PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE/PRZEDSZKOLA PROMUJĄCEGO ZDROWIE 2020/2021

**A. Część wstępna planowania**

**1. Diagnoza potrzeb** (informacja, w jaki sposób przeprowadzono diagnozę i jakie w jej wyniku wyłoniono problemy):

Zgodnie z wytycznymi programu Szkoły Promującej Zdrowie została przeprowadzona diagnoza potrzeb naszej placówki. W tym roku szkolnym istotny wpływ na funkcjonowanie szkoły miały warunki zewnętrzne, wynikające z panującej pandemii. Szkoła jako instytucja zmuszona była do zmodyfikowania swoich działań i dopasowania się do nowych okoliczności. Jak wszystkie polskie placówki oświatowe dostosowaliśmy się do zarządzeń odgórnych i zmieniliśmy system pracy ze stacjonarnego na zdalny i mieszany. W związku z tym przeprowadzono ankietę wśród uczniów oraz cykl rozmów z dorosłymi przedstawicielami społeczności szkolnej. Pytania dotyczyły samopoczucia uczniów w sytuacji izolacji, poziomu lęku odczuwanego przez nich w związku z pandemią i respektowania zaleceń reżimu sanitarnego. Respondenci mieli okazję odpowiedzieć na dwa pytania dotyczące zdrowia- odpowiedzialność za zdrowie i zdrowie jak wartość. Uczniowie zostali też zapytani o ilość czasu, jaki spędzają w Internecie oraz o zagrożenia w sieci. Wyniki ankiety wskazały, że zdalne nauczanie wpływa niekorzystnie na nastrój uczniów, większość uczniów przeżywa negatywne emocje podczas izolacji w domu. Dzieciom i młodzieży dokucza brak kontaktu z rówieśnikami, a towarzyszy im też lęk przed koronawirusem.

**2. Wybór problemu priorytetowego** (informacja, który z wyłonionych w ramach diagnozy problemów jest priorytetowy): **Jak zadbać o dobrostan psychiczny uczniów / przedszkolaków?**

**3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego** (dlaczego wybrano dany problem): Obniżone samopoczucie wśród badanych wpływa niekorzystnie na ich motywację do pracy i wyniki w nauce oraz zdrowie fizyczne i psychiczne. Zmiany w trybie życia, brak ruchu i izolacja przyczyniły się do zwiększenia masy ciała u wielu osób i ogólnego spadku nastroju u wszystkich badanych.

4. **Przyczyny istnienia problemu priorytetowego** (krótki opis): Zmiana nawyków trybu życia (zwiększona ilość czasu spędzanego przy komputerze, brak aktywności fizycznej, niezdrowe przekąski i itd.) jest skutkiem zdalnego nauczania i zamknięcia w domach.

5. **Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego** (krótki opis): Zaplanowano wiele działań wspierających psychokondycję uczniów, nauczycieli, rodziców oraz pracowników niepedagogicznych. Za zadanie kluczowe wszystkich nauczycieli, a w szczególności wychowawców, uznano wspieranie podopiecznych i ich rodziców. Położono nacisk na atrakcyjność lekcji wychowania fizycznego i wszelkimi możliwymi sposobami. Postanowiono nakłaniać uczniów i innych pracowników szkoły do aktywności fizycznej oraz zdrowego odżywiania. Zaplanowano zajęcia o charakterze integracyjnym dla poszczególnych klas.

**B. PLAN DZIAŁAŃ w odniesieniu do problemu priorytetowego**

**1. Podanie celu działań:** Poprawa dobrostanu psychicznego uczniów poprzez różne formy aktywności fizycznej i umysłowej. Zadbanie o dobrostan psychiczny uczniów i przedszkolaków wymaga holistycznego podejścia, które uwzględnia różnorodne aspekty ich rozwoju. Ważne jest, aby stworzyć otoczenie, w którym dzieci mogą czuć się akceptowane, bezpieczne i wsparcie w ich emocjonalnym rozwoju.

**2. Określenie kryterium sukcesu:** Po roku działań 60% uczniów twierdzi, że organizowane różne wydarzenia dot. zdrowia psychicznego, sportu, zdrowego odżywiania, przyniosły skutek w postaci poprawy ich dobrostanu psychicznego. Systematyczne działania Samorządu Uczniowskiego w ramach „Konkursu na najaktywniejszą klasę” przyczyniły się do poprawy relacji uczniów, w tym podczas izolacji i zdalnego nauczania. Stworzyły namiastkę normalności w tak trudnym dla nich okresie.

**3. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:**

Rozmowy z uczniami, nauczycielami, którzy byli zaangażowani w różne przedsięwzięcia, rozmowy z rodzicami dzieci przedszkolnych, obserwacje zachowań uczniów, zapisy w dziennikach lekcyjnych pozwoliły dojść do wniosku, że wszystkie podjęte działania przyczyniły się do osiągnięcia kryterium sukcesu zgodnie z założeniami.

