

# **PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

**w roku szkolnym 2020/2021**

## **WSTĘP**

### **1. Diagnoza potrzeb:**

Na podstawie przeprowadzonych obserwacji, wywiadów, a także dotychczasowej sytuacji epidemicznej związanej z koronawirusem COVID – 19 zdiagnozowano, że główną potrzebą społeczności szkolnej jest dążenie do przestrzegania zasad higieny, której zachowanie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania w zdrowiu. Kolejną, jakże ważną potrzebą, która wymaga poświęcenia uwagi, jest potrzeba funkcjonowania w zdrowiu psychicznym. Wskutek zaistniałej sytuacji więzi międzyludzkie uległy osłabieniu, rozmowę „twarzą w twarz” zastąpiły media społecznościowe i środki masowego przekazu, co niekorzystnie wpłynęło na uczniów, wywołało wśród nich stres i zachowania niepożądane.

### **2. Wybór problemu priorytetowego:**

Po przeprowadzeniu diagnozy wyłoniono następujące problemy: niezadowalający stan nawyków higienicznych wśród uczniów oraz nieumiejętność radzenia sobie w trudnych, stresujących i nowych sytuacjach.

### **3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:**

Na podstawie wyników badań zespół dokonujący diagnozy wyłonił wyżej wymienione problemy. Istotne dla prawidłowego rozwoju oraz zdrowia jest przestrzeganie zasad higieny. Osoby niepełnosprawne z uwagi na stan zdrowia i występujące ograniczenia intelektualno-ruchowe, są w szczególności narażone na zaniedbania w tej sferze. Istotne jest wyrabianie w nich podstawowych umiejętności w zakresie czynności samoobsługowych, higieny osobistej. Kolejny z problemów odnosi się do zdrowia psychicznego. 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.

#### **4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego:**

Problemy higieniczne wynikają z faktu niedostatecznej dbałości o czystość i higienę, niepełnosprawności intelektualnej, sprzężeń, chorób oraz niskiej świadomości w domach rodzinnych. Problemy o podłożu psychicznym w dużym stopniu wynikają z niepełnosprawności intelektualnej, sprzężeń, odbieraniu rzeczywistości w swój indywidualny sposób. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym bardzo często mają problem z okazywaniem uczuć, mówieniem otwarcie o swoich lękach. Negatywne emocje kumulują w sobie lub wyładowują w nieodpowiedni sposób.

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

W rozwiązaniu problemów pomóc nam mają pogadanki, konkursy o tematyce higieny osobistej, rozładowywaniu negatywnych emocji, sposobach radzenia sobie ze stresem. Pragniemy stworzyć warunki i możliwości do samodzielnego rozwoju podopiecznych.

## PLAN DZIAŁAŃ

### 1. Podanie celu działań:

Wzbogacanie wiedzy uczniów na temat nawyków higienicznych oraz wzrost poziomu świadomości uczniów na temat radzenia sobie w trudnych, stresujących sytuacjach.

### 2. Określenie kryterium sukcesu:

50% uczniów wzbogaci swoją wiedzę na temat higieny życia codziennego oraz sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

### 3. Działania i ewaluacja:

L.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
I.	Przeprowadzenie rozmów, obserwacji.	Określenie problemu priorytetowego.	Przeprowadzenie rozmów, wywiadów, obserwacji. wrzesień 2020	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Wywiady, obserwacja.	Szkolny koordynator. wrzesień 2020	Problem priorytetowy.	Przeanalizowanie wywiadów i obserwacji.	Szkolny koordynator. wrzesień 2020

