

Plan pracy w roku szkolnym 2024/2025

A. Część wstępna planowania

1. Problem priorytetowy do rozwiązania:

Brak otwartej, szczerzej komunikacji, brak szacunku i ucieczka w świat wirtualny.

a. Krótki opis problemu priorytetowego (wpisać konkretne dane według wyników diagnozy):

Zespół Szkoły Promującej Zdrowie przeprowadził diagnozę w zakresie realizacji standardów SzPZ poprzez analizę dokumentacji, obserwacji uczniów, rozmów z rodzicami i uczniami, wniosków z pracy wychowawczej czy pedagoga szkolnego oraz dokonał autoewaluacji podejmowanych działań. W oparciu o te dane na pierwszy plan wyłonił się problem związany z relacjami panującymi między uczniami związane z trudnościami w komunikacji, brakiem szacunku i nadużywaniem telefonu komórkowego przez uczniów co może wiązać się z późniejszym cyberuzależnieniem. Wyniki autoewaluacji wskazują na bardzo dobre efekty wdrażania wszelkiej aktywności wymagającej wyjścia z domu, a tym samym skrócenia czasu korzystania z telefonu, komputera czy Internetu, jak uprawianie sportów, wycieczki i spacer, dobre relacje z rówieśnikami, pasje, zainteresowania, hobby takie jak papierowe książki, malarstwo lub tradycyjne gry towarzyskie czy pasje kulinarne. Ponad to zaobserwowano iż w ramach dotychczasowych działań nauki pierwszej pomocy uzyskano dobre wyniki nie tylko w zakresie umiejętności praktycznych, ale także w zakresie rozwoju empatii i odpowiedzialności za innych. Osoby, które zostały przeszkolone, częściej reagowały na potrzeby innych, były bardziej uważne i gotowe do niesienia pomocy.

b. Uzasadnienie wyboru priorytetu (wpisać: dlaczego go wybrano, kto i na jakiej podstawie dokonał tego wyboru):

Ranga problemu skłoniła nas do podjęcia tego priorytetu. Często można spotkać osoby, które siedzą obok siebie, ale nie poświęcają sobie uwagi, świat wirtualny zdaje się być dla nich ważniejszym od rzeczywistego. Młodzieży, ale i osobom starszym, najłatwiej jest uzależnić się od mediów społecznościowych. Kolorowe posty, interesujące wpisy, poprawiają im humor. Korzystanie z telefonu samo w sobie nie jest niczym złym, problem pojawia się, kiedy niemożność skorzystania z telefonu wywołuje frustrację i negatywne emocje. Taki stan rzeczy wpływa na problemy ze zdrowiem psychicznym, osłabienie relacji społecznych, negatywnie na koncentrację i efektywność oraz sen i obniżenie umiejętności komunikacyjnych. Obserwacja zachowań uczniów podczas przerw skłoniła nas do wprowadzenia zasady ograniczenia możliwości korzystania z telefonu komórkowego w szkole, a postawienie na budowanie właściwych relacji pomiędzy wszystkimi członkami społeczności szkolnej. Za podjęciem tego problemu przemawiały także wyniki autoewaluacji oraz spostrzeżenia wychowawców oraz pedagoga szkolnego.

2. Główne przyczyny problemu:

Nowoczesne smartfony oferują nieograniczony dostęp do gier, muzyki, filmów, książek, informacji i innych źródeł rozrywki, co sprawia, że telefon jest wszechstronnym urządzeniem. Ta łatwość dostępu sprawia, że coraz częściej sięgamy po telefon nawet w krótkich chwilach nudy, co z czasem zamienia się w nawyk. Dla wielu osób telefon i dostęp do internetu są formą ucieczki od codziennych problemów, stresu i nieprzyjemnych sytuacji. Możliwość zanurzenia się w świecie wirtualnym działa uspokajająco i pozwala zapomnieć o trudnych emocjach, wprowadzając ich w dobry nastrój. Mózg szybko zaczyna wytwarzać więcej dopaminy, która w normalnych warunkach pojawiłaby się na skutek wysiłku, na przykład po wykonaniu ćwiczeń fizycznych. Poziom tego związku chemicznego, wywołującego uczucie szczęścia oraz euforii, wzrasta bez wysiłku, a organizm chce utrzymać ten stan jak najdłużej. Niestety, taka forma ucieczki nie rozwiązuje problemów, a może nawet pogłębiać izolację i stres. Normy kulturowe sprawiają, że posiadanie telefonu jest nie tylko normą, ale i pewnym wymogiem, a osoby, które nie używają go regularnie, mogą czuć się wykluczone lub niepewne. Współczesny styl pracy i nauki, zwłaszcza po pandemii COVID-19, sprawił, że telefony i inne urządzenia mobilne stały się narzędziami codziennej komunikacji i pracy. Małe dzieci sięgają również po smartfony, tablety. Bardzo często odbywa się to bez kontroli rodzica. Jest to kolejna z głównych przyczyn problemu.

