

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

w roku szkolnym 2021/2022

WSTĘP

1. Diagnoza potrzeb:

Na podstawie przeprowadzonych obserwacji, a także sytuacji epidemicznej związanej z koronawirusem COVID – 19 zdiagnozowano, że bardzo ważnym aspektem całej społeczności szkolnej jest poszerzanie wiedzy na temat zdrowia w szerszym tego słowa znaczeniu, a mianowicie odżywiania, a także powiązanej ze zdrowiem aktywności fizycznej. Kolejną ważną kwestią są więzi międzyludzkie, które w dobie pandemii uległy osłabieniu i dlatego należy je w dalszej części pogłębiać. W minionym roku szkolnym z racji obostrzeń większość spotkań grupowych nie mogła się odbyć. Społeczność szkolna ma nadzieję, że kolejny rok pozwoli na częstsze spotkania klasowe i większą integrację.

2. Wybór problemu priorytetowego:

Po przeprowadzeniu diagnozy wyłoniono następujące problemy: niestosowanie w życiu zdobytej wiedzy na temat zdrowego odżywiania, mała aktywność fizyczna oraz pogorszenie kontaktów interpersonalnych.

3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:

Na podstawie wyników badań zespół dokonujący diagnozy wyłonił wyżej wymienione problemy. Bardzo ważne jest, aby społeczność szkolna wykorzystywała w życiu codziennym poznane wcześniej zasady zdrowego odżywiania. Należy zwiększyć ilość zajęć praktycznych, aby zachęcić społeczność szkolną do zdrowego odżywiania. Owe działania pokażą, że zdrową przekąskę, można przygotować równie szybko, jak odtworzyć batona i zachęca do samodzielnego jej przygotowania, a także pogłębią u uczniów zdolności samoobsługowe. Zdrowie bardzo powiązane jest z

aktywnością fizyczną, do której chcemy zachęcić całą społeczność szkolną, nie tylko uczniów. Kolejny z problemów to pogorszenie się kontaktów interpersonalnych. Z racji obostrzeń większe zgromadzenia nie mogły się odbyć, a osoby z zewnątrz nie mogły przebywać na terenie placówki, dlatego pragniemy zacieśnić więzi w społeczności szkolnej i dążyć do integracji. Mamy nadzieję, że kolejny rok pozwoli nam na zrealizowanie programu w pełni.

4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego:

Główną przyczyną wyłonionych przez nas priorytetów, są ograniczenia fizyczne oraz psychiczne, głównie u uczniów. Brak czasu, a także potrzeba przeorganizowania swojego sposobu, trybu życia na ten, który praktykować będzie zachowania prozdrowotne. W odniesieniu do kontaktów interpersonalnych główną przyczyną ich osłabienia jest sytuacja epidemiologiczna związana z koronawirusem COVID – 19, która nałożyła na szkołę wiele wytycznych, ograniczeń w kontaktach społecznych.

5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego:

W rozwiązaniu problemów pomóc nam mają pogadanki, konkursy oraz działania praktyczne. Wszelkie aktywności prowadzone będą w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo całej społeczności szkolnej.

PLAN DZIAŁAŃ

1. Podanie celu działań:

Wykorzystywanie w życiu codziennym zdobytej wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania, praktykowanie zachowań prozdrowotnych. Wzrost spontanicznej aktywności fizycznej oraz zaciśnięcie kontaktów interpersonalnych wśród społeczności szkolnej.

2. Określenie kryterium sukcesu:

Okolo 50% społeczności szkolnej będzie praktykować zachowania prozdrowotne w życiu codziennym, pojawi się większa aktywność fizyczna, a kontakty interpersonalne poprawią się.

