

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3 W SWARZĘDZU

A: Część wstępna planowania w roku szkolnym 2023/24

1. Diagnoza potrzeb (informacja, w jaki sposób przeprowadzono diagnozę i jakie w jej wyniku wyłoniono problemy):

Na podstawie wyników badań ankietowych, wywiadów z dziećmi, rodzicami i nauczycielami oraz obserwacji trwającej od ubiegłego roku szkolnego 2022/23 zespół dokonujący diagnozy uznał, że należy znacznie zmniejszyć częstotliwość sięgania po słodyczne i słodkie napoje przez uczniów w czasie przerw.

Problem.

Dzieci oraz młodzież podczas przerw kupują słodyczne i napoje gazowane w automacie szkolnym. Ponadto uczniowie przynoszą w śniadaniówkach żywność z zawartością cukru oraz napoje gazowane.

a) Wybór problemu priorytetowego (informacja, który z wyłonionych w ramach diagnozy problemów jest priorytetowy):

Wybór problemu priorytetowego na rok szkolny 2023/2024 w ramach działalności Szkoły Promującej Zdrowie to:

Występowania niewłaściwych nawyków żywieniowych i sięganie po słodyczne szczególnie podczas dużych przerwach.

Wybrano problem związany z niewłaściwymi nawykami żywieniowymi.

b) Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego (dlaczego wybrano dany problem):

Na podstawie raportu Światowej Organizacji Zdrowia oszacowano, że otyłość i nadwagę wykryto u 32% polskich dzieci w wieku 7 – 9 lat, w związku z czym zajmujemy aktualnie 8 miejsce wśród badanych krajów w Europie. Skala problemu jest tak duża, że rodzice naszych uczniów wielokrotnie zgłaszali się do dyrekcji oraz nauczycieli z prośbą o to, aby wspólnie podejmować zdecydowane kroki w celu zmniejszenia tego negatywnego zjawiska w naszej szkole.

Nasi nauczyciele zaobserwowali podczas przerw, iż dzieci zbyt pochopnie sięgają po słodyczne dostępne w automacie szkolnym, a także przynoszą z domów śniadania z kategorii produktów małowartościowych odżywczo bez warzyw i owoców. Dodatkowo zauważono, iż uczniowie nawet po zajęciach lekcyjnych w dalszym ciągu kupowali produkty słodkie w automacie szkolnym, co mogło przekładać się na potencjalny wzrost wagi u uczniów. To wszystko skłoniło członków Rady Pedagogicznej, a także członków Rady Rodziców do podjęcia zdecydowanych kroków w celu stanowczego zmniejszenia tego problemu w naszej szkole.

2. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego (krótki opis):

Uczniowie zarówno młodszych i starszych klas bezrefleksyjnie dokonywali zakupów słodczy i słodkich napojów w automatach szkolnych pomimo uszykowanego drugiego śniadania przez rodziców, a często braku drugiego śniadania. Dodatkowo starsi uczniowie traktowali automaty szkolne, jako wyjście awaryjne w przypadku braku drugiego śniadania przyniesionego z domu (szybka przekąska słodka lub napój słodki).

5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego (krótki opis):

Członkowie zespołu Szkoły Promującej Zdrowie w naszej szkole w porozumieniu z rodzicami, nauczycielami, a także uczniami zdecydowali, iż wymieniony zostanie całkowicie asortyment w automatach szkolnych na tak zwane dobre kalorie, soki oraz wodę. Ustalono również harmonogram działań na cały rok szkolny koncentrujący się na wielu akcjach edukacyjnych dla całej szkoły na temat zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz zachowań profilaktycznych.

B: PLAN DZIAŁAŃ w odniesieniu do problemu priorytetowego.

1. Podanie celu działań:

Zmniejszenie częstotliwości występowania niewłaściwych nawyków żywieniowych i sięgania po słodczy szczególnie na dużych przerwach.

2. Określenie kryterium sukcesu:

Zmniejszenie ilość spożywanych słodczy minimum o 50% procent.

Sięganie po zdrowe przekąski i zdrowe napoje oraz wzrost wiedzy o zdrowym odżywianiu u uczniów naszej szkoły.

Kryterium sukcesu: u ponad 50% społeczności szkolnej stwierdzi się zmniejszenie ilości sięgania po słodczy.

a) Co wskaże, że osiągnięto cel?

Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród nauczycieli, wywiady z dziećmi, rozmowy z pedagogiem, quizy i konkursy organizowane dla uczniów, rozmowy z wychowawcami klas i pracownikami obsługi, obserwacje prowadzone przez członków zespołu Szkoła Promująca Zdrowie.

b) Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?

Analiza ankiet, obserwacje zachowań uczniów podczas zajęć, ilość osób biorących udział w konkursach, projektach i zajęciach warsztatowych.

c) Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?

Zespół Ewaluacyjny ds. Promocji Zdrowia

Na podstawie przeprowadzonej ankiety częściowej dotyczącej odżywiania we wrześniu 2023 roku wśród nauczycieli uzyskano następujące

dane:

50% badanych nauczycieli stwierdziło, iż dzieci sięgają po słodycze z automatów codziennie.

20% badanych nauczycieli wskazało, iż dzieci sięgają po słodycze raz w tygodniu ze względu na posiadany kontrakt klasowy, pozostali nauczyciele nie mają wiedzy na ten temat, a dwóch nauczycieli posiada kontrakt, który całkowicie wyklucza korzystanie z automatu szkolnego.

70% badanych nauczycieli wskazało, iż dzieci w automatach kupują tylko popularne słodycze i słodkie napoje. Pozostali nauczyciele wskazali, iż dzieci kupują również dostępne zdrowe przekąski, w tej grupie byli także nauczyciele, którzy nie mają wiedzy na ten temat.

Na podstawie przeprowadzonej ankiety w czerwcu 2024 roku w tej samej grupie badanych osób i po wymianie asortymentu w automacie szkolnym uzyskano następujące wyniki.

Ponad 50% nauczycieli stwierdziło, iż dzieci korzystają z automatu raz lub dwa razy w tygodniu. Pozostali nauczyciele nadal posiadają kontrakt na jednorazowe wyjście do automatu w tygodniu, a także podobnie, jak w pierwszej ankiecie całkowicie wykluczają wyjścia do automatu, bądź nie mają wiedzy na ten temat.

W automacie szkolnym wprowadzono tylko zdrowe przekąski, zdrowe napoje oraz wodę i właśnie te produkty były zakupowane przez uczniów.

3. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:

Co wskaże, że osiągnięto cel? Jak sprawdzimy, że osiągnięto cel?

1. Obserwacja prowadzona przez nauczycieli wychowawców i członków zespołu Szkoły Promującej Zdrowie, a także wyniki ankiety oraz wywiady z uczniami szczególnie w świetlicy szkolnej i z pozostałymi pracownikami pedagogicznymi i niepedagogicznymi szkoły.
2. Konkursy z zakresu promocji zdrowego odżywiania, quizy, akcje profilaktyczne na terenie całej szkoły.
3. Lekcje z zakresu odżywiania oraz warsztaty dietetyczne.

Kto i kiedy sprawdzi, że osiągnięto cel?

Wskazani członkowie zespołu Szkoła Promująca Zdrowie.

4 . Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
---------------	-------------------	-------------------	-------------------------	--------------------------------	-------------------------	--------------------------------------

Przeprowadzenie rozmów, obserwacji.	Określenie problemu priorytetowego.	Przeprowadzenie rozmów, wywiadów, obserwacji.	1.09.2023	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia	Wywiady, obserwacja.	Przeanalizowanie wywiadów i obserwacji.
Opracowanie planu „Szkoła Promująca Zdrowie”.	Plan Pracy Szkoły Promującej Zdrowie	Działanie wg planu przez cały rok.	Wrzesień 2023/24	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia	Wyniki przeprowadzonej obserwacji oraz wywiadów.	Sprawozdania cząstkowe, opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.
Zapoznanie społeczności szkolnej z problemem priorytetowym	społeczność szkolna zna problem priorytetowy uczniowie klas 1- 3 w 90% uczniowie klas 4 – 8 50%	Opublikowanie planu działań na szkolnej stronie internetowej oraz gazetce informacyjnej w szkole.	wrzesień	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia	Publikacje na szkolnej stronie internetowej, FB, gazetka szkolna.	Pytania sprawdzające podczas zajęć świetlicowych, pytania sprawdzające podczas Światowego Dnia Zdrowia
Rozmieszczenie na gazetkach szkolnych haseł i informacji z zakresu zdrowego odżywiania	70% uczniów klas 4 – 8 brało udział w zajęciach na temat odżywiania, zaburzeń odżywiania, a także właściwości i wpływu wody na organizm człowieka.	Lekcje biologii oraz przyrody.	Cały rok szkolny 2023/2024	Nauczyciele biologii oraz przyrody. Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia	Plakaty o odżywianiu, gazetki szkolne przygotowywane przez koordynatora, a także przez uczniów klas 4 – 8.	Dokumentacja fotograficzna Wpisy w dzienniku nauczycieli biologii oraz przyrody

