

Szkoła Podstawowa im. Mikołaja z Ryńska w Ryńsku

Plan pracy Szkoły Promującej Zdrowie na rok szkolny 2019/2020

## **„Akademia zdrowia”**

### **Zespół ds. promocji zdrowia:**

Dorota Grabowska - dyrektor

Monika Brzozowska - koordynator

Danuta Czerwińska – nauczyciel

Ewelina Wadych - nauczyciel

Rafał Brzozowski - nauczyciel

## WSTĘP

### 1. Charakterystyka placówki

Do naszej szkoły uczęszczają dzieci mieszkające przede wszystkim na wsi. Większość uczniów jest dojeżdżających i korzysta ze świetlicy szkolnej.

W środowiskach rodzinnych uczniów przeważają właściwe postawy wychowawcze. Zdecydowana większość uczniów wychowuje się w pełnych rodzinach, a problem dysfunkcji i niewydolności wychowawczej występuje sporadycznie.

Wielu rodziców aktywnie uczestniczy w życiu szkoły.

Uczniowie chętnie biorą udział w konkursach, wycieczkach i wyjazdach.

Wokół budynku znajduje się duże i małe boisko sportowe, plac zabaw z którego korzystają w trakcie i po zajęciach uczniowie. Szkoła zapewnia uczniom pomoc logopedyczną, pedagogiczną i psychologiczną. Oferujemy uczniom ciekawe zajęcia pozalekcyjne, szczególnie bogata oferta dotyczy zajęć sportowych.

Nasza szkoła od wielu lat podejmuje działania promujące zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania oraz szkolnego programu profilaktyki.

### 2. Motywy

Motywy i zachętą do podjęcia przez szkołę starań o przyjęcie do sieci szkół promujących zdrowie i zdobycia Wojewódzkiego Certyfikatu „Szkoła Promująca Zdrowie” było szkolenie dla Rady Pedagogicznej „Jak zdobyć certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie” oraz przekonanie o tym, że wiele dotychczasowych działań naszej szkoły było skierowanych na szeroko rozumianą promocję zdrowia. Chętnie bierzemy udział w różnorodnych programach i projektach promujących zdrowy styl życia, m.in. Trzymaj formę, Nie pal przy mnie proszę!, „Program dla Szkół”

itp. Nasze działania łączą nas z ideą szkół promujących zdrowie, dlatego zdecydowaliśmy się przystąpić do projektu: „Szkoly Promujacej Zdrowie”. Chcielibyśmy szkoły przyjaznej, bezpiecznej, która będzie stwarzać warunki do wszechstronnego rozwoju całej społeczności szkolnej i promowała zdrowy styl życia.

### **3. Działania długofalowe:**

- udział w programach rządowych Program dla Szkół (kiedyś: „Szlanka mleka”, „Owoce w szkole”)
- „Spójrz inaczej”
- „Nie pal przy mnie proszę!”
- „Trzymaj formę”
- „Czyste powietrze”
- fluoryzacja,
- sklepik „Kupcuś” ze zdrową żywnością

### **4. Wyniki diagnozy:**

Ankiety przeprowadzone zostały w roku szkolnym 2018/2019 wśród uczniów, rodziców i pracowników niepedagogicznych. Ankietowani odpowiedzieć musieli na 2 pytania: „Co mi się podoba w szkole?” i „Co bym zmienił w placówce?”.

Wyniki ankiet wskazują, że prawie 60% ankietowanych rodziców odpowiedziało, że w szkole wszystko im się podoba i aż 60%, że nic by nie zmieniali. Wielu rodziców, bo prawie 50%, wskazywało, że podoba im się w szkole sklepik, życzliwe podejście nauczycieli i pracowników do uczniów oraz bezpieczeństwo. Do pytania o zmiany, rodzice odnieśli się i wskazali, że chcieliby by było mniej zadań domowych – 31%.

Nauczyciele i pracownicy niepedagogiczni byli zgodni i wskazali, że podoba im się życzliwa atmosfera w szkole - 45% i sklepik ze zdrową żywnością – 40%. 60% ankietowanych nic by nie zmieniało, ale 35% wskazało, że zmieniliby nawyki żywieniowe uczniów – 35%.

