



# Plan działań Szkoły Promującej Zdrowie



Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II  
w Szlichtyngowej  
2023/2024

## **CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA w roku szkolnym 2023/2024**

**1. Problem priorytetowy do rozwiązania:** niewystarczające dbanie o zdrowie psychiczne, fizyczne oraz zwiększanie świadomości nt. prawidłowych nawyków żywieniowych.

Wybierając problem priorytetowy zaniepokoił nas fakt, że uczniowie w każdej klasie potrzebują pomocy psychologa, a znaczna większość uczniów wykazuje niską aktywność fizyczną. Obserwując uważniej w obecnej sytuacji zachowania uczniów w czasie przebywania w szkole stwierdzono, że znaczna większość uczniów wykazuje niezadowalający stan nawyków higienicznych. Analizując wyniki wywiadów i obserwacji oraz klimat w naszej szkole, zauważyliśmy również, że znaczna grupa uczniów nie myśli o sobie pozytywnie i ma niskie poczucie własnej wartości.

### **b. Uzasadnienie wyboru priorytetu**

Na podstawie przeprowadzonych obserwacji i wywiadów zdiagnozowano, że główną potrzebą społeczności szkolnej jest podwyższenie świadomości funkcjonowania w zdrowiu psychicznym i fizycznym oraz dążenie do przestrzegania zasad higieny, której zachowanie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania w zdrowiu. Zaobserwowano, że dotychczasowa sytuacja wywołała u wielu uczniów stres oraz zachowania niepożądane, dlatego tak istotne powinno być kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Kolejną, równie ważną potrzebą, która wymaga poświęcenia uwagi, jest budowanie własnego systemu wartości. Pewność siebie jest cechą niezbędną w odniesieniu sukcesu w przyszłym życiu zawodowym.

### **2. Główne przyczyny problemu:**

Problemy o podłożu psychicznym w dużym stopniu są skutkiem zaistniałej sytuacji spowodowanej pandemią. Więzi międzyludzkie uległy osłabieniu, rozmowę „twarzą w twarz” zastąpiły media społecznościowe i środki masowego przekazu, co niekorzystnie wpłynęło na uczniów, wywołało wśród nich poczucie braku motywacji do działania i obniżenie własnego systemu wartości. Natomiast problemy higieniczne wynikają z faktu niedostatecznej dbałości o czystość i higienę oraz niskiej świadomości w domach rodzinnych.

### **3. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego:**

W rozwiązaniu problemów pomóc nam mają pogadanki podczas godzin wychowawczych, realizacja tematyki prozdrowotnej podczas wychowania fizycznego, udział uczniów w konkursach przedmiotowych, udział w projektach edukacyjnych oraz szkoleniach.

## Planowanie: Arkusz B

### Plan działań Zespołu ds. programu Szkoła Promująca Zdrowie w okresie 2023/2024

1. **Cel:** zdecydowana większość uczniów potrafi zadbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne oraz codzienną higienę.

**Kryterium sukcesu:** społeczność szkolna stwierdzi, że wie jak zadbać o zdrowie psychiczne, fizyczne i higienę osobistą.

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

a. **Co wskaże, że osiągnięto cel?**

Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów i nauczycieli, wywiady, rozmowy z pedagogiem, wychowawcami klas i pracownikami obsługi, obserwacje zespołu promocji zdrowia i wychowawców.

b. **Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?** Analiza raportu z autoewaluacji standardu drugiego, obserwacje zachowań uczniów podczas zajęć, ilość osób biorących udział w konkursach, projektach i szkoleniach

c. **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?** Zespół Ewaluacyjny ds. Promocji Zdrowia pod kierunkiem Bogumiły Postek

– czerwiec 2024 r.

