

Szkoła Promująca Zdrowie



PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE w roku szkolnym 2023/2024

Hasło: "Zajrzyj w głąb siebie, czyli o zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży i relacjach rówieśniczych"

Problem priorytetowy: Zaburzone poczucie własnej wartości uczniów skutkujący niepoprawnym budowaniem relacji rówieśniczych.

Cel główny: Wzrost poczucia własnej wartości u uczniów przekładający się na tworzenie poprawnych relacji rówieśniczych.

Cele szczegółowe:

- Przekazanie społeczności szkolnej wiedzy na temat znaczenia relacji rówieśniczych.
- Przekazanie uczniom wiedzy związanej ze zdrowiem psychicznym.
- Dostarczenie wzorców i sposobów dbałości o zdrowie psychiczne.
- Uświadomienie negatywnych skutków braku dbałości o samopoczucie własne i innych, a także zjawisk na tle przemocy psychicznej.
- Propagowanie sposobów spędzania czasu wolnego, sprzyjających dobremu samopoczuciu oraz budowaniu silnych więzi rówieśniczych.
- Upowszechnianie wiedzy na temat szkoły promującej zdrowie oraz informacji na temat form szkolnej i pozaszkolnej edukacji związanej z promocją zdrowia.
- Zdobycie wiedzy, dającej możliwość wykorzystania jej w życiu codziennym.

Kryterium sukcesu:

- Wzrost integracji zespołów szkolnych i klasowych.
- Zdobycie pewności siebie przez uczniów oraz poszanowanie i akceptacja innych osób.

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel:

- Informacje i fotorelacje na stronie internetowej szkoły i szkolnym facebooku z wykonanych działań.
- Wystawy prac uczniowskich, wystawy tematyczne.
- Analiza ankiet.
- Okresowa obserwacja (arkusze obserwacyjne).

| Nazwa zadania | Kryterium sukcesu | Sposób realizacji | Wykonawcy/osoba odpowiedzialna | Potrzebne środki/zasoby | Sposób sprawdzenia wykonania zadania |
|---|---|---|---|--|---|
| Zapoznanie uczniów z istotą dbałości o zdrowie psychiczne własne i innych. | Udział uczniów w pogadankach na godzinach wychowawczych. | Godziny wychowawcze poruszające tematykę zdrowia psychicznego. | Wychowawcy klas | | Zapisy tematów w dzienniku. |
| Szkolny projekt: "Tydzień wychowania połączony z dniem sportu" | Udział uczniów w zaplanowanych akcjach. | Zajęcia integracyjne dla uczniów wszystkich klas. | Pedagog/nauczyciele wf-u/koordynator | Przyrządy sportowe | Fotorelacja na stronie internetowej szkoły |
| Poruszenie problematyki przemocy, w tym przemocy psychicznej. | Udział uczniów w przygotowaniu prezentacji nt. przemocy w związku z Międzynarodowym Dniem bez przemocy. | Wyświetlenie na szkolnym korytarzu prezentacji przygotowanych przez uczniów. | Uczniowie klasy VI/koordynator SzPZ | | Informacja na stronie internetowej szkoły, prezentacje multimedialne. |
| Uczyć zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dla wszystkich globalnym priorytetem. | Uczniowie biorą udział w tworzeniu plakatów dotyczących zdrowia psychicznego w związku ze Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego. | Uczniowie wykonują plakaty na tematy związane ze zdrowiem psychicznym | Klasy IV-VII/nauczyciel plastyki/koordynator | Materiały potrzebne do wykonania plakatów. | Galeria prac uczniów. Informacja na stronie internetowej szkoły. |
| Budowanie poprawnych relacji rówieśniczych. | Udział uczniów w zajęciach i organizowanych akcjach | Udział uczniów w akcji "Tydzień dbania o relacje uczniowskie". | uczniowie/koordynator SzPZ/ Samorząd Uczniowski | Materiały w zależności od prowadzonej akcji. | Informacja na stronie internetowej szkoły |
| Wzmacnianie relacji między uczniami, integracja międzyuczniami szkoły | Udział uczniów w zajęciach i organizowanych akcjach | Organizacja szkolnych uroczystości, udział w zabawach międzyklasowych organizowanych przez SU (np. Andrzejki, Bal karnawałowy, Wiosenalia). | uczniowie/koordynator SzPZ/ Samorząd Uczniowski/nauczyciele | Materiały w zależności od prowadzonej akcji. | Fotorelacje na stronie internetowej szkoły |
| Zwrócenie uwagi całej społeczności szkolnej na problem priorytetowy. | Co najmniej 75% członków społeczności szkolnej pozytywnie oceni przekazane treści. | Kolportaż ulotek dla członków społeczności szkolnej. | rodzice, nauczyciele/koordynator SzPZ | Ulotki i materiały edukacyjne. | Wyniki ankiet |
| Projekt szkolny: „Tydzień Promocji Zdrowia i Profilaktyki”. | Co najmniej 75% uczniów aktywnie weźmie udział. | Organizacja Tygodnia Promocji Zdrowia i Profilaktyki | Zespół ds. Promocji zdrowia | Wystawa tematyczna. | Informacja i fotorelacja na stronie internetowej szkoły. |
| Integracja społeczności szkolnej. | Wszyscy uczniowie wezmą aktywny udział. | Dzień Dziecka na sportowo – integracyjna impreza sportowo-rekreacyjna. | cała społeczność szkolna | | Informacja i fotorelacja na stronie internetowej szkoły. |
| Poznaj siebie- pokochaj siebie, czyli o poczuciu własnej wartości. | Co najmniej 75% uczniów weźmie udział | Zorganizowanie zajęć z psychologiem szkolnym na temat budowania poczucia własnej wartości. | Psycholog szkolny/ pedagog/ uczniowie | Materiały i pomoce dydaktyczne | Informacja na stronie internetowej szkoły. |
| Sprawdzenie poziomu poczucia własnej wartości u uczniów - | Uczniowie wezmą udział w ankietach | Przeprowadzenie ankiety dotyczącej poczucia własnej wartości oraz kondycji psychicznej uczniów. | Uczniowie klas V-VII/koordynator | Arkusz ankiet | Ewaluacja i wyniki ankiet, informacja na stronie szkoły |

Działania długofalowe realizowane w zakresie szkoły promującej zdrowie:

1. Profilaktyka chorób wirusowych poprzez wprowadzanie i utrwalanie właściwych zasad higieny – realizowane na lekcjach wychowawczych i przedmiotowych, tematyczne gazetki szkolne, tablice informacyjne w klasach i na korytarzach szkolnych, procedury korzystania z pracowni szkolnych, szatni, stołówki, biblioteki.
2. Działania profilaktyczne związane ze zjawiskiem cyberprzemocy - Dzień Bezpiecznego Internetu.
3. Wzbogacanie diety w warzywa, owoce oraz mleko i produkty mleczne - realizacja programów: „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”.
4. Mobilizowanie uczniów do korzystania ze spacerów i przebywania na świeżym powietrzu - spacery krajobrazowe, wycieczki piesze, rowerowe, zabawy na szkolnym boisku i placu zabaw.
5. Wspieranie i integrowanie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w środowisku szkolnym – udział w konkursie „Szkola wspierająca uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi”.
6. Dbanie o zdrowie psychiczne poprzez rozbudzenie empatii – szeroka działalność wolontariatu.
7. Profilaktyka uzależnień.
8. Promocja sportu - akcja "Bieg dla Niepodległej", szkolne i pozaszkolne konkursy sportowe, zajęcia SKS.
9. Działania proekologiczne – zbiórka baterii, elektrośmieci i nakrętek plastikowych, akcja "Sprzątanie świata".

Zespół ds. Promocji Zdrowia