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.	Obserwacja codzienności szkolnej.	Określenie problemu priorytetowego.	Przeprowadzenie swobodnych rozmów i obserwacji. Wrzesień 2021.	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Swobodna rozmowa, obserwacja.	Szkolny koordynator. Wrzesień 2021.	Problem priorytetowy.	Przeanalizowanie obserwacji i spostrzeżeń.	Szkolny koordynator. Wrzesień 2021.
II.	Opracowanie planu „Szkoła Promująca Zdrowie”.	Plan Pracy „Szkoły Promującej Zdrowie”.	Działanie wg planu przez cały rok. Wrzesień 2021.	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Wyniki przeprowadzonej obserwacji oraz wywiadów.	Dyrektor placówki. Wrzesień 2021.	Działanie według założonych punktów.	Sprawozdania częściowe, opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.	Dyrektor placówki, koordynator rejonowy. Czerwiec 2022.
III.	Zapoznanie społeczności szkolnej z problemem priorytetowym i	Znajomość problemu priorytetowego przez społeczność szkolną.	Opublikowanie planu działań na szkolnej stronie internetowej oraz	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Publikacja na szkolnej stronie internetowej, gazetka szkolna.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Wrzesień 2021.	Znajomość problemu priorytetowego oraz planu działań	Pytania sprawdzające podczas jednej z akcji zespołu,	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Wrzesień 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?
	planem pracy Szkoły Promującej Zdrowie		gazetce informacyjnej w szkole. Wrzesień 2021.		Informator dla rodziców.		przez społeczność szkolną.	obserwacja strony internetowej.	
IV.	Utrwalenie koncepcji i założeń Szkoły Promującej Zdrowie	Znajomość koncepcji i założeń Szkoły Promującej Zdrowie przez społeczność szkolną.	Przygotowanie broszur z koncepcją i założeniami Szkoły Promującej Zdrowie – utrwalenie zasad edukacji prozdrowotnej. Wrzesień 2021.	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Broszury.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Wrzesień 2021.	Znajomość głównych koncepcji i założeń Szkoły Promującej Zdrowie. Utrwalenie zasad edukacji prozdrowotnej.	Broszury w formie papierowej, opublikowanie jej na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Wrzesień 2021.
V.	Konkurs: „Cudaki, zwierzaki z owoców i warzyw”. Warzywa	Znajomość korzyści płynących z jedzenia owoców i	Konkurs oraz degustacja wybranych	Szkolny koordynator, zespół ds.	Owoce i warzywa, Krótka prelekcja.	Dyrektor placówki, szkolny	Poznanie owoców i warzyw przy	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu	Dyrektor placówki, szkolny

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 owoce w codziennej diecie – korzyści płynące z ich jedzenia. Degustacja wybranych zdrowych przekąsek w formie „cudaków”.	warzyw. Degustacja wybranych owoców i warzyw.	owoców i warzyw. Krótka pogadanka podczas rozstrzygnięcia konkursu. Październik 2021.	promocji zdrowia.		koordynator. Październik 2021.	wykorzystaniu różnych zmysłów. Wzrost zainteresowania zdrowymi przekąskami.	na szkolnej stronie internetowej.	koordynator. Październik 2021.
VI.	Zabawy aktywizujące – gry i zabawy na sali gimnastycznej.	Pobudzenie dzieci do aktywności fizycznej, umysłowej i emocjonalnej. Integracja dzieci w różnym wieku podczas zabawy.	Zabawy sportowe. W ciągu roku szkolnego / listopad 2021.	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Plakat informujący o organizacji zajęć. Rekwizyty potrzebne do przeprowadzenia zajęć.	Szkolny koordynator. W ciągu roku szkolnego / listopad 2021.	Pobudzenie aktywności fizycznej dzieci oraz ich integracja, zabawy przy zachowaniu zasad fair play.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. W ciągu roku szkolnego / listopad 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?
VII.	Ogólnopolski Program Profilaktyki Czerniaka – klasy Szkoły Specjalnej Przystosowanej do Pracy.	Znajomość zasad profilaktyki czerniaka. Zdobywanie umiejętności przeprowadzenia samobadania skóry. Różnicowanie zmian.	Zajęcia skierowane do klas Szkoły Specjalnej Przystosowanej do Pracy. Listopad 2021	Koordinator ogólnopolskiego programu profilaktyki czerniaka i zespół ds. promocji zdrowia.	Plakat informujący o organizacji zajęć – wskazanie dnia i godziny przeprowadzenia zajęć – 4 klasy PP	Dyrektor placówki / koordinator programu z urzędu. Listopad 2021 / kwiecień 2022.	Pogłębienie wiedzy na temat choroby skóry. Umiejętność różnicowania zmian skórnych.	Sprawozdanie przygotowane przez szkolnego koordynatora ogólnopolskiego programu profilaktyki czerniaka. Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki / koordinator programu z urzędu. Listopad 2021 / kwiecień 2022
VIII.	Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu	Pogłębienie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.	Plakat wyeksponowany na korytarzu	Szkolny koordinator, zespół ds.	Materiały do przygotowania plakatu.	Szkolny koordinator.	Przestrzeżenie podstawowych zasad higieny.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu	Dyrektor placówki, szkolny koordinator.

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?
	Życia Dzieci i Młodzieży – plakat. Czym dla mnie jest zdrowie? Jakie czynniki wpływają na poprawienie naszego zdrowia? – burza mózgów.	Utożsamienie zdrowia z aktywnością fizyczną, higieną itp.	szkolnym stworzony przy wsparciu podopiecznych, nauczycieli i pracowników placówki. Broszurka dla rodziców. Grudzień 2021 / styczeń 2022.	promocji zdrowia.	Broszurki dla rodziców.	Grudzień 2021 / styczeń 2022.		na szkolnej stronie internetowej.	Grudzień 2021 / styczeń 2022.
IX.	Konkurs plastyczny: „Z uśmiechem Ci do twarzy”.	Promowanie życzliwości i dobroci w stosunku do innych.	Konkurs plastyczny. Luty 2022.	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Plakat informujący o organizacji konkursu, nagrody rzeczowe.	Szkolny koordynator. Luty 2022.	Rozwijanie umiejętności obrazowania pozytywnych emocji i sytuacji ich wywołujących.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Luty 2022.

