

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

na rok szkolny 2025/2026

1. Część wstępna planowania

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

Przeprowadzono ewaluację programu Szkoły Promującej Zdrowie 2024/2025.

W wyniku badania ankietowego poszczególnych grup społeczności szkolnej (uczniowie, nauczyciele, rodzice, pracownicy niepedagogiczni szkoły) w arkuszu zbiorczym dla standardu drugiego w obszarze relacje między uczniami (pyt. 10-16) szkoła uzyskała wynik 79% odpowiedzi "tak" i "raczej tak" co skutkuje oceną 4 oraz w obszarze relacje i wsparcie ze strony nauczycieli (pyt. 6-9) szkoła uzyskała wynik 75% odpowiedzi "tak" i "raczej tak" co skutkuje oceną 4.

W arkuszu zbiorczym dla standardu trzeciego w obszarze Edukacji zdrowotnej szkoła uzyskała wynik 5. 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.

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

Na podstawie wyników przeprowadzonej ewaluacji uznano, że warto kontynuować promowanie aktywnego trybu życia oraz podejmowanych dotychczas działań 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. Warto nadal dbać o relacje nauczycieli 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.

W roku szkolnym 2025/2026 problem priorytetowy po raz kolejny będzie stanowić standard drugi, stawiający za kryterium sukcesu klimat społeczny szkoły, który sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli, innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów. Skupimy się na dwóch obszarach: relacje między uczniami oraz relacje i wsparcie ze strony nauczycieli.

- 3) Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego (dlaczego wybrano dany problem):

Wybór ten podyktowany jest obserwacją codziennego funkcjonowania społeczności szkolnej oraz wynikami diagnozy potrzeb uczniów i nauczycieli.

Współczesna młodzież mierzy się z wieloma wyzwaniami emocjonalnymi i społecznymi: wysokim poziomem stresu, presją osiągnięć, nadmiernym korzystaniem z mediów cyfrowych, które często zastępują bezpośrednie kontakty rówieśnicze. W konsekwencji coraz częściej obserwuje się osłabienie więzi koleżeńskich, trudności w rozwiązywaniu konfliktów, obniżenie empatii oraz większe poczucie osamotnienia. Relacje w grupie rówieśniczej pełnią kluczową rolę w rozwoju psychospołecznym uczniów – budują ich poczucie bezpieczeństwa, przynależności, kształtują umiejętności społeczne i wzmacniają dobrostan psychiczny. Równie istotne są relacje uczeń–nauczyciel, ponieważ wspierający i życzliwy kontakt z nauczycielem zwiększa motywację do nauki, ułatwia radzenie sobie z trudnościami i sprzyja otwartości uczniów na współpracę. Badania potwierdzają, że pozytywne relacje w szkole chronią młodzież przed zachowaniami ryzykownymi, wzmacniają odporność psychiczną i poczucie własnej wartości. Dlatego uznaliśmy, że troska o jakość relacji w szkole powinna stać się naszym priorytetem. Chcemy, aby uczniowie czuli się zauważeni i ważni zarówno w grupie rówieśniczej, jak i w kontaktach z dorosłymi. Rozwijanie klimatu wzajemnego szacunku, otwartości i wsparcia pozwoli wzmocnić poczucie wspólnoty szkolnej, wpłynie pozytywnie na zdrowie psychiczne młodzieży oraz zwiększy skuteczność działań wychowawczych i edukacyjnych.

4) Przyczyny istnienia problemu priorytetowego (krótki opis):

Przyczyną istnienia problemu priorytetowego jest przede wszystkim wzrastająca izolacja młodzieży wynikająca z nadmiernego korzystania z technologii i komunikacji online, która ogranicza rozwój umiejętności społecznych. Kolejnym czynnikiem jest narastająca presja szkolna oraz stres związany z wymaganiami edukacyjnymi, co osłabia zdolność uczniów do budowania pozytywnych relacji. Ważnym źródłem trudności są również różnice indywidualne – odmienne tempo rozwoju emocjonalnego i społecznego, które mogą prowadzić do nieporozumień i konfliktów. Dodatkowo pandemia COVID-19 spowodowała długotrwałe przerwy w bezpośrednich kontaktach, co pogłębiło problemy w nawiązywaniu i utrzymywaniu więzi rówieśniczych oraz relacji z nauczycielami.

5) Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego (krótki opis):

W celu zminimalizowania problemu priorytetowego należy integrować uczniów, nauczycieli i uczniów, angażować uczniów w życie szkoły oraz wszelkie wspólne działania na rzecz społeczności szkolnej poprzez:

- zajęcia integracyjne i warsztaty – ćwiczenia i gry zespołowe rozwijające współpracę, komunikację i wzajemne poznanie się
- projekty klasowe i międzyklasowe – wspólne tworzenie gazetki, nagranie filmu, przygotowanie przedstawienia lub akcji charytatywnej
- wycieczki i biwaki szkolne – czas spędzony poza szkołą sprzyja naturalnej integracji i budowaniu więzi
- zabawy i turnieje sportowe – rywalizacja w duchu fair play, wspierająca współdziałanie i poczucie przynależności
- peer tutoring (uczeń dla ucznia) – starsi uczniowie wspierają młodszych w nauce lub adaptacji w szkole
- wspólne akcje – np. „Dzień bez plecaka”, kiermasze, wydarzenia kulturalne organizowane wspólnie przez uczniów i nauczycieli
- wspólne projekty społeczne i wolontariat – nauczyciele i uczniowie angażują się razem w działania na rzecz lokalnej społeczności
- nieformalne wydarzenia – np. pikniki, rajdy rowerowe, mecze uczniowie kontra nauczyciele, które wzmacniają więź i poczucie wspólnoty

- praca w grupach na zajęciach
- stworzenie przestrzeni dla uczniów dającej możliwość przebywania ze sobą w celu realizowania wspólnych działań, dających im poczucie wspólnoty, sprawczości oraz przynależności do grupy, które pozytywnie wpłyną zarówno na relacje jak i na zdrowie psychiczne.

2. Plan działań w odniesieniu do problemu priorytetowego

1) Podanie celu działań:

Cel ogólny: wzmocnienie relacji między uczniami oraz wzmocnienie relacji i wsparcia ze strony nauczycieli

Cele szczegółowe:

- Uczniowie są dla siebie życzliwi
- Uczniowie mają do siebie zaufanie
- Uczniowie chętnie ze sobą współpracują
- Uczniowie akceptują (przyjmują) mnie takim, jakim jestem
- Gdy jakiś uczeń ma jakiś kłopot, inny uczeń stara się mu pomóc
- Uczniowie dokuczają sobie rzadko lub wcale (np. rzadko przezywają się, ośmieszają, popychają, biją się ze sobą)
- Uczniowie w klasie starają się, aby nikt nie pozostawał na uboczu
- Nauczyciele ustalają z nami reguły (zasady) pracy na lekcjach
- Nauczyciele pytają nas o zdanie w sprawach, które nas dotyczą
- Nauczyciele biorą pod uwagę nasze opinie
- Nauczyciele traktują mnie sprawiedliwie
- Nauczyciele są dla mnie życzliwi
- Nauczyciele dostrzegają to, w czym jestem dobra(-ry)
- Nauczyciele pomagają mi, kiedy mam jakieś kłopoty lub trudności=

2) Określenie kryterium sukcesu:

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 drugiego w obszarze relacje między uczniami (pyt. 10-16) oraz relacje i wsparcie ze strony nauczycieli (pyt. 6-9) 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 2025/2026	- opracowanie projektu planu -zatwierdzenie planu do realizacji	przeprowadzenie ewaluacji 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.	Kampania „Tydzień o przeciwdziałaniu przemocy rówieśniczej”	Wszyscy obecni w terminie 29.09-03.10.2025 r. uczniowie wezmą udział w akcji	- zajęcia na temat profilaktyki przemocy rówieśniczej podczas godziny wychowawczej	Wrzesień październik	Wychowawcy, nauczyciele, psycholog, pedagog	Sale lekcyjne	Wpisy do dziennika, strona www szkoły, Facebook szkoły
4.	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

I.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
5.	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
6.	Święto szkoły i Święto Odzyskania Niepodległości	wszystkie klasy wezmą udział w apelu (frekwencja klas w tym dniu na poziomie co najmniej 80%)	- przygotowanie i uczestniczenie w apelu - udział w towarzyszącym świętu wydarzeniach	październik	dyrektor, zespół nauczycieli odpowiedzialny za wydarzenie zgodnie z przydziałem obowiązków	sprzęt multimedialny, sala gimnastyczna,	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 zdrowia psychicznego: „Dialog motywujący w relacji z uczniem” (dla nauczycieli); „Zanim przestanie mówić o komunikacji z nastolatkiem” - dla rodziców	listopad	Robert Rejniak	sprzęt multimedialny, sala gimnastyczna, scenografia	strona www szkoły
8.	Peer tutoring (uczeń dla ucznia)	1 osoba z każdej klasy	chętni uczniowie pomogą w nauce innym uczniom	od listopada	Uczniowie	Kawiarenka, pokój wyciszeń	Informacja u nauczycieli uczących przedmiotu, którego dotyczy się pomoc

