

Plan działań

Szkoły Promującej Zdrowie

Rok szkolny 2024/2025



Szkoła Podstawowa nr 3 im. Olimpijczyków Polskich w Łęborku

CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA w roku szkolnym 2024/2025

1. **Problem priorytetowy do rozwiązania:** niezadowalające dbanie o zdrowie psychiczne, fizyczne oraz nieprawidłowe nawyki żywieniowe

a) **Krótki opis problem priorytetowego:** Wybierając problem priorytetowy kierowaliśmy się faktem, iż w ostatnim czasie uczniowie coraz częściej potrzebują pomocy psychologa lub pedagoga ze względu na niską samoocenę oraz problemy emocjonalne i rodzinne. Większość uczniów nie ma wyrobionych prawidłowych nawyków żywieniowych.

b) **Uzasadnienie wyboru priorytetu:** Na podstawie badań ankietowych, wywiadów i obserwacji zespół dokonujący diagnozy uznał, że odpowiednie dbanie o zdrowie wpłynie pozytywnie na wzajemne relacje i dobre samopoczucie uczniów, ich rodziców oraz nauczycieli i innych pracowników. W szkole, bardzo ważna jest również pozytywna atmosfera pomiędzy uczniami jak i pracownikami szkoły. Wzajemne relacje między uczniami i pracownikami szkoły wpływają pozytywnie na ogólny dobrostan psychofizyczny społeczności szkolnej.

2. **Przyczyny główne problemu:**

- zaniżona samoocena i problemy emocjonalne,
- izolacja społeczna,
- problem w relacjach rodzinnych oraz sytuacja materialna rodzin,
- wpływ czynników środowiskowych,
- niska aktywność fizyczna,
- wysoka dostępność fast foodów.

3. **Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:**

- zaangażowanie uczniów i ich rodziców w życie szkoły,
- integracja zespołu klasowego,
- tworzenie atmosfery wzajemnego szacunku i zrozumienia, współpraca ze środowiskiem lokalnym,
- promowanie zdrowego stylu życia.

PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2024/2025

1. CEL: zdecydowana większość uczniów potrafi zadbać o swój dobrostan i odpowiednie nawyki żywieniowe

Kryterium sukcesu: 60% uczniów stwierdzi, że wie jak zadbać o zdrowie psychiczne, fizyczne i prawidłowe nawyki żywieniowe.

Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):

- a. Co wskaże, że osiągnięto cel? Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów, ich rodziców i nauczycieli, wywiady z psychologiem szkolnym i pedagogiem oraz pracownikami obsługi, obserwacje zespołu ds. promocji zdrowia w szkole.
- b. Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Analiza wyników ankiet, wywiadów i obserwacji zespołu ds. promocji zdrowia w szkole oraz zapisy w dziennikach lekcyjnych, listy obecności, informacje zamieszczone w mediach społecznościowych.
- c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cele? Zespół powołany przez koordynatora SzPZ przeprowadzi ewaluację program, czerwiec 2025r.

2. ZADANIA:

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Ogólnopolski program edukacyjny PCK “Dziel się uśmiechem” dla klas 1-3	Uczniowie zadbają o systematyczną higienę jamy ustnej.	Przeprowadzenie zajęć z wykorzystaniem kart pracy dla nauczycieli, prezentacji multimedialnych, animacji, zeszytów metodycznych dla nauczycieli i zeszytem ćwiczeń dla uczniów.	Cały rok	Pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas, Joanna Makurat	Multimedia, pracownia, szkolne, środki higieniczne, prezentacja multimedialna, karty pracy, ćwiczenia	Fotorelacja z zajęć na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych zapisy w e- dzienniku.

Program dla szkół (owoce, warzywa, mleko)	60% uczniów wyrobi nawyk spożywania owoców, warzyw i mleka.	Rozdawanie uczniom owoców /warzyw /mleka.	Cały rok	Wychowawcy klas	Pożyczanie poprzez Krajowy Ośrodek Wsparcia Środki finansowe niezbędne na zakup owoców, warzyw i mleka.	Obserwacja, wywiad
Europejski Dzień Sportu Szkolnego (European School Sport Day – ESSD)	Propagowanie wśród uczniów aktywności fizycznej.	Zapewnienie uczniom różnorodnych zajęć w ruchu.	Wrzesień 2024	Nauczyciele wychowania fizycznego	Miejsca rekreacji sportowej	Fotorelacja na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych.
Serwowawanie śniadań dla uczniów na stołówce szkolnej	60% uczniów wyrobi nawyk zjadania śniadania	Serwowanie śniadań każdego dnia w formie bufetu	Wrzesień 2024/ czerwiec 2025	Intendent szkolny, osoby pracujące na stołówce	Produkty spożywcze	Obserwacja, wywiad
Akcja szkolna “Tydzień Uczniowskiej SuperMocy”	60% uczniów klas 1-3 poznała siebie, uświadomiła sobie swoje mocne strony, zbuduje poczucie własnej wartości, wzmocni własny pozytywny wizerunek oraz zintegruje się z rówieśnikami.	W ramach zajęć uczniowie wspólnie stworzą m.in. skrzydła mocy, drzewo talentów oraz nadadzą magiczne moce swoim imionom.	Październik 2024	Opiekunowie Małego Samorządu Uczniowskiego	prezentacje multimedialne, materiały papiernicze	Wpisy w dzienniku. Fotorelacja na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych, obserwacja

