

Harmonogram działań związanych z promocją zdrowia w roku szkolnym 2016/2017

Zdiagnozowany problem:

Nadmierne spożycie cukru

Co chcemy osiągnąć:

- zwiększyć świadomość społeczności szkolnej na temat szkodliwości cukru
- uświadomić ile cukru spożywają bezwiednie
- zachęcić do analizowania składu spożywanych artykułów
- zachęcić do spożywania zamienników cukru
- pokazać, że słodczyce mogą być też zdrowe.

W jaki sposób chcemy osiągnąć cele:

- Kampania informacyjna (ulotki, wykłady, wystawy)
- Szkolenie
- Warsztaty kulinarne
- Konkursy plastyczne
- Filmy , prezentacje multimedialne

Kryteria sukcesu : Wzrost świadomości społeczności szkolnej, bez określania wielkości wzrostu, gdyż jest to priorytet, który będzie realizowany przez kilka najbliższych lat.

Sprawdzaniem czy osiągnięto cel, zajmie się koordynator Zespołu Promocji Zdrowia, po przeprowadzeniu w czerwcu ankiet ewaluacyjnych i wyniki przestawi w rocznym raporcie z działań.

„Cukier - słodka trucizna”

Miesiąc	Działanie	Osoba odpowiedzialna
Wrzesień	Diagnoza problemu – ankiety dla uczniów, rodziców i nauczycieli.	Zespół Promocji Zdrowia
	Gazetka informacyjna o zdiagnozowanym problemie.	Zespół Promocji Zdrowia
	Konkurs plastyczny „ <i>Racjonalnie się odżywasz, zdrowie wygrywasz</i> ”	H. Wisniewska B. Raczak-Sobczak
Październik	Warsztaty kulinarne „ <i>Słodycze bez cukru</i> ”	B. Raczak-Sobczak B. Gostomczyk M. Kubicki
	Światowy Dzień Walki z otyłością Gazetka informacyjna, (ogólnoszkolne drugie śniadanie samodzielnie przygotowane przez uczniów)	B. Gostomczyk B. Raczak-Sobczak Wychowawcy klas
	Ślubowanie pierwszych klas – Zdrowy poczęstunek	B. Gostomczyk, B. Raczak - Sobczak
	Wizyta w piekarni – jak powstaje chleb i ciasteczka – warsztaty	Wychowawcy klas trzecich
Listopad	Ulotki informacyjne dla rodziców o skutkach nadmiernego spożywania cukru.	B. Raczak – Sobczak

	<p>Szkolenie dla nauczycieli - Cukrzyca</p> <p>Dzień Śniadanie Daje Moc – „płatki śniadaniowe też są zdrowe”</p>	<p>Dyrekcja szkoły</p> <p>B. Raczak- Sobczak</p>
Grudzień	<p>Warsztaty kulinarne – „<i>Stodkie</i>” <i>Święta – Pieczemy pierniki</i></p> <p>Narady klasowe – film fundacji BOŚ „Gorzka prawda o cukrze” / cały ten cukier (fragmenty) Gazetka informacyjna – jak się ustrzec cukru w święta</p>	<p>B. Raczak – Sobczak E. Twardowska</p> <p>Wychowawcy klas 4-6</p>
Styczeń	<p>Gazetka informacyjna o otyłości, jako skutku nadmiernego spożywania cukru</p>	<p>B. Raczak - Sobczak</p>
Luty	<p>„Karnawał z piłką” – ruch plus dieta, czynią z nas zdrowego człowieka – przygotowanie poczęstunku dla przedszkolaków (owoce i warzywa)</p>	<p>P. Twardowski , E. Twardowska + Zespół Promocji Zdrowia.</p>
Marzec	<p>„Jem smacznie, zdrowo, kolorowo” konkurs kulinarny</p> <p>Drzwi otwarte - „Słodka” kawiarenka Warsztaty - „Ciasta drożdżowe są zdrowe”</p> <p>Gazetka informacyjna „ Czy wiesz dlaczego tyjesz”?</p> <p>Konkurs „ ABC zdrowego odżywiania”</p>	<p>M. Bella I. Pakuła</p> <p>B. Raczak – Sobczak + Uczestniczki kółka kulinarnego</p> <p>Zespół Promocji Zdrowia</p> <p>Anita Goryś</p>
Kwiecień	<p>Światowy Dzień Zdrowia – „ Mamy w planie bez cukru śniadanie” – przygotowanie przez uczestników Zespołu Promocji Zdrowia bułek dla uczniów naszej szkoły.</p>	<p>B. Gostomczyk B. Raczak – Sobczak</p>

	<p>Konkurs „zdrowej” poezji</p> <p>„Warto żyć zdrowo” – Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu</p> <p>Konkurs plastyczny „Cukier szkodzi”</p>	<p>M. Świłoń – Suska</p> <p>B. Raczak - Sobczak</p> <p>A.Kubica E. Twardowska B. Raczak - Sobczak</p>
Maj	<p>Ogólnoszkolny dzień bez cukru Obliczanie zawartości cukru w produktach - warsztaty</p> <p>Poczęstunek dla ostrowskich przedszkolaków „ Olimpiada przedszkolaków”</p> <p>Warsztaty dla uczniów z dietetykiem</p>	<p>Wychowawcy klas + Zespół Promocji Zdrowia</p> <p>P. Twardowski Zespół Promocji Zdrowia</p> <p>Zespół Promocji Zdrowia</p>
Czerwiec	<p>Festyn rodzinny, stoisko Zespołu Promocji Zdrowia - „ Zamiast słodczy jako dodatki proponujemy sałatki”</p> <p>Olimpiada Dla Przedszkolaków – przekąska w formie owocowego deseru</p> <p>„Czy wiesz, ile cukru pijesz” ? – makietą przedstawiająca zawartość cukru w najpopularniejszych napojach</p> <p>„ Zdrowie dla Ostrowa 2022” - Przeprowadzenie badań wśród uczniów w celu określenia występowania czynników ryzyka otyłości i nadciśnienia tętniczego</p>	<p>Rada Rodziców Nauczyciele i rodzice</p> <p>B. Gostomczyk, B. Raczak – Sobczak</p> <p>Beata Raczak - Sobczak</p> <p>Mariusz Osiewała</p>

Działania w naszej szkole rejestruje telewizja szkolna, można je zobaczyć w wiadomościach przygotowanych przez TVSP1 na stronie szkoły.

Informacje o przeprowadzonych działaniach związanych z promocją zdrowia umieszczane są na stronie ogólnej szkoły lub w zakładce promocji zdrowia. Od tego roku działa Facebook naszej szkoły, na którym zamieszczamy informacje o wszystkich szkolnych wydarzeniach.

Koordynator

Beata Raczak - Sobczak