## 2. Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Przeprowadzenie rozmów, obserwacji.	Określenie problemu priorytetowego.	Przeprowadzenie rozmów, wywiadów, obserwacji.	wrzesień 2023	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia	Multimedia, Podręcznik dla szkół o osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia. „Szkoła Promująca Zdrowie”	Przeanalizowanie wywiadów i obserwacji.
Opracowanie planu „Szkoła Promująca Zdrowie”.	Plan Pracy „Szkoły Promującej Zdrowie	Działanie wg planu przez cały rok.	wrzesień 2023	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia	Materiały dotyczące promocji zdrowia	Sprawozdania częściowe, opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.
Zapoznanie społeczności szkolnej z problemem priorytetowym.	Społeczność szkolna zna problem priorytetowy.	Opublikowanie planu działań na szkolnej stronie internetowej.	październik 2023	Szkolny koordynator i Zespół ds. promocji zdrowia	multimedia	Informacja na stronie internetowej szkoły

Spotkania z pielęgniarką szkolną kl. 1-3 i 4-8 dotyczące higieny ciała i jamy ustnej.	Uczniowie systematycznie dbają o higienę ciała i jamy ustnej.	Zajęcia z wychowawcą	Cały rok	<b>Pielęgniarka szkolna</b> <b>Karina Rodak – Szala , Magdalena Nalepińska,</b> wychowawcy klas	Multimedia, pracownie, szkolne, środki higieniczne	Fotorelacja ze spotkań na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych zapisy w e – dzienniku.
---	---	----------------------	----------	---	--	--

Zdrowie w owocach i warzywach! – „Owoce w szkole”.	Spożywanie przez uczniów klas I – V owoców i warzyw dostarczanych w ramach programu Agencji Rynku Rolnego „Owoce w szkole”.	Wychowawcy klas I-V	Cały rok	Szkolny koordynator i członkowie Zespołu ds. promocji zdrowia <b>Dorota Janus</b>	Pozykanie poprzez Krajowy Ośrodek Wsparcia Środki finansowe niezbędne na zakup owoców, warzyw.	
Mleko daje siłę! – „Szlanka mleka”.	Spożywanie przez uczniów klas I – V mleka w ramach programu Agencji Rynku Rolnego „Mleko w szkole”.	Wychowawcy klas I-V	Cały rok	Szkolny koordynator i członkowie zespołu ds. promocji zdrowia <b>Dorota Janus</b>	Pozykanie poprzez Krajowy Ośrodek Wsparcia Środki finansowe niezbędne na zakup przetworów mlecznych.	Fotorelacja na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych.

<p>Jemy owoce i warzywa - „Dni koloru”. Uczniowie wykonują klasowe gazetki, kanapki, soki itp. i zakładają stroje we właściwych kolorach.</p>	<p>Udział uczniów klas w zajęciach promujących zdrowe odżywianie.</p>	<p><b>Wykonanie gazetek</b> klasowych o poniższej tematyce – konkurs.  <b>Ubiór uczniów w dany kolorze - konkurs</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Kolor żółty i pomarańczowy to źródło zdrowia i urody”.</li> <li>2. „Kolor czerwony – dla serca ochrony”.</li> <li>3. „Kolor biały – dla odporności doskonały”.</li> <li>4. „Gdy zielone</li> </ol>	<p>listopad</p> <p>luty</p> <p>marzec</p>	<p>Szkolny koordynator i członkowie zespołu ds. promocji zdrowia  <b>Bogumiła Postek (klasy 4-8), Katarzyna Kosmala (klasy 1-3).</b>  <b>Wychowawcy klas</b></p>	<p>Materiały papiernicze, artykuły spożywcze, stroje .</p>	<p>Wywiady, obserwacja przez Zespół ds. promocji zdrowia. Fotorelacja na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych.</p>
---	---	--	---	--	--	--

		<p>warzywa jesz, niegroźny Ci żaden stres”.</p>	<p>kwiecień</p>			
<p>Przeprowadzenie cyklu zajęć na temat znaczenia ruchu dla kondycji psychicznej.</p>	<p>Uczniowie posiadają świadomość, jak ważna jest aktywność fizyczna dla zdrowia psychicznego.</p>	<p>Przeprowadzenie zajęć tematycznych podczas wychowania fizycznego, np. skutki siedzącego trybu życia, ćwiczenia koncentracji uwagi, ćwiczenia relaksacyjne.</p>	<p>Cały rok szkolny</p>	<p>Nauczyciele wychowania fizycznego.  Zespół ds. promocji zdrowia  <b>Dariusz Janus, Jasik Witold</b></p>	<p>Filmy, prezentacje, multimedialne</p>	<p>Wpisy w dzienniku. Fotorelacja na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych.</p>

