



SZKOŁA PODSTAWOWA

im. Św. Urszuli Ledóchowskiej  
w Drawskim Młynie

# Plan Pracy

## Promocja Zdrowia na rok szkolny 2024/2025

„ZDROWY UMYSŁ ZDROWE CIAŁO,  
ŻEBY UCZYĆ NAM SIĘ CHCIAŁO”

## Działania edukacyjno-wychowawcze w roku szkolnym 2024/25

| Lp. | Działanie promujące zdrowie                                                                   | Zasięg działań                                                                                 | Przedsięwzięcia                                                                                                                                                                | Osoby odpowiedzialne                                                            | Termin realizacji                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1.  | Ustalenie działania priorytetowego i opracowanie programu realizacji w roku szkolnym 2024/25. | Działanie wewnątrzszkolne.                                                                     |                                                                                                                                                                                | Ewelina Dużalska,<br>Ewa Kuźmin,<br>Agnieszka Teclaw.                           | Wrzesień.                             |
| 2.  | Propagowanie zdrowego trybu życia.                                                            | Współpraca z PRGOK, NGR, Nadleśnictwo Potrzebowice, PHU Jarko, PSSE Czarnków.                  | Udział uczniów klas I-V w programie Owoce i warzywa oraz komponent mleczny.<br>Udział w programach: Trzymaj formę, Bieg po zdrowie, Śniadanie daje MOC<br>Gotuj się na zmiany. | Ewelina Dużalska,<br>Ewa Kuźmin,<br>Agnieszka Teclaw,<br>wychowawcy klas.       | Cały rok szkolny.                     |
| 3.  | Promocja aktywności fizycznej.                                                                | Działanie o zasięgu szkolnym i gminnym.                                                        | Udział dzieci w zajęciach wychowania fizycznego.<br>Udział dzieci w SKS, rajdy piesze, rajdy rowerowe,<br>XXIII Złot turystyczno-ekologiczny.                                  | Michał Augustyński,<br>Agnieszka Teclaw,<br>Marzanna Dymek,<br>wychowawcy klas. | Cały rok szkolny.<br><br>III/IV 2025. |
| 4.  | Poznanie zawodów związanych z dbaniem o zdrowie.                                              | Działanie o zasięgu szkolnym.                                                                  | Spotkanie z przedstawicielem zawodu.                                                                                                                                           | Ewelina Dużalska,<br>wychowawcy.                                                | Cały rok szkolny.                     |
| 5.  | Czytamy z sercem – Światowy Dzień Serca                                                       | Uświadamianie profilaktyki zdrowia w zakresie serca oraz wartości czytania wśród mieszkańców . | Ulotki rozdawane przez klasy I-III mieszkańcom Drawskiego Młyna.                                                                                                               | Ewelina Dużalska<br>Agnieszka Teclaw,<br>Katarzyna Pankowska-Czerwińska         | 30.09.2024 r.                         |
| 6.  | Dbłość o zdrowie psychiczne dzieci                                                            | Działania o zasięgu szkolnym i lokalnym.                                                       | Organizacja zbiórek oraz dni okolicznościowych: Światowy Dzień                                                                                                                 | Samorząd Uczniowski,                                                            | Cały rok szkolny.                     |

|     |                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                    |                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|     |                                                                                                                          |                                             | Świadomości Autyzmu,<br>Dzień Życzliwości i<br>Pozdrowień,<br>Dzień Pozytywnego<br>Myślenia,<br>Walka z cyberprzemocą,<br>nękanie, stręczycielstwo,<br>Szkolny Dzień<br>Profilaktyki Uzależnień<br>itp.<br>Co najmniej raz w<br>półroczu dzień dbania o<br>zdrowie psychiczne.<br>Wyjazdy na wycieczki. | Szkolny Klub<br>Wolontariatu.<br><br>Współpraca z<br>policją, PPP. Natalia<br>Kwapis, Agnieszka<br>Teclaw.<br><br>Wychowawcy klas, |                   |
| 7.  | Dbanie o własne<br>bezpieczeństwo                                                                                        | Działanie o zasięgu<br>szkolnym.            | Udział w programie<br>Ratujemy i uczymy<br>ratować (RUR)<br>Lekcje EDB                                                                                                                                                                                                                                  | Agnieszka Teclaw<br>Ewelina Dużalska<br><br>Michał Augustyński                                                                     |                   |
| 8.  | Współpraca z higienistką<br>szkolną i gabinetem<br>dentystycznym w Drawsku na<br>podstawie umowy organu<br>prowadzącego. | Działanie o zasięgu<br>szkolnym.            | Udział dzieci w<br>spotkaniach.                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wychowawcy klas.<br><br>Rodzice.                                                                                                   | Cały rok szkolny. |
| 9.  | Włączanie działań o zdrowiu w<br>tematykę zajęć lekcyjnych.                                                              | Działanie o zasięgu<br>szkolnym.            | Zajęcia wychowawcze,<br>lekcje biologii i przyrody.                                                                                                                                                                                                                                                     | Wychowawcy klas,<br>Natalia Kwapis,<br>Michał Augustyński.                                                                         | Cały rok szkolny. |
| 10. | Dbłość o aktywny<br>wypoczynek w czasie wolnym.                                                                          | Działanie o zasięgu<br>szkolnym i lokalnym. | Wycieczki, spacer.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nauczyciele, rodzice.                                                                                                              | Cały rok szkolny. |

