**PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

**ROK SZKOLNY 2019/2020**

**Żyj zdrowo,**

**Żyj   
lepiej**

***Wpływ zdrowego odżywiania i higienicznego trybu życia   
na sprawność intelektualną.***

**Problem priorytetowy**: **Dzieci prowadzą niehigieniczny tryb życia. Wykazują zachowania negatywnie wpływające na aktywność umysłową:**

- nie jedzą śniadań lub jedzą śniadania złej jakości – ubogie w składniki odżywcze,

- poświęcają nieodpowiednia ilość czasu na sen,

- nie dbają o jakość snu,

- odżywiają się w niewłaściwy sposób,

- nadużywają korzystania z multimediów.

Problem priorytetowy został wyłoniony na podstawie ewaluacji wewnętrznej oraz otwartego zapytania do nauczycieli, którzy zauważają problem senności uczniów w czasie zajęć, braku umiejętności skupiania się na danym zadaniu, „wyłączania się” i ogólnego zmęczenia uczniów, którzy (jak okazuje się po rozmowach z Nimi) nie jedzą śniadań, często chodzą spać bardzo późno – zasypiają z telefonem w ręku, spędzają dużo czasu w mieszkaniach przed komputerami, telefonami, telewizorami.

**Cel:** ***Zachęcenie dzieci do prowadzenia higienicznego trybu życia, wskazanie sposobów na prowadzenie zdrowego stylu życia oraz wpływu jego wpływu na potencjał umysłowy.***

**Kryterium sukcesu:**

**Dzieci jedzą mniej produktów wysoko przetworzonych. Znają produkty spożywcze pozytywnie wpływające na pracę mózgu. Przynoszą do szkoły pełnowartościowe drugie śniadanie. Poświęcają na sen odpowiednią ilość czasu. Śpią w higienicznych warunkach, spożywają pożywne śniadanie. Przychodzą do szkoły wypoczęci, przygotowani do aktywności umysłowej. Zachowują równowagę pomiędzy nauką, zabawą, sportem, odpoczynkiem, korzystaniem z multimediów. Na lekcjach nie są senni, wykazują aktywność.**