

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

w roku szkolnym 2026/2027

WSTĘP

1. Diagnoza potrzeb

Na podstawie przeprowadzonych obserwacji nauczycieli, wychowawców oraz rozmów z uczniami i rodzicami zauważa się, że wielu uczniów:

- unika aktywności ruchowej lub podejmuje ją w niewielkim zakresie,
- szybko się męczy i ma obniżoną sprawność motoryczną,
- ma ograniczone możliwości uczestniczenia w niektórych formach aktywności fizycznej, wynikające z indywidualnych potrzeb i niepełnosprawności,
- spędza wolny czas głównie biernie – korzystając z telewizji, telefonu, komputera i innych urządzeń elektronicznych,
- ma ograniczoną wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania,
- często spożywa żywność wysoko przetworzoną, słodczy i słodzone napoje,
- nie zawsze spożywa regularne i pełnowartościowe posiłki,
- ma trudności z dokonywaniem właściwych wyborów żywieniowych,
- wymaga systematycznego zachęcania i motywowania do podejmowania aktywności fizycznej,
- potrzebuje różnorodnych, dostosowanych do swoich możliwości form ruchu oraz aktywnego spędzania czasu wolnego.

Obserwuje się również, że część uczniów potrzebuje większej ilości okazji do podejmowania aktywności ruchowej na świeżym powietrzu, kontaktu z przyrodą oraz wspólnego spędzania czasu w grupie.

Rodzice i opiekunowie często sygnalizują trudności w zachęcaniu dzieci do ruchu oraz we wprowadzaniu zdrowych i regularnych posiłków do codziennej diety. Istotnym elementem jest również potrzeba wzmacniania u uczniów poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie, rozwijania samodzielności oraz kształtowania prawidłowych nawyków, które mogą być wykorzystywane również poza szkołą.

Diagnoza wskazuje zatem na potrzebę podejmowania systematycznych działań promujących aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, aktywne spędzanie czasu wolnego oraz troskę o dobrostan fizyczny i psychiczny uczniów.

2. Wybór problemu priorytetowego:

Po przeprowadzeniu diagnozy wyłoniono następujące problemy:

- niski poziom aktywności fizycznej i ograniczone uczestnictwo uczniów w różnych formach ruchu,
- przewaga biernych form spędzania czasu wolnego,
- nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz niewystarczająca wiedza dotycząca zasad zdrowego odżywiania,
- niewystarczająca regularność w podejmowaniu zachowań prozdrowotnych.

Problem priorytetowy:

Niewystarczająca aktywność fizyczna uczniów oraz nie w pełni ukształtowane prawidłowe nawyki żywieniowe i związana z tym potrzeba wzmacniania codziennych zachowań prozdrowotnych.

3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:

Zdrowie i rozwój psychofizyczny uczniów zależą w dużej mierze od właściwego odżywiania, systematycznej aktywności fizycznej oraz prawidłowego odpoczynku. Niski poziom ruchu, przewaga siedzącego trybu życia i niewłaściwe nawyki żywieniowe mogą sprzyjać nadmiernej masie ciała, obniżeniu sprawności fizycznej, wadom postawy, problemom metabolicznym oraz pogorszeniu samopoczucia.

Nasi uczniowie, ze względu na swoje indywidualne ograniczenia i potrzeby, są szczególnie wymagającą grupą, która potrzebuje odpowiednio dobranych i bezpiecznych form aktywności fizycznej. Ważne jest tworzenie takich sytuacji edukacyjnych, w których każdy uczeń, niezależnie

od swoich możliwości, będzie mógł doświadczyć radości z ruchu, osiągnąć sukces na miarę swoich możliwości oraz rozwijać poczucie własnej sprawczości.

Szkola ma realny wpływ na kształtowanie stylu życia uczniów oraz wspieranie rodzin w działaniach prozdrowotnych. Dlatego należy systematycznie pogłębiać wiedzę uczniów na temat zdrowego odżywiania, znaczenia aktywności fizycznej, właściwego odpoczynku i aktywnego spędzania czasu wolnego.

