



SZKOŁA PODSTAWOWA

im. Św. Urszuli Ledóchowskiej
w Drawskim Młynie

PLAN PRACY ZESPOŁU DS. PROMOCJI ZDROWIA

na rok szkolny 2026/2027

Szkoła Podstawowa im. Św. Urszuli Ledóchowskiej w Drawskim Młynie

hasło priorytetowe: CYFROWA RÓWNOWAGA- zdrowie i bezpieczeństwo

Lp.	Działanie promujące zdrowie	Zasięg działań	Przedsięwzięcia	Osoby odpowiedzialne	Termin realizacji
1.	Ustalenie działania priorytetowego i opracowanie programu realizacji. Zapoznanie pracowników szkoły i rodziców z problemem priorytetowym.	Działanie wewnątrzszkolne.	Przedstawienie problemu priorytetowego Radzie Pedagogicznej, pracownikom szkoły i rodzicom.	Zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy klas.	Wrzesień 2026
2a.	Udział w programach prozdrowotnych i profilaktycznych.	Szkolny i lokalny.	Kontynuacja programów związanych ze zdrowym stylem życia, profilaktyką uzależnień, pierwszą pomocą i bezpieczeństwem, m.in. „Trzymaj formę”, „Bieg po zdrowie”, „Ratujemy i Uczymy Ratować” oraz innych dostępnych programów.	Zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy, pedagog, higienistka szkolna.	Cały rok szkolny
2b.	Promocja aktywności fizycznej i aktywnego wypoczynku.	Szkolny i lokalny.	Aktywne przerwy, zajęcia ruchowe, gry zespołowe, rajdy, spacer, wycieczki, zawody sportowe i aktywności na świeżym powietrzu.	Nauczyciel wychowania fizycznego, wychowawcy, Zespół ds. promocji zdrowia.	Cały rok szkolny
2c.	Dbałość o zdrowie psychiczne uczniów.	Szkolny.	Działania dotyczące dobrostanu psychicznego: Tydzień dla Zdrowia, Dzień Bezpiecznego Internetu, strefa relaksu, zajęcia i warsztaty ze specjalistami.	Pedagog, psycholog/specjaliści, wychowawcy, Zespół ds. promocji zdrowia.	Cały rok szkolny

Lp.	Działanie promujące zdrowie	Zasięg działań	Przedsięwzięcia	Osoby odpowiedzialne	Termin realizacji
2d.	Higiena cyfrowa i świadome korzystanie z urządzeń cyfrowych.	Szkolny i lokalny.	Warsztaty, pogadanki i debaty o: smartfonach, mediach społecznościowych, czasie ekranowym, cyberprzemocy, hejcie w sieci, odpoczynku od urządzeń i równowadze między światem cyfrowym a aktywnością, snem i relacjami.	Pedagog, wychowawcy, nauczyciele informatyki, Zespół ds. promocji zdrowia, zaproszeni specjaliści.	Cały rok szkolny
2e.	Zdrowe odżywianie i higiena.	Szkolny.	Pogadanki z higienistką/pielęgniarką, zdrowe śniadanie, edukacja o zbilansowanej diecie, nawodnieniu, czytaniu etykiet i higienie snu.	Higienistka szkolna, wychowawcy, Zespół ds. promocji zdrowia.	Cały rok szkolny
2f.	Integracja i dobrostan pracowników szkoły.	Pracownicy szkoły.	Działania integracyjne dla nauczycieli i pracowników obsługi, w tym wyjazdy integracyjne oraz inicjatywy wspierające dobrostan i dobre relacje w miejscu pracy.	Dyrekcja, Zespół ds. promocji zdrowia, ZFŚS.	W ciągu roku szkolnego
2g.	Przygotowanie i przeprowadzenie wizyty studyjnej związanej z odnowieniem Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie.	Szkolny i regionalny.	Przygotowanie dokumentacji, prezentacji odnośnie dorobku szkoły, wyników przeprowadzonej autoewaluacji zgodnie ze standardami.	Dyrekcja, Zespół ds. promocji zdrowia, przedstawiciele SU, rodzice, pracownicy szkoły, przedstawiciele KO i Sanepidu.	Zgodnie z harmonogramem w roku szkolnym 2026/2027.

1. Problem priorytetowy do rozwiązania

Niewystarczająca dbałość uczniów o dobrostan psychiczny i higienę cyfrową.

