

CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA W ROKU SZKOLNYM 2020/2021

1. Problem priorytetowy do rozwiązania:

Wyrabianie u uczniów nawyku dbania o bezpieczeństwo w szkole i w domu.

Promowanie zdrowego stylu życia.

a) Krótki opis problemu priorytetowego:

Szkoła promująca zdrowie -to szkoła, która tworzy warunki i podejmuje działania sprzyjające dobremu samopoczuciu, prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz propagowania zdrowia. Nasza szkoła od wielu lat podejmuje zadania, mające na celu upowszechnianie zdrowego stylu życia. Istotne jest wdrażanie działań mających na celu zachęcanie do zdrowego i bezpiecznego stylu życia, nakłanianie młodzieży do podejmowania aktywności fizycznej.

b) Uzasadnienie wyboru priorytetu:

Plan pracy SzPZ powstał na podstawie diagnozy potrzeb środowiska szkolnego: wyników badań ankietowych, obserwacji, wywiadów, wniosków nauczycieli, wychowawców, pedagoga szkolnego, pielęgniarki, informacji uzyskiwanych z instytucji współpracujących ze szkołą w zakresie profilaktyki.

Cele i zadania zawarte w planie pracy SzPZ zostały ukierunkowane na pogłębienie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia. Podstawą planu są działania uwzględniające aspekty prozdrowotne wynikające ze stosowania profilaktyki uzależnień, promocji aktywności fizycznej, higieny zdrowia psychicznego i fizycznego oraz bezpiecznego stylu życia.

2. Przyczyna główna istnienia problemu:

Niewłaściwe zachowania, podatność na negatywne wpływy środowiska rówieśniczego, uleganie uzależnieniom, naśladowanie innych rówieśników oraz dorosłych oraz brak czynnego wypoczynku.

3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyny problemu:

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w zakresie odżywiania oraz zdrowego stylu życia.
- Zwrócenie uwagi uczniów na potrzebę dbania o własne zdrowie i zdrowie innych: higienę osobistą, higienę pracy, prawidłowe odżywianie,
- Tworzenie i prowadzenie różnych form zajęć profilaktycznych.
- Stworzenie możliwości skorzystania z różnych form aktywności fizycznej.
- Promowanie różnorodnych form aktywności fizycznej.

Planowanie: Arkusz B

PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2020/2021

1. Cel:

Promowanie zdrowego stylu życia, wdrażanie do aktywności fizycznej i jej intensyfikacji.
Propagowanie wśród młodzieży życia bez używek, przedstawienie alternatywnych form spędzania czasu wolnego, zwiększanie świadomości uczniów nt. konsekwencji zażywania środków odurzających.

Kryterium sukcesu:

Prowadzenie zdrowego stylu życia, uczniowie będą stosować właściwe normy zachowania, zwiększenie aktywności fizycznej.

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):

a. **Co wskaże, że osiągnięto cel?** Wywiady z pedagogiem i pielęgniarką szkolną, nauczycielami wychowania fizycznego, uczniami i rodzicami, ankiety, obserwacje zespołu promocji zdrowia.

b. **Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?** Analiza wywiadów, ankiet, sprawozdań.

c. **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?** Wskazani członkowie zespołu promocji zdrowia, czerwiec 2021.

2. Zadania:

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Opracowanie planu działania w ramach Szkoły Promującej Zdrowie na rok szkolny 2020/2021.	Wybór problemu priorytetowego. Zaangażowanie w działania zmierzające do osiągnięcia wspólnego celu.	- opracowanie projektu planu działań, - konsultacje z nauczycielami i uczniami, - zatwierdzenie planu do realizacji.	Wrzesień / październik 2020	Koordynator i członkowie zespołu ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie	Papier ksero, laptop, drukarka	Plan pracy szkoły w zakresie promocji zdrowia. Umieszczenie planu pracy na szkolnej stronie internetowej

