

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

w roku szkolnym 2025/2026

WSTĘP

1. Diagnoza potrzeb:

Na podstawie przeprowadzonej obserwacji nauczycieli zauważa się, że wielu uczniów:

- unika aktywności ruchowej, szybko się męczy, ma obniżoną sprawność motoryczną,
- spędza wolny czas głównie biernie (TV, gry komputerowe, telefon),
- ma ograniczoną wiedzę na temat zdrowego odżywiania,
- często spożywa żywność wysoko przetworzoną, słodyczne i słodzone napoje,
- nie przyjmuje regularnie posiłków lub wybiera produkty niskiej jakości.

Rodzice i opiekunowie często sygnalizują trudności w zachęcaniu dzieci do ruchu oraz wprowadzeniu zdrowych posiłków do diety.

2. Wybór problemu priorytetowego:

Po przeprowadzeniu diagnozy wyłoniono następujące problemy: niski poziom aktywności fizycznej i nieprawidłowe nawyki żywieniowe wśród uczniów.

3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:

Zdrowie i rozwój psychofizyczny uczniów zależy w dużej mierze od właściwej diety i systematycznej aktywności fizycznej. Niski poziom ruchu i niewłaściwe nawyki żywieniowe sprzyjają otyłości, wadom postawy, problemom metabolicznym oraz obniżonej odporności. Nasi uczniowie, ze względu na swoje indywidualne ograniczenia i potrzeby, są szczególnie narażeni na konsekwencje braku ruchu i złego odżywiania. Szkoła ma realny wpływ na kształtowanie stylu życia uczniów i wspieranie rodzin w działaniach prozdrowotnych. Należy w dalszej części pogłębiać wiedzę na temat zdrowego odżywiania oraz wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.

4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego:

- Ograniczone możliwości ruchowe niektórych uczniów (wynikające z niepełnosprawności).
- Brak wystarczającej oferty zajęć dostosowanych do indywidualnych potrzeb uczniów.
- Mała świadomość rodziców i opiekunów w zakresie prawidłowego żywienia i znaczenia aktywności fizycznej.
- Łatwy dostęp do żywności wysoko przetworzonej, reklamowanej i atrakcyjnej dla dzieci.
- Brak konsekwencji w utrwalaniu zdrowych nawyków w domu rodzinnym.
- Przyzwyczajenia uczniów do biernych form spędzania wolnego czasu.

5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego:

W rozwiązywaniu problemów pomoc nam mają pogadanki, warsztaty, konkursy, działania praktyczne oraz zajęcia sportowe. Wszelkie aktywności prowadzone będą w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo całej społeczności szkolnej.

PLAN DZIAŁAŃ

1. Podanie celu działań:

Poprawa stylu życia uczniów poprzez zwiększenie poziomu aktywności fizycznej oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, dostosowanych do indywidualnych możliwości i potrzeb wynikających z nieprawidłowości.

2. Określenie kryterium sukcesu:

Okolo 50% społeczności szkolnej weźmie udział w proponowanych przez zespół przedsięwzięciach

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 2025.	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Swobodna rozmowa, obserwacja.	Szkolny koordynator. Wrzesień 2025.	Problem priorytetowy.	Przeanalizowane obserwacje i spostrzeżenia.	Szkolny koordynator. Wrzesień 2025.
II.	Opracowanie	Plan Pracy „Szkoły	Działanie wg planu przez cały	Szkolny	Wyniki	Dyrektor	Działanie według	Sprawozdania	Dyrektor

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?
	planu „Szkoła Promująca Zdrowie”.	Promującej Zdrowie”.	rok. Wrzesień 2025.	koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	przeprowadzonej obserwacji oraz wywiadów.	placówki. Wrzesień 2025.	założonych punktów.	częstkowe, opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.	placówki, koordynator rejonowy. Czerwiec 2026.
III.	Zapoznanie społeczności szkolnej z problemem priorytetowym i planem pracy Szkoły Promującej Zdrowie	Znajomość problemu priorytetowego przez społeczność szkolną.	Opublikowanie planu działań na szkolnej stronie internetowej oraz gazetce informacyjnej w szkole. Wrzesień 2025.	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Publikacja na szkolnej stronie internetowej, gazetka szkolna. Informator dla rodziców.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Wrzesień 2025.	Znajomość problemu priorytetowego oraz planu działań przez społeczność szkolną.	Pytania sprawdzające podczas jednej z akcji zespołu, obserwacja strony internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Wrzesień 2025.
IV.	„Rusz się dla zdrowia” – plakat.	Pogłębianie wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na nasze zdrowie i samopoczucie.	Gazetka ścienna. Wrzesień 2025.	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Gazetka ścienna.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Wrzesień 2025.	Wzrost wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na nasze zdrowie i samopoczucie.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Wrzesień 2025.