2. Krótki opis problemu priorytetowego

Urządzenia cyfrowe i media społecznościowe są stałym elementem codziennego życia dzieci i młodzieży. Nadmierny czas spędzany przed ekranem, brak równowagi między korzystaniem z technologii a odpoczynkiem, aktywnością fizyczną i bezpośrednimi relacjami może niekorzystnie wpływać na samopoczucie, koncentrację, sen i relacje społeczne. Jednocześnie uczniowie potrzebują dalszego rozwijania umiejętności radzenia sobie ze stresem, emocjami oraz świadomego korzystania z urządzeń cyfrowych.

3. Uzasadnienie wyboru priorytetu

Problem wyłoniono na podstawie ewaluacji działań z roku szkolnego 2025/2026, obserwacji kadry pedagogicznej i pracowników obsługi oraz wypowiedzi uczniów. Dotychczasowy priorytet dotyczący ruchu został szeroko zrealizowany: uczniowie chętnie uczestniczyli w aktywnych przerwach, grach ruchowych i zespołowych, wycieczkach, rajdach i zawodach. Według obserwacji pracowników szkoły około 80% uczniów aktywnie uczestniczyło w proponowanych formach ruchu podczas przerw. Ważne jest zatem utrzymanie aktywności fizycznej jako stałego elementu promocji zdrowia, a jednocześnie skoncentrowanie działań na dobrostanie psychicznym i higienie cyfrowej.

4. Główne przyczyny istnienia problemu

- duża dostępność smartfonów i innych urządzeń cyfrowych;
- brak utrwalonych zasad higieny cyfrowej i świadomego zarządzania czasem ekranowym;
- trudności części uczniów w radzeniu sobie ze stresem i emocjami;
- niewystarczająca równowaga między aktywnością cyfrową, snem, ruchem, odpoczynkiem i bezpośrednimi relacjami;
- ryzyko cyberprzemocy, hejtu i niewłaściwych zachowań w sieci.

5. Rozwiązania służące ograniczeniu problemu

- systematyczna edukacja dotycząca zdrowia psychicznego i higieny cyfrowej;
- warsztaty, pogadanki, debaty i działania profilaktyczne dotyczące świadomego korzystania ze smartfonów i mediów społecznościowych;
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, emocjami i presją rówieśniczą;
- promowanie aktywności fizycznej, odpoczynku, snu i bezpośrednich relacji jako przeciwwagi dla czasu ekranowego;
- działania przeciwdziałające cyberprzemocy, hejtowi i wykluczeniu;
- współpraca z rodzicami i specjalistami;
- tworzenie w szkole przestrzeni i okazji do odpoczynku bez urządzeń cyfrowych.

Plan działań w okresie 2026/2027

1. Cel

Kształtowanie u uczniów nawyków sprzyjających dobrostanowi psychicznemu i higienie cyfrowej, ze szczególnym uwzględnieniem równowagi między korzystaniem z urządzeń cyfrowych, aktywnością fizyczną, odpoczynkiem, snem i pozytywnymi relacjami.

2. Kryterium sukcesu

- co najmniej 70% uczniów będzie znało podstawowe zasady higieny cyfrowej i potrafiło wskazać sposoby dbania o dobrostan psychiczny;

- co najmniej 50% uczniów podejmie działania ograniczające nadmierny czas ekranowy lub wspierających odpoczynek, ruch, sen i relacje;
- co najmniej 60% uczniów będzie uczestniczyło w proponowanych działaniach dotyczących dobrostanu, integracji, aktywności fizycznej lub higieny cyfrowej;
- pracownicy szkoły i rodzice zostaną włączeni w działania edukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i higieny cyfrowej.

3. Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel

a) Co wskaże, że osiągnięto cel?

Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów i pracowników szkoły, obserwacje Zespołu ds. Promocji Zdrowia.

b) Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?

Anonimowa ankieta, obserwacje, rozmowy z uczniami i pracownikami, analiza dokumentacji i udziału w podejmowanych przedsięwzięciach.

c) Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?

Zespół ds. Promocji Zdrowia na koniec roku szkolnego – czerwiec 2027.

