PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Rok szkolny 2023/2024

A. Część wstępna planowania

1. Diagnoza potrzeb

Podczas pandemii większość szkół, miejsc publicznych zgromadzeń była zamknięta, a rodzice i inni opiekunowie musieli pomóc swoim rodzinom dostosować się do nowej rzeczywistości. Starano się, aby dzieci miały jakieś zajęcia, czuły się bezpiecznie i by mogły jak najlepiej nadążać za zajęciami szkolnymi. Powrót do szkoły okazał się jednak nie tylko mile widziany czy ekscytujący dla wielu uczniów. Niektórzy z nich czuli się zaniepokojeni a czasami zwyczajnie przestraszeni. W naszej szkole również można było zauważyć, skrajne emocje jakie towarzyszyły dzieciom. Dlatego też kondycja psychiczna dzieci w niektórych przypadkach uległa pogorszeniu.

Społeczność szkolna przywiązuje również dużą wagę do dbałości o własne zdrowie fizyczne. Chcą rozwijać swoje zainteresowania sportowe i poszerzać wiedzę na temat właściwego odżywiania się. Chętnie biorą udział w akcjach społecznych promujących zdrowy tryb życia. Z przeprowadzonych rozmów, obserwacji stwierdzono, że uczniowie posiadają złe nawyki żywieniowe, a okres nauki zdalnej negatywnie wpłynął nie tylko na kondycję psychiczną, ale również na kondycję fizyczną dzieci.

2. Wybór problemu priorytetowego

Dbałość o zdrowie psychiczne społeczności szkolnej.

Poprawa stanu zdrowia i aktywności fizycznej.

3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego

Według Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego w najbliższych latach zaburzenia psychiczne będą jednym z głównych problemów zdrowotnych ludzkości. Zdrowie psychiczne jest najczęstszym tematem poruszanym przez dzieci i młodzież kontaktujące się ze 116111 Telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży. Kontakty dotyczą głównie tego tematu, w tym tematy dotyczące myśli i zamiarów samobójczych oraz temat depresji i lęków. Dostrzegając wagę problemu, chcemy dążyć do zwiększania społecznej świadomości poprzez edukację społeczną w zakresie profilaktyki zaburzeń emocjonalnych i psychicznych, a także wspierać walkę ze stygmatyzacją społeczną. Uczniowie dobrze czują się w szkole, kiedy mają dobre warunki do nauki i właściwą atmosferę wspierającą ich zdrowie psychiczne. Ma to wpływ na prawidłowe samopoczucie, zdrowie, naukę i pracę. Kształtowanie prawidłowych zachowań, szczególnie u dzieci, wpłynie na wzrost świadomości i poprawę postępowania przyszłych pokoleń. Podjęte działania służące rozwiązaniu tego problemu będą ważnym elementem poprawy jakości zdrowia psychicznego całej społeczności szkolnej.

Społeczność naszej szkoły chciałaby poszerzyć swoją wiedzę na temat zdrowych praktyk, jak również chce zadbać o swoje zdrowie fizycznie w szczególności po przebytej pandemii.

4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego

- propagowanie złych wzorców w mediach,
- łatwy dostęp do nieodpowiednich materiałów w sieci,
- brak akceptacji samego siebie
- niska samoocena uczniów,
- rywalizacja,
- nieumiejętność rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami,
- niewłaściwe spędzanie czasu wolnego,

- ❖ złe nawyki żywieniowe.
- ❖ zbyt duże obciążenie dzieci zajęciami dodatkowymi, a w konsekwencji brak czasu na wolny czas dla siebie i rozwijanie swoich pasji.

5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego

- ❖ Realizacja programów:
  - Program edukacji zdrowotnej „Bieg po zdrowie”
  - Program profilaktyki nikotynowej „ Czyste powietrze wokół nas”
  - Program prozdrowotny o zbilansowanym odżywianiu i aktywności „ Trzymaj formę!”
  - Program ZSZ- zajęcia sportowe SKS
- ❖ Realizacja projektów:
  - Projekt edukacyjny Uniwersytetu Dzieci „ Ja w świecie emocji”
  - Projekt „Sztuka Emocji”

B. PLAN DZIAŁAŃ

w odniesieniu do problemu priorytetowego

1. **Podanie celu działań**:
   - Zachęcić dzieci, rodziców oraz pracowników szkoły do poznawania i wdrażania sposobów poprawiających kondycję psychiczną.
   - Poszerzenie wiedzy prozdrowotnej.
2. **Określenie kryterium sukcesu:**
   - Wzmocnić kondycję psychiczną i samopoczucie społeczności szkolnej.

- Zwiększyć aktywność fizyczną oraz wiedzę zdrowotną.

3. **Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:**
   - Analiza ankiet,
   - Obserwacja zachowań uczniów,
   - Rozmowa z nauczycielami, pracownikami, rodzicami.

4. **Zadania**

I Problem priorytetowy: Złe nawyki żywieniowe							
Cel: Zmobilizować uczniów do zdrowego odżywiania się oraz dbania o aktywność fizyczną.							
Lp	Nazwa działania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1.	Opracowanie planu pracy w ramach starania się o certyfikat Szkoły Promującej	Znajomość społeczności szkolnej i procedur Szkoły Promującej Zdrowie	-Przedstawienie planu działań opracowanego przez zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	styczeń	Koordynator zespołu ds.Szkoły Promującej Zdrowie		plan działań

	Zdrowie		- Przekazanie informacji przez wychowawców klas na spotkaniu z rodzicami uczniów		Wychowawcy klas		
2.	Popularyzacja nawyków zdrowego odżywiania się	• Uczeń zna zdrowe produkty spożywcze, potrafi sporządzać z nich posiłki, zna zasady talerza zdrowia i piramidy żywnościowej. • Rodzic zna zasady racjonalnego odżywiania się dzieci i	- warsztaty kulinarne we współpracy z Kołem Gospodyń Wiejskich Sołectwa Przyjma (połączenie warsztatów kulinarnych z zajęciami edukacji zdrowotnej w oddziale przedszkolnym 5-6 latki) - Pogadanki o zdrowym odżywianiu się na lekcji	Cały rok szkolny	Izabela Ziemniczak Wychowawcy klas	produkty spożywcze, przybory kuchenne, przybory plastyczne, pomoce edukacyjne,	artykuł na stronie internetowej szkoły, fotorelacja na portalu Facebook, wpisy do dziennika

		młodzieży.	wychowawczej. - wykonanie gazetki prac uczniowskich „Talerz zdrowia”, „Piramida żywieniowa - Zdrowe Śniadanie - Światowy Dzień Wody (zachęcanie dzieci do picia czystej wody, pogadanki, - pogadanka z psychologiem szkolnym na temat chorób psychosomatycznych	Listopad 22 Marzec Kwiecień 2024	Wychowawcy klas Wychowawcy klas Wychowawcy klas Psycholog szkolny		

			(anoreksja, bulimia) - „Dzień Królewny Marchewki”		Agnieszka Borowska, wychowawcy oddziałów przedszkolnych		
3.	Promowanie aktywności fizycznej	• Uczeń wie, jak ważną rolę pełni aktywność fizyczna w codziennym życiu, oraz jak aktywnie spędzać wolny czas	- udział w zawodach sportowych - organizacja Dnia Sportu - udział w programie: *„Bieg po zdrowie” *„Trzymaj formę” - organizacja rajdu rowerowego - organizacja wycieczek	Cały rok szkolny	Marcin Ziemniczak, Kornelia Jakubowska-Rubas Aneta Szczepaniak Nauczyciele WF, wychowawczy klas	Sprzęt sportowy	Artykuł na stronie internetowej szkoły, fotorelacja na stronie Facebook

			(aktywność fizyczna na świeżym powietrzu) - Zajęcia SKS prowadzone w ramach programu ZSZ Wielkopolska -Aktywna przerwa	Cały rok	Agnieszka Borowska, Marcin Ziemniczak Magdalena Perlińska		
4.	Kształtowanie przyzwyczajeń zdrowotnych	Uczeń dba o higienę osobistą	- fluoryzacja zębów - „Jak dbamy o zęby”- pogadanki na lekcjach biologii i lekcjach z wychowawcą - pogadanki: higiena wieku dojrzewania,	Cały rok szkolny	Pielęgniarka szkolna, Wychowawcy klas, nauczyciel biologii Nauczyciel WDŻ	Pomoce edukacyjne	Zapis w dzienniku Informacja na stronie internetowej szkoły, fotorelacja na stronie Facebook