Uczniowie zdecydowanie wskazali, że podoba im się sklepik – 64%, nauczyciele – 58%, zajęcia sportowe – 58%, atmosfera – 34%. Zmienić chcieliby natomiast to, żeby było mniej zadań domowych – aż 77%, mniej zadań na weekendy – 52%, chcieliby również znieść zakaz używania telefonów komórkowych – 67%. 34% uczniów chciałoby wzbogacić sklepik o więcej artykułów. Zadowolające jest to, że 53% uczniów wskazało, że nic by nie zmieniało.

Analiza ankiet wskazała na bardzo pozytywny wizerunek szkoły, dlatego określając priorytety jakie mają nam przyświecać w Szkole Promującej Zdrowie skupiliśmy się na **pielęgnowaniu życzliwej atmosfery** wśród całej społeczności szkolnej.

**Sklepik** był wymieniany często jako pozytyw szkoły, ale uczniowie chcieliby w nim **więcej produktów**. Postanowiliśmy skupić się na tym i wdrażać młodzież do **prawidłowych nawyków żywieniowych**, (o których wspominali w ankiecie nauczyciele), poprzez **sprzedaż zdrowych produktów i zwiększenie zdrowego asortymentu**. Przewrotnie nie ulegamy sugestiom uczniów na ich niezadowolenie z zakazu używania telefonów komórkowych, chcemy zaś iść tym tropem i **zachęcając ich do aktywnego spędzania czasu wolnego**, oferując różnorodne zajęcia sportowe i rekreacyjne, wdrażać do bezpiecznego korzystania z Internetu, przypominając o zagrożeniach cyberprzemocą. Chcielibyśmy w tym miejscu skoncentrować się na szeroko **pojętym zdrowiu psychicznym**.

Zadania domowe, a w szczególności ich nadmiar, to problem, wskazany zarówno przez rodziców jak i uczniów. **Zależy nam na kwestii prawidłowego procesu uczenia się i ogólnie pojętej higienie umysłu**. Dlatego nasza szkoła od razu wprowadziła zasadę, że nie ma

zadań domowych na weekendy, ferie czy przerwy świąteczne. Postanowiliśmy również skupić się na samym procesie uczenia się, zaplanowaliśmy warsztaty na ten temat dla uczniów i rodziców.

Wszystkie zaplanowane działania ujęte zostały w Programie Wychowawczo-Profilaktycznym.

**Priorytety:**

- **Wyrabianie u uczniów nawyku prawidłowego, aktywnego spędzania czasu wolnego**
- **Wyrabianie nawyku zdrowego odżywiania**
- **Promowanie zdrowego stylu życia na co dzień**
- **Tworzenie życzliwego klimatu społecznego**

**Cele ogólne:**

- stwarzanie okazji do gromadzenia różnych doświadczeń i wiedzy na temat zdrowego stylu życia;
- tworzenie warunków do harmonijnego rozwoju psychoruchowego uczniów naszej szkoły;
- zapewnienie optymalnych, przyjaznych warunków do pracy i wypoczynku;
- podejmowanie działań podnoszących prestiż szkoły.

**Cele szczegółowe:**

- zwrócenie uwagi uczniów na potrzebę dbania o własne zdrowie: prawidłowe odżywianie, higienę osobistą, higienę pracy i aktywność ruchową;
- stworzenie przyjaznego klimatu w szkole poprzez dobrą komunikację, emocjonalne wsparcie, przyjazny i życzliwy klimat

- zachęcanie rodziców do odwiedzania szkoły i współpracy z nią;
- zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy i nauki;
- propagowanie idei Szkoły Promującej Zdrowie wśród uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców.

## **PLAN DZIAŁAŃ**

### **W ROKU SZKOLNYM 2019/2020**

#### **Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):**

- **Co wskaże, że osiągnięto cel?**  
Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów i nauczycieli i rodziców, wywiady z pedagogiem i psychologiem szkolnym oraz pracownikami niepedagogicznymi, obserwacje zespołu promocji zdrowia.
- **Jak sprawdzimy czy osiągnięto cel?**  
Analiza wyników ankiety, wywiadów, arkusza obserwacji.
- **Kto i kiedy sprawdzi czy osiągnięto cel?**  
Członkowie zespołu promocji zdrowia w czerwcu 2020 r.

