

Plan działań

Szkoły Promującej Zdrowie

Rok szkolny 2025/2026



Szkoła Podstawowa nr 3 im. Olimpijczyków Polskich w Lęborku

CZEŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA w roku szkolnym 2025/2026

1. **Problem priorytetowy do rozwiązania:** większość uczniów oraz część nauczycieli i pracowników niepedagogicznych nie dba o swój dobrostan

- a) **Krótki opis problem priorytetowego:** Trudności w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych prowadzą do problemów emocjonalnych i poznawczych, utrudniając codzienne funkcjonowanie. Brak umiejętności samoregulacji i konstruktywnego podejścia do porażek obniża poczucie własnej wartości, zwiększa stres i sprzyja konfliktom. Unikanie poszukiwania wsparcia nasila poczucie osamotnienia, co przekłada się na gorsze relacje, wyniki w nauce i pracy. W obliczu kryzysów, choroby, rozpadu rodziny czy utraty bliskiej osoby brak zdolności do zarządzania emocjami może prowadzić do bezradności, lęku, wycofania i obniżonej jakości życia.
- b) **Uzasadnienie wyboru priorytetu:** Na podstawie badań ankietowych, wywiadów i obserwacji zespół dokonujący diagnozy uznał, że rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami i emocjami jest kluczowe dla codziennego funkcjonowania i radzenia sobie w kryzysach. Pozwala ograniczać skutki stresu, budować zdrowe relacje i utrzymywać równowagę psychiczną. Wpływa na dobrostan, wzmacnia poczucie własnej wartości i sprawczości oraz wspiera konstruktywne rozwiązywanie problemów, co sprzyja lepszemu samopoczuciu i większej odporności psychicznej oraz satysfakcji z życia osobistego i społecznego.

2. **Przyczyny główne problemu:**

- brak odpowiedniego wsparcia emocjonalnego,
- problemy z rozpoznawaniem i kontrolowaniem własnych emocji,
- niska samoocena oraz poczucie braku docenienia,
- doświadczenia traumatyczne, takie jak przemoc, konflikty rodzinne czy utrata bliskiej osoby,
- przewlekły stres związany z presją ocen, egzaminów, oczekiwaniami rodziców lub przełożonych,
- nadmiar obowiązków i odpowiedzialności prowadzący do przeciążenia,
- izolacja społeczna oraz brak wsparcia ze strony rówieśników czy współpracowników,

- problemy zdrowotne, zarówno fizyczne, jak i psychiczne,
- brak pozytywnych wzorców radzenia sobie z trudnościami,
- nieznajomość skutecznych metod redukcji napięcia i zarządzania stresem.

3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:

- organizowanie zajęć rozwijających umiejętności społeczne i emocjonalne,
- organizowanie regularnych zajęć sportowych i aktywności ruchowej dla uczniów i pracowników,
- angażowanie uczniów i pracowników w inicjatywy prozdrowotne i akcje społeczne,
- nauka konstruktywnego radzenia sobie z porażkami i stresem,
- regularne spotkania ze specjalistami – psychologami, pedagogami, doradcami,
- promowanie otwartej komunikacji i wsparcia rówieśniczego,
- tworzenie przestrzeni sprzyjających relaksowi i regeneracji (np. kąci ciszy, strefy relaksu).

PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2025/2026

1. **CEL:** zdecydowana większość uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych nie potrafi zadbać o swój dobrostan

Kryterium sukcesu: 60% uczniów i pracowników szkoły (pedagogicznych i niepedagogicznych) potrafi zadbać o swój dobrostan

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 niepedagogicznymi, 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, strona internetowa szkoły, media społecznościowe, listy obecności.
- c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cele? Zespół powołany przez koordynatora SzPZ przeprowadzi ewaluację program, czerwiec 2026r.

2. ZADANIA:

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Zajęcia pozalekcyjne	Zwiększenie udziału uczniów w zajęciach pozalekcyjnych	Zapewnienie uczniom atrakcyjnej oferty zajęć	Cały rok	Nauczyciele prowadzący zajęcia pozalekcyjne	Multimedia, pracownice szkolne, karty pracy, ćwiczenia	Fotorelacja z zajęć na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych zapisy w dzienniku elektronicznym.

Zapoznanie uczniów z systemem przyzywowym	70% uczniów zapozna się z systemem przyzywowym, dzięki czemu będzie czuło się bezpieczniej w szkole	Pokazanie uczniom miejsc posiadających system przyzywowy oraz omówienie jak działa procedura na wypadek jego uruchomienia.	Wrzesień 2025	Wychowawcy klas 1-8	System przyzywowy	Wpis w dzienniku zajęć – zakładka wydarzenia, fotorelacja
Międzynarodowy Dzień Kropki	60% uczniów klas 1-3 weźmie udział w wydarzeniu	Uczniowie klas 1–3 z wezmą udział w różnorodnych aktywnościach rozwijających wyobraźnię, budujących wiarę we własne możliwości. Chętni uczniowie wezmą udział w szkolnym konkursie plastycznym “Moja Kropka”.	Wrzesień 2025	Opiekunowie Małego Samorządu Uczniowskiego, Wychowawcy kl.1-3, Organizatorzy Konkursu – M.Sadura, C.Skibicka, W.Bradtke	Przybory plastyczne, kartki, kolorowanki, karty pracy, monitor interaktywny	Zapis w dzienniku lekcyjnym, media społecznościowe
Europejski Dzień Sportu #BeActive	Zwiększenie aktywności fizycznej uczniów kl. 1-8	Uczniowie klas 1–8 wezmą udział w różnorodnych aktywnościach sportowych.	Wrzesień 2025	Nauczyciele wychowania fizycznego: R. Rapalski, P. Labudda, D.Gromulski, M. Łabacka	Sprzęt sportowy	Zapis w dzienniku elektronicznym, relacja z wydarzenia w mediach społecznościowych
Warsztaty Akademii poMOCY prowadzonych przez przedstawicieli Wojewódzkiego Szpitala Psychiatrycznego im. prof. Tadeusza Bilikiewicza w Gdańsku	60% uczniów skorzysta z materiałów edukacyjnych – filmów, dzięki którym można lepiej rozumieć zdrowie psychiczne i uczyć się jak wspierać innych	Nauczyciele biorący udział w warsztatach udostępnią całej społeczności szkolnej materiały oraz wykorzystają je podczas zajęć z uczniami.	Wrzesień 2025, Cały rok szkolny	Wychowawcy, p.Justyna Witkowska-Zawisza, p.Joanna Makurat	Materiały edukacyjne, sprzęt multimedialny	Zapis w dzienniku elektronicznym, relacja w mediach społecznościowych, na stronie szkoły

Warsztaty w ramach rogram "Pokonaj Lęk I Złość" dla uczniów klas 7 I 8	70% uczniów klas 7, 8 wraz z opiekunami weźmie udział w warsztatach	Uczniowie klas 7, 8 wraz z opiekunami wezmą udział w warsztatach, dzięki którym nauczą się jak radzić sobie z lękiem I złością. Nauczyciele dowiedzą się jak wspierać uczniów w sytuacjach trudnych.	Październik 2025	Pedagog szkolny, specjalista	Materiały dydaktyczne	Wpis w dzienniku zajęć – zakładka wydarzenia
Światowy Dzień Uśmiechu	70% uczniów klas 1-3 będzie umiało nazwać swoje emocje I pozna sposoby radzenia sobie z nimi	Uczniowie klas 1-3 wezmą udział w zajęciach na temat "Co to są emoocje I jak sobie z nimi radzić?"	Październik 2025	Samorząd Uczniowski klas młodszych: J. Futoma, A.Okuszeko-Pokojska, J. Makurat, B. Król	Prezentacja – "Co to są emocje I jak sobie z nimi radzić?", monitor interaktywny, komputery, gry edukacyjne	Relacja w mediach społecznościowych, na stronie internetowej szkoły
Zamiana ról z okazji Dnia Edukacji Narodowej	Zbudowanie wzajemnego szacunku między uczniami i nauczycielami	Wybrani uczniowie klas starszych zastąpią pracowników szkoły wykonując ich zadania, a pracownicy szkoły wejdą w rolę ucznia.	Październik 2025	Samorząd Uczniowski	Przebranie, materiały dydaktyczne	Relacja w mediach społecznościowych
Warsztaty "Jak reagować w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia" uwzględniając napiętą sytuację na granicach naszego kraju	60% uczniów weźmie udział w warsztatach	Spotkania z zaproszonymi gośćmi	Cykl zajęć w roku szkolnym 2025/2026	Zaproszeni goście, p.Weronika Kubisiak		Wpis w dzienniku, relacja na stronie internetowej szkoły