Podejmowane działania powinny mieć przede wszystkim charakter praktyczny, atrakcyjny i dostosowany do możliwości uczniów, aby zdobyta wiedza mogła być wykorzystywana w codziennym życiu.

4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego:

- Ograniczone możliwości ruchowe niektórych uczniów wynikające z niepełnosprawności.
- Brak wystarczającej oferty zajęć dostosowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów.
- Mała świadomość części rodziców i opiekunów w zakresie prawidłowego żywienia i znaczenia aktywności fizycznej.
- Łatwy dostęp do żywności wysoko przetworzonej, słodczy i słodzonych napojów.
- Brak konsekwencji w utrwalaniu zdrowych nawyków w domu rodzinnym.
- Przyzwyczajenie uczniów do biernych form spędzania wolnego czasu.
- Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych, ograniczające czas przeznaczany na ruch i aktywność na świeżym powietrzu.
- Niewystarczająca motywacja części uczniów do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej.
- Trudności w samodzielnym dokonywaniu właściwych wyborów dotyczących żywienia i sposobu spędzania czasu wolnego.

5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego:

W rozwiązaniu problemu pomóc mają pogadanki, warsztaty, konkursy, działania praktyczne, zajęcia sportowe, spacer, marsze terenowe, rajdy Nordic Walking oraz różnego rodzaju akcje promujące zdrowy styl życia.

Szczególną uwagę zwrócimy na:

- zwiększenie liczby okazji do aktywnego spędzania czasu,
- organizowanie różnorodnych i dostosowanych do możliwości uczniów form aktywności fizycznej,
- promowanie aktywności na świeżym powietrzu i kontaktu z przyrodą,
- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez działania praktyczne,
- rozwijanie samodzielności uczniów w podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia,
- angażowanie całej społeczności szkolnej w działania prozdrowotne,
- współpracę z rodzicami i opiekunami w zakresie utrwalania zdrowych nawyków.

Wszelkie aktywności prowadzone będą z uwzględnieniem zdrowia, bezpieczeństwa oraz indywidualnych możliwości 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:

Około 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 2026.	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Swobodna rozmowa, obserwacja.	Szkolny koordynator. Wrzesień 2026.	Problem priorytetowy.	Przeanalizowanie obserwacji i spostrzeżeń.	Szkolny koordynator. Wrzesień 2026
II.	Opracowanie planu „Szkoła Promująca Zdrowie”.	Plan Pracy „Szkoły Promującej Zdrowie”.	Działanie wg planu przez cały rok. Wrzesień 2026.	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Wyniki przeprowadzonej obserwacji oraz wywiadów.	Dyrektor placówki. Wrzesień 2026.	Działanie według założonych punktów.	Sprawozdania częściowe, opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.	Dyrektor placówki, koordynator rejonowy. Czerwiec 2027.
III.	Zapoznanie społeczności szkolnej z problemem	Znajomość problemu priorytetowego	Opublikowanie planu działań na szkolnej stronie internetowej	Szkolny koordynator, zespół ds.	Publikacja na szkolnej stronie	Dyrektor placówki, szkolny koordynator.	Znajomość problemu priorytetowego	Pytania sprawdzające podczas jednej z	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?
	priorytetowym i planem pracy Szkoły Promującej Zdrowie	przez społeczność szkolną.	oraz gazetce informacyjnej w szkole. Wrzesień 2026.	promocji zdrowia.	internetowe, gazetka szkolna. Informator dla rodziców.	Wrzesień 2026.	oraz planu działań przez społeczność szkolną.	akcji zespołu, obserwacja strony internetowej.	koordynator. Wrzesień 2026.
IV.	Jesienny spacer zdrowia – marsz z kijkami Nordic Walking.	Wzmocnienie wartości prozdrowotnych. Poznawanie walorów przyrody, która nas otacza.	Wyjście z kijkami na spacer . Koniec września 2026.	Wychowawcy klas, szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Kijki Nordic Walking	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Koniec września 2026.	Zaspokojenie potrzeby ruchu, promowanie zdrowego stylu życia. Poprawa wydolności tlenowej uczniów.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Koniec września 2026.
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.

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?
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.	Rozgrywki piłkarskie pomiędzy klasami	Aktywne spędzanie wolnego czasu, przestrzeganie zasad „fair play”.	Rozgrywki piłkarskie na boisku szkolnym.	Nauczyciele, członkowie zespołu ds. promocji zdrowia.	Piłki do piłki nożnej, pachołki.	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.
VIII.	Zdrowie psychiczne – powszechnym prawem człowieka – warsztaty	Wzrost świadomości uczniów nt.	Aktywny udział w warsztatach bibliotecznych	Nauczyciele uczący w internacie.	Książki i publikacje dotyczące	Dyrektor placówki, szkolny koordynator.	Wzrost świadomości dbania o własne	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu	Dyrektor placówki. Październik

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?
	w bibliotece. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – zajęcia warsztatowe z psychologiem. Plakat związany ze zdrowiem psychicznym.	zdrowia psychicznego jako prawa człowieka. Rozpoznawanie podstawowych emocji, znajomość sposobów radzenia sobie ze stresem wiedzą gdzie szukać pomocy w sytuacjach trudnych. Wszystkie najważniejsze informacje zawarte w	dotyczących emocji, relacji, dobrostanu. Październik 2026. Udział w warsztatach psychoedukacyjnych.	Szkolny psycholog.	zdrowia psychicznego Rozmowy kierowane, karty pracy, narzędzia multimedialne, plakaty informacyjne.	Październik 2026. Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Październik 2026.	samopoczucie. Wzrost świadomości radzenia sobie ze stresem i napięciem.	na szkolnej stronie internetowej. Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	2026. Dyrektor placówki. Październik 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?
		plakacie, czyli, np. gdzie szukać pomocy związanych ze zdrowiem psychicznym.							
IX.	Udział uczniów w zawodach sportowych, olimpiadach, wyjazdach na basen.	Wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną.	Wyjazdy. W ciągu roku szkolny.	Nauczyciele odpowiedzialni za wyjazdy.	Wyjazdy.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. W ciągu roku szkolnego.	Wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną, dyscyplinami sportowymi.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. W ciągu roku szkolnego.
X.	Kolejny jesienny spacer zdrowia – marsz z kijkami Nordic Walking.	Wzmocnienie wartości prozdrowotnych. Uspołecznianie uczniów z niepełnosprawnością. Przełamywanie	Wyjście z kijkami na spacer . Listopad 2026.	Wychowawcy klas, szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Kijki Nordic Walking	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Listopad 2026.	Zaspokojenie potrzeby ruchu, promowanie zdrowego stylu życia. Poprawa wydolności tlenowej uczniów.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Listopad 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?
		własnych barier i lęków.							
XI.	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.	Materiały do przygotowania dań oraz sprzęt CD, nośniki pamięci.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Styczeń 2027.	Zaspokojenie potrzeby ruchu, promowanie zdrowego odżywiania się. Współpraca i integracja w grupie.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Styczeń 2027.
XII.	Zimowy spacer zdrowia – marsz z kijkami Nordic Walking.	Wzmocnienie wartości prozdrowotnych. Integracja pomiędzy uczniami.	Wyjście z kijkami na spacer . Luty 2027.	Wychowawcy klas, szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Kijki Nordic Walking	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Luty 2027.	Zaspokojenie potrzeby ruchu, promowanie zdrowego stylu życia. Poprawa wydolności tlenowej wśród	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Luty 2027.