Przeprowadzenie kampanii informującej, jak chronić zdrowie własne i innych zdrowie?	Społeczność szkolna zapozna się z przygotowanymi przez Zespół promocji zdrowia wskazówkami.	Organizacja konkursu plastycznego na gazetkę klasową nt. „Jak chronić zdrowie?”	Styczeń 2021	Szkolny koordynator, Zespół ds. promocji zdrowia – <b>Barbara Mech</b>	Materiały papiernicze, nagrody	fotorelacja na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych.
Jak skutecznie radzić sobie w stresujących sytuacjach – formy rozładowywania negatywnych emocji.	Uczniowie znają sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresujących.	Przeprowadzenie warsztatów na godzinach wychowawczych i wychowania fizycznego.	Cały rok szkolny	Wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego – - <b>pedagog szkolny – Magdalena Lipowy Nowak</b>	Prelekcje, filmy,	Wpis w edzienniku
Dzień Ziemi.	Propagowanie działań proekologicznych.	Udział w akcji sprzątania świata. Sadzenie drzewek. Konkurs – wykonanie przedmiotu użytkowego z plastiku.	kwiecień 2023	Zespół ds. promocji zdrowia – <b>Bogumiła Postek</b>	Worki na sieci, rękawiczki, drzewka, materiały plastowe.	Zapisy w e-dzienniku i na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych

						h.
Pierwsza pomoc.	Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.	Warsztaty dla uczniów klas 1-3 i 4-8	Uzależniony od ratownika medycznego	Zespół ds. promocji zdrowia – <b>Katarzyna Kosmala</b>	Ratownik medyczny, fantom	Zapisy w e-dzienniku.

Szkółka kolaska Wilków  Obchody Światowego Dnia Roweru pod hasłem „Rower – aktywność dla każdego”	Uczniowie poznają alternatywne formy spędzania wolnego czasu  Uczniowie wykonają plakaty promujące jazdę na rowerze.	Aktywny udział uczniów w zajęciach  Zorganizowanie konkursu na plakat i hasło promujące jazdę na rowerze.	Cały rok  maj-czerwiec 2024	zespół ds. promocji zdrowia – <b>Witold Jasik, Dariusz Janus</b>	rowery	Prace plastyczne umieszczone gazetce szkolnej, dokumentacja fotograficzna na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych.
Zajęcia ruchowe i sportowe – taneczne dla różnych grup wiekowych	Uczniowie poznają alternatywne formy spędzania wolnego czasu	Aktywny udział uczniów w zajęciach	Cały rok	<b>Akademia Rysia oraz Centrum Hajdasz</b>	Wzrost kreatywności i sprawności fizycznych.	Zdjęcia
Zajęcia SKS - 3 razy w tygodniu	Uczniowie poznają alternatywne formy spędzania wolnego czasu	Aktywny udział uczniów w zajęciach	Cały rok	<b>Dariusz Janus</b>	Wzrost aktywności fizycznej i umiejętności gry w piłkę nożną.	Zdjęcia
Ewaluacja działań	Analiza wskaźnika dotyczącego problemu priorytetowego.	ankiety diagnozujące nauczycieli i uczniów	maj 2024	<b>Szkolny koordynator zespołu ds. promocji zdrowia,  wychowawcy klas, członkowie zespołu promocji zdrowia.</b>	kserokopiarka,	Wyniki ankiet, obserwacji i wywiadów



Opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.	Zrealizowanie planu pracy.	Opracowanie sprawozdania.	czerwiec 2024	Szkolny koordynator i Zespół ds. promocji zdrowia	Materiały biurowe	Roczne sprawozdanie
--	----------------------------	---------------------------	---------------	---	-------------------	---------------------

**Koordynator SZPZ**

**Dyrektor szkoły**