

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

na rok szkolny 2024/2025

1. Część wstępna planowania

1) Diagnoza potrzeb:

Przeprowadzono ewaluację programu Szkoły Promującej Zdrowie 2023/2024.

W wyniku przeprowadzonych ankiet wśród całej społeczności szkolnej, czyli wśród uczniów, rodziców, nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych w badanym obszarze uzyskano ocenę 5. Diagnoza, zgodnie ze wskazaniem koordynatora wojewódzkiego projektu dotyczyła standardu drugiego „Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.”

Diagnoza została sporządzona na podstawie przeprowadzonych ankiet zgodnych ze wzorem. Ankietowani byli przedstawicielami całej społeczności szkolnej. Dokonano również analizy w dziennikach elektronicznych, kalendarza imprez szkolnych, zbierano informacje od wychowawców poszczególnych klas, pozyskiwano informacje również od uczniów, rodziców i pracowników niepedagogicznych szkoły. W wyniku wyżej wymienionych działań uznano, że warto promować aktywny tryb życia oraz kontynuować podjęte już działania stawiając sobie za kryterium sukcesu klimat społeczny szkoły, który sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów oraz pokazując, że relacje na żywo są tymi, które dają najwięcej satysfakcji oraz pozytywnie wpływają na dobrostan psychiczny człowieka.

W arkuszu zbiorczym dla standardu drugiego w obszarze wzmocnienie relacji i wsparcia ze strony nauczycieli (pyt.6-9) szkoła uzyskała wynik 91% odpowiedzi “tak” i “raczej tak” co skutkuje oceną 5. Warto nadal dbać o relacje z uczniami, być wrażliwym na ich potrzeby, zauważać ich problemy oraz organizować spotkania dla młodzieży służące integracji i dobremu samopoczuciu całej społeczności szkolnej, ponieważ dobre relacje są najistotniejsze dla poczucia własnej wartości młodzieży w tym wieku, dla ich harmonijnego rozwoju oraz kształtowania u nich postaw szacunku, życzliwości, odpowiedzialności, przyjaźni i miłości.

2) Wybór problemu priorytetowego (informacja, który z wyłonionych w ramach diagnozy problemów jest priorytetowy):

W roku szkolnym 2024/2025 problem priorytetowy będzie stanowić standard trzeci, stawiający za kryterium sukcesu realizację edukacji zdrowotnej i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.

3) Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:

Uczniowie naszego liceum często skarżą się na zmęczenie, przewlekły stres, niewłaściwą dietę oraz nieumiejętność zarządzania czasem tak, by zrealizować wszystkie swoje cele i obowiązki. Nagminne używanie smartfonów odbiera im czas na sport, spacer i spotkania z rodziną, ponadto dystansuje uczniów do siebie ograniczając ich kontakty. Warto więc edukować młodzież w jaki sposób dbać o zdrowie fizyczne oraz dobrostan psychiczny, dzięki którym uczniowie mogą odczuwać spełnienie oraz satysfakcję ze swojego życia, co wiąże się także z niższym poziomem stresu odczuwanego na co dzień. Warto kształtować u uczniów zdrowe nawyki oraz świadomość tego jak dbać o zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi nieodłączny element promocji zdrowia. Aby młodzi ludzie dbali o swoje zdrowie i chronili je, potrzeba im odpowiedniej wiedzy, umiejętności, przekonań, postaw, motywacji oraz kompetencji do działań na rzecz wzmocnienia i ochrony zdrowia.

4) **Przyczyny istnienia problemu priorytetowego:**

Zespół postawił wstępne hipotezy dotyczące etiologii problemu: przeciętny poziom świadomości uczniów na temat tego jak dbać o zdrowie (dieta, badania profilaktyczne, higiena osobista, higiena snu, właściwe zarządzanie czasem, umiejętne redukowanie stresu, zdrowe i właściwe relacje z innymi ludźmi).

