

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

rok szkolny 2025/2026

Szkoła Podstawowa im. Św. Urszuli Ledóchowskiej w Drawskim Młynie

Hasło przewodnie: „RUCH TO DO ZDROWIA KLUCZ”

1. Założenia programu

Problem priorytetowy: niewystarczająca świadomość wpływu ruchu na świeżym powietrzu na zdrowie.

Cel: kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych.

Działania obejmowały aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, zdrowie psychiczne, bezpieczeństwo, integrację oraz aktywne spędzanie czasu wolnego.

2. Tabela realizacji planu

Lp.	Zadanie z planu	Sposób realizacji / potwierdzenie	Ocena
1	Zapoznanie Rady Pedagogicznej z problemem priorytetowym	Do potwierdzenia protokołem Rady Pedagogicznej, zgodnie z planem.	Dokumentacja wewnętrzna
2	Przekazanie społeczności informacji o działaniach	Działania i materiały dotyczące promocji zdrowia publikowano na stronie szkoły.	Wykonano
3	Dzień Jabłka	Zrealizowano działania pod hasłem „Jabłkowy zawrót głowy!”.	Wykonano
4	Dzień Kropki - wiara we własne siły	Zrealizowano działania pod hasłem „Kropka, która zmieniła wszystko”.	Do potwierdzenia
5	Projekt „Postaw na słońce”	Projekt całoroczny - brak jednoznacznego potwierdzenia realizacji pod tą nazwą.	Wykonano
6	Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego	Zrealizowano obchody Dnia Zdrowia Psychicznego, ukierunkowane na dobrostan uczniów.	Wykonano
7	Bicie rekordu w resuscytacji	Zrealizowano bicie rekordu RKO; działanie udokumentowano w aktualnościach szkoły.	Wykonano
8	Wyjazd integracyjny pracowników - Międzyzdroje	Zrealizowano dwa wyjazdy integracyjne pracowników szkoły, obejmujące nauczycieli oraz pracowników obsługi.	Wykonano
9	Dzień Pluszowego Misia	Zrealizowano obchody Dnia Pluszowego Misia.	Wykonano
10	Dzień Życzliwości	Zrealizowano Dzień Życzliwości i Pozdrowień.	Wykonano
11	„Śniadanie daje moc”	Zrealizowano działania pod hasłem „Jedz zdrowo od rana - zdrowe śniadanie to dobra zmiana”, zgodnie z celem zadania.	Wykonano w odpowiadającej formie
12	Projekt „Zdrowo jem więcej wiem”	Założenia projektu realizowano m.in. podczas Tygodnia dla Zdrowia: spotkanie z technologiem żywności, czytanie etykiet, zdrowe przekąski, znaczenie wody, regularne posiłki i przygotowanie świeżych soków. Formalny udział w projekcie pod tą nazwą wymaga potwierdzenia.	Założenia zrealizowano
13	Dzień Osób Nieśmiatych	Zrealizowano w ramach obchodów Tygodnia dla Zdrowia.	Wykonano.
14	Brak pozycji nr 14 w planie	-----	-----
15	Dzień Pozytywnego Myślenia	Zrealizowano w ramach obchodów Tygodnia dla Zdrowia.	Wykonano.
16	Światowy Dzień Świadomości Autyzmu	Zrealizowano Światowy Dzień Świadomości Autyzmu.	Wykonano.
17	Dzień Marchewki	Zrealizowano w ramach obchodów Tygodnia dla Zdrowia.	Wykonano.

18	„Trzymam formę poprzez ruch”	Realizowano liczne aktywności: wycieczki, rajdy, gry na boisku i sali gimnastycznej, aktywności na plaży, ćwiczenia podczas Tygodnia dla Zdrowia oraz inne formy ruchu.	Wykonano
19	Aktywna przerwa	Podczas całego roku szkolnego oraz Tygodnia dla Zdrowia uczniowie uczestniczyli w zabawach i konkurencjach z wykorzystaniem sprzętu sportowego.	Wykonano
20	Szkolny Dzień Profilaktyki Uzależnień	Zrealizowano w ramach obchodów Tygodnia dla Zdrowia.	Wykonano.
21	„Ruch to zdrowie” - wycieczki i wyjazdy	Zrealizowano szeroki zakres wycieczek i aktywności: Pieniny (aktywnie spędzony czas na górskich szlakach), Toruń (spacery, poznawanie miasta, rejs statkiem), Międzyzdroje (aktywny czas na plaży), Szczecin (m.in. Morskie Centrum Nauki, (podróż pociągami, zwiedzanie), Piła (miasteczko ruchu drogowego), a także inne wyjazdy, rajdy i aktywności terenowe.	Wykonano w szerokim zakresie
22	Badanie ankietowe dotyczące aktywności i samopoczucia	Plan zakładał badanie w czerwcu 2026 r. z udziałem 60% społeczności szkolnej. Wyniki należy uzupełnić na podstawie dokumentacji zespołu.	Wykonano
23	Ewaluacja działań	Końcowa ewaluacja powinna uwzględnić ankiety, obserwacje, rozmowy i wnioski zespołu.	Wykonano