### **1.Problem priorytetowy do rozwiązania:**

**Pasywność ruchowa, niezdrowe nawyki żywieniowe, problemy psychiczne.**

### **2.Krótki opis problemu priorytetowego:**

Zdrowie jest warunkiem dobrej jakości życia, w tym osiągnięć szkolnych. Dlatego tak ważne jest uświadamianie dzieciom od najmłodszych lat dobrych nawyków i postaw niezbędnych do utrzymania homeostazy organizmu i dobrego samopoczucia. Jednym z podstawowych zadań szkoły jest przygotowanie ucznia do życia tak, aby w przyszłości potrafił dokonywać właściwych wyborów, również w sprawach zdrowia.

Dzieci i młodzież coraz więcej czasu spędzają przed ekranami z czym wiążą się: pasywność ruchowa, niezdrowe nawyki żywieniowe i problemy psychiczne. Wymienione obszary ściśle wiążą się ze sobą. Pasywność ruchowa przekłada się na niską sprawność fizyczną. Niezdrowe nawyki żywieniowe są przyczyną wielu chorób, a ograniczenie bezpośrednich kontaktów społecznych powoduje coraz więcej lęków i stanów depresyjnych. Problemy psychiczne przekładają się na funkcjonowanie dziecka w szkole, a co za tym idzie na efekty edukacyjne i wychowawcze. Według WHO - *zdrowie psychiczne definiuje się jako dobrostan, w którym każda osoba może realizować swój własny potencjał, potrafi poradzić sobie ze zwykłymi stresami życiowymi, może pracować wydajnie i owocnie oraz jest w stanie wnieść wkład w swoją społeczność.*

### **3.Uzasadnienie wyboru priorytetu:**

Do niedawna za zdrowie uznawało się po prostu brak chorób. Obecnie określa się je jako ogólny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Oznacza to, że zdrowy tryb życia musi obejmować kilka różnych obszarów. Zaliczają się do nich:

- **Świadoma dieta** – regularność i różnorodność posiłków, odpowiednia kaloryczność i nawodnienie organizmu.
- **Zdrowe odżywianie** – dobór wartościowych produktów spożywczych.
- **Troska o zdrowie psychiczne** – praca nad nastawieniem do życia, emocjami i relacjami społecznymi.
- **Aktywność fizyczna** – regularne ćwiczenia i relaksacja.
- **Higiena snu** – właściwa ilość snu i jego warunki.

Priorytetowe problemy ustalono na podstawie przeprowadzonych analiz dotychczasowych badań i obserwacji społeczności szkolnej.

Chcemy zachęcić uczniów i personel szkoły do aktywnego stylu życia. Uświadomić jakie korzyści płyną z prawidłowego odżywiania i dbania o higienę zdrowia psychicznego. Ważnym obszarem działań jest uzmysłowienie jak ważne są wzajemne bezpośrednie relacje społeczne oraz pozytywna atmosfera pomiędzy uczniami jak i pracownikami szkoły.

#### **4. Przyczyna/y główna/e istnienia problemu:**

- złe wzory i nawyki dorosłych,
- nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych,
- ograniczenie kontaktów społecznych.

#### **5. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemów (podstawa do ustalenia zadań):**

- uczestnictwo w wycieczkach, wyjazdach i innych aktywnościach,
- zajęcia ze specjalistami,
- zachęcanie do aktywnego rodzinnego spędzania wolnego czasu,
- angażowanie uczniów do udziału w zawodach i konkursach promujących zdrowie,
- na zebraniach uświadamiać rodziców o tym jak ważna jest rola aktywności fizycznej,
- dostarczanie informacji na temat wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu,
- realizacja różnego rodzaju zajęć kulinarnych promujących zdrowe odżywianie w szkole.

## **Plan działań w okresie 2024/2025**

1. **Cel:**

Kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych.

2. **Kryterium sukcesu:**

- Wzrost integracji zespołów szkolnych i klasowych.
- 50 % uczniów i pracowników szkoły podejmie dodatkowe działania na rzecz zdrowia fizycznego i psychicznego.