5) **Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego:**

W celu zminimalizowania problemu priorytetowego należy edukować uczniów, nauczycieli oraz rodziców w zakresie edukacji zdrowotnej, angażować uczniów w życie szkoły oraz wszelkie działania prozdrowotne. Na zajęciach pracować w grupach i metodą projektów, przeprowadzać zajęcia integracyjne, sportowe, eventy. Dać uczniom możliwość przebywania ze sobą w celu realizowania wspólnych działań, dających im poczucie wspólnoty, sprawczości oraz przynależności do grupy, które pozytywnie wpłyną na zdrowie psychiczne.

2. **Plan działań w odniesieniu do problemu priorytetowego**

1) **Podanie celu działań:**

Cel ogólny: edukacja zdrowotna i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.

Cele szczegółowe:

- pogłębianie wiedzy na temat zdrowego trybu życia
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie
- zachęcanie do zdrowego stylu życia
- zwrócenie uwagi uczniów na potrzebę dbania o własne zdrowie: prawidłowe odżywianie, higienę osobistą, higienę pracy oraz aktywność ruchową
- stworzenie przyjaznego klimatu w szkole poprzez dobrą komunikację, humor, wsparcie emocjonalne, życzliwe współdziałanie
- umożliwianie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego
- zapewnianie sprzyjającego zdrowiu środowiska do nauki
- włączanie edukacji zdrowotnej do programu nauczania z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania
- wyposażanie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia
- rozwijanie u uczniów umiejętności wyboru prawidłowych zachowań

2) **Określenie kryterium sukcesu:**

Kryterium sukcesu: Szkoła realizuje edukację zdrowotną uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych oraz dąży do poprawy jej skuteczności.

Sukcesem będzie to, że w wyniku badania ankietowego poszczególnych grup społeczności szkolnej na podstawie "Szkoła Promująca Zdrowie: Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia", praca zbiorowa pod redakcją naukową Magdaleny Woynarowskiej-Sołdan, Barbary Woynarowskiej, w arkuszu zbiorczym dla standardu trzeciego w obszarze Szkoła realizuje edukację zdrowotną uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych oraz dąży do poprawy jej skuteczności szkoła uzyska wynik powyżej 90% odpowiedzi "tak" i "raczej tak" co skutkuje oceną 5.

3) Zadania

I.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1.	Opracowanie planu pracy na rok szkolny 2024/2025	- opracowanie projektu planu -zatwierdzenie planu do realizacji	- przeprowadzenie diagnozy i opracowanie planu	czerwiec	koordynator programu i zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	materiały biurowe, narzędzia TIK	plan działań Szkoły Promującej Zdrowie
2.	Kampania informacyjna – zapoznanie uczniów i ich rodziców oraz pracowników szkoły z projektem „Szkoła Promująca Zdrowie”	Wszyscy uczniowie, ich rodzice oraz pracownicy szkoły znają projekt	- przekazanie informacji o projekcie przez wychowawców uczniom i rodzicom na wywiadówkach - przygotowanie i prowadzenie strony internetowej projektu w formie zakładki na szkolnej stronie internetowej	wrzesień	koordynator programu i zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie, wychowawcy	informacja na godzinach wychowawczych i wywiadówkach	zapisy tematów godzin wychowawczych i w planie wywiadówki
3.	Otrzęsiny	90 % uczniów weźmie udział w Otrzęsinach	-zorganizowanie otrzęsin przez Samorząd Uczniowski, integracja uczniów	październik	Samorząd Uczniowski, wychowawcy klas pierwszych	sale lekcyjne, sala gimnastyczna, sprzęt multimedialny	wpisy do dziennika, strona www szkoły , Facebook szkoły
4.	Przeprowadzenie cyklu zajęć na temat znaczenia ruchu dla kondycji psychicznej.	Uczniowie mają świadomość, jak ważna jest aktywność fizyczna dla zdrowia psychicznego.	-przeprowadzenie zajęć tematycznych podczas wychowania fizycznego, godzin z wychowawcą lub zajęć z pedagogiem i psychologiem, np. skutki siedzącego trybu życia, ćwiczenia koncentracji uwagi, ćwiczenia relaksacyjne	cały rok szkolny	Nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy, psycholog, pedagog	sala gimnastyczna, sale lekcyjne, sprzęt multimedialny,	wpisy do dziennika
5.	Przeprowadzenie kampanii informującej, jak chronić zdrowie własne i innych.	Spółeczność szkolna zapozna się z przygotowanymi przez Zespół	Uczniowie w grupach stworzą prezentacje multimedialne nt. „Jak dbać o zdrowie?”	marzec	zespół nauczycieli odpowiedzialny za wydarzenie zgodnie z przydziałem obowiązków	sprzęt multimedialny, sala gimnastyczna,	strona www szkoły, Facebook szkoły