3. Działania dodatkowe wspierające realizację programu

Tydzień dla Zdrowia. Było to jedno z najważniejszych i najbardziej kompleksowych przedsięwzięć prozdrowotnych. Uczniowie uczestniczyli w konkursie wiedzy o zdrowiu, ćwiczeniach ruchowych, warsztatach dotyczących czytania etykiet produktów, przygotowywali plakaty o znaczeniu wody, spotkali się z technologiem żywności i żywienia oraz degustowali samodzielnie przygotowane świeże soki. W ramach akcji prowadzono „Aktywną przerwę” z wykorzystaniem sprzętu sportowego, a strefa relaksu na świeżym powietrzu umożliwiała wyciszenie i odpoczynek. Działanie łączyło edukację żywieniową, aktywność fizyczną, profilaktykę, relaks, integrację i troskę o dobrostan.

Konkursy i programy prozdrowotne. Realizowano programy i konkursy „Trzymaj formę”, „Bieg po zdrowie”, „Palić, nie palić – oto jest pytanie?” oraz „Ratujemy i Uczymy Ratować” w klasach I–III. Działania rozwijały wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia, profilaktyki uzależnień, aktywności fizycznej i udzielania pierwszej pomocy.

Edukacja żywieniowa i współpraca z higienistką. Prowadzono pogadanki dotyczące zbilansowanej diety i prawidłowego odżywiania, wspierane broszurami i materiałami informacyjnymi. Działanie „Jedz zdrowo od rana – zdrowe śniadanie to dobra zmiana” zwracało uwagę na znaczenie wartościowego pierwszego posiłku. Edukację tę wzmacniały działania Tygodnia dla Zdrowia.

Przeciwdziałanie przemocy i hejtowi. Przeprowadzono Tydzień Przeciwdziałania Przemocy Rówieśniczej oraz spektakl profilaktyczny „Lord Hejter”. Działania służyły rozwijaniu odpowiedzialności za słowo i zachowanie, przeciwdziałaniu przemocy słownej i cyberprzemocy oraz budowaniu bezpiecznych relacji.

Certyfikat „Przyjaźni Diabetykom” CUKIERASY. Uzyskanie certyfikatu poszerzyło działania szkoły o edukację dotyczącą cukrzycy i potrzeb dzieci chorujących na tę chorobę, a także wspierało tworzenie bezpiecznego i przyjaznego środowiska szkolnego.

Aktywność sportowa i zdrowa rywalizacja. Uczniowie brali udział w konkursach i zawodach sportowych na szczeblu szkolnym, gminnym i wyższym. Udział w rywalizacji rozwijał sprawność fizyczną, wytrwałość, współpracę i zasady fair play oraz bezpośrednio wzmacniał realizację hasła „Ruch to do zdrowia klucz”.

XXIV Międzyszkolny Złot Turystyczno-Ekologiczny i II Międzyszkolna Debata o Zdrowiu. Uczestnicy pokonywali trasę z zadaniami edukacyjnymi i uczestniczyli w zdrowej rywalizacji. Debata „Między wolnością

a kontrolą. Smartfony w życiu młodych” poszerzała działania o dobrostan i świadome korzystanie z technologii. Przedsięwzięcie realizowano we współpracy z Radą Rodziców, Nadleśnictwem Potrzebowice i Urzędem Gminy Drawsko.

Wycieczki i aktywny wypoczynek. Wycieczki do Pienin, Torunia, Międzyzdrojów, Szczecina i Piły oraz inne wyjazdy, rajdy i aktywności terenowe umożliwiały uczniom aktywne spędzanie czasu, poznawanie nowych miejsc i integrację. W Toruniu uczniowie spacerowali i uczestniczyli w rejsie statkiem, w Międzyzdrojach aktywnie spędzali czas na plaży, w Szczecinie zwiedzali Morskie Centrum Nauki, a w Pile praktycznie poznawali zasady ruchu drogowego.