			- utrzymywanie porządku w domu, szkole, estetyczny wystrój klasy - Światowy Dzień AIDS (kl. 7 i 8 na lekcjach biologii). - Profilaktyka czerniaka. Zajęcia na lekcji biologii w klasach 5-8	29 listopad Maj 2024	Wychowawcy klas oraz grup przedszkolnych Joanna Ciesielska Joanna Ciesielska		
5.	Zapobieganie uzależnieniom i złym nawykom .	Uczeń jest świadomy konsekwencji zdrowotnych nadużywania różnych używek i promuje zdrowe	- Realizacja programu profilaktyki nikotynowej,, Czyste powietrze wokół nas”.	Styczeń 2024	Izabela Ziemniczak		Zapis w dzienniku Informacja na stronie internetowej szkoły, fotorelacja na

		nawyki .	- Ogólnopolska akcja „ Rzuć palenie razem z nami” Wykonanie plakatów plastycznych w klasie 5. - „Światowy Dzień bez Tytoniu”- akcja w oddziałach przedszkolnych i klasach 1-8. Konkurs „Palić, nie palić oto jest pytanie” dla uczniów klasy 5.	16 listopad 2023 31.05.2024	Ewa Wendt Monika Andrzejewska		stronie Facebook
II Problem priorytetowy: Złe nawyki i zachowania wpływające na stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.							
Cel: Poprawa stanu zdrowia psychicznego społeczności szkolnej, rozwijanie prawidłowych zachowań.							
Lp	**Nazwa działania**	**Kryterium sukcesu**	**Sposób realizacji**	**Termin realizacji**	**Osoba odpowiedzialna**	**Środki/zasoby**	**Sposób sprawdzenia**

							wykonania zadania
1.	Rozwijanie zdolności dbania o swoje zdrowie psychiczne oraz zdrowie psychiczne całej społeczności szkolnej.		Podjęcie następujących działań: - Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego - Spotkanie z funkcjonariuszami Policji. Pogadanka o cyberbezpieczeństwie i przeciwdziałaniu używania narkotyków. - Opracowanie referatu przez psychologa na zebranie z rodzicami: ,, 32 zasady zdrowia psychicznego”	wrzesień 15.01.2024 r. listopad	Pedagog szkolny, psycholog szkolny Dyrektor Szkoły Psycholog Szkolny	Pomoce edukacyjne Sprzęt nagłośniający oraz multimedialny	Informacja na stronie internetowej szkoły, fotorelacja na stronie Facebook, podsumowanie działań

			- Udział w Światowym Dniu Mózgu - Projekt Edukacyjny Uniwersytetu Dzieci ,, Ja w świecie emocji” - Realizacja projektu ,, Sztuka Emocji” - Warsztaty: Lubię siebie – budowanie poczucia własnej wartości jako czynnik chroniący przed zachowaniami ryzykownymi (kl. 4 i 6).	marzec cały rok szkolny Cały rok 22 styczeń 2024	Joanna Ciesielska Klasa 5, 7 i 8 Izabela Ziemniczak, Ewelina Nowak Poradnia PP w Ślesinie		

			- Prelekcja: Wpływ nowoczesnych technologii na rozwój i funkcjonowanie dziecka. Problem uzależnienia dzieci od Internetu/mediów społecznościowych. Pogadanka dla rodziców.	Kwiecień 2024	Poradnia PP w Ślesinie		
			- Muzyczne spotkanie profilaktyczne z raperem Kolahem	8 styczeń 2024	SP w Golinie kl. 7 i 8		
			- Warsztaty profilaktyczne zapobiegające depresji	5 i 26 luty 2024	Psycholog szkolny		

			kl. 4-8				
Podsumowanie zrealizowanych działań							
			- przedstawienie rezultatów podjętych działań na podstawie materiałów i sprawozdań dostarczonych przez nauczycieli - przeprowadzenie ankiet, rozmów z nauczycielami, pracownikami, rodzicami - opracowanie wniosków	czerwiec	Zespół SzPZ		Sprawozdanie, analiza ankiet

			z realizacji programu w następnym roku szkolnym				