Pierwsza pomoc	60% uczniów pozna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.	Udział w warsztatach z pierwszej pomocy	Październik 2024	Instruktor Centrum Edukacji Ratowniczej OSR Lębork – Pan Rafał Bocian, Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia – Joanna Makurat, wicedyrektor szkoły - p. Borzena Brzeska	Fantomy, środki opatrunkowe, defibrylator AED	Zapisy w e-dzienniku, fotorelacja na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych.
Dzień Tolerancji i Życzliwości	60% uczniów z kl.1-3 rozpowszechni wzajemny szacunek, tolerancję i życzliwość.	Opiekunowie Małego Samorządu Uczniowskiego wraz ze swoimi podopiecznymi odwiedzą z drobnym poczęstunkiem pobliskie jednostki użyteczności publicznej, tj. Urząd Miasta, Sąd Rejonowy przy Placu Kopernika, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Muzeum oraz Urząd Pocztowy.	Listopad 2024	Opiekunowie Małego Samorządu Uczniowskiego	Domowe wypieki, koszyczki, transparenty	Fotorelacja na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych.

Spotkanie z dietetykiem dla klas ósmych	70% uczniów klas ósmych weźmie udział w spotkaniu	Przeprowadzenie wykładu połączonego z dyskusją nt. zasad prawidłowego odżywiania wśród uczniów klas starszych	Uzależniony od dietetyka	Dietetyk – Kamil Ossowski, p. Justyna Witkowska-Zawisza	Produkty spożywcze, prezentacja	Wpis w dzienniku
Konkurs kulinarny MasterChef z okazji Pierwszego Dnia Wiosny	50% uczniów kl. 4-8 pozna ciekawe i zdrowe przepisy kulinarne, które przypadną im do gustu	Uczniowie klas 4-8, pracując w zespołach, przygotowują zdrowe, kolorowe potrawy, które zachwycą jury i pozostałych uczniów smakiem, pomysłowością, np. sałatki, zdrowe przekąski, koktajle owocowe, dania pełne świeżych warzyw i ziół.	Marzec 2025	Uczniowie kl. 7c wraz z wychowawcą	Produkty spożywcze, naczynia, sztucce	Wpis w dzienniku elektronicznym – lista obecności, fotorelacja na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych.
Szkolny konkurs Piramida Zdrowego Żywienia 3D	30% uczniów klas 4 weźmie udział w konkursie i dowie się co jest najzdrowsze dla człowieka	Uczniowie poznają piramidę zdrowego żywienia. Stworzą ją techniką 3D.	Maj 2025	p. Justyna Witkowska - Zawisza	Materiały różnego rodzaju	Wpis w dzienniku zajęć lekcyjnych
Zajęcia z pedagogiem/psychologiem	40% uczniów szkoły weźmie udział w zajęciach z pedagogiem lub psychologiem	Budowanie poczucia własnej wartości, wzmacnianie pozytywnego wizerunku	Cały rok	Pedagog, psycholog	Materiały edukacyjne	Wpis w dzienniku
Zajęcia taneczne dla uczniów klas młodszych	Uczniowie kl.1-3 zwiększą aktywność fizyczną.	Uczniowie poznają alternatywne formy spędzania wolnego czasu	Cały rok	Centrum Tańca, Dyrekcja	Muzyka, sala	Zdjęcia

Zajęcia SKS - 3 razy w tygodniu	Zwiększenie systematyczności uczęszczania na zajęcia zapisanych uczniów	Uczniowie poznają alternatywne formy spędzania wolnego czasu	Cały rok	Partyk Labuda	Piłka do gry w nogę, boisko	Zdjęcia
Konkurs sportowy dla szkół podstawowych z Lęborka „Kto z nas lepiej i prędzej”	Nauka zasad gry, taktyki, odpowiedzialności i współpracy, kształtowanie charakteru, samodyscypliny, wytrwałości, promowanie wartości takich jak uczciwość, szacunek, współzawodnictwo	Uczniowie kl.1-3 wezmą udział w konkursie	Maj 2025	Centrum Sportu i Rekreacji Lębork, wychowawcy klas 1-3	Sala, sprzęt sportowy	Fotorelacja na stronie internetowej szkoły, wpis w dzienniku
Dzień Sportu w ramach obchodów 80-ciolecia szkoły	60% uczniów szkoły weźmie w nim udział	Zaangażowanie całej społeczności szkolnej w obchody 80-ciolecia, zorganizowanie zawodów dla uczniów wszystkich klas, integracja społeczności szkolnej	Czerwiec 2025	Nauczyciele, uczniowie, pracownicy szkoły, rodzice	Dron, aparat, kamera, sprzęt sportowy	Fotorelacja na stronie internetowej szkoły, wpis w dzienniku
Spotkanie nauczycieli z psychologiem	60% nauczycieli weźmie udział w spotkaniu	Zaproszenie psychologa	Dogodny termin w roku szkolnym	Dyrekcja	Monitor interaktywny, prezentacja	Lista obecności

Koordynator SZPZ
Joanna Makurat

Dyrektor szkoły
Mariola Małecka