**PLAN DZIAŁAŃ**

**na rok szkolny**  **2020/2021**

**CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA**

|  |
| --- |
| **1.** **Problem priorytetowy do rozwiązania**: Zwiększenie liczby działań na rzecz promocji zdrowia, racjonalnego odżywiania się i niepalenia nikotyny wśród uczniów.a) **a)** **Krótki opis problemu priorytetowego** (wpisać konkretne dane wg wyników diagnozy): Wyniki diagnozy wykazały, że istnieje potrzeba zwiększenia wiedzy na temat zdrowego odżywiania: 50% badanych nie spożywa codziennie pierwszego śniadania, 45% nie zabiera do szkoły drugiego śniadania, 45% odżywia się nieregularnie, 46% spożywa często słodycze. Wśród młodzieży należy propagować zdrowy i aktywny styl życia, ukazując szkodliwość palenia wyrobów tytoniowych. Sytuacja uległa znacznej poprawie, ponieważ liczba palaczy wśród społeczności szkolnej zmniejszyła się o 25%, ale nadal należy wdrażać program „Szkoła wolna od dymu tytoniowego” zwłaszcza wśród uczniów klas pierwszych, gdzie – 49% badanych paliło wielokrotnie lub pali codziennie. W związku z tym istnieje konieczność edukacji młodzieży w zakresie profilaktyki chorób cywilizacyjnych, szkodliwości palenia wyrobów tytoniowych oraz zdrowego odżywiania się. Dane zostały uzyskane na podstawie ankiet, które pomogły zobrazować sposób odżywiania i palenia tytoniu wśród młodzieży, a także zbadać ich świadomość na temat negatywnych skutków oraz zweryfikować ich problemy i potrzeby w tym zakresie. **b)** **Uzasadnienie wyboru priorytetu** (wpisać: dlaczego go wybrano, kto i na jakiej podstawie dokonał tego wyboru): Wyboru priorytetu dokonał zespół SzPZ na podstawie przeprowadzonych ankiet, wywiadów i rozmów oraz analizy dokumentów. Badania wykazały najniższy wynik w obszarze: zwiększenia liczby działań, dotyczących zachowań prozdrowotnych wśród pracowników szkoły i uczniów, które mają wpływ na dobre samopoczucie, zachowanie i zdrowie człowieka oraz zwiększają świadomość na temat zdrowego odżywiania, zmiany nawyków żywieniowych – spożywania śniadań oraz szkodliwości nikotyny. Młodzież wskazała w ankietach, że rzadko spożywa pierwsze i drugie śniadanie, odżywia się nieregularnie, dosyć często korzysta z jedzenia typu fast food, często spożywa słodycze. Taki stan tłumaczą brakiem czasu. W związku z narastającym problemem w Polsce z nadwagą i otyłością wśród młodzieży, konieczna jest edukacja w tym zakresie, która może uchronić przed rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych.Należy bezwzględnie zadbać o zwiększenie świadomości wśród młodzieży nt. szkodliwości i konsekwencji palenia wyrobów tytoniowych oraz profilaktyki chorób cywilizacyjnych. |

|  |
| --- |
| * **Przyczyna/y główna/e istnienia problemu:**
* Brak świadomościwśród społeczeństwa dotycząca zdrowego odżywiania się, konieczności spożywania śniadania wśród dorastającej młodzieży. Brak wiedzy na temat potrzeby i znaczenia zdrowego stylu życia oraz szkodliwości nikotyny. Palenie papierosów, stanowi pewnego rodzaju modę, sposób na zdobycie znajomych i chęć przypodobania się grupie rówieśniczej. Uważają, że zdecydowanie ułatwia im to nawiązywanie kontaktów towarzyskich.
 |