Dzień Życzliwości	60% uczniów kl.1-3 wraz z opiekunami weźmie udział w wydarzeniu	Wyjście do różnych instytucji wraz z poczęstunkiem i życzliwym słowem	Listopad 2025	Samorząd Uczniowski klas młodszych: J. Futoma, A.Okuszk-Pokojska, J. Makurat, B. Król	Transparenty, wypieki, cukierki	Wpis w dzienniku, relacja w mediach społecznościowych
Warsztaty z udzielania pierwszej pomocy	60% uczniów pozna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.	Udział w warsztatach	Dogodny termin	Instruktor Centrum Edukacji Ratowniczej OSR Lębork – Pan Rafał Bocian, Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia – Joanna Makurat, wicedyrektor szkoły – p.Bożena Brzeska	Fantomy, środki opatrunkowe,	Zapisy w e-dzienniku, fotorelacja na stronie internetowej szkoły, w szkolnych mediach społecznościowych.
Szkolny konkurs Piramida Zdrowego Żywienia	Zwiększenie świadomości dot. zdrowego stylu życia	Przygotowanie prac konkursowych	Maj 2026	J. Witkowska Zawisza	Piramidy Zdrowia wykonane w formacie 3D	Informacja na stronie szkoły, relacja w mediach społecznościowych
Dzień Olimpijczyka (Dzień Sportu)	60% uczniów i 60% pracowników szkoły weźmie udział w tym wydarzeniu	Konkurencje sportowe, zabawy i gry na boisku szkolnym lub na sali gimnastycznej	Czerwiec 2026	Wychowawcy klas 1-3, nauczyciele wychowania fizycznego	Sprzęt sportowy	Wpis w dzienniku, relacja z wydarzeń

Kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby.	60% uczniów weźmie udział w zajęciach	Przeprowadzenie na lekcjach wychowawczych zabaw interaktywnych dotyczących postrzegania siebie, pomoc dzieciom z rodzin zagrożonych ubóstwem, niedostosowanie, przemocą, alkoholizmem	Cały rok	Wychowawcy, pedagog, psycholog	Materiały dydaktyczne, sprzęt multimedialny	Wpis w dzienniku elektronicznym
Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych.	70% uczniów klas ósmych weźmie udział w spotkaniu	Przeprowadzenie wykładu połączonego z dyskusją nt. zasad prawidłowego odżywiania wśród uczniów klas starszych	Uzależniony od diety	Dietetyk – Kamil Ossowski, p. Justyna Witkowska-Zawisza	Produkty spożywcze, prezentacja	Wpis w dzienniku elektronicznym
Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego.	60% uczniów weźmie udział w zajęciach	Organizowanie cyklicznych zajęć dotyczących dbania o zdrowie psychiczne, radzenia sobie ze stresem, emocjami i presją szkolną	Cały rok	Pedagog, psycholog	Materiały dydaktyczne	Wpis w dzienniku elektronicznym
Zawody sportowe	Promowanie zdrowego stylu życia, uczenie radzenia sobie z emocjami i stresem podczas rywalizacji, budowanie poczucia przynależności do grupy	Zawody sportowe zgodne z harmonogramem roku szkolnego 2025/2026	Cały rok	Nauczyciele wychowania fizycznego	Sprzęt sportowy	Fotorelacja w mediach społecznościowych
Zajęcia SKS - 4 razy w tygodniu	Zwiększenie systematyczności uczęszczania na zajęcia uczestników	Uczniowie poznają alternatywne formy spędzania wolnego czasu	Cały rok	Partyk Labuda	Piłka do gry w nogę, boisko	Wywiad, obserwacja

Realizacja programu "Aktywna szkoła" dla klas 4-8	Zwiększenie aktywności uczniów, promowanie zdrowego stylu życia	Zajęcia sportowe	Cykl zajęć w roku szkolnym 2025/2026	Radosław Rapalski	Sprzęt sportowy	Fotorelacja z zajęć
Spotkanie ze specjalistą dot. zdrowia psychicznego dla pracowników szkoły i rodziców	60% pracowników szkoły weźmie udział w wydarzeniu, rodzice zdobędą wiedzę o rozwoju psychologicznym i emocjonalnym dzieci	Spotkanie ze specjalistą	Dogodny termin	Dyrekcja	Sprzęt multimedialny	Lista obecności, fotorelacja ze spotkania
Przygotowanie poradnika w formie elektronicznej "Jak poradzić sobie z uzależnieniem od Internetu"	50% społeczności szkolnej zapozna się z poradnikiem	Zamieszczenie poradnika w formie elektronicznej na stronie szkoły	Rok szkolny 2025/2026	Dyrekcja	Poradnik w wersji elektronicznej	Strona internetowa szkoły, wpis w dzienniku elektronicznym

Koordynator SZPZ

Joanna Makurat

Dyrektor szkoły

Mariola Malecka