<p>Kampania informacyjna - zapoznanie uczniów klas pierwszych i ich rodziców z projektem „Szkoła Promująca Zdrowie”.</p>	<p>Aprobata działań SZPZ, włączenie uczniów klas pierwszych w realizację planu SPZ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - przekazanie informacji o projekcie na lekcjach przez wychowawców i na spotkaniach z rodzicami, - zapoznanie uczniów z planem działań projektowych na rok szkolny 2020/2021, - prowadzenie strony internetowej programu w formie zakładki na szkolnej stronie internetowej. 	<p>Październik- listopad</p>	<p>Zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy klas pierwszych</p>	<p>Plan pracy szkoły w zakresie promocji zdrowia, rzutnik, laptop</p>	<p>Harmonogramy zebrań z rodzicami</p>
--	---	--	----------------------------------	--	---	--

<p>Trzymaj Formę – dbaj o zdrowie, zapobieganie nadwadze i otyłości.</p>	<p>Młodzież kontroluje swoją masę ciała, potrafi ją ocenić, potrafi wybierać produkty żywnościowe o mniejszej ilości kalorii i ułożyć jadłospis dla osób z nadwagą</p>	<p>Rozmowy indywidualne. Badanie pomiaru wysokości i masy ciała Obliczanie BMI.</p>	<p>Cały rok, wg potrzeb</p>	<p>Pielęgniarka szkolna</p>	<p>Waga</p>	<p>Dokumentacja szkolna</p>
--	--	---	-----------------------------	-----------------------------	-------------	-----------------------------

„Twoja krew Moje życie”	Propagowanie idei krwiodawstwa, zwrócenie uwagi na ilość wypadków oraz podejmowanych zachowań ryzykownych wśród młodzieży. Uczniowie w wieku od 18 do 20 lat.	Wobec uczniów III i IV klas ZSOiT pedagog szkolny przeprowadzi serię lekcji na temat krwiodawstwa, jego idei i potrzeby istnienia. Spotkania z klasami, edukacja przez dziennik elektroniczny Librus i platformę edukacyjną Teams	Cały rok, wg potrzeb	Pedagog szkolny	Rzutnik, Laptop, internet, dziennik elektroniczny Librus, platforma edukacyjna Teams	Dokumentacja szkolna
Oblicza depresji nastoletniej- przyczyny, objawy, wsparcie- lekcje otwarte.	Zwiększenie świadomości na temat choroby, jaką jest depresja, wyposażenie młodzieży w wiedzę dotyczącą form pomocy, zwiększenie wrażliwości na niepokojące zachowania i występujące objawy u innych osób.	Spotkania z klasami, psychoedukacja przez dziennik elektroniczny Librus i platformę edukacyjną Teams. Młodzież nabędzie umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami, zapoznają się z adresami i numerami telefonów placówek pomocowych	Cały rok	Pedagog szkolny	Rzutnik, Laptop, internet, dziennik elektroniczny Librus, platforma edukacyjna Teams	Dokumentacja szkolna

--	--	--	--	--	--	--

Akcja Rzuć Palenie razem z Nami	Uczniowie przeczytają ulotki, zgłoszą się na rozmowy.	- będą rozdawane ulotki, - plakaty, - rozmowy indywidualne z uczniami.	Listopad	Szkolne koło PCK, pielęgniarka szkolna	Papier, brystol, flamastry, flipcharty	Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna
Cyberprzemoc	Uczniowie w wieku od 15- 16 lat-okolo 90 osób	W ramach lekcji wychowawczych oraz zastępstw pedagog szkolny przeprowadzi spotkania z młodzieżą klas pierwszych w celu zwrócenia uwagi na cyberprzemoc. Edukacja przez dziennik elektroniczny Librus i platformę	Cały rok, wg potrzeb	Pedagog szkolny	Rzutnik, Laptop, internet, dziennik elektroniczny Librus, platforma edukacyjna Teams	Dokumentacja szkolna