I.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
		promocji zdrowia wskazówkami.					
6.	Ogólniada pod hasłem „Dbamy o zdrowie”	Wszystkie klasy wezmą udział w Ogólniady (frekwencja klas w tym dniu na poziomie co najmniej 85%)	- przygotowanie i uczestniczenie w „Ogólniady”	marzec	wychowawcy klas, nauczyciele w-f, zespół nauczycieli odpowiedzialny za wydarzenie zgodnie z przydziałem obowiązków	sale lekcyjne, sala gimnastyczna, boisko,	strona www szkoły, Facebook szkoły
7.	Programy profilaktyki zdrowotnej	cała społeczność szkolna	- przeprowadzenie zajęć dla uczniów oraz szkoleń dla nauczycieli i rodziców z zakresu profilaktyki zdrowotnej	listopad	Tomasz Bylicki	sprzęt multimedialny, sala gimnastyczna, scenografia	strona www szkoły, Facebook szkoły
8.	Programy profilaktyczne proponowane przez Powiatową Stację Sanitarni-Epidemiologiczną w Złotowie	90% uczniów klas pierwszych weźmie udział w programie	- przeprowadzenie zajęć w ramach programu profilaktycznego o uzależnieniach „ARS, czyli jak dbać o miłość”, „Znamie - znam je”, „Wybierz życie - pierwszy krok”	wrzesień, listopad, grudzień	nauczyciel biologii,	sala biologiczna, sprzęt multimedialny, ulotki informacyjne	odnotowanie w tematach zajęć w dzienniku
9.	Realizacja edukacji zdrowotnej zgodna z podstawą programową kształcenia ogólnego	Wszystkie klasy	- Wychowanie fizyczne pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej - Nauczyciel przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa realizuje wymagania szczegółowe w bloku edukacja zdrowotna. - Dyrektor szkoły sprawuje nadzór nad realizacją treści dotyczących zdrowia zawartych w podstawach programowych różnych przedmiotów.	zgodnie z planem pracy wychowawców i nauczycieli przedmiotów	wychowawcy, nauczyciele (biologii, EDB, w-f), psycholog, pedagog	sale lekcyjne, sala gimnastyczna, sprzęt multimedialny	wpisy do dziennika

l.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
			<ul style="list-style-type: none"> - W szkole są dostępne publikacje/materiały dotyczące organizacji i realizacji edukacji zdrowotnej. - Pielęgniarka szkolna współpracuje z nauczycielami w realizacji edukacji zdrowotnej. - Aktywny udział uczniów w procesie edukacji zdrowotnej, współpraca z rodzicami i społecznością lokalną (spotkania z Powiatową Stacją Sanitarno- Epidemiologiczną w Złotowie), - Rodzice uważają, że to, że ich dzieci uczęszczają do szkoły promującej zdrowie, sprzyja refleksji dotyczącej ich własnego stylu życia i dbałości o zdrowie. - Edukacja zdrowotna jest powiązana ze szkolnym programem wychowawczo-profilaktycznym, nauczyciele realizują tego programu 				
10.	Spotkania z przedstawicielami zawodów medycznych	W wybranych klasach, w zależności od zainteresowań	Spotkanie z lekarzem , rehabilitantem, stomatologiem, farmaceutą, dietetykiem, położną lub pielęgniarką, lekarzem, ratownikiem medycznym, wykładowcami z ANS	cały rok	zaproszeni goście	sale lekcyjne, sala gimnastyczna, sprzęt multimedialny	wpisy do dziennika, Facebook szkoły, strona www szkoły
11.	Spotkania integracyjne	Przynajmniej 2 razy w roku szkolnym	- wieczory gier planszowych, zajęcia z pedagogiem, psychologiem, wyjścia do kina, na wycieczki, spływy, ogniska itp.	cały rok	wychowawcy, nauczyciele przedmiotów, pedagog i psycholog szkolny	sala gimnastyczna, sale lekcyjne, gry planszowe, sala multimedialna	strona www szkoły, wpisy do dziennika, Facebook szkoły