Lp.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin	Wykonawca / osoby odpowiedzialne	Środki i zasoby	Sposób sprawdzenia
1	Zapoznanie Rady Pedagogicznej z problemem priorytetowym na rok 2026/2027.	Rada Pedagogiczna wyraża akceptację.	Przedstawienie problemu i planu działań.	Wrzesień 2026	Szkolny koordynator, Zespół ds. promocji zdrowia.	Środki audiowizualne.	Protokół Rady Pedagogicznej.
2	Przekazanie informacji o planowanych działaniach społeczności szkolnej.	Informacja dla uczniów, pracowników i rodziców.	Umieszczenie planu na szkolnej stronie szkoły	Wrzesień/ październik 2026	Zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy.	Środki audiowizualne, materiały informacyjne.	Szkolna strona internetowa, dokumentacja.
3	Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.	Min. 80% uczniów weźmie udział w działaniach.	Dzień dobrostanu: relaks, ruch, rozmowy o emocjach, strefa ciszy/odpoczynku.	Październik 2026	Zespół ds. promocji zdrowia, pedagog, Samorząd Uczniowski.	Materiały relaksacyjne i edukacyjne.	Zdjęcia, artykuł, obserwacje.
4	„Cyfrowa równowaga” – edukacja o higienie cyfrowej.	Min. 80% uczniów pozna zasady higieny cyfrowej.	Warsztaty/pogadanki o czasie ekranowym, przerwach od ekranu, śnie, koncentracji i relacjach.	Wrzesień– listopad 2026	Pedagog, wychowawcy, nauczyciele informatyki, specjaliści.	Materiały edukacyjne, środki audiowizualne.	Ankieta, prace uczniów, artykuł.

Lp.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin	Wykonawca / osoby odpowiedzialne	Środki i zasoby	Sposób sprawdzenia
5	Dzień bez telefonu / wyzwanie „Bądź OFFLINE”.	Min. 60% uczniów podejmie wyzwanie.	Dzień lub cykl przerw bez telefonu; gry planszowe, ruchowe, działania integracyjne.	Listopad 2026	Samorząd Uczniowski, wychowawcy, Zespół ds. promocji zdrowia.	Gry, sprzęt sportowy, materiały informacyjne.	Obserwacje, zdjęcia, krótka ankieta.
6	Dzień Życzliwości i Pozdrowień.	Min. 60% uczniów weźmie udział.	Działania wspierające integrację.	Listopad 2026	Samorząd Uczniowski, wychowawcy, Zespół ds. promocji zdrowia.	Materiały wizualne	Zdjęcia, artykuł, obserwacje.
7	Tydzień Przeciwdziałania Przemocy Również i Cyberprzemocy.	Min. 60% uczniów zostanie objętych działaniami.	Warsztaty, lekcje wychowawcze, materiały o hejcie, reagowaniu i szukaniu pomocy.	Wrzesień / październik 2026	Pedagog, wychowawcy, Zespół ds. promocji zdrowia.	Materiały wizualne.	Dokumentacja, obserwacje, ankieta.
8	Warsztaty „Stres pod kontrolą”.	Min. 70% uczniów pozna co najmniej 2 sposoby radzenia sobie ze stresem.	Ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, ruchowe, rozmowy o emocjach i sposobach szukania wsparcia.	Styczeń–luty 2027	Pedagog/psycholog, wychowawcy.	Materiały warsztatowe.	Ankieta/krótką ewaluacja, obserwacje.
9	Dzień Pozytywnego Myślenia.	Min. 80% uczniów weźmie udział.	Słoił pozytywnych myśli, działania klasowe, ćwiczenia wzmacniające zasoby i mocne strony.	Luty 2027	Zespół ds. promocji zdrowia, Samorząd Uczniowski, wychowawcy.	Materiały wizualne I plastyczne.	Zdjęcia, obserwacje.
10	Aktywna przerwa.	Min. 70% uczniów będzie regularnie korzystać z proponowanych aktywności.	Gry ruchowe, grupowe i zespołowe; skakanki, piłki, hula-hop i inne przybory.	Cały rok, zależnie od pogody	Nauczyciele dyżurujący, nauczyciele WF.	Sprzęt sportowy.	Obserwacje kadry i pracowników obsługi, zdjęcia.