<b>Zadanie</b>	<b>Forma realizacji</b>	<b>Osoby odpowiedzialne za realizację</b>	<b>Termin</b>	<b>Sposób sprawdzenia wykonania zadania</b>
1.Przygotowanie planu pracy na rok szkolny 2019/2020	- przedstawienie przez koordynatora szkicu planu działań opracowanego przez szkolny zespół promocji zdrowia;  -przyjęcie przez Radę Pedagogiczną planu pracy na rok szkolny 2019/2020.	koordynator	październik	plan pracy szkoły w zakresie promocji zdrowia
2. Przekazanie informacji o zadaniach programu społeczności szkolnej	- zamieszczenie informacji o programie „Szkoła Promująca Zdrowie”, planu pracy oraz informacji o podejmowanych działaniach w szkolnym serwisie WWW;	wszyscy nauczyciele przekazują informacje o swoich działaniach koordynatorowi	październik  na bieżąco	strona internetowa szkoły
3. Zaangażowanie rodziców w działanie	- przedstawienie przez koordynatora informacji o szkole promującej zdrowie Radzie Rodziców  - angażowanie rodziców w akcje klasowe i szkolne	przedstawienie informacji o podejmowanych działaniach	na bieżąco	zebranie propozycji rodziców i ustalenie form współpracy
4. Jesteśmy bezpieczni i wolni	- spotkanie z policjantem,	policjant  pedagog,	październik	informacje na stronie internetowej szkoły



od nałogów	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje na temat cyberprzemocy</li> <li>- warsztaty z profilaktyki uzależnień</li> <li>- koncerty profilaktyczne</li> </ul>	psycholog/ wychowawcy, pracownicy poradni, artyści	cały rok	gazetki ściennie  program wychowawczo- profilaktyczny
5. Dobrze czujemy się w szkole, tworzymy życzliwą atmosferę	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczyć trzeba się nauczyć – warsztaty dla uczniów i rodziców</li> <li>- Dzień życzliwości</li> <li>- akcja „Zacznij dobrze dzień”</li> <li>- akcja „#jestnaswiecej – razem przeciwko hejtowi w sieci”</li> <li>-akcja „Bądź kumplem, nie dokuczaj!”</li> </ul>	pracownicy PPP  pedagog, wychowawcy	luty  listopad	strona internetowa szkoły
6. Dbając o Ziemię, dbasz o zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dzień wody</li> <li>- połączenie Światowego Dnia Zdrowia (7 kwietnia) ze Szkolnym Dniem Zdrowia i Dniem Ziemi.</li> </ul>	pedagog, sklepik „Kupcuś”, nauczyciele przyrody, biologii i zespół Szkoły Promującej Zdrowie	marzec  kwiecień	ekspozycja materiałów oraz prac uczniów na gazetce, informacje na stronie internetowej szkoły
7. Zdrowe odżywianie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produkty w sklepiku</li> <li>- zajęcia w świetlicy</li> </ul>	sklepik „Kupcuś”  nauczyciele świetlicy,	cały rok	ekspozycje prac uczniów w świetlicy, gazetki nt. zdrowego odżywiania

	Program trzymaj formę Program owoce i warzywa w szkole – „Program dla szkół”	koordynatorzy programów		przed sklepikiem
8. Ruch to zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spacery na świetlicy</li> <li>- udział w zawodach sportowych,</li> <li>- szkolna liga piłki halowej</li> <li>- sportowe zajęcia pozalekcyjne</li> <li>- przerwy fitness</li> <li>- Gminny Turniej Piłki Siatkowej</li> <li>- Turniej o Puchar Dyrektora Szkoły Podstawowej w Ryńsku w Piłce Nożnej</li> </ul>	nauczyciele świetlicy, wychowania fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>cały rok</li> <li>cały rok</li> <li>marzec</li> <li>cały rok</li> <li>w miarę możliwości</li> <li>marzec</li> <li>czerwiec</li> </ul>	strona internetowa szkoły, plany pracy, dzienniki zajęć pozalekcyjnych
10. Ewaluacja końcowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ankiety wśród rodziców i uczniów (oparte o wyznaczone kryteria sukcesu),</li> <li>-obserwacje</li> </ul>	zespół ds. promocji zdrowia	czerwiec	strona internetowa szkoły
11. Podsumowanie zrealizowanych zadań	-przedstawienie rezultatów podjętych działań na podstawie materiałów i sprawozdania Radzie Pedagogicznej i Radzie Rodziców.	koordynator	Czerwiec/lipiec	raport końcowy