I.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
12.	Zajęcia ruchowo-integracyjne	70 % klas weźmie udział przynajmniej w jednym działaniu	- wyjścia na basen, łyżwy, aerobik organizowane w ramach lekcji wychowania fizycznego	cały rok	nauczyciele w-f	basen, lodowisko, sala gimnastyczna	wpisy do dziennika, Facebook szkoły
13.	Międzyklasowe rozgrywki sportowe	70% wszystkich klas weźmie udział przynajmniej w jednym turnieju	- organizowanie turniejów np. piłkę siatkową, piłkę nożną, tenis stołowy	cały rok	nauczyciele w-f		strona www szkoły, Facebook szkoły.
14.	Międzynarodowy Dzień Ziemi	jedna klasa rocznie	- akcja sprzątania świata - propagowanie działań proekologicznych.	22 kwietnia	nauczyciel biologii	worki, rękawiczki, chwytaki	strona www szkoły, Facebook szkoły
15.	Edukacja zdrowotna nauczycieli i pracowników niepedagogicznych	Udział 80% pracowników w szkoleniu	- udział w szkoleniu, zajęciach zorganizowanych dla nauczycieli np. joga, TRE -wyjazdy integracyjne	cały rok	dyrektor, koordynator SPZ,	sale lekcyjne, sala gimnastyczna	wpis do dziennika
16.	Realizacja zajęć z wychowawcą, pedagogiem, psychologiem	W każdej klasie zostanie zrealizowanych minimum 3 z zaproponowanych tematów.	Na godzinach wychowawczych, spotkaniach z pedagogiem lub psychologiem realizować tematykę zajęć: -Poznajemy się, poznajemy szkołę. Zajęcia integracyjno- adaptacyjne. - Poczuj emocje. - Nazwij potrzeby. - Moje granice. - Potrzebuję pomocy. Jak to zakomunikować? - Ja i moja relacja ze światem online. - Ja i krytyczne myślenie - Aktywność fizyczna.	cały rok	wychowawcy, pedagog, psycholog	sale lekcyjne, materiały biurowe, narzędzia TIK	odnotowanie w dzienniku

l.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
			<ul style="list-style-type: none"> - Dlaczego mózg potrzebuje ciała? - Jak dbać o dobrostan psychiczny? - Umiem rozwiązywać konflikty. Rola dialogu, współpracy i kompromisu w relacjach międzyludzkich. - Talenty w naszej klasie. - Planujemy wspólne działania. -Ćwiczenie umiejętności wyrażania emocji i radzenia sobie z trudnymi uczuciami. - Ćwiczenie umiejętności komunikacji. - Wspólny udział w konkursie, projekcie lub innym wydarzeniu wspierającym zdrowie uczniów. - Jak skutecznie radzić sobie w stresujących sytuacjach – formy rozładowywania negatywnych emocji. 				
17.	Praca metodą projektów	50% klas zrealizuje zadania metodą projektów	- Realizacja projektów na lekcjach przedmiotowych i godzinach wychowawczych.	cały rok	nauczyciele przedmiotów	narzędzia TIK	w zapisie tematu lekcji informacja o pracy metodą projektów.
18.	Ewaluacja wyników działań	wyniki ankiet wskazują na pozytywną ocenę projektu	<ul style="list-style-type: none"> - obserwacje - analiza dokumentacji - ankiety 	czerwiec	koordynator programu i zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	ankiety	informacje w szkolnym serwisie www
19.	Podsumowanie zrealizowanych zadań	sporządzenie sprawozdania z podjętych działań	- przedstawienie rezultatów podjętych działań całej społeczności szkolnej (strona www)	czerwiec	koordynator programu i zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	dokumentacja z podjętych działań	sprawozdanie ze zrealizowanych działań