

# **Plan Działań w Zakresie Realizacji Programu „Szkoła Promująca Zdrowie”**

**w Szkole Podstawowej nr 6 im. Jana Pawła II w Sanoku  
w roku szkolnym 2024/2025**

## **1. Diagnoza**

Na podstawie obserwacji oraz rozmów z uczniami, rodzicami, nauczycielami i pracownikami naszej szkoły, zidentyfikowano kilka problemów związanych z odżywianiem i niską aktywnością fizyczną wśród uczniów. Na zakończenie ubiegłego roku szkolnego przeprowadzono ankietę, która miała na celu zbadanie, co wpływa na samopoczucie uczniów w szkole. Wyniki ankiety pokazują, że na dobre samopoczucie uczniów pozytywnie wpływają: zgrana klasa (40%), dobre relacje z kolegami i koleżankami (50%), mili nauczyciele (33%), wycieczki szkolne (42%) oraz ciekawe lekcje (28%). Z drugiej strony, negatywne czynniki to zbyt duża ilość nauki (47 %), nieprzygotowanie do lekcji (22%), złe nawyki żywieniowe (30%) oraz konflikty w szkole (8%).

W rozmowach z uczniami i rodzicami zauważono, że preferują oni bierne formy spędzania czasu wolnego, takie jak korzystanie z komputera, oglądanie telewizji, czy spotkania towarzyskie, co prowadzi do ograniczonej aktywności fizycznej.

Rodzice wskazali, że ich priorytetami są bezpieczeństwo dzieci w szkole (52%), dobry kontakt z nauczycielami (40%), a także dobre wyniki w nauce (30%). Jednocześnie 45% rodziców martwi się o niskie wyniki swoich dzieci, a 36% niepokoją konflikty z rówieśnikami. Ponad połowa rodziców (62 %) zauważyła, że ich dzieci coraz mniej się ruszają, spędzając więcej czasu na grach komputerowych.

Nauczyciele podkreślili, że najlepiej czują się, gdy uczniowie są aktywni i przygotowani do zajęć (61%). Natomiast aż 90% z nich wskazało, że nieodpowiednie zachowanie uczniów negatywnie wpływa na ich samopoczucie. Z kolei nauczyciele wychowania fizycznego zauważyli, że chociaż uczniowie uczestniczą w lekcjach w-fu, to wymagają stałej motywacji do aktywności podczas lekcji. Pracownicy administracyjni i obsługi szkoły zauważyli, że ich dobre samopoczucie zależy od przyjaznej atmosfery pracy i dobrych relacji z przełożonymi.

Z przeprowadzonej diagnozy wynika, że każda grupa ankietowanych wskazała na różne problemy: uczniowie – zbyt dużo nauki, nauczyciele – nieodpowiednie zachowanie uczniów, rodzice – niska aktywność fizyczna. Warto jednak podkreślić, że aż 30% uczniów wskazało złe nawyki żywieniowe, jako czynnik negatywnie wpływający na ich samopoczucie w szkole. W związku z tym, Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia zdecydował się uczynić zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną, jako problem priorytetowy do rozwiązania w bieżącym roku szkolnym,

**Problemy priorytetowe do rozwiązania:**

- a) złe nawyki żywieniowe
- b) niska aktywność fizyczna uczniów

## 2. Przyczyny Istnienia Problemów

Podczas analizy wyników ankiety i rozmów z członkami społeczności szkolnej, zidentyfikowano kilka kluczowych przyczyn problemów związanych z odżywianiem i niską aktywnością fizyczną w naszej szkole:

