



Program Szkoły Promującej Zdrowie Na rok szkolny 2021/2022

„Ruch receptą na zdrowie”

Wstęp

Aktywność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia.

Tymczasem rekomendacje ekspertów co do minimalnego, zalecanego poziomu aktywności spełnia zaledwie ¼ polskich nastolatków.

Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej są oczywiste. Jej optymalny poziom stymuluje rozwój, zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca, poprawia elastyczność mięśni i stawów, wzmacnia mięśnie i kości. Udowodniono, że osoby aktywne, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy. Aktywność fizyczna w potocznym odbiorze kojarzy się z intensywnym uprawianiem różnych dyscyplin sportowych. Tymczasem nie trzeba być wytrawnym biegaczem lub doskonałym pływakim, aby osiągnąć poziom aktywności fizycznej, który pozytywnie wpłynie na zdrowie.

Aktywność fizyczna w młodym wieku wspomaga rozwój:

- fizyczny (wzrost, rozwój mięśni, dotlenienie organizmu),
- psychiczny (nauka przyjmowania sukcesów, radzenie sobie z porażkami i zmęczeniem, pokonywanie trudności,
- społeczny (rozwój relacji z rówieśnikami oraz nauka współpracy),
- dostosowuje organizm do zmian temperatury (hartowanie),
- równoważy czas spędzony w bezruchu w szkole i w domu (siedzenie w ławce, zajęcia komputerowe, oglądanie telewizji),
- pomaga zapobiegać i leczyć wiele schorzeń, (otyłość, cukrzyca, wady postawy, choroby układu ruchu.

Ruch jest w stanie zastąpić wiele leków, natomiast żaden lek nie zastąpi ruchu. Spacer czy bieg lub jazda rowerem na świeżym powietrzu same w sobie nie są zagrażające.

Choć koronawirus zamknął nas w domach, nie zamknął możliwości uprawiania sportu.

Zmotywowanie dzieci do ćwiczeń czy spontanicznej aktywności jest jednak poważnym wyzwaniem.

Problem priorytetowy: Zbyt mała aktywność ruchowa uczniów, nauczycieli, rodziców.

Cel główny:

Tworzenie warunków sprzyjających zwiększeniu aktywności ruchowej oraz szerzenie wiedzy i kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia.

Cele szczegółowe:

Kształtowanie aktywnej postawy wobec zdrowia swego i innych.

Przeciwdziałanie otyłości wśród uczniów.

Wdrażanie do aktywnego spędzania wolnego czasu.

Rozbudzenie świadomości wśród społeczności szkolnej, że my sami wpływamy na stan swojego zdrowia fizycznego i psychicznego.

Krzewienie nawyków zdrowego stylu życia.

Krzewienie postawy czynnego uczestnictwa w sporcie i widowisku sportowym.

Aktywizowanie społeczności szkolnej do podejmowania działań propagujących odpowiedzialną postawę wobec siebie i innych.

Opis problemu:

Wybór problemu priorytetowego został przeanalizowany i zaakceptowany przez Zespół do spraw promocji zdrowia, samorząd szkolny, radę rodziców.

Wyniki badań w ramach autoewaluacji wykazały, że uczniowie i pracownicy zwracali uwagę na:

- małą aktywność ruchową. Uczniowie 80% uważa, że zbyt mało wychodzą na dwór. 51% pracowników uważa, że nie ma możliwości uczestniczenia w formach fizycznych na terenie Placówki,
- organizację posiłków i ich dostępność w szkole -24%
- warunki sanitarne, czystość i estetyka pomieszczeń 54%
- poczucie przeciążenia i stres szkolny-36%
- występowanie przemocy i zachowań aspołecznych-37%

Zespół do spraw promocji zdrowia oraz Rada Pedagogiczna uznały zbyt niską aktywność ruchową społeczności szkolnej za problem wymagający rozwiązania.

Uzasadnienie problemu

Na wybór problemu wpłynęła bezpośrednio sytuacja zaistniała w kraju. Pandemia koronawirusa, a zwłaszcza ograniczone codzienne funkcjonowanie w ostatnich miesiącach, obniżyło poziom aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży nauczycieli. Złożyło się na to wiele czynników: nauczanie zdalne, warunki atmosferyczne, zakaz przebywania poza domem bez opieki dorosłego czy w końcu zamknięcie obiektów sportowych, ograniczony dostęp do obiektów sportu, kultury, itp. Niska aktywność fizyczna przekłada się na złe samopoczucie i funkcjonowanie psychiczne społeczności szkolnej.

Niska aktywność powoduje również wady postawy, które są przyczyną wielu schorzeń.

Brak nawyków prozdrowotnych powoduje większe ryzyko wystąpienia chorób.

Bierne spędzanie wolnego czasu, złe nawyki żywieniowe niekorzystnie wpływają na kondycję fizyczną powodując otyłość, apatię, zmęczenie.

Czas więc, aby tę sytuację zmienić. Dziś „rozsuszanie” podopiecznych jest jednym z ważniejszych zadań, przed jakimi stają szkoły, w tym i nasza Placówka.

Główne przyczyny problemu:

- sytuacja epidemiologiczna w kraju; ograniczenie aktywności ruchowej uczniów,
- mała świadomość uczniów i rodziców na temat roli aktywności fizycznej w codziennym życiu,
- ograniczone korzystanie z obiektów sportowych,
- Ograniczony udział w zawodach sportowych,

Rozwiązania dla usunięcia problemu:

- promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego
- propagowanie turystyki pieszej jako atrakcyjnej formy czynnego wypoczynku,
- zabawy z wykorzystaniem sprzętu sportowego,
- konkursy sportowe i fotograficzne
- organizacja wycieczek i rajdów pieszych, gier terenowych
- organizacja zajęć ruchowych, warsztatów na terenie szkoły i grup wychowawczych(zumba, nordic walking ,biegi itp.,
- organizacja pogadanek na temat pozytywnego aspektu aktywności fizycznej.
- wydanie specjalne gazetki szkolnej oraz tworzenie gazetek tematycznych,
- pedagogizacja rodziców,
- „wywiadówka na sportowo”
- rajd dla uczniów i nauczycieli, pracowników.

PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2021/22

I CEL: Zwiększenie aktywności fizycznej społeczności Placówki.

Kryterium sukcesu:

1. Aktywność fizyczna podejmowana przez uczniów, nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych, rodziców, pracowników niepedagogicznych będzie większa o 20% w stosunku do stanu określonego na początku roku szkolnego.
2. Co najmniej 20% uczniów , rodziców i 30% nauczycieli i innych pracowników Placówki uzna, że ich aktywność fizyczna się zwiększyła i ma pozytywny wpływ na ich zdrowie.

Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel(sukces):

- a. Co wskaże, że osiągnięto cel? Dane z monitorowania zwiększenia aktywności fizycznej w zaplanowanych działaniach.
- b. Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Analiza dokumentów szkolnych, obserwacja uczniów.
- c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Zespół do spraw promocji zdrowia, czerwiec 2022

II ZADANIA

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawca/osoby odpowiedzialne	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Rajd pieszy	80% uczniów szkół i 85% nauczycieli weźmie udział w rajdzie pieszym	Wycieczka piesza	Październik 2021	Zespół do spraw promocji zdrowia	Poczęstunek, woda	Lista obecności, zdjęcia

<i>Walczymy z otyłością</i>	20% uczniów z otyłością podejmie czynności w celu zmniejszenia otyłości	Zestaw ćwiczeń śródlekcyjnych	cały rok szkolny	Nauczyciele, wychowawcy, wychowawcy grup wychowawczych	Zestaw ćwiczeń	Obserwacja uczniów
		Zestaw ćwiczeń zwiększających koordynację ruchową –otyłość	10 minut na zajęciach wychowania fizycznego	Nauczyciele wychowania fizycznego	Zestaw ćwiczeń	Obserwacja uczniów
		Zestaw ćwiczeń dla rodziców uczniów z otyłością	Wg możliwości rodziców do realizacji w domu	Nauczyciele wychowania fizycznego	Zestaw ćwiczeń	Rozmowa z rodzicami
<i>Spotkanie z dietetykiem</i>	30% uczniów szkół oraz wychowanków grup wychowawczych weźmie udział w spotkaniu	Pogadanka na temat zasad zdrowego odżywiania	I półrocze/II półrocze	Dietetyk/B. Rabenda-Bołdyn	-	Lista obecności, zdjęcia
<i>Grupa wsparcia dla uczniów z otyłością i ich rodziców</i>	30% uczniów i 25% rodziców skorzysta z pomocy	Spotkania z psychologiem, pedagogiem, dietetykiem	Wg potrzeby	B. Maluch	-	Lista uczniów i rodziców
<i>„Książka kucharska”</i>	50% uczniów klas przysposabiających do pracy weźmie udział w konkursie	Przepis i fotografia dania dietetycznego	Raz w miesiącu	Nauczyciele przysposobienia do pracy	Kuchenska szkolna	Wydanie książki kucharskiej

Zumba	45% wychowanków grup wychowawczych weźmie udział w zajęciach	Zajęcia ruchowe	Raz w miesiącu	Trenerka fitness/A. Gacek	-	Lista obecności, zdjęcia
„Marsz po zdrowie”	30% nauczycieli i pracowników niepedagogicznych weźmie udział w warsztatach	Zajęcia z nordic walking	Cykliczne spotkania raz w miesiącu(sobota)	Adamczyk Joanna	Kijki nordic walking	Lista uczestników, zdjęcia
Rajd integracyjny do Gaju	35% nauczycieli i 27% pracowników niepedagogicznych weźmie udział w rajdzie	Wycieczka piesza	Październik 2021/kwiecień 2022	Zespół ds. promocji zdrowia	-	Lista uczestników, zdjęcia
Góry Świętokrzyskie-Łysica -Kakonin	60% nauczycieli i 40% pracowników niepedagogicznych weźmie udział w wycieczce	Wycieczka piesza	Czerwiec 2022	Zespół ds. promocji zdrowia	-	Lista uczestników, zdjęcia
„Wywiadówka na sportowo”	35% rodziców weźmie udział w wywiadówce	Zajęcia ruchowe	Kwiecień 2022	J. Adamczyk A. Januszewska	Sprzęt sportowy	Lista obecności
„Czytadelfo na sportowo”	50% społeczności szkolnej przeczyta gazetkę	Wydanie gazetki szkolnej	I półrocze	B. Rosińska A. Gacek B. Bołdyn		Gazetka szkolna

	J. Bień					
„Wirtualny bieg” „Wirtualne ćwiczenia”	40% uczniów skorzysta z internetowych propozycji	Facebook szkolny	W razie zajęć zdalnych	B. Rosińska A. Gacek R. Kosowski	Linki do stron internetowych	Rozmowa z uczniami
„Jestem aktywny sportowo”	30% uczniów i wychowanków grup wychowawczych weźmie udział w konkursie fotograficznym	Konkurs fotograficzny	W razie zajęć zdalnych	A. Gacek B. Rosińska B. Bołdyn	zdjęcia	zdjęcia
Pedagogizacja rodziców	Wpływ żywienia i aktywności ruchowej na walkę z otyłością	Prezentacja multimedialna	Kwiecień	A. Januszewska J. Adamczyk	komputer	Lista obecności