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?
V.	„Śniadanie daje moc”	Poznanie zdrowych i bogatych w witaminy propozycji śniadań.	W ciągu roku szkolnego.	Kuchnia.	Owoce, warzywa.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. W ciągu roku szkolnego.	Znajomość zdrowych i bogatych w witaminy potraw, przekąsek.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. W ciągu roku szkolnego.
VI.	Zabawy sportowe na boisku i sali gimnastycznej	Poznanie i utrwalanie różnych form spędzania czasu wolnego. Znajomość walorów aktywnego spędzania czasu wolnego.	Gry i zabawy na boisku i sali gimnastycznej. W ciągu całego roku szkolnego.	Nauczyciele, członkowie zespołu ds. promocji zdrowia.	Pomoce/sprzęt sportowy.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. W ciągu roku szkolnego.	Preferowanie aktywnego spędzania czasu wolnego.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. W ciągu roku szkolnego.
VII.	Udział uczniów w zawodach sportowych,	Wzrost zainteresowania aktywnością	Wyjazdy. W ciągu roku szkolny.	Nauczyciele odpowiedzialni za wyjazdy.	Wyjazdy.	Dyrektor placówki, szkolny	Wzrost zainteresowania aktywnością	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu	Dyrektor placówki. W ciągu roku

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?
	olimpiadach, wyjazdach na basen.	fizyczną.				koordynator. W ciągu roku szkolnego.	fizyczną, dyscyplinami sportowymi.	na szkolnej stronie internetowej.	szkolnego.
VIII	Zdrowie psychiczne – powszechnym prawem człowieka – warsztaty w bibliotece. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – zajęcia warsztatowe z psychologiem.	Wzrost świadomości uczniów nt. zdrowia psychicznego jako prawa człowieka. Rozpoznawanie podstawowych emocji, znajomość sposobów radzenia sobie ze stresem wiedzą gdzie szukać pomocy w sytuacjach trudnych.	Aktywny udział w warsztatach bibliotecznych dotyczących emocji, relacji, dobrostanu. Październik 2025. Udział w warsztatach psychoedukacyjnych.	Nauczyciele uczący w internacie. Szkolny psycholog.	Książki i publikacje dotyczące zdrowia psychicznego Rozmowy kierowane, karty pracy, narzędzia multimedialne.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Październik 2025. Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Październik 2025.	Wzrost świadomości dbania o własne samopoczucie. Wzrost świadomości radzenia sobie ze stresem i napięciem.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej. Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Październik 2025. Dyrektor placówki. Październik 2025
IX.	Dzień bez	Wzmocnienie	Uczniowie przynoszą zdrowe	Szkolny	Plakat	Dyrektor	Kształtowanie	Dokumentacja	Dyrektor

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?
	słodocy – zdrowe przekąski w zamian. Akcja edukacyjna.	poczucia sprawczości i odpowiedzialności za własne decyzje.	przekąski zamiast słodocy. Listopad 2025	koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	informujący o organizacji akcji.	placówki, szkolny koordynator. Listopad 2025.	zdrowych nawyków na przyszłość.	fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	placówki. Listopad 2025.
X.	Sportowy kalendarz adwentowy.	Rozwijanie zdrowych nawyków oraz wzmacnianie sprawności fizycznej	Codzienne zadania ruchowe w formie niespodzianki.	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Gazetka ścienna, zadania.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Grudzień 2025.	Zaangażowanie uczniów w aktywność fizyczną oraz potrzebę systematyczności	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Grudzień 2025.
XI.	Konkurs plastyczny: „W zdrowym ciele, zdrowy duch”.	Pogłębienie wiedzy o zdrowiu.	Konkurs plastyczny. Styczeń 2026.	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Plakat informujący o organizacji konkursu, nagrody	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Styczeń 2026.	Wzrost wiedzy na temat zdrowego odżywiania.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie	Dyrektor placówki. Styczeń 2026.