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?
							uczniów. Dobór odpowiedniego stroju do pogody.		
XIII.	Zajęcia kulinarne „Mastechef VI edycja. „Smakuj, dotykaj, twórz – śniadanie zmysłów”.	Umiejętność przygotowania zdrowego i smacznego dania.	Praca w zespole klasowym, konkurs kulinarny. Marzec 2027.	Wychowawcy klas, szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Materiały do przygotowania dań.	Szkolny koordynator. Marzec 2027.	Wzrost samodzielności wśród uczniów przez praktyczne działanie, integracja uczniów – wspólne przygotowanie posiłku.	Dokumentacja fotograficzna, , publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Marzec 2027.
XIV.	Wiosenny spacer zdrowia – marsz z kijkami Nordic Walking.	Wzmocnienie wartości prozdrowotnych. Integracja pomiędzy uczniami.	Wyjście z kijkami na spacer . Kwiecień 2027.	Wychowawcy klas, szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia.	Kijki Nordic Walking	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Kwiecień 2027.	Zaspokojenie potrzeby ruchu, promowanie zdrowego stylu życia. Poprawa wydolności tlenowej wśród uczniów.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki. Kwiecień 2027.

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?
							Podziwianie przyrody „budzącej się do życia”.		
XV.	„Światowy Dzień Zdrowia” połączony z piknikiem integracyjnym na świeżym powietrzu.	Aktywne spędzanie czasu. Relaks i dobrostan psychiczny.	Gry i zabawy na świeżym powietrzu. Muzyka i taniec. Odpoczynek i relaks. Kwiecień 2027.	Nauczyciele uczący w internacie, wychowawcy, szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Zdrowe przekąski, koce, gry planszowe, pomoce sportowe, nośniki pamięci, laptop, głośniki.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Kwiecień 2027.	Zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu zdrowego odżywiania oraz ruchu na rozwój i samopoczucie, a także pozytywny wpływ muzyki na nasz nastrój.	Dokumentacja fotograficzna, publikacja wpisu na szkolnej stronie internetowej.	Dyrektor placówki, szkolny koordynator. Kwiecień 2027.
XVI.	Opracowanie raportu z rocznej działalności placówki.	Zrealizowanie planu pracy.	Opracowanie sprawozdania. Czerwiec 2027.	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia.	Roczne sprawozdanie.	Szkolny koordynator. Czerwiec 2027.	Zrealizowanie planu pracy SzPZ.	Roczne sprawozdanie.	Dyrektor placówki, koordynator rejonowy. Czerwiec 2027.

Dodatkowe działania:

- cykliczne marsze Nordic Walking, np. raz w miesiącu w zależności od pogody, które nie zawsze są ujęte w planie działań szkoły promującej zdrowie;
- spacer w ramach programu szkoły promującej zdrowie w internacie;
- mecze w piłkę nożną, w koszykówkę, w piłkę siatkową i ćwiczenia na sali gimnastycznej w internacie.

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 sprawozdań po przeprowadzonych działaniach.
- Gromadzenie dokumentacji, zdjęć, wytworów uczniów, wyników konkursów i zawodów.
- Analiza frekwencji i zaangażowania uczniów w poszczególne działania.
- Obserwacja, czy uczniowie chętniej podejmują aktywność fizyczną i wybierają aktywne formy spędzania czasu wolnego.
- 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 i nauczycieli.
- Zwrócenie uwagi na sposoby radzenia sobie przez uczniów w różnych sytuacjach problemowych.
- Obserwacja zmian w zakresie nawyków żywieniowych uczniów.
- Analiza stopnia realizacji założonego kryterium sukcesu.
- Sprawozdania z realizacji zadań wynikających z realizacji Programu Szkoły Promującej Zdrowie.
- Wymiana uwag, spostrzeżeń i doświadczeń podczas spotkań szkolnego zespołu wychowawczego oraz zespołu do spraw promocji zdrowia.