

## Dokument I: PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE – problem priorytetowy

II rok okresu przygotowawczego, rok szkolny 2014-2015

Obszar III: „Ruch w życiu człowieka” – przerwy szkolne.

1. Diagnoza potrzeb:
  - 1.1. Uczniowie powinni spędzać przerwy na świeżym powietrzu.
  - 1.2. Nauczyciele powinni systematycznie prowadzić przerwy śródlekcyjne.
  - 1.3. Uczniowie powinni systematycznie i aktywnie uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego.
  - 1.4. Uczniowie i nauczyciele powinni preferować wypoczynek czynny na świeżym powietrzu.
  
2. Wybór problemu priorytetowego:
  - 2.1. Niektórzy uczniowie niechętnie wychodzą podczas przerw na świeże powietrze.**
  - 2.2. Nieliczni nauczyciele systematycznie prowadzą przerwy śródlekcyjne.**
  
3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:
  - 1.1. Uczeń, który rzadko przebywa na świeżym powietrzu jest mniej odporny na choroby.
  - 1.2. Uczeń, którego mózg jest niedotleniony gorzej funkcjonuje na lekcji.
  - 1.3. Uczeń, który mało się rusza traci sprawność fizyczną.
  - 1.4. Mała ilość ruchu jest jedną z przyczyn otyłości dzieci i chorób z nią powiązanych.
  
4. Przyczyny istnienia problemu:
  - 1.1. Uczniowie niechętnie wychodzą na boisko, ponieważ:
    - 1.1.1. czasami jest niesprzyjająca aura
    - 1.1.2. nie zdążą się przebrać,
    - 1.1.3. przerwy na boisku szkolnym są nudne i nieatrakcyjne.
  - 1.2. Nie wszyscy nauczyciele prowadzą przerwy śródlekcyjne, ponieważ:
    - 1.2.1. sami nie lubią się ruszać,
    - 1.2.2. nie są przekonani, że nawet krótkie zajęcia ruchowe mogą pobudzić mózg do efektywniejszej pracy,
    - 1.2.3. szkoda im czasu lekcyjnego na zajęcia ruchowe,
    - 1.2.4. obawiają się, że przerwa śródlekcyjna wprowadzi rozprężenie i chaos wśród uczniów.
  
5. Rozwiązania do usunięcia problemu:

- 1.1. Przeprowadzić radę szkoleniową n/t wpływu ruchu na funkcjonowanie organizmu i przekonać nauczycieli do promowania wypoczynku czynnego.
- 1.2. Zachęcić uczniów do wychodzenia podczas przerw na świeże powietrze poprzez pogadanki o wpływie ruchu i czystego powietrza na funkcjonowanie organizmu i zdrowie.
- 1.3. Uatrakcyjnić przerwy na boisku.
- 1.4. Wykorzystać platformę „Brain Breaks” i opracować ciekawe zestawy ćwiczeń do wykorzystania przez nauczycieli w celu uatrakcyjnienia przerw śródlekcyjnych.
- 1.5. Proponować i zachęcać uczniów/nauczycieli/rodziców do udziału w zajęciach ruchowych.

#### CEL DZIAŁAŃ:

1. Wykształcenie wśród uczniów nawyku wychodzenia podczas przerw na świeże powietrze.
2. Wykształcenie nawyku wśród nauczycieli prowadzenia przerw śródlekcyjnych.

#### Kryterium sukcesu:

- 99 % uczniów będzie wychodziło podczas przerw na świeże powietrze.
- 95% nauczycieli będzie prowadziło przerwy śródlekcyjne.


Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji i terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
						Co wskaże?	Jak sprawdzimy?	Kto i kiedy sprawdzi?
Wybór problemu priorytetowego na rok szkolny 2014-15.  Grażyna	100% nauczycieli, 95% uczniów i 90% rodziców popiera wybrany problem priorytetowy.	1.Zapoznanie nauczycieli/uczniów i rodziców z raportem i głównymi założeniami programu edukacji zdrowotnej – sierpień. 2.Diagnoza potrzeb i wybór problemu priorytetowego – sierpień/wrzesień.	Grażyna Rydlewska, nauczyciele	Raport i prezentacje multimedialne	Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia, wychowawcy klas	Liczba nauczycieli, uczniów i rodziców zaangażowanych w realizację zadań SPZ	Raport za 1 rok, prezentacje multimedialne: o zrealizowanych zadaniach; n/t założeń SzPZ i zdrowego odżywiania; o problemie priorytetowym; program edukacji	Dyrektor szkoły, nauczyciele – VIII, uczniowie – X rodzice – XI

							zdrowotnej	
<p>Obserwacja uczniów podczas przerw.</p> <p>Grażyna</p>	<p>99% uczniów podczas przerw wychodzi na świeże powietrze.</p>	<p>1. Obserwacja uczniów pod kątem wychodzenia podczas przerw na świeże powietrze: IX-X oraz I-II.</p> <p>2. Wywiady z nauczycielami dyżurującymi: XI-XII.</p> <p>3. Opracowanie i przeprowadzenie ankiet n/t przerw wśród uczniów klas IIa i VIb.</p> <p>4. Omówienie wyników ankiet - XI</p>	<p>Grażyna Rydlewska, nauczyciele dyżurujący</p>	<p>Ankiety, plan zajęć, plan dyżurów, wywiady z uczniami i nauczycielami</p>	<p>Grażyna Rydlewska, IX-XI</p>	<p>Liczba uczniów na boisku szkolnym, ilość ankiet, wywiady z uczniami i nauczycielami</p>	<p>Wypełnione ankiety, zapiski z obserwacji, zdjęcia</p>	<p>Koordynator SzZPZ X, II</p>
<p>Realizacja projektu „Brain Breaks” – przerwy śródlekcyjne</p> <p>Kasia</p>	<p>95% obecnych uczniów aktywnie uczestniczy w przerwach śródlekcyjnych.</p>	<p>1. Poznanie założeń projektu „Brain Breaks” - X</p> <p>2. Nawiązanie współpracy z AWF-em.</p> <p>3. Spotkanie koordynatora z nauczycielami i członkami SzZPZ - X</p> <p>4. Przeprowadzenie w klasach III-V ankiet n/t aktywności ruchowej przed rozpoczęciem projektu – XII.</p> <p>5. Przeprowadzenie w klasach III-V instruktażowej przerwy śródlekcyjnej przez koordynatora projektu - I</p> <p>6. Wybranie w klasach III-VI koordynatorów klasowych.</p> <p>7. Nagradzanie zaangażowanych uczniów mini certyfikatami.</p> <p>8. Realizacja projektu.</p> <p>9. Opracowywanie miesięcznych raportów z jego realizacji I - III</p> <p>10. Przeprowadzenie w klasach III – V ankiet po zakończeniu projektu – kwiecień.</p> <p>11. Wręczenie koordynatorom klasowym certyfikatów SPZ na festynie szkolnym.</p>	<p>Dyrektor/koordynatorzy projektów jw</p> <p>G. Rydlewska</p> <p>J. Grzesiak</p> <p>Katarzyna Maciejewska Jw.</p> <p>n-le wg planu Katarzyna Maciejewska Jw.</p>	<p>Platforma „Brain Brekas”, tablica interaktywna komputer, głośniki, miesięczne raporty, grafik z przerwami śródlekcyjnymi, mini certyfikaty, klasowe zestawienie przeprowadzonych przerw</p>	<p>Katarzyna Maciejewska styczeń-czerwiec</p>	<p>Liczba uczniów biorących udział w ćwiczeniach, ilość ankiet, wywiady z nauczycielami prowadzącymi przerwy</p>	<p>Wypełnione ankiety, miesięczne raporty, zdjęcia, plan zajęć z zaznaczonymi przerwami śródlekcyjnymi</p>	<p>Koordynator projektu „Brain Breaks” p.J. Grzesiak 1x miesiąc</p>
<p>Opracowanie zestawu ćwiczeń do wykorzystania</p>	<p>Nagranie 5 zestawów ćwiczeń</p>	<p>1. Opracowanie kilku 5 minutowych zestawów ćwiczeń gimnastycznych do wykorzystania przez nauczycieli w</p>	<p>Bożena Pilak nauczyciele, wychowawcy</p>	<p>Płyta CD, komputer, tablica</p>	<p>Katarzyna Maciejewska – członek</p>	<p>Ilość zestawów do ćwiczeń</p>	<p>Filmiki z ćwiczeniami</p>	<p>Koordynator SzZPZ, luty</p>