|  |
| --- |
| * **Rozwiązania podjęte w celu dla usunięcia przyczyn/y problemu** (podstawa do ustalenia zadań): szkolenie młodzieży, rodziców i pracowników szkoły z zakresu zdrowego i regularnego odżywiania, uświadomienia konieczności spożywania śniadania, profilaktyki chorób cywilizacyjnych, szkodliwości palenia tytoniu, udział uczniów w olimpiadach i konkursach profilaktycznych, np. Szkolny konkurs wiedzy o AIDS, Ogólnopolska Olimpiada o Zdrowiu PCK, edukacja uczniów na temat profilaktyki chorób cywilizacyjnych poprzez realizację programów profilaktycznych: „Znamię? Znam je!”, „Podstępne WZW”, „ARS, czyli jak dbać o miłość?”, „HPV – profilaktyka raka szyjki macicy”, „Różowa wstążeczka - profilaktyka raka piersi”, zorganizowanie akcji edukacyjno – rejestracyjnej wśród społeczności szkolnej nt. dawstwa szpiku kostnego – Dzień Dawcy Szpiku DKMS, realizacja autorskiego projektu „Szkoła wolna od dymu tytoniowego”, udział młodzieży w Honorowym Krwiodawstwie, zmiana nawyków żywieniowych, zwiększenie aktywności fizycznej poprzez udział młodzieży w turniejach i zawodach sportowych, rajdach pieszych, edukacja pracowników szkoły - szkolenia na rzecz promocji zdrowia.
 |

1. **Cel** (nazwa): Zwiększenie liczby działań na rzecz promocji zdrowia, racjonalnego odżywiania się i niepalenia nikotyny wśród uczniów.

**Kryterium sukcesu:**  Ocenie podlegać będą: zwiększenie wiedzy nt. zdrowego i regularnego odżywiania się wśród uczniów. Zwiększenie świadomości dotyczącej szkodliwości palenia tytoniu. Zwiększenie liczby uczniów spożywających pierwsze i drugie śniadanie ( min. o 25% ).

**Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):**

a) Co wskaże, że osiągnięto cel? Stworzenie warunków do zwiększenia świadomości i wiedzy dotyczącej profilaktyki chorób cywilizacyjnych, szkodliwości nikotyny, znaczenia zdrowego i aktywnego stylu życia oraz potrzeby spożywania śniadań. Wprowadzenie w szkole automatu z kanapkami – 80% badanych deklaruje chęć zakupu. Zwiększenie wiedzy i świadomości na temat zdrowego odżywiania się. Zadowolenie uczniów, rodziców i pracowników szkoły.

b) Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Wyniki ankiet i testów, wywiady, rozmowy, obserwacje, analiza dokumentacji.

c) Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Ewaluacja programu, którą dokonuje zespół SzPZ po zakończeniu roku szkolnego 2020/2021.