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?
	Karnawałowo – ale zdrowo! – warsztaty kulinarne.	Wzrost wiedzy o zdrowym odżywieniu. Umiejętność przygotowania zdrowego i smacznego dania. Integracja uczniów.	Warsztaty kulinarne połączone z zabawą karnawałową.	Nauczyciele uczący w internacie.	rzeczowe. Materiały do przygotowania dań oraz sprzęt CD.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Styczeń 2026.	Zaspokojenie potrzeby ruchu, promowanie zdrowego odżywiania się.	internetowej. Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Styczeń 2026.
XII.	Zimowy spacer zdrowia – marsz z kijkami Nordic Walking.	Wzmocnienie wartości prozdrowotnych.	Wyjście z kijkami na spacer . Luty 2026.	Wychowawcy klas, szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Kijki Nordic Walking	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Luty 2026.	Zaspokojenie potrzeby ruchu, promowanie zdrowego stylu życia.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Luty 2026.
XIII	Zajęcia kulinarne	Umiejętność przygotowania	Praca w zespole klasowym, konkurs kulinarny. Marzec	Wychowawcy klas,	Materiały do przygotowania	Szkolny koordynator.	Wzrost samodzielność	Dokumentacja fotograficzna, ,	Dyrektor placówki,

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?
	„Mastechef VI edycja. „Smakuj, dotykaj, twórz – śniadanie zmysłów.’	zdrowego i smacznego dania.	2026.	szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	dań.	Marzec 2026.	wśród uczniów przez praktyczne działanie, integracja uczniów – wspólne przygotowanie posiłku.	publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	szkolny koordynator. Marzec 2026.
XIV ..	„Tydzień zdrowia i radości” – projekt edukacyjny.	Zwiększenie świadomości na temat zdrowia i emocji.	Codziennie poruszany inny aspekt zdrowia: od ruchu , przez zdrowe jedzenie, emocje, aż po relaks. Kwiecień 2026.	Wychowawcy klas, nauczyciele, koordynator projektu.	Pomoce edukacyjne, sprzęt sportowy, produkty spożywcze, nagłośnienie.	Dyrektor placówki. Kwiecień 2026.	Zaspokojenie potrzeby ruchu, relaksu, uważności.	Dokumentacja fotograficzna, , publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Kwiecień 2026.
XV.	Piknik zdrowia – zdrowe jedzenie, ruch, relaks – wspólne	Aktywne spędzanie czasu. Relaks i dobrostan psychiczny.	Gry i zabawy na świeżym powietrzu. Odpoczynek i relaks. Maj 2026.	Nauczyciele uczący w internacie, wychowawcy, szkolny	Zdrowe przekąski, koce, gry planszowe, pomoce	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Maj 2026.	Zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu zdrowego	Dokumentacja fotograficzna, , publikacja wpisu na szkolnej stronie	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Maj 2026.

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?
	świętowanie.			koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	sportowe.		odżywiania oraz ruchu na rozwój i samopoczucie.	internetowej.	
XVI	Opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.	Zrealizowanie planu pracy.	Opracowanie sprawozdania. Czerwiec 2026.	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Roczne sprawozdanie.	Szkolny koordynator. Czerwiec 2026.	Zrealizowanie planu pracy SzPZ.	Roczne sprawozdanie.	Dyrektor placówki, koordynator rejonowy. Czerwiec 2026.

Działania szkoły niezależne od zespołu promocji zdrowia:

1. „Program dla szkół”.
2. „Trzymaj formę”.
3. „Bieg po zdrowie”.

4. Ewaluacja

- Przeanalizowanie obserwacji członków zespołu, burza mózgów.
- Analiza, sprawozdania po przeprowadzonych działaniach, gromadzenie dokumentacji, zdjęć, wytworów uczniów, wyników konkursów i zawodów.
- Praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
- Włączenie w akcje zespołu całej społeczności szkolnej.
- Obserwacja uczniów w różnych sytuacjach szkolnych – zwrócenie uwagi na formy spędzania czasu wolnego.
- Zachęcanie uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego przez wychowawców, nauczycieli.
- Zwrócenie uwagi na sposoby radzenia sobie przez uczniów w różnych sytuacjach (problemowych).
- 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.