3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu (podstawa do ustalenia zadań):

Dla uczniów:

- 1. Aktywne zaangażowanie uczniów:** Ograniczenie możliwości korzystania z telefonu komórkowego podczas pobytu w szkole. W dalszym ciągu realizowane będą działania koncentrujące się na zdrowiu uczniów, w tym zdrowiu psychicznym, fizycznym i społecznym (Program dla szkół, programy rekomendowane przez MEN, w tym Przyjaciele Zippiego, Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej oraz programy kierowane do szkół i przedszkoli przez Państwową Stację Sanitarno - Epidemiologiczną, działalność Wolontariatu szkolnego, SU, Radę Rodziców). Korzystając ze wsparcia tutoringowego będziemy rozwijać zainteresowania i pasje (tutoring rodzinny, naukowy). Kontynuacja wprowadzania alternatywnych form aktywności fizycznej, takich jak joga, SKS, praca w grupach, zaangażowanie w działania na rzecz klasy, szkoły, środowiska a także organizowanie i zachęcanie do uczestnictwa w zróżnicowanych zajęciach sportowych co sprzyja oderwaniu od telefonu komórkowego i budowaniu prawidłowych więzi, a także rozwijaniu kompetencji społecznych. Kontynuacja aktywnych przerw, spędzania przerw na wolnym powietrzu, zaangażowanie w działalność charytatywną, udział w turniejach i zawodach sportowych, organizacja turystyki pieszej, realizacja programu profilaktyczno - wychowawczego. Działalność w ramach wolontariatu w organizacjach młodzieżowych np. Harcerstwo, strażacka drużyna juniorska. Nauka otwartej i szczerzej komunikacji opartej na wzajemnym szacunku.
- 2. Zapewnienie możliwości wyrażania opinii:** Prowadzenie regularnych rozmów, konsultacji, spotkań w ramach działalności SU, na których uczniowie mogą wyrażać swoje pomysły, opinie i obawy dotyczące życia szkolnego, w tym ich zdrowia i samopoczucia, a także rozmów z wychowawcą, psychologiem czy pedagogiem.
- 3. Organizowanie wydarzeń uczniowskich:** Tworzenie wydarzeń, imprez kulturalnych, zajęć z edukacji zdrowotnej, sportowych czy artystycznych, w których uczniowie mogą brać aktywny udział, czując się częścią społeczności szkolnej. Kontynuacja wcześniejszej innowacji „Zamieniam dokuczanie na

szanowanie”, które realizowane będzie przez wychowawców i pedagoga. Nauka pierwszej pomocy promuje społeczną odpowiedzialność i buduje wrażliwość na potrzeby innych ludzi dlatego będziemy rozszerzać zakres wprowadzanych treści.

Dla rodziców:

1. **Regularna komunikacja:** Należy skierować uwagę rodziców na obserwację dzieci pod kątem zachowań świadczących o nadużywaniu telefonu komórkowego. Należy więc przeprowadzić szkolenie wśród rodziców na temat objawów i negatywnych skutków takiego uzależnienia oraz sposobów rozwiązania problemu. Opracowano i zaplanowano przeprowadzenie szkoleń „Jak budować dobre nawyki?”, „Było sobie życie cyfrowe. Wpływ mediów społecznościowych na psychikę”.
2. **Zachęcanie do udziału w wydarzeniach szkolnych:** Organizowanie spotkań, pikników, wydarzeń kulturalnych czy konferencji, aby zachęcić rodziców do aktywnego udziału i zaangażowania się w życie szkoły poprzez promowanie zdrowego stylu życia.
3. **Wspieranie programów wolontariatu:** Stworzenie możliwości dla rodziców do udziału w programach wolontariackich, np. przy organizacji imprez czy w ramach różnych inicjatyw szkolnych.
4. **Słuchanie i uwzględnianie opinii:** Tworzenie mechanizmów, które umożliwiają rodzicom wyrażanie swoich opinii, sugestii i zastrzeżeń dotyczących funkcjonowania szkoły, a także uwzględnianie ich w podejmowaniu decyzji.

Ogólnie dla społeczności szkolnej:

1. **Podnoszenie świadomości o znaczeniu zaangażowania:** Edukowanie uczniów i rodziców na temat korzyści płynących z aktywnego uczestnictwa w życiu szkoły, pokazując, jak ich zaangażowanie może wpłynąć na poprawę zdrowia.

B. PLAN DZIAŁAŃ w odniesieniu do problemu priorytetowego

1. Cel (nazwa): Budowanie prawidłowych relacji w szkole opartych na szacunku, otwartej i szczerzej komunikacji. Dbanie o równowagę cyfrową i rozwijanie zainteresowań poza światem online. Podejmowanie i wdrażanie inicjatyw zachęcających i wspierających uczniów do dbałości o własne zdrowie, w tym aktywności fizycznej oraz nauki udzielania pierwszej pomocy, a także przeciwdziałających uzależnieniom od telefonu komórkowego oraz sieci i komputera.

Kryterium sukcesu: Nastąpi wzrost świadomości u uczniów, rodziców i nauczycieli na temat zagrożeń dla zdrowia związanych z fonoholizmem i siecioholizmem. Zmniejszy się liczba uczniów korzystających z telefonów komórkowych w szkole. Zauważalna będzie poprawa w relacjach między uczniami, w tym lepsza komunikacja. Zwiększenie liczby uczniów regularnie uczestniczących w zajęciach sportowych lub programach zdrowotnych (m.in. mierzone przez frekwencję). Po roku działań 60% uczniów będzie potrafiła udzielać pierwszej pomocy w podstawowym zakresie (np. resuscytacja krążeniowo-oddechowa, bandażowanie, reagowanie na nagłe sytuacje). Zmiana nawyków zdrowotnych, takich jak unikanie fast foodów, większe spożycie warzyw i owoców oraz częstsza aktywność fizyczna zostanie wykazana u minimum 50% społeczności szkolnej. Uczniowie zaangażują

się w rozwój i doskonalenie swojej aktywności fizycznej uzyskując wysokie lokaty podczas zawodów (na zbliżonym poziomie do roku ubiegłego lub wyższym).

Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):

- a. Co wskaże, że osiągnięto cel? Pozytywne oceny, opinie i wyniki ankiet od uczniów, rodziców i nauczycieli będą świadczyć o wzroście wiedzy na temat edukacji zdrowotnej, w tym na temat czynników sprzyjających zdrowiu, jak i tych mających na nie negatywny wpływ. Wzrost aktywnego uczestnictwa uczniów w zawodach sportowych, liczba uczniów uczestniczących w dodatkowych zajęciach sportowych (pozaszkolnych) oraz ilość uczestników biorących udział w inicjatywach propagujących aktywność fizyczną będzie również wskaźnikiem sukcesu. Dodatkowo świadczyć będzie o tym wzrost wiedzy i umiejętności uczniów na temat udzielania pierwszej pomocy. Spożywanie przez uczniów większej ilości warzyw i owoców poprzez udział w Programie dla szkół oraz w projekcie Z sercem na dłoni. Zajęcia kulinarne zgodne z zasadami zdrowego żywienia. Zorganizowane warsztaty i zajęcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli na temat zagrożeń współczesnego świata dla zdrowia, w tym fonoholizmu i siecioholizmu.
- b. Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Rozmowy z uczniami, nauczycielami, którzy będą zaangażowani w różne przedsięwzięcia, rozmowy z rodzicami, obserwacje zachowań uczniów, rodziców, ich zaangażowanie w działania szkolne (ilość i jakość współpracy) zapisy w dziennikach lekcyjnych dotyczących przebiegu spotkań z rodzicami pozwolą dojść do wniosku, że wszystkie podjęte działania przyczynią się do osiągnięcia kryterium sukcesu zgodnie z założeniami. Ponad to dyplomy i osiągnięcia uczniów w różnorodnych zawodach sportowych lub innych rodzajach aktywności fizycznej np. taniec, balet, joga, zajęcia relaksacyjne, SKS, kluby sportowe np. Akademia Piłkarska. Innowacje pedagogiczne i projekty edukacyjne prozdrowotne. Spójny z problemami priorytetowymi Program Profilaktyczno - wychowawczy. Zaangażowanie uczniów, rodziców i nauczycieli podczas zajęć z zakresu zagrożeń współczesnego świata, w tym fonoholizmu i siecioholizmu. Refleksyjne korzystanie z telefonu komórkowego oraz sieci obserwowane podczas pobytu uczniów w szkole (głównie podczas przerw międzylekcyjnych).
- c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Zespół ds. SzPZ dokona ewaluacji podjętych działań pod koniec roku szkolnego 2024/2025.