		edukacyjną Teams				
Dzień bez Papierosa	Kształtowanie świadomości o szkodliwości palenia tytoniu.	- ulotki, - plakaty, - warzywa jako alternatywa dla papierosów, - rozmowy indywidualne z uczniami.	Maj	Pielęgniarka szkolna	Papier, brystol, flamastry, warzywa	Dokumentacja szkolna
Skutki izolacji domowej, społecznej- umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych	Młodzież nabędzie umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami, zapoznają się z adresami i numerami telefonów placówek pomocowych	Spotkania z klasami, psychoedukacja przez dziennik elektroniczny Librus i platformę edukacyjną Teams.	Cały rok, wg potrzeb	Pedagog szkolny	Rzutnik, Laptop, internet, dziennik elektroniczny Librus, platforma edukacyjna Teams	Dokumentacja szkolna
Udział w programach i projektach profilaktycznych: „ARS, CZYLI JAK DBAĆ O MIŁOŚĆ”- kontynuacja	Profilaktyka uzależnień od alkoholu, narkotyków i nikotyny wśród młodzieży.	Zajęcia odbywać się będą w ramach zastępstw za nieobecnych nauczycieli i na godzinach wychowawczych. Edukacja przez dziennik elektroniczny	Cały rok, wg możliwości	Pedagog szkolny, pielęgniarka szkolna	Rzutnik, laptop, papier do drukarki, drukarka, , internet, dziennik elektroniczny Librus, platforma edukacyjna Teams	Dokumentacja szkolna

		Librus i platformę edukacyjną Teams				
Droga właściwych wyborów – uzależnienia od substancji psychoaktywnych	Uświadomienie uczniom i rodzicom negatywnego wpływu używek na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz społeczne funkcjonowanie człowieka. Propagowanie wśród młodzieży życia bez używek, promowanie zdrowego stylu życia, przedstawienie alternatywnych form spędzania czasu wolnego, zwiększanie świadomości uczniów nt. konsekwencji zażywania środków odurzających.	Spotkania terapeuty z klasami, psychoedukacja przez dziennik elektroniczny Librus i platformę edukacyjną Teams Spotkania terapeuty z rodzicami, psychoedukacja przez dziennik elektroniczny Librus i platformę edukacyjną Teams	Godziny wychowawcze. Spotkania z rodzicami.	Pedagog szkolny, wychowawcy klas	Rzutnik, laptop, papier do drukarki, drukarka, , internet, dziennik elektroniczny Librus, platforma edukacyjna Teams	Sprawozdanie i dokumentacja fotograficzna

--	--	--	--	--	--	--

<p>Oblicza depresji, samookaleczenia i zachowania ryzykowne młodzieży</p>	<p>Nauczyciele dowiedzą się jak rozpoznawać symptomy i udzielać pomocy.</p>	<p>Rada Pedagogiczna online dla nauczycieli przez platformę edukacyjną Teams</p>	<p>Według harmonogramu</p>	<p>Pedagog szkolny</p>	<p>Laptop, internet, platforma edukacyjna Teams</p>	
<p>„Tanoreksja, ortoreksja, anoreksja, bigoreksja, bulimia”</p>	<p>Profilaktyka uzależnień psychicznych wśród młodzieży, uczniowie w wieku od 15 do 20 lat dzieży, około 250 osób(60%</p>	<p>W ramach lekcji wychowawczych oraz lekcji otwartych pedagog szkolny przeprowadzi spotkania z młodzieżą w celu zwrócenia uwagi na inne typy uzależnień. Edukacja przez dziennik elektroniczny Librus i platformę edukacyjną Teams</p>	<p>Cały rok, wg. potrzeb</p>	<p>Pedagog szkolny</p>	<p>Arkusze papieru A-4, Flamastry Laptop, internet, dziennik elektroniczny Librus, platforma edukacyjna Teams</p>	<p>Dokumentacja szkolna</p>