Lp.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin	Wykonawca / osoby odpowiedzialne	Środki i zasoby	Sposób sprawdzenia
11	Ruch i odpoczynek zamiast ekranu.	Min. 70% uczniów weźmie udział w co najmniej jednej formie aktywności.	Rajdy, spacer, wycieczki, gry terenowe, zawody, aktywność na świeżym powietrzu.	Cały rok	Wychowawcy, nauczyciele WF, Zespół ds. promocji zdrowia.	Sprzęt sportowy,	Dokumentacja i zdjęcia.
12	Zdrowe odżywianie, nawodnienie i higiena snu.	Min. 80% uczniów zostanie objętych edukacją.	Pogadanki z higienistką /specjalistą, zdrowe śniadanie, czytanie etykiet, znaczenie wody i snu.	Cały rok	Higienistka szkolna, wychowawcy, specjaliści, Zespół ds. promocji zdrowia.	Broszury, produkty, materiały edukacyjne.	Dokumentacja, artykuł, prace uczniów.
13	Pierwsza pomoc – „Ratujemy i Uczymy Ratować” / RKO.	Min. 80% uczniów objętych działaniem będzie znało podstawowe zasady reagowania.	Ćwiczenia praktyczne, pokaz, RKO, pierwsza pomoc.	W ciągu roku	Nauczyciele prowadzący, OSP/specjaliści, Zespół ds. promocji zdrowia.	Fantomy, materiały edukacyjne.	Zdjęcia, obserwacje, dokumentacja.
14	Programy profilaktyczne i prozdrowotne.	Uczniowie wezmą udział w dostępnych programach odpowiednich do wieku.	„Trzymaj formę”, „Bieg po zdrowie”, działania antynikotynowe i inne.	Cały rok	Pedagog, wychowawcy, higienistka szkolna Zespół ds. promocji zdrowia.	Materiały programowe.	Dokumentacja, konkursy, prace uczniów.
15	Międzyszkolny Zlot Turystyczno-Ekologiczny – Debata Międzyszkolna.	Uczniowie aktywnie włączą się w dyskusję	Debata międzyszkolna,	II półrocze 2027	Zespół ds. promocji zdrowia, pedagog, Samorząd Uczniowski, wychowawcy	Sala, środki audiowizualne.	Wnioski z debaty, artykuł, zdjęcia.
16	Działania integracyjne dla pracowników szkoły.	Min. 80% zainteresowanych pracowników weźmie udział w proponowanych działaniach.	Wyjazd integracyjny i działania wspierające dobrostan nauczycieli i pracowników obsługi.	W ciągu roku	Dyrekcja, ZFŚS, Zespół ds. promocji zdrowia.	Środki ZFŚS / zasoby organizacyjne.	Protokół/dokumentacja ZFŚS.

Lp.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin	Wykonawca / osoby odpowiedzialne	Środki i zasoby	Sposób sprawdzenia
17	Edukacja rodziców – zdrowie psychiczne i higiena cyfrowa.	Rodzice otrzymają materiały/informacje i możliwość udziału w spotkaniu.	Informacje podczas zebrań, materiały, ewentualne spotkanie ze specjalistą.	W ciągu roku	Wychowawcy, pedagog, specjaliści, Zespół ds. promocji zdrowia.	Materiały informacyjne.	Dokumentacja zebrań, materiały.
18	Wizyta studyjna w związku z odnowieniem Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie.	Wizyta odbędzie się zgodnie z harmonogramem, a szkoła przedstawi działania, dokumentację i wyniki autoewaluacji.	Przygotowanie dokumentacji, prezentacji przedstawiającej dorobek szkoły.	Zgodnie z harmonogramem	Dyrekcja, szkolny koordynator, Zespół ds. promocji zdrowia, przedstawiciele społeczności szkolnej.	Dokumentacja programu, wyniki autoewaluacji, prezentacja, materiały informacyjne i środki audiowizualne.	Dokumentacja wizyty, Artykuł na stronie szkoły Ankiety Prezentacja
19	Badanie ankietowe dotyczące dobrostanu psychicznego i higieny cyfrowej.	Min. 60% społeczności objętej badaniem weźmie udział.	Anonimowa ankieta dla uczniów i pracowników szkoły dotycząca czasu ekranowego, odpoczynku, stresu, aktywności i relacji.	Czerwiec 2027	Zespół ds. promocji zdrowia.	Materiały biurowe.	Wyniki ankiety, dane tabelaryczne.
20	Ewaluacja działań.	Analiza osiągnięcia kryteriów sukcesu.	Analiza ankiet, obserwacji, rozmów, dokumentacji.	Czerwiec 2027	Koordynator i Zespół ds. promocji zdrowia.	Materiały biurowe.	Wnioski i rekomendacje do planu na kolejny rok.