1. **Zapracowanie Rodziców i Brak Pełnej Świadomości na Temat Znaczenia Śniadania:** Wielu rodziców, z powodu natłoku obowiązków, nie przywiązuje wystarczającej uwagi do zapewnienia swoim dzieciom pełnowartościowego śniadania, co negatywnie wpływa na ich zdolność koncentracji i ogólne samopoczucie w szkole.
2. **Specyficzne Warunki Środowiskowe w Małych Miejscowościach:** Charakterystyczne dla małych miejscowości ograniczenia w dostępie do różnych form aktywności fizycznej i edukacji prozdrowotnej mogą wpływać na ograniczone możliwości rozwijania zdrowych nawyków wśród uczniów.
3. **Nieświadomość Uczniów na Temat Znaczenia Odżywiania i Aktywności Fizycznej:** Wielu uczniów nie zdaje sobie sprawy, jak istotną rolę w ich życiu odgrywa zbilansowana dieta i regularna aktywność fizyczna, co prowadzi do wyborów, które mogą negatywnie wpływać na ich zdrowie.
4. **Brak Pozytywnych Wzorców ze Strony Dorosłych:** Uczniowie często nie widzą w swoim otoczeniu, zwłaszcza ze strony rodziców, dobrych wzorców dotyczących zdrowego stylu życia, co utrudnia im naśladowanie i wprowadzanie takich nawyków we własne życie.
5. **Nadmierne Korzystanie z Internetu:** Częste korzystanie z portali społecznościowych, gier komputerowych i innych form rozrywki on-line prowadzi do ograniczenia czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną i rozwój zdrowych relacji międzyludzkich.
6. **Wysokie Koszty Uczestnictwa w Aktywnościach Fizycznych:** Wysokie opłaty związane z uczestnictwem w zajęciach sportowych czy innych formach aktywności fizycznej stanowią barierę dla wielu rodzin.
7. **Powszechna Dostępność Różnorodnych Form Transportu:** Korzystanie z samochodów zamiast chodzenia pieszo lub jazdy na rowerze, znacząco ogranicza naturalną codzienną aktywność fizyczną uczniów, co negatywnie wpływa na ich kondycję i zdrowie.

Te przyczyny wskazują na konieczność podjęcia działań edukacyjnych i organizacyjnych w naszej szkole, mających na celu promowanie zdrowego stylu życia i kształtowanie właściwych nawyków zarówno wśród uczniów, jak i ich rodzin.

### **CEL: Poprawa nawyków żywieniowych uczniów i niskiej aktywności fizycznej**

#### **Kryterium Sukcesu:**

- 50% rodziców zauważy pozytywne zmiany związane z poprawą nawyków żywieniowych w szkole.
- Nauczyciele dostrzegą wzrost spożywania śniadania przez uczniów w domu lub drugiego śniadania w szkole.

- 50% uczniów wykaże prawidłowe zachowania żywieniowe w ankiecie.
- Wzrośnie zainteresowanie sportem oraz aktywnym i bezpiecznym spędzaniem czasu wolnego.

Aby osiągnąć ten cel i wspólnie tworzyć zdrowe oraz bezpieczne środowiska fizyczne i społeczne, konieczne jest promowanie zdrowia poprzez:

**1. Rozwój Potencjału Uczniów:**

- Umożliwienie uczniom rozwijania ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości, co ma bezpośredni wpływ na podejmowanie zdrowych decyzji, w tym dotyczących odżywiania.

**2. Jasne Cele Dla Społeczności Szkolnej:**

- Przedstawienie jasnych i konkretnych celów promujących zdrowie i bezpieczeństwo zarówno uczniom, jak i dorosłym, co ułatwi wspólne działania na rzecz poprawy nawyków żywieniowych.

**3. Dobre Relacje w Społeczności:**

- Budowanie i kształtowanie dobrych relacji pomiędzy pracownikami szkoły, uczniami, szkołą a rodzicami, oraz szkołą i społecznością lokalną.

**4. Wykorzystanie Zasobów Lokalnych:**

- Współpraca ze społecznością lokalną w celu wykorzystania dostępnych środków i zasobów na rzecz wspierania działań związanych z promocją zdrowia.

**5. Wszechstronna Edukacja Prozdrowotna:**

- Planowanie i realizacja wszechstronnej edukacji prozdrowotnej z zastosowaniem metod aktywizujących uczniów.