Zapobieganie depresji, stresowi	Uświadomienie głównych zagrożeń utraty zdrowia wśród młodzieży	Na librusie będą umieszczane prezentacje dotyczące stresu, komunikacji, używek, umiejętności gospodarowania czasem i higieny zdrowia psychicznego itp.	Cały rok, wg. potrzeb	Pedagog szkolny	Laptop, internet, dziennik elektroniczny Librus	Dokumentacja szkolna
Podnoszenie kultury pedagogicznej rodziców	Uświadomienie głównych zagrożeń utraty zdrowia wśród rodziców	Na librusie będą umieszczane prezentacje dotyczące stresu, komunikacji, używek, umiejętności gospodarowania czasem i higieny itp.	Cały rok, wg. potrzeb	Pedagog szkolny	Laptop, internet, dziennik elektroniczny Librus	Dokumentacja szkolna
Minimalizowanie skutków izolacji rówieśniczej i społecznej w czasie pandemii	Młodzież zna sposoby radzenia sobie z własnymi problemami - także poprzez szukanie pomocy u osób zaufanych i specjalistów	Na librusie będą umieszczane prezentacje i informacje na temat sposobów radzenia sobie z własnymi problemami	Cały rok, wg. potrzeb	Pedagog szkolny	Laptop, internet, dziennik elektroniczny Librus	Dokumentacja szkolna

Dbając o Ziemię dbasz o zdrowie.	Udział młodzieży i pracowników szkoły w akcjach na rzecz środowiska np. zbiórka nakrętek	Zbiórka nakrętek do pojemników umieszczonych na korytarzach i pracowni gastronomicznej	Cały rok	Nauczyciel biologii	Pojemniki na nakrętki	Dokumentacja szkolna i fotograficzna
Sprzątanie i dbanie o zieleń w gabinetach	Uczniowie czują się bezpiecznie i komfortowo w swoich gabinetach	Uczniowie wietrzą gabinety, dezynfekują blaty robocze, urządzenia, na których pracują, dbają o zieleń	Cały rok, wg. potrzeb	Opiekunowie klas, uczniowie dyżurni	Środki dezynfekujące, spryskiwacze i pojemniki na wodę	Dokumentacja fotograficzna

Jestem bezpieczny		<p>Spotkania ze specjalistami, z zakresu terapii uzależnień, Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną, spotkania z przedstawicielem policji.</p> <p>Edukacja przez dziennik elektroniczny Librus i platformę edukacyjną Teams</p> <p>Umieszczanie na stronie internetowej szkoły informacji o placówkach świadczących pomoc.</p>	Cały rok	Pedagog szkolny	Rzutnik, laptop, papier do drukarki, drukarka, , internet, dziennik elektroniczny Librus, platforma edukacyjna Teams	Dokumentacja szkolna i fotograficzna
-------------------	--	--	----------	-----------------	--	--------------------------------------

Zapobieganie wadom postawy	Wykonanie badania u wszystkich uczniów klas pierwszych.	Wykonanie badania postawy ciała.	Październik	Pielęgniarka szkolna		Dokumentacja szkolna
----------------------------	---	----------------------------------	-------------	----------------------	--	----------------------

Zapobieganie wadom wzroku	Wykonanie badania u wszystkich uczniów klas pierwszych. Uczniowie z nieprawidłowościami są kierowani do lekarza pierwszego kontaktu. Zwiększa się wykrywalność wad wzroku, młodzież chętniej nosi okulary.	Wykonanie badania wzroku.	Listopad	Pielęgniarka szkolna	Plansze do badań	Dokumentacja szkolna
Światowy Dzień Walki z Aids	Wykonanie plakatów, uczniowie przeczytają ulotki, obejrzą film.	- ulotki, - plakaty, - film na holu szkoły.	Grudzień	Pielęgniarka szkolna	Ulotki, materiały biurowe, środki audiowizualne	Dokumentacja szkolna i fotograficzna.
Z higieną za pan brat	Kształtowanie wśród uczniów nawyku dbania o higienę osobistą.	Rozmowy indywidualne. Omawianie zasad higieny i dbałości o zdrowie, zapobieganie chorobom brudnych rąk.	Wrzesień/ październik	Pielęgniarka szkolna	Ulotki, broszurki	Dokumentacja szkolna.