1. **Zadania\***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres/termin realizacji** | **Wykonawcy/osoba odpowiedzialna** | **Potrzebne środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia wykonywania zadania** |
| **Zmiana nawyków żywieniowych: codzienne spożywanie śniadania, regularne posiłki, ograniczenie konsumpcji słodyczy** | **50%**  | **Codzienny dostęp do automatu z kanapkami pracowników szkoły i uczniów.****Wiedza nt. zdrowego odżywiania (prelekcje, prezentacje, wycieczki edukacyjne, realizacja przedmiotów dietetycznych, lekcje wychowawcze).****„Światowy Dzień Walki z Otyłością”****„Europejski Dzień Walki z Otyłością”.** | **Cały rok szkolny****Cały rok szkolny****Październik 2020r.****Marzec 2021r.** | **Dyrektor szkoły****Zespół SzPZ, nauczyciel przedmiotów dietetycznych, wychowawcy****Zespół SzPZ****Zespół SzPZ** | **Środki własne****Praca nauczyciela** | **Ankieta, obserwacja, wywiady.****Tematy lekcji, artykuły i zdjęcia na stronie internetowej i Facebooku, ankiety.****Artykuły i zdjęcia na stronie internetowej i Facebooku szkoły.** |
| **Wiedza nt. profilaktyki chorób cywilizacyjnych wśród uczniów.** | **60% uczestniczy** | **Edukacja młodzieży z zakresu profilaktyki chorób cywilizacyjnych – prelekcje pielęgniarki szkolnej,****realizacja programów profilaktycznych:** **„Znamię? Znam je!”, „Podstępne WZW”, „ARS, czyli jak dbać o miłość?”, „HPV – profilaktyka raka szyjki macicy”, „Różowa wstążeczka – profilaktyka raka piersi”.** **Szkolny konkurs wiedzy o AIDS, Ogólnopolska Olimpiada o Zdrowiu PCK** | **Od września 2020r. do czerwca 2021r.****Od listopada 2020r. do marca 2021r.** | **Koordynator programu SzPZ, nauczyciel biologii, WDŻ, wychowania fizycznego, pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas,****Opiekunowie Szkolnego Koła PCK i HDK** | **Praca nauczyciela****Rada Rodziców, Rejonowy Oddział PCK w Kielcach** | **Analiza dokumentacji/ ewaluacja programów do Wojewódzkiej Stacji Epidemiologicznej w Kielcach, tematy lekcji, ankiety.** **Rejonowy Oddział PCK w Kielcach – dokumentacja, dyplomy i nagrody dla uczniów i podziękowania dla opiekunów SK PCK i HDK, artykuły i zdjęcia na stronie internetowej i Facebooku.** |
| **Wiedza dotycząca profilaktyki chorób cywilizacyjnych i szkodliwości palenia wśród pracowników szkoły i rodziców** | **100% pracowników szkoły** **60% rodziców** | **Akcja edukacyjno – rejestracyjna nt. dawstwa szpiku kostnego.** **Szkolenie nt. szkodliwości palenia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych.** | **Listopad /grudzień 2020r.** | **Dyrektor szkoły** | **Starostwo powiatowe** | **Protokół z RP, obserwacje, wywiady.** |
| **Wiedza dotycząca szkodliwości palenia tytoniu dla zdrowia uczniów.** | **80% uczestniczy** | **Szkolenie dla uczniów z zakresu profilaktyki uzależnień.** **Wycieczki edukacyjne, prelekcje, wykłady, prezentacje****Projekt „Szkoła wolna od dymu tytoniowego” Dzień bez papierosa.** **Udział młodzieży w Honorowym Krwiodawstwie,****Warsztaty dla klasy**  | **Listopad 2020r. i maj 2021r.****Maj 2021r.****Cały rok szkolny** | **Wychowawca klasy/psycholog z P-P w Piekoszowie, pielęgniarka szkolna****Koordynator programu SzPZ****Opiekunowie Szkolnego Koła PCK i HDK** | **Praca nauczyciela** | **Analiza dokumentacji, sprawozdanie z pracy Szkolnego Koła PCK i HDK, Wojewódzka Stacja Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Kielcach(rejestracja honorowych krwiodawców), testy sprawdzające umiejętności uczniów z pierwszej pomocy, tematy lekcji, zadowolenie uczniów, artykuły i zdjęcia na stronie internetowej szkoły i Facebooku.** |
| **Propagowanie aktywności fizycznej.**  | **80% uczestniczy pracowników szkoły i uczniów** | **Szkolne warsztaty taneczne.****Udział w zawodach sportowych na szczeblu powiatowym, wojewódzkim i ogólnopolskim.****Pierwszy Dzień Wiosny - Międzyklasowe Turnieje dla dziewcząt i chłopców.****Prelekcje nt. wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Zajęcia SKS, rajdy piesze i wycieczki.** **Europejski Tydzień Sportu**  | **Cały rok szkolny****Wrzesień 2020r.** | **Opiekun Szkolnego Koła Tanecznego, nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy.** | **Stowarzyszenie „Razem możemy więcej”,****Rada Rodziców****Praca nauczyciela** | **Obserwacje, wywiady, artykuły i zdjęcia na stronie internetowej szkoły i Facebooku, zadowolenie uczniów, rodziców i pracowników szkoły, sukcesy uczniów – dyplomy i nagrody.****Tematy lekcji, prezentacje multimedialne wykonane przez uczniów po zakończeniu cyklu prelekcji.**  |