**6. Wyposażenie w Wiedzę i Umiejętności:**

- Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności, które pozwolą im na podejmowanie świadomych decyzji dotyczących zdrowia oraz ochrony środowiska fizycznego.

**7. Zdrowe Środowisko Nauki i Pracy:**

- Zapewnienie sprzyjającego zdrowiu środowiska w szkole, które obejmuje m.in. odpowiednie warunki budynkowe, przestrzeń rekreacyjną, dostęp do zdrowych posiłków, oraz ogólne bezpieczeństwo.

**8. Kształtowanie Poczucia Odpowiedzialności:**

- Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie zarówno wśród uczniów, jak i pracowników szkoły, co ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowych nawyków.

**9. Zachęcanie do Zdrowego Stylu Życia:**

- Stworzenie realnych i atrakcyjnych możliwości dla uczniów i pracowników szkoły, aby dokonywali zdrowych wyborów, takich jak wybieranie zdrowszych opcji żywieniowych i aktywne spędzanie czasu wolnego.

Całoroczna praca w ramach programu „Szkoła Promująca Zdrowie” będzie podsumowana za pomocą poniższych narzędzi ewaluacyjnych. Proces oceny zostanie przeprowadzony przez zespół powołany spośród społeczności szkolnej, co pozwoli na uzyskanie pełnego obrazu efektów działań.

## Narzędzia ewaluacyjne:

- **Ankiety:** Przeprowadzenie ankiet wśród uczniów, rodziców, nauczycieli, pedagoga szkolnego i pracowników niepedagogicznych. Ankiety pozwolą na zebranie danych na temat postrzegania i efektywności realizowanych działań związanych z promocją zdrowia oraz nawyków żywieniowych.
- **Zdjęcia:** Dokumentacja fotograficzna działań i wydarzeń realizowanych w ramach programu. Zdjęcia będą ilustrować zaangażowanie uczniów, przebieg aktywności oraz zmiany w środowisku szkolnym.
- **Obserwacje:** Systematyczna obserwacja uczniów przez nauczycieli i innych członków społeczności szkolnej. Obserwacje będą dotyczyły m.in. aktywności fizycznej uczniów, ich zaangażowania w zdrowe nawyki żywieniowe oraz ogólnego samopoczucia.
- **Rozmowy:** Przeprowadzenie indywidualnych rozmów z uczniami, rodzicami, nauczycielami oraz innymi pracownikami szkoły. Celem tych rozmów będzie uzyskanie bardziej szczegółowych informacji na temat zmian, jakie zaszły w wyniku realizacji programu oraz zebranie opinii na temat jego skuteczności.

## Ewaluacja obejmie następujące aspekty:

- **Plan Działań:** Ocena, czy plan działań został skutecznie zrealizowany i czy wszystkie zaplanowane zadania zostały wykonane zgodnie z harmonogramem.
- **Skuteczność i Praktyczność Realizacji:** Analiza, na ile podjęte działania były skuteczne i praktyczne w kontekście poprawy nawyków żywieniowych uczniów oraz promowania zdrowego stylu życia. Będzie to obejmować ocenę stopnia zaangażowania uczniów i rodziców oraz wpływu programu na codzienne nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną.

Na koniec roku szkolnego koordynator programu sporządzi szczegółowe sprawozdanie z realizacji programu, które będzie obejmować wyniki zebranych ankiet, obserwacji i rozmów, a także wnioski dotyczące dalszych działań i możliwości doskonalenia programu w przyszłych latach.

**Realizację przedsięwzięć wynikających z planu wspiera Szkolny Zespół Promocji Zdrowia, który pod koniec roku szkolnego 2024/2025 podejmie działania sprawdzające czy cel został osiągnięty.**

### Zespół w składzie:

- wicedyrektor szkoły: Irena Bojarska
- szkolny koordynator promocji zdrowia: Anna Fedyń
- pedagog szkolny: Anna Jauregi- Zabala
- nauczyciele: Marta Wójcik, Sabina Kurasik, Marzena Sumara, Maciej Kaczmarski, Gertruda Lubieniecka – Jakiel
- uczniowie: przewodniczący Samorządu Szkolnego

## WYBRANE STANDARDY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

1. Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.
2. Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie.