**4. Zadania**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoba odpowiedzialna |
| 1. | Kontynuowanie szkolnych zasad dotyczących zakazu spożywania coli , chipsów, słodyczy, napojów energetycznych, zajęcia profilaktyczne o dopalaczach oraz możliwości napicia się wody. Zaleca się spożywanie własnych napojów. | Cały rok | Nauczyciele, rodzice |
| 2. | Integracja klas / przedszkola i wzmacnianie więzi koleżeńskich poprzez działalność SU oraz wychowawczą. | Cały rok | Wszyscy nauczycieleSU |
| 3. | Prowadzenie podstrony dotyczącej działań Szkoły Promującej Zdrowie. | Cały rok | M. Dąbek |
| 4. | Udział uczniów w zawodach sportowych. | Cały rok | K. Ślusarek |
| 5. | Udział uczniów w dodatkowych, sportowych zajęciach pozalekcyjnych, zajęciach w ramach Szkolnego Klubu Sportowego | Cały rok | K. Ślusarek |
| 6. | Utrwalenie i przestrzeganie przepisów BHP podczas zajęć w szkole/ przedszkolu i poza szkołą/ przedszkolem w trakcie wyjść i wycieczek. | Cały rok | Wszyscy nauczyciele |
| 7. | Prowadzenie akcji oraz działań o charakterze charytatywnym, patriotycznym. | Cały rok  | Wszyscy nauczyciele |
| 8. | Miesiąc Zdrowia – lekcje wychowawcze, działania promujące: Nasza planeta, nasze zdrowie | Kwiecień | Wszyscy nauczyciele |
| 9. | Udział w programach i akcjach: Ogólnopolska akcja Sprzątania Świata, „Program dla szkół”, „Nie pal przy mnie. Proszę”, „Znajdź właściwe rozwiązanie”, „Trzymaj Formę”, „Trzeźwy umysł” | Cały rok | Nauczyciele wg deklaracji przystąpienia do akcji |
| 10. | Edukacja zdrowotna na lekcjach wychowawczych, przyrody, wychowania fizycznego i biologii, obejmująca tematy:- bezpieczeństwo w aspekcie fizycznym i psychicznym,- higiena osobista (np. lekcje zdrowego uśmiechu, fluoryzacja)- alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu, rola aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia;- higiena otoczenia oraz zapobieganie infekcji i kształtowania właściwego stosunku do choroby;- higiena psychiczna w tym sposoby radzenia sobie ze stresem, pobudzanie własnej wartości; - higiena i kultura żywienia, w tym żywienie podczas zdalnej edukacji, - higiena snu i wypoczynku oraz pracy z komputerem;- w miarę potrzeby stosowanie przerw śródlekcyjnych również w przypadku zdalnej edukacji,- wpływ braku aktywności fizycznej na rozwój i samopoczucie; | Cały rok | Wychowawcy, nauczyciele, Ratownik Medyczny, Higienistka szkolna,  |
| 11. | Profilaktyka i korekcja wad postawy u dzieci, odpłatne profilaktyczne komputerowe badanie postawy. | Cały rok | K. Ślusarek, K.Celarek,wszyscy nauczycie |
| 12. | Spotkania i prelekcje z dietetykiem o zdrowym stylu życia. | W ciągu roku | Dietetyk, specjalista,  |
| 13. | Udział w Rajdzie Rowerowym / pieszym organizowanym przez PSP w Czyżówce. | Czerwiec  | K. Ślusarek, wszyscy nauczyciele |
| 14. | Udział w Szóstej Wiośnie Kulturalnej. | Marzec | T.Flakowska,  |
| 15. | Udział w akcjach PCK, m.in. Gorączka złota, schronisko dla zwierząt- wolontariat. | Cały rok | K. Ślusarek |
| 16. | Pogadanka o bezpieczeństwie w drodze do i ze szkoły oraz zagrożeniach w sieci internetowej, prowadzona w szkole przez zaproszonego Policjanta lub wizyta w komisariacie policji, itp. | W ciągu roku | Policjant, wychowawcy |
| 17. | Organizacja Pikniku rodzinnego | Maj/Czerwiec | Dyrektor, wychowawcy |
| 18. | Gminny program Przeciwdziałania Próchnicy dla uczniów | Cały rok | Stomatolodzy, specjaliści |
| 19. | Udział w zajęciach profilaktycznych o dopalaczach dla klas VII-VIII | W ciągu roku | K. Witman, K. Niechwiej, V. Smyl |
| 20. | Warsztaty profilaktyczno-muzyczne dotyczące hejtu i zagrożeń w Internecie dla klas V-VIII | W ciągu roku | Zaproszony prelegent |
| 21. | Pogadanki na temat higieny i bezpieczeństwa oraz przedstawienie prawidłowych zasad mycia rąk w związku z rozprzestrzeniającą się epidemią COVID-19 | Wrzesień | Wychowawcy,Wszyscy nauczyciele |
| 22. | Przedstawienie zasad bezpiecznej i higienicznej pracy z komputerem w okresie kształcenia na odległość (w razie zaleceń sanepidu) | W ciągu roku | Wszyscy nauczyciele |
| 23. | Segregacja śmieci | Cały rok | Wszyscy nauczyciele |
| 24. | Pogadanki na temat pierwszej pomocy przedmedycznej oraz COVID-19  | W ciągu roku | Zaproszony prelegent |
| 25. | Zapoznanie z regulaminem: „Procedury postępowania w Publicznej Szkole Podstawowej w Czyżówce na czas zagrożenia epidemią Covid-19, dotyczące organizacji zajęć” | Wrzesień | Wychowawcy |
| 26. | I Szkolna Olimpiada Sportowa | Maj/Czerwiec | Ślusarek K., Celarek K.,wychowawcy |