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Dziecko z cukrzycą w szkole – profilaktyka otyłości i cukrzycy. Wykład – szkolenie przeprowadzone podczas rady pedagogicznej	Przeszkolenie ponad 90% kadry pedagogicznej	Wykład i prezentacja.	Rada sierpniowa 2023	Rodzic ucznia z cukrzycą	Komputer, projektor.	Lista obecności podczas rady pedagogicznej
Owoc lub warzywo w śniadaniówce	70% uczniów będzie przynosiło przynajmniej 1 owoc lub 1 warzywo na drugie śniadanie przynajmniej raz w tygodniu.	Nauczyciele klas 1 -3 zainicjowali wspólne zjedanie II śniadania, podczas, którego mogli zaobserwować jakość śniadania i ilość warzyw i owoców przynoszonych przez dzieci.	Cały rok szkolny 2023/2024	Wychowawcy klas 1- 3 Wychowawcy świetlicy (zmiana poranna)	Materiały edukacyjne o właściwościach warzyw i owoców. Pogadanki na temat odżywiania.	Obserwacja zawartości śniadaniówek uczniów. Przekazywanie informacji podczas rozmów z koordynatorem na temat jakości i ilości warzyw i owoców.
Wymiana asortymentu w automacie szkolnym	90% asortymentu będzie wchodziło w skład tak zwanych zdrowych kalorii z certyfikatami dostawców zgodnie z Rozporządzeniem Ministra	Spotkanie z przedstawicielem firmy Vemat – dostawcy produktów do automatu szkolnego. Omówienie wymagań SZPZ i zmiany asortymentu w automatach szkolnych.	Październik 2023	Szkolny koordynator Szkoły Promującej Zdrowie.	Materiały biurowe	Stałe monitorowanie dostarczanych produktów do automatu szkolnego. Fotorelacja Kontakty telefoniczne w przypadku wątpliwości o dostarczone produkty.

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
	Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku o w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży.					Pozyskanie certyfikatów.
Warsztaty gastronomiczne z dietetykiem	70% uczniów szkoły będzie uczestniczyło w zajęciach z dietetykiem	Uczniowie klas 1 – 3 oraz klas 4 – 6 uczestniczyli w warsztatach na temat zdrowego odżywiania. Mieli okazję uczestniczyć w przygotowaniu zdrowego musu owocowo-warzywnego. Wykonali sadzonki ziół i owoców w doniczkach. Wysłuchali wykładu na temat zawartości witamin w warzywach i owocach. Obejrzelili filmik edukacyjny o odżywianiu.	Drugie półrocze roku szkolnego 2023/2024	Dietetyk Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa	Sala warsztatowa, stanowiska do przygotowania musów, stanowiska do przygotowania sadzonek, projektor, materiały edukacyjne w formie papierowej.	Listy obecności poszczególnych klas.
Konkursy na plakat i hasło o zdrowym odżywianiu. Quiz wiedzy o zdrowym	Wykonanie określonego zadania przez minimum 50% klas 1-3	Praca zespołowa – klasowa, w której uczniowie 1 -3 pod kierunkiem wychowawcy przygotowali plakaty związane ze zdrowym	Pierwsze i drugie półrocze 2023/2024	Wychowawcy klas 1 – 3 Koordynator szkoły promującej zdrowie oraz członkowie	Materiały plastyczne niezbędne do wykonania plakatów.	Zaprezentowanie plakatów w holu szkoły (fotorelacja). Wyłonienie najlepszych prac.

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
odżywianiu.	Wykonanie zadania przez 60% uczniów klas 4 – 8.	odżywianiem. Dodatkowo omówili zasady zdrowego odżywiania. Praca indywidualna podczas Światowego Dnia Zdrowia. Uczniowie klas 4 – 8 wzięli udział na holu szkoły w quizie na temat odżywiania. Podczas dużej przerwy zjedli przygotowane zdrowe przekąski, rezygnując tym samym z e słodczy.		zespołu.	Quiz z podziałem na przedziały wiekowe dla poszczególnych klas. Zdrowe przekąski (marchew, suszone jabłka) – zakupione z funduszu rady rodziców. Musy owocowe, jako nagrody za bezbłędne wypełnienie quizu.	Sprawdzenie ilości dostarczonych prac. Policzenie oddanych quizów. Fotorelacja Policzenie wydanych porcji warzyw, owoców oraz musów.
Ewaluacja działań	Analiza wskaźnika dotyczącego problemu priorytetowego	ankiety diagnozujące nauczycieli i uczniów	Czerwiec 2024	Szkolny koordynator zespołu ds. promocji zdrowia	Materiały biurowe	Wyniki ankiet, obserwacji i wywiadów
Opracowanie raportu po pierwszym i drugim półroczu z działalności SZPZ.	Zrealizowanie planu pracy	Opracowanie sprawozdania.	Styczeń Czerwiec	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia	Materiały biurowe	Sprawozdania dostarczone do dyrekcji szkoły.

RAPORT ZA OKRES OD 1 WRZEŚNIA 2023r. DO 31 SIERPNIA 2024r.

INFORMACJE PODSTAWOWE O SZKOLE/PLACÓWCE:

Pełna nazwa szkoły/placówki	Szkoła Podstawowa nr 3 w Swarzedzu im. Polskich Noblistów
W przypadku zespołu szkół proszę wpisać, której szkoły dotyczy raport	-----
Szkoła jest w okresie: (właściwe podkreślić)	• przygotowawczym
Adres (ulica, nr, kod pocztowy, miejscowość)	Oś. czwartaków 1, 62-020 Swarzędz
Gmina	Swarzędz
Powiat	Poznań
Telefon	61 817 49 50
Adres mailowy szkoły	sekretariat@swarzedz.pl
Strona www	3swarzedz.pl
Imię i nazwisko dyrektora	Mgr Dorota Świerczyńska
Imię i nazwisko koordynatora	Mgr Małgorzata Michalska
Imiona i nazwiska członków szkolnego zespołu	nauczyciele: Beata Zawadzka, Anna Rochowiak, Edyta Nowak, Justyna Malinowska, Małgorzata Ciesielska, Mariola Okleja, Bartosz Kubacki, Katarzyna Stramowska, Katarzyna Strycka-Fabrowska rodzice: Przewodniczący Rady Rodziców uczniowie: Uczennica klasy 5d pracownicy niepedagogiczni: Marina Sadykova inne osoby: pielęgniarka szkolna
Data podjęcia uchwały o przystąpieniu do programu	1.06.2023

1. **Opis podjętych działań w zakresie diagnozowania potrzeb społeczności szkolnej.**

1. Narzędzia użyte do diagnozy:

- wnikliwa obserwacja dzieci podczas spożywania drugiego śniadania w klasach 1 - 3 w czasie przerw, a także starszych uczniów podczas przerw,
- rozmowy z uczniami,
- rozmowy z nauczycielami,
- ankieta przeprowadzona wśród nauczycieli.

2. Wyniki diagnozy - wyłonione problemy:

- Z obserwacji szkolnego koordynatora, a także pozostałych nauczycieli SzPZ, rozmów, analiz i ankiet wynikało, że wśród społeczności szkolnej istnieje poważna potrzeba zajęcia się zagadnieniem kształtowania właściwych nawyków żywieniowych i maksymalnej eliminacji słodkich przekąsek spożywanych podczas przerw.

3. Wybrany problem priorytetowy:

Występowania niewłaściwych nawyków żywieniowych i sięganie po słodkie szczególnie podczas dużych przerwach.

2. **Plan działań w zakresie promocji zdrowego odżywiania został przekazany do Dyrekcji szkoły.**

3. **Sprawozdanie z realizacji podjętych działań.**

Jako problem priorytetowy na rok szkolny 2023/2024 nasza szkoła wybrała „Występowania niewłaściwych nawyków żywieniowych i sięganie po słodkie szczególnie podczas dużych przerwach.”. Jako przyczyny istnienia problemu priorytetowego wspólnie wskazaliśmy: niezdrowy asortyment znajdujący się w automatach szkolnych, niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu rodzinnego i/lub otoczenia, brak dostatecznej wiedzy oraz umiejętności do dokonywania właściwych wyborów w zakresie zdrowych produktów żywnościowych.

Za główne cele naszych działań obraliśmy: **wyposażenie dzieci w wiedzę niezbędną do dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych.**

Aby osiągnąć założony cel, postanowiliśmy podjąć się realizacji następujących zadań:

- zorganizowanie warsztatów z dietetykiem dla dzieci,
- poszerzenie wiedzy nauczycieli na temat choroby, jaką jest cukrzyca,
- poruszanie problematyki zdrowego odżywiania podczas zajęć lekcyjnych, świetlicowych, konkursów szkolnych oraz podczas festynu,
- kontynuacja udziału w programie „Owoce i warzywa w szkole”.

W trakcie roku szkolnego 2023/2024: w ramach organizowania zajęć świetlicowych, lekcji oraz podczas warsztatów z dietetykiem zrealizowano:

- Zajęcia edukacyjne „Piramida zdrowia”, „Moje drugie śniadanie”, „Pyszne i zdrowe kanapki”, „Soki i musy owocowe”, „Zdrowe serce”, „Dzień jabłka”, Tydzień zdrowia z okazji Światowego Dnia Zdrowia.
- Zajęcia warsztatowe w klasach 1 - 3 oraz 4 - 6 z dietetykiem,
- w klasach 1 - 3 odbywały się spotkania ze szkolną pielęgniarką, która przybliżała dzieciom zagadnienia dotyczące cukru i jego zawartości w popularnych słodyczach i napojach.
- Odbyły się konkursy, quizy, a także zostały wykonane gazetki korytarzowe.
- Wyznaczono tablice informacyjne w 1 piętrze szkoły (przy świetlicy szkolnej oraz w strefie korytarza szkolnego, gdzie systematycznie zamieszczano informacje na temat zdrowego odżywiania.
- W klasach odbywały się zajęcia tj. tworzenie piramid zdrowia, przygotowywanie zdrowych kanapek, szaszłyków, sałatek, musów i soków.
- W świetlicy szkolnej ustalona została zasada, że dzieci przebywając w świetlicy mogą kupować przekąski z automatu szkolnego tylko piątki.

4. Monitorowanie podjętych działań.

Wszelkie działania udokumentowane były w postaci:

- protokołów spotkań zespołu SZPZ,
- dokumentacji wychowawców klas (zapisy w dziennikach lekcyjnych)
- sprawozdań z przeprowadzonych konkursów(publikacje na stronie szkoły oraz fb)
- dokumentacji fotograficznej,
- prac plastycznych i haseł konkursowych
- ankiet z odpowiedziami.

Założono również segregator z dokumentacją.

5. Informacja na temat ewaluacji podjętych działań.

Ewaluacja działań została przeprowadzona na podstawie zgromadzonych sprawozdań, ankiet, prac plastycznych, fotografii, obserwacji i rozmów z pracownikami szkoły i uczniami.

Wnioski:

- Warto kontynuować działania ograniczające sięganie po słodycze w szkole, a także przeprowadzać zajęcia promujące zdrowe odżywianie, gdyż próby zmiany nawyków żywieniowych powinny odbywać się cyklicznie na przestrzeni nawet kilku lat.
- Udział w zajęciach warsztatowych w świetlicy szkolnej, w konkursach związanych z promocją zdrowego odżywiania był odbierany przez dzieci z entuzjazmem, a także wszelkie spotkania z pielęgniarką, czy dietetykiem.

Efekty podjętych działań:

- W wyniku podejmowanych działań ponad 70 % uczniów wzięło udział w warsztatach z dietetykiem.
- 90 % asortymentu automatu szkolnego zawiera produkty z kategorii „zdrowe kalorie”.
- ponad 60 % uczniów szkoły wzięło udział w konkursach, quizach, zajęciach plastycznych związanych ze zdrowym odżywianiem.
- Uczniowie z coraz większą świadomością uczestniczyli w programie „Warzywa i owoce w szkole”, co mogły zaobserwować osoby z obsługi wydające warzywa i owoce.

Podpis dyrektora:

Dorota Świerczyńska

Podpis koordynatora szkolnego:

Małgorzata Michalska