<b>L.p.</b>	<b>Zadanie</b>	<b>Kryterium sukcesu</b>	<b>Metody realizacji, terminy</b>	<b>Wykonawcy</b>	<b>Środki</b>	<b>Monitorowanie, termin, osoba</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?</b>
II.	Opracowanie planu „Szkoła Promująca Zdrowie”.	Plan Pracy „Szkoły Promującej Zdrowie”.	Działanie wg planu przez cały rok. wrzesień 2020	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Wyniki przeprowadzonej obserwacji oraz wywiadów.	Dyrektor placówki. wrzesień 2020	Działanie według założonych punktów.	Sprawozdania częściowe, opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.	Dyrektor placówki, koordynator rejonowy. czerwiec 2021
III.	Zapoznanie społeczności szkolnej z problemem priorytetowym.	Znajomość problemu priorytetowego przez społeczność szkolną.	Opublikowanie planu działań na szkolnej stronie internetowej oraz gazetce informacyjnej w szkole. wrzesień 2020	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Publikacja na szkolnej stronie internetowej, gazetka szkolna.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. wrzesień 2020	Znajomość problemu priorytetowego oraz planu działań przez społeczność szkolną.	Pytania sprawdzające podczas jednej z akcji zespołu, obserwacja strony internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. wrzesień 2020
IV	Rozmieszczenie w toaletach hasła/etykiet	Znajomość podstawowych zasad mycia rąk.	Umieszczenie w toaletach etykiet	Szkolny koordynator, zespół ds.	Etykiety informacyjne, hasła	Dyrektor placówki, szkolny	Przestrzeganie zasad higieny podczas	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu	Dyrektor placówki, szkolny

<b>L.p.</b>	<b>Zadanie</b>	<b>Kryterium sukcesu</b>	<b>Metody realizacji, terminy</b>	<b>Wykonawcy</b>	<b>Środki</b>	<b>Monitorowanie, termin, osoba</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?</b>
	zachęcających do mycia rąk i propagujących higienę osobistą.	Sugerowanie się zasadami i przestrzeganie ich.	informacyjnych, hasel. wrzesień/ październik 2020	promocji zdrowia.	zachęcające do mycia rąk.	koordynator. październik 2020	korzystania z toalety.	na szkolnej stronie internetowej.	koordynator. październik 2020
V.	Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego „Konkurs plastyczny: Jestem szczęśliwy, gdy...”.	Kształtowanie umiejętności obrazowania doświadczeń, którym towarzyszą pozytywne emocje i uczucia.	Konkurs plastyczny. październik 2020	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Plakat informujący o organizacji konkursu, nagrody rzeczowe.	Szkolny koordynator. październik 2020	Rozwijanie umiejętności obrazowania pozytywnych emocji i uczuć.	Prace uczniów, dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. październik 2020
VI.	„Higiena osobista, a zdrowie człowieka” - (pogadanka).	Wyrabianie postawy odpowiedzialności za przestrzeganie zasad higieny osobistej.	Pogadanka. listopad 2020	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Prezentacja multimedialna, zadania przy wykorzystaniu komputera.	Szkolny koordynator. listopad 2020	Przestrzeganie podstawowych zasad higieny.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. listopad 2020

<b>L.p.</b>	<b>Zadanie</b>	<b>Kryterium sukcesu</b>	<b>Metody realizacji, terminy</b>	<b>Wykonawcy</b>	<b>Środki</b>	<b>Monitorowanie, termin, osoba</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?</b>
VII.	Dzień Życzliwości – drzewko życzliwości.	Rozwijanie empatii, postaw prospołecznych, życzliwości, koleżeństwa oraz kulturalnego odnoszenia się do siebie.	Burza mózgów - dwa hasła związane z życzliwością. listopad 2020	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Arkusze papieru, gazetka szkolna.	Dyrektor placówki. listopad 2020	Rozwój empatii życzliwości wśród uczniów.	Dokumentacja fotograficzna, drzewko życzliwości, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. listopad 2020
VIII	Przygotowanie plakatów przez poszczególne klasy dotyczących dbałości o higienę osobistą.	Uczniowie dostrzegają jak ważna dla zdrowia jest dbałość o higienę osobistą.	Praca w zespole. grudzień 2020/ styczeń 2021	Wychowawcy klas, szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Materiały do przygotowania plakatów.	Szkolny koordynator. styczeń 2021	Postrzeganie i interpretowanie higieny osobistej przez uczniów.	Dokumentacja fotograficzna, prezentacja plakatów i ich omówienie, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. styczeń 2021