2. Zadania*

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Zajęcia na temat fonoholizmu i siecioholizmu. Szkolenia dla rodziców „Jak	Ilość zajęć traktujących o tej tematyce, liczba	Organizacja zajęć dotyczących uzależnień od sieci i telefonu	Zgodnie z planem pracy	Pedagog psycholog	Plan zajęć	Wypracowane materiały podczas zajęć

budować dobre nawyki?”, „Było sobie życie cyfrowe. Wpływ mediów społecznościowych na psychikę”.	uczestników, zaangażowanie w realizację zadań	komórkowego, w tym objawów oraz negatywnych skutków, wskazanie miejsc gdzie można szukać pomocy.	pedagoga i psychologa			
Realizacja innowacji „Zamieniam dokuczanie na szanowanie”	Ewaluacja innowacji	Prowadzenie cyklu zajęć zgodnie z zamierzeniami.	Cały rok szkolny	Pedagog Wychowawcy	Karty pracy Materiały do zajęć	Analiza materiałów uzyskanych podczas prowadzenia innowacji
Cykliczna nauka pierwszej pomocy przedmedycznej	Ilość lekcji zorganizowanych w ramach pierwszej pomocy, 60% uczniów będzie potrafiła udzielać pierwszej pomocy w podstawowym zakresie, udział w konkursie na temat pierwszej pomocy	Prowadzenie zajęć z pierwszej pomocy we wszystkich klasach, zaangażowanie do nauki specjalistów, w tym strażaków, ratowników; przygotowanie do konkursu teoretycznego i praktycznego z zakresu pierwszej pomocy	Cały rok szkolny	Nauczyciel edb Nauczyciel wf Strażacy Policjanci Ratownicy higienistka	Fantomy Apteczka	Ewaluacja przeprowadzonych zajęć
Szkolenie dla rady pedagogicznej dotyczące mediów społecznościowych.	80% nauczycieli uczestniczyć będzie w szkoleniu; 50% wykorzysta zdobytą wiedzę w praktyce	Udział w szkoleniu, teoretyczne podstawy, praca praktyczna, dobre praktyki. Wdrożenie wniosków do pracy wychowawczej z dziećmi.	Zgodnie z harmonogramem szkoleń	Wszyscy nauczyciele	Materiały szkoleniowe	Dobre praktyki wypracowane podczas szkolenia i przekazane przez prowadzących