I.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
9.	Udział w wolontariacie	min. 10% uczniów weźmie udział	- wspólna aktywność na rzecz innych lub społeczności szkolnej - pomoc uczniów przy organizacji 80-lecia szkoły	Cały rok szkolny wrzesień	nauczyciele, pedagog (Opiekun szkolnego wolontariatu), psycholog	sala gimnastyczna, sale lekcyjne	Strona www szkoły
10.	Praca w grupach na lekcji	Cała społeczność szkolna	- uczniowie będą pracowali w grupach podczas lekcji	Cały rok szkolny	nauczyciele, psycholog, pedagog	klasy, sala gimnastyczna,	Wpisy w dzienniku
11.	Programy profilaktyczne proponowane przez Powiatową Stację Sanitarno-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
12.	Jasełka	wszystkie klasy wezmą udział w jasełkach (frekwencja w klasie na poziomie co najmniej 70%)	- przygotowanie i uczestniczenie w jasełkach	Grudzień	zespół nauczycieli odpowiedzialny za wydarzenie zgodnie z przydziałem obowiązków	sprzęt multimedialny, sala gimnastyczna, scenografia	strona www szkoły Facebook szkoły
12.	„Ogólniada” pod hasłem „Dbamy o relacje”	Wszystkie klasy wezmą udział w „Ogólniadzie” (frekwencja klas w tym dniu na poziomie co najmniej 85%)	- przygotowanie „Ogólniady” - zabawy i gry zespołowe rozwijające współpracę, komunikację i wzajemne poznanie się	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

I.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
13.	Spotkania integracyjne	przynajmniej 2 razy w roku szkolnym	- wieczory gier planszowych, zajęcia z pedagogiem, psychologiem, ćwiczenia i gry zespołowe rozwijające współpracę, komunikację i wzajemne poznanie się, wyjścia do parku, do kina, na wycieczki, na lody, spływy, ogniska, łyżwy, itp.	cały rok	wychowawcy, nauczyciele przedmiotów, pedagog i psycholog szkolny	sala gimnastyczna, sale lekcyjne, gry planszowe, sala multimedialna, plener	strona www szkoły, wpisy do dziennika, Facebook szkoły
14.	Zajęcia ruchowo-integracyjne	70 % klas weźmie udział przynajmniej w jednym działaniu	wyjścia na basen, łyżwy, taniec, aerobik organizowane w ramach lekcji wychowania fizycznego	cały rok	nauczyciele w-f	basen, lodowisko, sala gimnastyczna, boisko zewnętrzne	wpisy do dziennika, Facebook szkoły
15.	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	sala gimnastyczna, boisko zewnętrzne	strona www szkoły, Facebook szkoły.
16.	Integracja nauczycieli	Udział 80% pracowników w wydarzeniach	- udział w szkoleniu, zajęciach zorganizowanych dla nauczycieli np. joga, TRE wyjazdy integracyjne	cały rok	Dyrektor, koordynator SPZ	sale lekcyjne, sala gimnastyczna	Wpis do dziennika

17.	Realizacja zajęć z: - wychowawcą (oparta na programie wychowawczo-profilaktycznym) - pedagogiem, psychologiem	W każdej klasie zostanie zrealizowanych minimum 5 z zaproponowanych tematów.	Na godzinach wychowawczych, spotkaniach z pedagogiem lub psychologiem realizować tematykę zajęć: -Poznajemy się, poznajemy szkołę. Zajęcia integracyjno - adaptacyjne. - Konstrukttywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach problemowych np. zła ocena. - Poznajemy techniki uczenia się. - Mój plan dnia – rodzaje aktywności- czy stagnacja? - Ja w relacjach z rówieśnikami. - Poczucie własnej wartości. - Muszę, mogę, chcę –wybór należy do mnie. - Nasze wartości i style życia. - Jak porozumiewać się z innymi? - Planujemy wspólne działania. - Trening zachowań asertywnych. - Wartości i pseudowartości w życiu młodzieży. - „Nasze paczki” - na czym polega koleżeństwo i przyjaźń? - Alkohol kradnie wolność. - Na czym polega empatia? - Jak dbać o dobrostan psychiczny? - Strategie rozwiązywania konfliktów. - Rola dialogu, współpracy i kompromisu w relacjach	cały rok	wychowawcy, pedagog, psycholog	sale lekcyjne, materiały biurowe, narzędzia TIK	odnotowanie w dzienniku
-----	--	--	---	----------	--------------------------------	---	-------------------------

I.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
			międzyludzkich. -Talenty i zainteresowania w naszej klasie. -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.				
18.	Praca metodą projektów, praca w grupach na lekcjach	50% klas zrealizuje zadania metodą projektów	- Realizacja projektów lub praca w grupach na lekcjach przedmiotowych i godzinach wychowawczych, wspólne tworzenie gazetki, nagranie filmu, przygotowanie przedstawienia lub akcji charytatywnej	cały rok	nauczyciele przedmiotów	narzędzia TIK	w zapisie tematu lekcji informacja o pracy metodą projektów.
19.	Ewaluacja wyników działań	wyniki ankiet wskazują na pozytywną ocenę projektu	- obserwacje - analiza dokumentacji - ankiety	czerwiec	koordynator programu i zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie	ankiety	informacje w szkolnym serwisie www
20.	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