<b>L.p.</b>	<b>Zadanie</b>	<b>Kryterium sukcesu</b>	<b>Metody realizacji, terminy</b>	<b>Wykonawcy</b>	<b>Środki</b>	<b>Monitorowanie, termin, osoba</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?</b>
IX.	Konkurs plastyczny: „Higiena i czysta woda zdrowia nam doda!”.	Pogłębianie i utrwalanie wiedzy na temat higieny osobistej.	Konkurs plastyczny. luty 2021	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Plakat informujący o organizacji konkursu, nagrody rzeczowe.	Szkolny koordynator. styczeń 2021	Znajomość podstawowych zasad higieny osobistej.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolną stronę internetową.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. luty 2021
XI.	Udział uczniów w akcji fluoryzacji zębów.	100%uczniów weźmie udział we fluoryzacji zębów.	W ciągu roku szkolnego.	Pielęgniarka szkolna, ciągu roku szkolnego	Niezbędne materiały potrzebne do fluoryzacji zębów.	Dyrektor placówki, w ciągu roku szkolnego.	Zmniejszenie ryzyka wystąpienia próchnicy wśród uczniów.	Dokumentacja pielęgniarki szkolnej.	Dyrektor placówki, w ciągu roku szkolnego.
XII.	Pogadanki „Sen jako warunek prawidłowego rozwoju organizmu i element higieny psychicznej.	Pogłębianie wiedzy uczniów na temat wpływu snu na organizm człowieka.	Pogadanka. marzec 2021	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Plakat informujący o organizacji spotkania.	Szkolny koordynator. marzec 2021	Wzrost świadomości uczniów na temat snu i relaksacji.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. marzec 2021

<b>L.p.</b>	<b>Zadanie</b>	<b>Kryterium sukcesu</b>	<b>Metody realizacji, terminy</b>	<b>Wykonawcy</b>	<b>Środki</b>	<b>Monitorowanie, termin, osoba</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?</b>
	Zajęcia relaksacyjne.	Poznanie korzyści snu dla zdrowia.	W ciągu roku szkolnego		Zajęcia relaksacyjne.				
XIII.	Jak skutecznie radzić sobie w stresujących sytuacjach – formy rozładowywania negatywnych emocji.	Zapoznanie uczniów ze sposobami radzenia sobie w stresujących sytuacjach.	Pogadanka. kwiecień 2021	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Etykiety, broszurki.	Szkolny koordynator. kwiecień 2021	Znajomość sposobów rozładowywania negatywnych emocji.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej, pytania podczas spotkania.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. kwiecień 2021
XIV.	Zagadki, kalambury związane z higieną osobistą, rozładowywaniem negatywnych emocji, gry i zabawy na świeżym powietrzu.	Utrwalanie wiedzy uczniów na temat higieny osobistej i radzenia sobie w stresujących sytuacjach.	Pogadanka, gry i zabawy na świeżym powietrzu. maj 2021	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Rekwizyty.	Szkolny koordynator. maj 2021	Opanowanie podstawowych zasad higieny i sposobów rozładowywania emocji wśród uczniów.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej, zagadki	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. maj 2021

L.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
								sprawdzające wiedzę.	
XV.	Opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.	Zrealizowanie planu pracy.	Opracowanie sprawozdania. czerwiec 2021	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Roczne sprawozdanie.	Szkolny koordynator. czerwiec 2021	Zrealizowanie planu pracy SzPZ.	Roczne sprawozdanie.	Dyrektor placówki, koordynator rejonowy. czerwiec 2021

Działania szkoły niezależne od zespołu promocji zdrowia:

1. Owoce i warzywa w szkole”.
2. „Trzymaj formę”

#### **4. Ewaluacja**

- Opracowanie i analiza wywiadów, obserwacji.
- Analiza, sprawozdania po przeprowadzonych działaniach, gromadzenie dokumentacji, zdjęć, wytworów uczniów, wyników konkursów i zawodów.
- Analiza dokumentacji prowadzonej przez nauczycieli.
- Obserwacja uczniów w różnych sytuacjach.
- Sprawozdania z realizacji zadań wynikających z realizacji Programu Szkoły Promującej Zdrowie.
- Wymiana uwag, spostrzeżeń i doświadczeń podczas spotkań szkolnego zespołu wychowawczego, zespołu do spraw promocji zdrowia.
- Wzrost świadomości potrzeby dbania o higienę osobistą.
- Poszerzanie wiedzy uczniów na temat sposobów rozładowywania negatywnych emocji, sposobów radzenia sobie w trudnych stresujących sytuacjach.