podczas przerw śródlekcyjnych.  Bożena/Kasia		sali lekcyjnej podczas przerwy śródlekcyjnej. 2. Wykorzystanie opracowanych zestawów ćwiczeń przez nauczycieli uczących w klasach 0-II i VI.	0-II	interaktywna, komputer, płyta CD, pendrive	SzZPZ			
Organizowanie „Przerw z przyborami”.  Grażyna	Ponad 30% uczniów obecnych na boisku korzysta z przyborów do zabawy.	1. Zorganizowanie zbiórki i sprzedaży makulatury w celu pozyskania środków finansowych na zakup przyborów – cały rok. 2. Nawiązanie współpracy z rodzicami i pozyskanie funduszy z konta Rady Rodziców. 3. Powołanie zespołu uczniów odpowiedzialnych za wypożyczanie uczniom przyborów – styczeń. 4. Opracowanie grafiku „Przerw z przyborami” – styczeń. 5. Przeprowadzanie 1 w tygodniu przerw z przyborami: III-VI. 6. Nagradzanie mini-certyfikatami uczniów wypożyczających przybory. 7. Wręczenie najbardziej zaangażowanym uczniom certyfikatów SPZ na festynie szkolnym.	Grażyna Rydlewska, uczniowie klasy Vb	Linki, skakanki, gumy, hula-hop, piłki, badminton, mini certyfikaty.	Nauczyciele dyżurujący, III-VI	Liczba uczniów korzystających z przyborów, ilość wypożyczonych przyborów	Zdjęcia, szablony gier na boisku, przybory do ćwiczeń, faktury, lista wyróżnionych uczniów	Członkowie SzZPZ
Organizowanie „Roztańczonych przerw”.  Sylwia	Ponad 50% uczniów obecnych na boisku bierze udział w roztańczonej przerwie.	1. Przypomnienie uczniom idei organizowania roztańczonych przerw - październik 2. Stworzenie listy z proponowanymi podkładami muzycznymi - luty. 3. Głosowanie uczniów na proponowane układy muzyczne - I. 4. Stworzenie listy wybranych przez uczniów podkładów muzycznych - I 5. Opracowanie choreografii do wybranych podkładów muzycznych przez chętnych uczniów - II	Sylwia Śliwowska, uczniowie klasy VIb oraz chętni uczniowie z klas IV-V	Lista tanecznych przebojów, płyty CD, sprzęt nagłaśniający, magnetofon, plakaty, mini certyfikaty	Nauczyciele dyżurujący, marzec-czerwiec	Liczba uczniów biorących udział w roztańczonej przerwie, liczba uczniów organizujących roztańczoną przerwę,	Zdjęcia, grafik roztańczonych przerw z wykazem osób prowadzących, lista uczniów nagrodzonych certyfikatem SPZ	Koordinator SzZPZ

		6.Opracowanie grafiku „Roztańczonych przerw” - II 7.Przeprowadzanie 1 w tygodniu „Roztańczonej przerwy” III-VI 8.Nagradzanie mini-certyfikatami uczniów prowadzących „Roztańczoną przerwę”. 9.Wręczenie najaktywniejszym uczniom certyfikatów SPZ na festynie szkolnym.				obserwacja		
Organizowanie „Przerw z klasą”.  Wychowawcy klas	100% uczniów klasy organizującej „Przerwę z klasą” oraz ok. 50 % uczniów obecnych na boisku weźmie udział w grze/zabawie	1.Opracowanie grafiku „Przerw z klasą” – styczeń. 2.Przygotowanie przez klasę zabaw/gier na organizowaną przerwę: luty-maj. 3.Przeprowadzanie „Przerwy z klasą”: marzec-czerwiec. 4.Nagradzanie najbardziej zaangażowanych uczniów mini certyfikatami.	Wychowawcy klas, zaangażowani uczniowie	Przybory, mini certyfikaty	Nauczyciele dyżurujący, marzec-czerwiec	Liczba uczniów prowadzących i uczestniczących we wspólnej grze/ćwiczeniach/zabawie	Grafik z zaplanowanymi przerwami, zdjęcia, filmiki	Koordinator SzZPZ, marzec-czerwiec
Organizowanie przerw dla maluchów „Przerwy z płasami i rymowankami”.  Magda	Uczniowie klas 0-II w 75% aktywnie uczestniczą w przerwach z płasami i rymowankami	1.Opracowanie grafiku prowadzenia przerw z płasami i rymowankami. 2.Przeprowadzanie przerw: marzec-czerwiec. 3.Nagrodzenie najaktywniejszych dzieci mini-certyfikatami	Wychowawcy klas 0-II, uczniowie	Odtwarzacz CD, nagrane płyty, dyplomy, pendrive	Wychowawcy klas 0-II, marzec-czerwiec	Liczba uczniów biorących udział w zabawach	Zdjęcia, grafik z zaplanowanymi przerwami	Koordinator SzZPZ, marzec-czerwiec
Namalowanie na boisku szablonów gier.  Halina Zawadzka	Ponad 25% uczniów obecnych na boisku wykorzystuje namalowane szablony do wspólnej	1.Wykonanie projektu gier z wymiarowaniem – luty 2.Zakup farb i pędzli – luty 3.Namalowanie szablonów gier na boisku kostkowym przed szkołą – III 4.Przeprowadzenie instruktażu zabaw podczas zajęć wychowania fizycznego – marzec.	H.Zawadzka, G.Rydlowska panowie z obsługi szkoły, nauczyciele wychowania fizycznego,	Farby, pędzle, kredy, taśma miernicza, linia	Członkowie SzZPZ, marzec	Liczba uczniów grających na boisku szkolnym.	Szablony gier i zabaw namalowane na boisku, zdjęcia	Koordinator SzZPZ, marzec