Komunikacja budująca relację	We wszystkich klasach przeprowadzone zostaną lekcje wychowawcze na temat komunikacji.	Warsztaty, projekty, odwrócona lekcja, prelekcje, zajęcia z psychologiem, pedagogiem, wychowawcami.	Cały rok	Wszyscy nauczyciele, psycholog, pedagog	Materiały cyfrowe i papierowe do tematu	Wdrażanie zdobytych umiejętności w życie codzienne
Udział w akcjach SU, w tym cykliczne konkursy realizowane w ciągu roku w ramach „Najaktywniejsza klasa”.	60% uczniów zaangażuje się w planowanie i realizację zadań w ramach działalności SU	Organizowanie akcji w ramach ligi klasowej, uwzględnienie propozycji uczniów i/lub rodziców, pomoc rodziców w realizacji przedsięwzięć, zaangażowanie uczniów na różnym etapie (od planowania do wykonania)	Zgodnie z kalendarzem	Wychowawcy, nauczyciele	Plan pracy SU Kalendarz imprez i uroczystości	Relacje z przeprowadzonych działań, podsumowanie konkursu, informacje zwrotne od uczniów i rodziców na temat podjętych działań
Udział w programach i akcjach, w tym: Ogólnopolska akcja Sprzątania Świata, „Program dla szkół”, „Nie pal przy mnie. Proszę”, „Znajdź właściwe rozwiązanie”, „Trzymaj Formę”, „Trzeźwy umysł”,	80% uczniów uczestniczyć będzie w projektach, programach, warsztatach na temat dbałości o swoje zdrowie, w tym dbałość o dobrostan	Realizowanie projektów i programów oraz warsztatów na temat prawidłowych relacji, właściwej komunikacji, w tym zachowań asertywnych, profilaktyki w zakresie zachowań ryzykownych.	Cały rok szkolny	Nauczyciele, wychowawcy, pedagog	Wytyczne do realizowanych programów	Sprawozdania z realizowanych programów i projektów. Uzyskane certyfikaty
Udział w programach dotyczących aktywności fizycznej, w tym igrzyska	Liczba uczniów zaangażowanych w zawodach,	Udział w ogłaszanych zawodach sportowych, uczestnictwo uczniów w	Na bieżąco	Nauczyciele Nauczyciel wf Instruktorzy	Przygotowanie do zawodów, turniejów,	Osiągnięcia dyplomy

dzieci, z podwórka na stadion, SKS, move week oraz bezpieczeństwa np. OTWP, konkurs udzielania pierwszej pomocy	konkursach; wysokie lokaty; ilość przerw spędzanych na aktywności fizycznej; liczba uczniów działających w formach pozaszkolnych	formach pozaszkolnych (kluby sportowe, sekcje taneczne, balet), aktywne przerwy, spędzanie przerw na wolnym powietrzu (na boiskach, placach zabaw)		Dyrektor	opieka podczas zawodów	
Realizacja Programu wychowawczo - profilaktycznego	Wprowadzenie ucznia w świat wartości poprzez realizację zajęć z wychowawcą, pedagogiem, innymi specjalistami, prowadzenie warsztatów profilaktycznych i wychowawczych we wszystkich klasach	Realizowanie na bieżąco zapisów programu profilaktyczno – wychowawczego szkoły, wychowawcy klasy, pracy pedagoga, ewaluacja działań, przedstawienie sprawozdania społeczności szkolnej	Na bieżąco	Nauczyciele, wychowawcy, dyrektor	Zapisy programu	Ewaluacja programu
Zdrowe odżywianie, w tym warsztaty kulinarne,	Liczba uczniów biorących udział w Programie dla szkół	Wspólne spożywanie drugich śniadań we wszystkich klasach,	Cały rok szkolny	Nauczyciele, wychowawcy, dyrektor,	Sprzęt do realizacji zajęć kulinarnych	Ewaluacja programów, projektów, innowacji.

innowacje pedagogiczne, projekty edukacyjne.	(90%) oraz w projekcie Z sercem na dłoni, ilość zajęć traktujących o zdrowym odżywianiu, w tym zajęcia teoretyczne i praktyczne, nawyki żywieniowe uczniów, wspólne spożywanie śniadań we wszystkich klasach	prorowadzenie zajęć teoretycznych i praktycznych dotyczących zdrowego odżywiania, realizacja zadań w ramach Programu dla szkół, projekty edukacyjne i innowacje pedagogiczne o tej tematyce, spotkania ze specjalistami (dietetyk, lekarz, higienistka)		specjaliści		Zmiany nawyków żywieniowych
--	--	---	--	-------------	--	-----------------------------

*W tabeli, w razie potrzeby, można dodać dodatkowe kolumny (np. Uwagi) oraz wiersze w zależności od liczby zadań