrowych napojów.	projektów			szkolna - kronika szkolna
--	---	-----------	--	--	------------------------------