	zabawy.	5.Korzystanie z szablonów podczas przerw, zajęć świetlicowych, zajęć wychowania fizycznego, po lekcjach – cały rok.	wychowawcy klas 0-III					
Pełnienie dyżurów uczniowskich przez SU.  Bożena Pilak	100% uczniów wyznaczonych w grafiku dyżurów sumiennie wypełnia obowiązki dyżurnego.	1.Opracowanie regulaminu dyżurów uczniowskich – styczeń. 2.Rozpisanie grafiku tygodniowych dyżurów 20-minutowych – luty. 3.Uszycie opasek z napisem „Dyżurni” lub ich zakup – luty 4.Pełnienie dyżurów przez uczniów – marzec – czerwiec. 5.Nagradzenie dyżurujących uczniów mini-certyfikatów. 6.Wręczenie najaktywniejszym uczniom certyfikatów SPZ na festynie szkolnym.	Opiekun SU- Bożena Pilak, uczniowie wyznaczeni w grafiku dyżurów	Grafik dyżurów, opaski, regulamin dyżurów, mini certyfikaty.	Nauczyciele dyżurujący, opiekun SU	Liczba uczniów pełniących dyżury.	Grafik dyżurów z adnotacjami ich prowadzenia, zdjęcia	Sylwia Śliwowska - członek SzZPZ
Tworzenie rymowanek, haseł i wierszyków zachęcających aktywnego trybu życia.  Polonistki	50%, klas IV-VI zaangażuje się w twórczość literacką	1.Przedstawienie uczniom kryteriów wykonania pracy. 2.Stworzenie/ułożenie rymowanek, haseł i wierszyków zachęcających do aktywnego spędzania czasu wolnego. 3.Zebranie prac – przyznanie mini certyfikatów. 4.Prezentacja prac na korytarzu – II 5.Głosowanie na najciekawszy wytwór ucznia. 6.Ogłoszenie wyników głosowania -III 7.Wręczenie finalistom certyfikatów SZP na festynie szkolnym.	Polonistki - Danuta Górecka, Katarzyna Grajewska	Kolorowe kartki i arkusze papieru, pisaki, mazaki	Członek SzZPZ- Katarzyna Maciejewska, luty	Obserwacja zajęć, liczba uczniów, którzy stworzyli prace literackie	Rymowanki, wierszyki, hasła, zdjęcia z wystawy	Koordinator SzZPZ
Wykonanie prac plastycznych promujących aktywny styl życia.  Plastyk Kasia	95% obecnych uczniów zaangażowało się w wykonanie plakatu.	1.Przedstawienie uczniom kryteriów wykonania pracy. 2.Wykonanie plakatów promujących aktywny styl życia. 3.Zebranie prac – przyznanie mini certyfikatów. 4.Prezentacja prac na korytarzu – V	Plastyk Katarzyna Grajewska, wychowawcy klas I-III	Kartki i arkusze papieru, farby, kredki, pisaki, wycinanki	Plastyk Halina Zawadzka, maj	Liczba uczniów wykonujących plakaty, ilość plakatów	Plakaty, zapisy zajęć w idzienniku, zdjęcia,	Koordinator SzZPZ

Grajewska		5.Głosowanie na najciekawszy plakat. 5.Ogłoszenie wyników głosowania -VI 6.Wręczenie finalistom certyfikatów na festynie szkolnym.						
Zorganizowanie konkursu fotograficznego promującego zdrowy styl życia.  Sławka Sworek	25% uczniów weźmie udział w konkursie.	1.Opracowanie regulaminu konkursu z wymyśleniem nazwy konkursu - I 2.Rozpropagowanie konkursu w szkole - II 3.Zebranie zdjęć – zdobycie mini certyfikatu SPZ. 4.Prezentacja zdjęć promujących aktywne spędzenie ferii zimowych -III 5.Głosowanie na najciekawszą formę spędzania czasu wolnego oraz najładniejsze zdjęcie – III 6.Ogłoszenie wyników głosowania. 7.Wręczenie certyfikatów SPZ na festynie szkolnym.	Sławomira Sworek, uczestnicy konkursu	Regulamin konkursu, nagrody, mini certyfikaty	Członek SzZPZ Sylwia Śliwowska, marzec	Liczba uczniów biorących udział w konkursie.	Wykonane zdjęcia, zdjęcia z wystawy, regulamin konkursu	Koordinator SzZPZ
Organizowanie ciekawych zajęć ruchowych.  Magda Violetta	1. Kilkunastu rodziców i nauczycieli weźmie udział w marszobiegach. 2. Uczniowie klas 0, IIb, IIIb wezmą udział w cyklu zajęć relaksacyjnych	1a.Zorganizowanie cyklu marszobiegów dla nauczycieli i rodziców: IX-X 1b.Wręczenie najaktywniejszym rodzicom certyfikatów SPZ.  2.Zorganizowanie zajęć relaksacyjnych z elementami jogi: II semestr.	M.Bąk V.Rachel G.Urbańska	zaproszenie na marszobieg, lista obecności, podkłady muzyczne	Grażyna Rydlewska	Liczba nauczycieli, uczniów i rodziców biorących udział w marszobiegach i zajęciach relaksacyjnych	listy obecności, zdjęcia, zapisy w dzienniku	Koordinator SzZPZ
Projekt ENEA Akademia Sportu   Sylwia	100% uczniów klas IVb weźmie udział w projekcie.	1.Zgłoszenie do projektu – III 2015 2.Udział w projekcie: -siatkarskie zajęcia w szkołach, -spotkania z ambasadorami projektu, -rozgrywki sportowe: AKDEMIA SPORTU-LATO 2015, ZIMOWA AKADEMIA SPORTU, ENEA MINI CUP,	Wychowawca kl.IVb uczniowie klasy IVb	Przybory sportowe, artykuły spożywcze, waga „Tanita”, koszulki,	Sylwia Śliwowska - członek szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia	Liczba uczniów uczestniczących w realizowanych zadaniach	Karty wycieczek, listy uczniów, dyplomy, zapisy w dzienniku	Szkolny koordinator zdrowia.