Szkolny turniej tenisa stołowego	Udział uczniów w turnieju.	Organizacja szkolnego turnieju tenisa stołowego.	Październik	Nauczyciele wychowania fizycznego	Sprzęt sportowy	Dokumentacja szkolna i fotograficzna.
Szkoła w ruchu: -ćwiczenia na siłowni, -ćwiczenia do muzyki, - fitness, - taniec towarzyski.	Uczniowie wezmą udział w wybranych formach ruchu.	Prowadzenie - ćwiczeń na siłowni, - ćwiczeń do muzyki, - fitnessu, - tańca towarzyskiego.	Cały rok	Nauczyciele wychowania fizycznego	Głośnik, muzyka, maty do ćwiczeń, hantle	Dokumentacja szkolna i fotograficzna
Ruch to zdrowie. Wycieczki turystyczne i krajoznawcze	Uczniowie wezmą udział w organizowanych wycieczkach.	Organizacja wycieczek turystycznych i krajoznawczych.	Cały rok, wg potrzeb	Wychowawcy, inni nauczyciele	Zasoby finansowe, autobus	Dokumentacja szkolna i fotograficzna
Układy taneczne - polonez	Udział uczniów w przygotowaniu układów tanecznych.	Nauka układów tanecznych na lekcjach w-fu.	Grudzień/ Styczeń	Nauczyciele wychowania fizycznego	Głośniki, laptop, wzmacniacz	Dokumentacja szkolna i fotograficzna
udział w zawodach sportowych Szkolny turniej piłki nożnej halowej	Udział uczniów w turnieju.	Organizacja szkolnego turnieju piłki nożnej halowej.	Luty	Nauczyciele wychowania fizycznego	Sprzęt sportowy	Dokumentacja szkolna i fotograficzna.
Szkolny turniej klas	Udział uczniów w	Organizacja szkolnego	Marzec	Nauczyciel	Według pomysłów	Dokumentacja

przedmaturalnych	turnieju.	turnieju klas przedmaturalnych.		wychowania fizycznego	uczniów	szkolna i fotograficzna.
Szkolna Olimpiada Ratownicza	Udział uczniów w Szkolnej Olimpiadzie Ratowniczej.	Warsztaty dla chętnych uczniów z zakresu pierwszej pomocy.	Marzec	Pielęgniarka szkolna, szkolne koło PCK	Fantom, materiały opatrunkowe do ćwiczeń	Sprawozdanie
Siatkówka Plażowa	Udział uczniów w rozgrywkach.	Organizacja powiatowego etapu siatkówki plażowej.	Maj-czerwiec	Nauczyciele wychowania fizycznego	Sprzęt sportowy	Dokumentacja szkolna i fotograficzna.
Memoriał Morzyka	Udział uczniów w memoriale.	Organizacja memoriału Morzyka.	Czerwiec	Nauczyciele wychowania fizycznego	Sprzęt sportowy	Dokumentacja szkolna i fotograficzna.

Organizacja wszystkich spotkań i imprez oraz podejmowanie współpracy z różnymi instytucjami będą uzależniona od sytuacji epidemiologicznej. Wszelkie działania będą odbywać się zgodnie z zaleceniami MEN, MZ i GIS z uwzględnieniem wszelkich procedur bezpieczeństwa oraz zachowaniem reżimu sanitarnego.

Opracował: koordynator SZPZ i szkolny zespół ds. promocji zdrowia

Koordynator SZPZ:

Dyrektor szkoły: