PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE/PRZEDSZKOLA PROMUJĄCEGO ZDROWIE 2022/2023

**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 poprzez analizę dokumentacji, obserwacji uczniów, rozmów z rodzicami i uczniami. Rozwijanie kompetencji zdrowotnych, w tym samoświadomości zdrowotnej, jest kluczowym elementem edukacji dziecięcej. Po okresie pandemii ważne jest, aby uczniowie / przedszkolaki wyposażyć w wiedzę dotyczącą kompetencji zdrowotnych i samoświadomości zdrowotnej. Uczniowie podejmują aktywność fizyczną (większość), dokonują wyborów żywieniowych (nie zawsze odpowiednich dla młodego organizmu), posiadają wiedzę na temat zdrowego trybu życia i umiejętności podejmowania właściwych decyzji zdrowotnych, które nie zawsze stosują w praktyce. Zrealizowano program „Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej” we wszystkich klasach szkoły podstawowej oraz „Przyjaciele Zippiego” w przedszkolu. Wiedza to pierwszy krok do rozwijania kompetencji zdrowotnych. Kolejne nasze działania skoncentrowane będą na kształtowaniu postaw i zachowań obejmujących rozwój fizyczny, emocjonalny i społęczny.

**2. Wybór problemu priorytetowego** (informacja, który z wyłonionych w ramach diagnozy problemów jest priorytetowy): **Jak rozwijać kompetencje zdrowotne uczniów / przedszkolaków, w tym samoświadomość zdrowotną?**

**3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego** (dlaczego wybrano dany problem): Uczniowie posiadają wiedzę na temat zdrowia fizycznego, emocjonalnego i społecznego. Jednak nie zawsze stosują ją w praktyce. Podejmując działania w zakresie kształtowania postaw i zachowań, w tym przez kształtowanie samoświadomości zdrowotnej umożliwimy uczniom podejmowanie świadomych decyzji dotyczących zdrowia oraz nauczymy ich skutecznego zarządzania swoim zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Integracja wiedzy z doświadczeniem i praktyką jest kluczowym elementem w procesie kształtowania postaw i rozwijania umiejętności.

4. **Przyczyny istnienia problemu priorytetowego** (krótki opis): Wcześniejsza izolacja społeczna i ograniczenia w kontakcie z rówieśnikami miały wpływ na funkcjonowanie uczniów we wszystkich trzech obszarach (fizycznym, emocjonalnym i społecznym). Koncentracja na poprawie samopoczucia uczniów, dbałość o ich dobrostan, wskazywanie alternatywnych form aktywności fizycznej, prowadzone w okresie pandemii, w większym stopniu przyczyniły się do poszerzenia wiedzy w tym zakresie. Wiedza ta wymaga zrozumienia, przyswojenia i zastosowania w celu kształtowania postaw oraz rozwijania umiejętności.

5. **Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego** (krótki opis): Zaplanowano działania mające na celu usystematyzowanie wiedzy i jej zrozumienie. Skoncentrowano się na doświadczeniach i działaniu w praktyce. Korzystając ze wsparcia tutoringowego należy podnosić samoświadomość uczniów w zakresie monitorowania swojego zdrowia, w tym zwracania uwagi na sygnały ciała, emocje i reakcje na różne sytuacje. Za zadanie kluczowe wszystkich nauczycieli, a w szczególności wychowawców, uznano wspieranie podopiecznych i ich rodziców. Położono nacisk na atrakcyjność lekcji wychowania fizycznego, wprowadzenie innych form (joga dla przedszkola). Postanowiono nakłaniać uczniów i innych pracowników szkoły do aktywności fizycznej, dbałości o własne zdrowie oraz zdrowego odżywiania. Zaplanowano zajęcia o charakterze integracyjnym dla poszczególnych klas.

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

**1. Podanie celu działań:** Rozwijanie samoświadomości zdrowotnej uczniów / przedszkolaków poprzez uświadomienie sobie własnego potencjału fizycznego i psychicznego, który pozwala człowiekowi na rozwijanie różnych aktywności.

**2. Określenie kryterium sukcesu:** Po roku działań 50% uczniów twierdzi, że organizowane różne działania w tym warsztaty, wycieczki, innowacje, turnieje, zadania, przyniosły skutek w postaci rozwinięcia samoświadomości zdrowotnej. Uczniowie uświadomili sobie swoje mocne i słabe strony w sferze psychofizycznej oraz osobiste uwarunkowania dobrego samopoczucia i niewystępowania chorób. Wzrosła ich motywacja.