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?
X.	MasterChef „Prozdrowotny zawrót głowy”. Szkolny konkurs na zdrowe i smaczne danie.	Umiejętność przygotowania zdrowego i smacznego dania w zespole klasowym oraz samodzielnie w domu.	Praca w zespole klasowym, konkurs kulinarny. Marzec 2022	Wychowawcy klas, szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Materiały do przygotowania dań.	Szkolny koordynator. Marzec 2022	Wzrost samodzielność wśród uczniów przez praktyczne działanie, integracja zespołu klasowego – wspólne przygotowanie.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Marzec 2022.
XI.	Pogadanka na temat życzliwości.	Integracja uczniów – wzmacnianie postaw opartych na życzliwości i uprzejmości wobec innych.	Burza mózgów - dwa hasła związane z życzliwością. Gry i zadania o tematyce życzliwości. Marzec 2022.	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Pogadanka, działania praktyczne.	Szkolny koordynator. Marzec 2022.	Wzrost integracji uczniów i umiejętności pracy w grupach.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Marzec 2022.

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?
XII.	Udział w olimpiadach sportowych, wyjazdach m.in. na basen, rajdach.	Wzrost aktywności fizycznej	Wyjazdy. W ciągu roku szkolny.	Nauczyciele odpowiedzialni za wyjazdy.	Wyjazdy.	Dyrektor placówki. W ciągu roku szkolny.	Wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną, dyscyplinami sportowymi.	Dokumentacja fotograficzna, publikacje na szkolnej stronie internetowej i szkolnym Facebook-u.	Dyrektor placówki, szkolny. W ciągu roku szkolnego.
XIII.	Zdrowe śniadanie – wiosenne kanapki w zespołach klasowych.	Praktykowanie zachowań prozdrowotnych. Rozwijanie samodzielności, innowacyjności i kreatywności.	Zajęcia praktyczne w zespołach klasowych. Kwiecień 2022.	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Plakat informujący o organizacji zajęć.	Szkolny koordynator. Kwiecień 2022.	Umiejętność samodzielnego przygotowania kanapki. Wzrost samodzielności wśród uczniów.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Kwiecień 2022.
XIV.	Gry i zabawy na świeżym powietrzu	Integracja społeczności szkolnej –	Gry i zabawy na świeżym powietrzu.	Szkolny koordynator, zespół ds.	Plakat informujących, rekwizyty.	Szkolny koordynator. Maj 2022.	Znajomość aktywnych form spędzania czasu	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu	Dyrektor placówki, szkolny koordynator.

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?
	integrujących społeczność szkolną.	rozgrywki sportowe.	Maj 2022.	promocji zdrowia.			wolnego oraz integracja społeczności szkolnej.	na szkolnej stronie internetowej.	Maj 2022.
XV.	Broszurki informacyjne dla społeczności szkolnej na temat prozdrowotnych zasad odżywiania i aktywnych form spędzania czasu wolnego.	Pogłębienie wiedzy na temat zdrowego odżywiania i aktywnych form spędzania czasu wolnego. Znajomość stron internetowych z podaną tematyką do których można	Broszury dla społeczności szkolnej z najistotniejszymi informacjami. Maj 2022.	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Broszury.	Szkolny koordynator. Maj 2022.	Pogłębienie wiedzy na temat zdrowego odżywiania i aktywnych form spędzania czasu wolnego.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej, pytania podczas spotkania.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Maj 2022.

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?
		czerpać cenne informacje.							
XVI.	Opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.	Zrealizowanie planu pracy.	Opracowanie sprawozdania. Czerwiec 2022.	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Roczne sprawozdanie.	Szkolny koordynator. Czerwiec 2022.	Zrealizowanie planu pracy SzPZ.	Roczne sprawozdanie.	Dyrektor placówki, koordynator rejonowy. Czerwiec 2022.

Działania szkoły niezależne od zespołu promocji zdrowia:

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

4. Ewaluacja

- Przeanalizowanie obserwacji członków zespołu, burza mózgów.
- Analiza, sprawozdania po przeprowadzonych działaniach, gromadzenie dokumentacji, zdjęć, wytworów uczniów, wyników konkursów i zawodów.
- Analiza dokumentacji prowadzonej przez nauczycieli.
- Praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
- Obserwacja uczniów w różnych sytuacjach szkolnych – poprawa w kontaktach interpersonalnych między uczniami, a także w kontaktach z nauczycielami i pracownikami.
- Większe zainteresowanie aktywnością fizyczną wśród społeczności szkolnej.
- 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.