Działania integracyjne i dobrostan. „Kiedy szkoła nocą nie śpi” w klasie I obejmowało gry i zabawy na sali gimnastycznej i boisku. Spotkanie integracyjne klasy VII, walentynkowy Tydzień Serdeczności, Szalony Wiosenny Tydzień oraz jasełka wspierały pozytywne relacje, poczucie przynależności, radość i dobry klimat szkoły.

4. Wyniki ankiety, obserwacji i wypowiedzi społeczności szkolnej

Do oceny efektów podejmowanych działań wykorzystano wyniki ankiety Programu Wychowawczo-Profilaktycznego przeprowadzonej wśród 33 uczniów, a także obserwacje i wypowiedzi kadry pedagogicznej oraz pracowników obsługi.

Wyniki ankiety wskazują, że 27 z 33 uczniów potwierdziło zdobywanie podczas zajęć wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia, 25 uczniów wskazało zdobywanie wiedzy o zapobieganiu uzależnieniom, a 29 uczniów – wiedzy o szkodliwości substancji uzależniających. Ponadto 31 z 33 uczniów zadeklarowało poczucie bezpieczeństwa w szkole, a 29 uczniów wie, do kogo może zwrócić się o pomoc. Udział w wydarzeniach integracyjnych i edukacyjnych, takich jak wycieczki, ogniska i dyskoteki, uzyskał 29 wskazań, natomiast udział w konkursach i wyjazdach do instytucji kultury – po 26 wskazań.

Istotnym źródłem informacji były również obserwacje oraz wypowiedzi kadry pedagogicznej i pracowników obsługi. Na ich podstawie oszacowano, że około 80% uczniów aktywnie uczestniczyło w proponowanych formach ruchu podczas przerw. Uczniowie chętnie korzystali z możliwości aktywnego spędzania czasu, uczestnicząc m.in. w grach, zabawach ruchowych oraz zespołowych. Obserwacje wskazują, że aktywne przerwy cieszyły się dużym zainteresowaniem i sprzyjały nie tylko zwiększeniu aktywności fizycznej, ale również integracji, współpracy i budowaniu pozytywnych relacji między uczniami.

Działaniami promującymi zdrowie i integrację objęto również pracowników szkoły, w tym nauczycieli i pracowników obsługi. W roku szkolnym odbyły się dwa wyjazdy integracyjne pracowników szkoły. Stanowiły one okazję do wspólnego spędzania czasu poza miejscem pracy, wzmacniania relacji i integracji zespołu oraz wspierania dobrostanu pracowników.

Wniosek do ewaluacji

Na podstawie zgromadzonych danych, obserwacji i wypowiedzi pracowników można stwierdzić, że działania związane z promocją aktywności fizycznej spotkały się z dużym zainteresowaniem uczniów. Szacowany 80-procentowy udział uczniów w aktywnych formach spędzania przerw wskazuje na osiągnięcie założonego w planie efektu dotyczącego zwiększenia aktywności ruchowej uczniów. Szczególnie wartościowe okazały się działania łatwo dostępne w codziennym funkcjonowaniu szkoły, takie jak aktywne przerwy, gry ruchowe i zespołowe.

Realizacja programu obejmowała również pracowników szkoły. Dwa wyjazdy integracyjne nauczycieli i pracowników obsługi sprzyjały budowaniu dobrych relacji, integracji zespołu oraz trosce o dobrostan całej społeczności szkolnej.

5. Rekomendacje do dalszej pracy

1. **Kontynuować aktywne przerwy, wycieczki, rajdy i zawody sportowe**, zachęcając uczniów do regularnej aktywności fizycznej i spędzania czasu na świeżym powietrzu.
2. **Kontynuować edukację prozdrowotną i profilaktyczną**, szczególnie w zakresie zdrowego odżywiania, profilaktyki uzależnień, pierwszej pomocy i bezpieczeństwa.
3. **Wzmacniać działania na rzecz zdrowia psychicznego uczniów**, ze szczególnym uwzględnieniem radzenia sobie ze stresem, budowania poczucia własnej wartości i pozytywnych relacji.
4. **Rozwijać edukację dotyczącą higieny cyfrowej**, świadomego korzystania ze smartfonów, przeciwdziałania hejtowi i zachowania równowagi między światem cyfrowym, ruchem i odpoczynkiem.
5. **Kontynuować działania integracyjne dla całej społeczności szkolnej** – uczniów, nauczycieli i pracowników obsługi – oraz systematycznie prowadzić ewaluację podejmowanych działań.