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

Rozmowy z uczniami, nauczycielami, którzy byli zaangażowani w różne przedsięwzięcia, rozmowy z rodzicami, 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 oraz możliwości napicia się wody. Zaleca się spożywanie wody. Zapewnienie możliwości wypicia wody w szkole.  | Cały rok | Nauczyciele, rodzice |
| 2. | Integracja klas / przedszkola i wzmacnianie więzi koleżeńskich poprzez działalność SU, w tym „Najaktywniejsza klasa” oraz Tydzień tematyczny. | Cały rok | Wszyscy nauczycieleSU |
| 3. | Prowadzenie podstrony dotyczącej działań Szkoły Promującej Zdrowie. | Cały rok | M. Dąbek |
| 4. | Udział uczniów w zawodach sportowych np. Igrzyska młodzieży, Puchar Tymbarku, Turniej Szachowy. | Cały rok | K. Ślusarek |
| 5. | Wprowadzenie innowacji pedagogicznej w grupie przedszkolnej „Mała joga”. | Cały rok | J. Duda |
| 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. | Rozwijanie zainteresowań nauką poprzez zajęcia na Uniwersytecie w formie doświadczeń. Rozwijanie kompetencji kluczowych. | Cały rok | 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 – realizacja programów,- alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu, rola aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia – doświadczanie aktywności;- higiena otoczenia oraz zapobieganie infekcji i kształtowania właściwego stosunku do choroby;- higiena psychiczna w tym sposoby radzenia sobie ze stresem; - higiena i kultura żywienia, samodzielne sporządzanie posiłków, zasady savir vivre;- higiena snu i wypoczynku oraz pracy z komputerem;- zagrożenia Internetowe, portale społecznościowe; - spędzanie przerw lekcyjnych na wolnym powietrzu,- zachęcanie do aktywności fizycznej, promocja aktywności fizycznej;- mocne i słabe strony – jak je poznać; | Cały rok | Wychowawcy, nauczyciele, Ratownik Medyczny, Higienistka szkolna,  |
| 11. | Prowadzenie zajęć z szachów. Organizacja Turnieju Szachowego. | W ciągu roku | Prowadzący zajęcia |
| 12. | Prowadzenie projektów edukacyjnych (m.in. biologia, przyroda, wychowanie fizyczne, edukacja wczesnoszkolna, technika, plastyka) | Tematyka dotycząca kompetencji zdrowotnych | Nauczyciele przedmiotowcyWychowawcy |
| 13. | Realizacja Programu wychowawczo - profilaktycznego | Cały rok | Wychowawcy nauczyciele |
| 14. | Udział w VII 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 prowadzona przez zaproszonego Policjanta lub wizyta w komisariacie policji, itp. | W ciągu roku | Policjant, wychowawcy |
| 17. | Kulinarne przysmaki. Wspólne spożywanie, przygotowywanie posiłków, zdrowych przekąsek, pożywnych napojów (koktajle, lemoniady), nauka obsługi sprzętu i narzędzi gospodarstwa domowego, spożywanie warzyw i owoców oraz produktów mlecznych. | Cały rok | Wychowawcy nauczyciele |
| 18. | Dni Bezpiecznego Internetu – prelekcja. Konkurs plastyczny o omawianej tematyce „Bądź z innej bajki”. | Cały rok | Nauczyciel informatyki nauczyciele wychowawcy |
| 19. | Emocje – Jak je rozpoznać?, Jak nad nimi zapanować? Jak je rozładować? | W ciągu roku | Wychowawcy Nauczyciele |
| 20. | Wycieczki – turystyka  | W ciągu roku  | Nauczyciele wychowawcy |
| 21. | Warsztaty plastyczne, czytelnicze, spotkania z twórcami | W ciągu roku  | Nauczyciele wychowawcy |
| 22. | Przedstawienie zasad bezpiecznej i higienicznej pracy z komputerem oraz wykorzystywanie metod wypracowanych w czasie zdalnej edukacji | W ciągu roku | Wszyscy nauczyciele |
| 23. | "Kultura Głuchych- pierwszy kontakt" prezentacja na temat osób niesłyszących i niedosłyszących | Zgodnie z planem | Pedagog |
| 24. | Warsztaty z doradztwa zawodowego | W ciągu roku | Zaproszony prelegent |
| 25. | Warsztaty teatralne – wzmacnianie mocnych stron | Zgodnie z harmonogramem | Nauczyciel prowadzący warsztaty |
| 26. | Innowacja pedagogiczna „Zrozumieć znaczy zaakceptować”. Podniesienie poziomu tolerancji i akceptacji dla "inności" w szkole oraz wskazanie różnic między żartem a prześladowaniem. | Zgodnie z harmonogramem | PedagogWychowawcy |
| 27. | STOP dokuczaniu zajęcia z pedagogiem.  | Zgodnie z harmonogramem | Pedagog |
| 28. | Ogólnopolski Turniej Wiedzy Pożarniczej „Młodzież zapobiega pożarom”.II Turniej Wiosennego Strzelectwa i Pierwszej Pomocy | Zgodnie z kalendarzem | Nauczyciel edb, wychowania fizycznego |
| 29. | Warsztaty z udzielania pierwszej pomocy | W ciągu roku | Ratownik medyczny |