<b>I. Problem priorytetowy: Złe nawyki żywieniowe</b>						
<b>Cel: Poprawa nawyków żywieniowych uczniów oraz dbania o aktywność fizyczną</b>						
<b>Nazwa działania</b>	<b>Kryterium sukcesu</b>	<b>Sposób realizacji</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Osoba odpowiedzialna</b>	<b>Środki/zaśroby</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania</b>
1. Opracowanie planu pracy w ramach Szkoły Promującej Zdrowie 2. Przypomnienie i zapoznanie nowych członków społeczności szkolnej z zadaniami SzPZ - zachęcanie do współpracy.	Znajomość społeczności szkolnej procedur SzPZ – 92%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przedstawienie planu działań opracowanego przez zespół ds. SzPZ</li> <li>• Kontakt z koordynatorem rejonowym</li> <li>• Pogadanki</li> </ul>	Wrzesień, październik	Koordynator, członkowie zespołu ds. SzPZ		Plan działań umieszczony na stronie internetowej szkoły
1. Popularyzacja zdrowego odżywiania.	Uczeń zna zdrowe produkty	Obchody Międzynarodowego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Pogadanki tematyczne:	Cały rok szkolny: Kl 0 - VIII	Pedagog szkolny Zespół ds.	Przybory plastyczne ,	Zapisy w dzienniku lekcyjnym,

<p>2.Kształtowanie przyzwyczajzeń higieniczno-zdrowotnych.</p> <p>3. Higiena pracy umysłowej, radzenie sobie ze stresem.</p>	<p>spożywcze, potrafi sporządzać z nich posiłki, zna zasady piramidy żywieniowej - 90%</p> <p>Uczeń dba o higienę osobistą estetykę podawania posiłków - 90% Uczniowie znają skuteczne metody uczenia się 90%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• walka z otyłością, anoreksja, bulimia,</li> <li>• zdrowe racjonalne odżywianie</li> </ul> <p>- Konkurs „Zdrowo się odżywasz, zdrowie wygrywasz”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentacja multimedialna</li> <li>• dystrybucja ulotek opracowanych przez klasy</li> <li>• Gazetki ścienne w klasach i na korytarzach</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Światowy dzień chleba</li> <li>• Akcja charytatywna przedświąteczna zbiórka żywności.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pogadanki: Higiena i estetyka podawania posiłków, higiena wieku dojrzewania,</li> <li>• Tydzień dla serca – pomiar ciśnienia na lekcjach wf, kampanie informacyjne</li> <li>• Spotkanie z przedstawicielami: policji, straży pożarnej</li> <li>• zajęcia tematyczne : jak zapamiętywać, uczyć się efektywnie.</li> <li>• Spotkanie z pracownikiem Poradni Psychologiczno Pedagogicznej</li> <li>• lekcje wychowawcze: Stres jak sobie z nim radzić.</li> </ul>	<p>Listopad/ Grudzień Kl 0-VIII</p> <p>Wg harmonogramu Luty Kl I-II Kwiecień Kl I-III Maj Kl I –II Luty Kl I-III</p>	<p>SzPZ</p> <p>Wychowawcy klas</p> <p>Wychowawcy klas</p> <p>Zespół ds. SzPZ Wychowawcy klas</p> <p>Zespół ds. SzPZ Wychowawcy klas Nauczyciele wf Pedagog szkolny</p>	<p>projektor, materiały audiowizualne, ulotki i broszury.</p> <p>Przybory szkolne</p>	<p>dzienniku pedagoga, informacje z realizacji programów, Artykuł na stronie szkoły, zapisy w dzienniku</p> <p>zapisy w dzienniku</p>
--	---	---	--	--	---	---

				Wychowawcy klas Pedagog szkolny		
<b>II Problem priorytetowy: Niska aktywność fizyczna uczniów</b>						
Nazwa działania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna.	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1. Kształtowanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi  2. Działania profilaktyczne - choroby nowotworowe. -Dzień dawcy szpiku i krwiodawstwa	Wszyscy udzielają się na rzecz potrzebujących 90%  Uczeń wie o szkodliwości dopalaczy i nałogów. Ma wiedzę z zakresu profilaktyki nowotworowej.	<ul style="list-style-type: none"> <li>spotkania z wolontariuszami</li> <li>wspieranie organizacji charytatywnych</li> <li>udział w akcjach: WOŚP</li> <li>Spotkania z przedstawicielem Sanepid</li> <li>Udział w programach profilaktycznych.</li> <li>Walka z nałogami i substancjami psychoaktywnymi, dopalaczami – konkurs plastyczny „Wolny od nałogów”</li> <li>pogadanka z pielęgniarką szkolną</li> </ul>	Grudzień, styczeń Kl 0-VIII  Luty Kl I-II  Maj Kl I-III  Styczeń Kl III	Wszyscy nauczyciele  Zespół ds. SzPZ Wychowawcy klas Nauczyciele wf Pedagog szkolny Przy współpracy z Sanepidem	Zbiórka pieniędzy, zabawek, rzeczy,	Artykuły, zdjęcia, wpisy w dzienniku, kronika szkoły, newsy w mediach społecznościowych szkoły
Aktywność fizyczna Propagowanie racjonalnego spędzania czasu wolnego, udział w zajęciach pozalekcyjnych, organizowanie atrakcyjnych form	Uczeń wie jak ważną rolę pełni aktywność fizyczna w codziennym życiu, wie jak dostosować ćwiczenia i gdzie aktywnie spędzać czas	<ul style="list-style-type: none"> <li>popularyzacja aktywnego spędzania czasu wśród dorosłych i dzieci.</li> <li>udział uczniów w dodatkowych zajęciach sportowych SKS</li> <li>wycieczki klasowe</li> <li>organizacja dla społeczności szkolnej zajęć fitness itp.</li> <li>pogadanki dotyczące aktywnego spędzania czasu wolnego</li> </ul>	Cały rok KL I-III Cały rok Kl I-III	Nauczyciele wf,  nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa.  Nauczyciele wf,	Sprzęt sportowy  Plan wycieczki, kompas, mapa, fantom	Zapisy w dzienniku, artykuły na stronie szkoły Zapisy w dzienniku, artykuły na stronie szkoły

sportowo wychowawczych.	90%					
Samokontrola zdrowia i rozwoju. - Bezpieczeństwo w życiu codziennym	Uczeń wie jak bezpiecznie zachować się w szkole i poza nią	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierwsza pomoc przedmedyczna:</li> <li>• instruktaże dot. Bezpieczeństwa</li> <li>• pogadanki - bezpieczne ferie i wakacje</li> </ul>	maj	Nauczyciele wf, Wychowawcy, nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa.		
Doskonalenie warsztatu pracy	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udział w szkoleniach i warsztatach tematycznych dotyczących zdrowego stylu życia</li> </ul>	cały rok	Nauczyciele, rodzice, pracownicy	-	Zaświadczenia
Ewaluacja zrealizowanych zadań		<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawienie rezultatów podjętych działań na podstawie materiałów dostarczonych przez nauczycieli</li> <li>• opracowanie wniosków z realizacji programu w następnym roku szkolnym</li> </ul>	maj/czerwiec	Szkolny zespół Promocji Zdrowia		Sprawozdanie, prezentacja multimedialna, ankiety, publiczna prezentacja osiągnięć szkoły na stronie internetowej placówki i mediach

**Powyższy dokument jest planem, który może ulegać modyfikacjom w zależności od potrzeb.**

Plan działań opracował Szkolny zespół ds. Promocji Zdrowia.

Szkolny Koordynator ds. Programu Szkoły Promocji Zdrowia

mgr Anna Fedyń

Zatwierdził:

Dyrektor Szkoły

mgr Barbara Zdybek