		-warsztaty dietetyczne, -badania sportowe: wzrok, postawa ciała, stabilność, skład ciała, -konkursy: ENERGIA+Aktywna szkoła.		plakaty				
Zorganizowanie festynu zdrowia pt.: „Z 10-tką zdrowo i sportowo”.  SzZPZ	80% uczniów, 50% rodziców i 100% nauczycieli weźmie udział w festynie.	1.Konsultacje koordynatora SzZPZ z dyrekcją szkoły. 2.Zebranie Zespołu i zaproszonych osób – przydzielenie zadań. 3.Wykonanie plakatów zachęcających do udziału w festynie. 4.Zorganizowanie straganu „Zdrowe przekąski” – każda klasa przygotowuje jedną przekąskę. 5.Przeprowadzenie przez klasę przygotowanej gry/zabawy. 5.Zbieranie przez uczniów mini certyfikatów za wykonane zadania. 6.Wręczenie certyfikatów SPZ uczniom i rodzicom promującym aktywny styl życia.	Zespół ds. Promocji Zdrowia w Szkole, wychowawcy, rodzice, uczniowie	Zdrowe przekąski, stragan, mini certyfikaty, przybory i przyrządy gimnastyczne regulaminy gier i zabaw	Zespół ds. Promocji Zdrowia w Szkole, Dyrekcja szkoły, rodzice, uczniowie, goście	Liczba uczestników festynu oraz ilość przygotowanych przekąsek, ilość przyznanych mini-certyfikatów	Lista uczniów i rodziców, którym wręczono certyfikaty SPZ, zdjęcia	Członkowie SzZPZ, VI 2015r.
Opracowanie raportu za II rok okresu przygotowawczego.  Grażyna	95% nauczycieli, 90% uczniów i 25% rodziców zaangażowało się w realizację projektu	1.Zebranie i uporządkowanie dokumentów potwierdzających realizację zadań – czerwiec 2.Przejrzenie notatek/zapisków z wykonanych zadań – czerwiec 3.Konsultacje z członkami SzZPZ – VI. 4.Opracowanie raportu, zapoznanie z nim członków SzZPZ i dyrektora szkoły – lipiec 5.Wysłanie raportu do koordynatora wojewódzkiego - lipiec	Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia w szkole	Raport	Członkowie SzZPZ	Liczba nauczycieli, uczniów i rodziców zaangażowanych w wykonanie zadań.	Opracowany raport	Dyrektor szkoły, koordynator wojewódzki SPZ, lipiec

Opracował Zespół ds. Promocji Zdrowia w Szkole w składzie:  
szkolny koordynator: Grażyna Rydlewska  
członkowie zespołu: Magdalena Bąk, Katarzyna Maciejewska, Sylwia Śliwowska