3. **Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):**

a) **Co wskaże, że osiągnięto cel?**

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

b) **Jak sprawdzimy czy osiągnięto cel?**

Anonimowa ankieta, obserwacje i rozmowy przeprowadzone przez Zespół do spraw promocji zdrowia,

c) **Kto i kiedy sprawdzi czy osiągnięto cel?**

Zespół do spraw promocji zdrowia na koniec roku szkolnego- czerwiec 2025.

| Nazwa zadania                                                                                   | Kryterium sukcesu                                                                                          | Sposób realizacji                                                       | Okres/ termin realizacji | Wykonawca/ Osoby odpowiedzialne       | Środki i zasoby                                             | Sposób sprawdzenia wykonania zadania.                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. Zapoznanie Rady Pedagogicznej z propozycją problemu priorytetowego na rok szkolny 2024/2025. | Rada Pedagogiczna zaakceptuje propozycje problemu priorytetowego oraz wyda pozytywną opinię w tej sprawie. | Przedstawienie Radzie Pedagogicznej propozycji problemu priorytetowego. | Wrzesień 2025 r.         | Szkolny koordynator.                  | Środki Audiowizualne.                                       | Protokół z posiedzenia Rady Pedagogicznej.            |
| 2.Przekazanie informacji o planowanych działaniach społeczności szkolnej.                       | Zamieszczenie informacji o planie pracy oraz podejmowanych działaniach na stronie internetowej.            | Informacja na szkolnej stronie oraz gazetce na korytarzu szkolnym.      | Wrzesień/październik.    | Zespół ds. promocji zdrowia.          | Środki audiowizualne.                                       | Zamieszczenie planu pracy na szkolnej stronie.        |
| 3.Dzień jabłka.                                                                                 | 80% uczniów                                                                                                | Zajęcia plastyczne, edukacyjne, wspólne                                 | Wrzesień 2024.           | Wychowawcy klas, samorząd uczniowski. | Jabłka, kartki i przybory plastyczne, środki audiowizualne. | Artykuł na stronie, zdjęcia.<br>Tablica informacyjna. |

|                                                             |                 |                                                                    |                   |                                        |                        |                                                         |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                             |                 | spożywanie jabłek.                                                 |                   |                                        |                        |                                                         |
| 4.Gotuj się na zmiany: <i>Dobre odżywianie, mądry ruch.</i> | 80% uczniów     | Zajęcia edukacyjne.                                                | Wrzesień 2024.    | Wychowawcy klas.                       | Zgodne z scenariuszem. | Artykuł na stronie, zdjęcia. Praca konkursowa – plakat. |
| 5.Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego                       | 80% uczniów     | Dzień bez dzwonka, materace, muzyka relaksacyjna.                  | Październik 2024. | Zespół ds. promocji, Samorząd szkolny. |                        | Artykuł na stronie, zdjęcia.<br>Tablica informacyjna.   |
| 6.Bicie rekordu w resuscytacji.                             | 80% uczniów     | Pokaz OSP resuscytacji, bicie rekordu przez uczniów i pracowników. | Październik 2024. | Zespół ds. promocji.                   | Fantomy, materace.     | Artykuł na stronie, zdjęcia.                            |
| 7.Spotkania z przedstawicielami zawodów.                    | 80% uczniów     | Pogadanki, dyskusje.                                               | Październik 2024. | Zespół ds. promocji, doradca zawodowy. |                        | Artykuł na stronie, zdjęcia.                            |
| 8.Wyjazd integracyjny dla pracowników.                      | 80% pracowników | ROYAL CONCERT – lata 90                                            | Listopad 2024.    | Zespół ds. promocji.                   |                        | Artykuł na stronie, zdjęcia.                            |

|                                                   |             |                               |                |                                          |                                          |                                                       |
|---------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 9.Dzień Pluszowego Misia                          | 80% uczniów |                               | Listopad 2024. | Zespół ds. promocji, Samorząd szkolny.   |                                          | Artykuł na stronie, zdjęcia.<br>Tablica informacyjna. |
| 10.Dzień Życzliwości.                             | 80% uczniów |                               | Listopad 2024. | Zespół ds. promocji, Samorząd szkolny.   |                                          | Artykuł na stronie, zdjęcia.<br>Tablica informacyjna. |
| 11.Obchody akcji: „Śniadanie daje moc”.           | 80% uczniów | Zajęcia kulinarno-educacyjne. | Listopad 2024. | Wychowawcy, zespół ds. promocji zdrowia. | Produkty żywnościowe, przybory kuchenne. | Artykuł na stronie, zdjęcia.<br>Tablica informacyjna. |
| 12.Gotuj się na zmiany: <i>Wiemy po co jemy.</i>  | 80% uczniów | Zajęcia edukacyjne.           | Listopad 2024. | Wychowawcy.                              | Zgodne z scenariuszem.                   | Artykuł na stronie, zdjęcia.                          |
| 13.Dzień osób nieśmiałych.                        | 80% uczniów | Integracja.                   | Styczeń 2025.  | Zespół ds. promocji, Samorząd szkolny.   |                                          | Artykuł na stronie, zdjęcia.<br>Tablica informacyjna. |
| 14.Gotuj się na zmiany: <i>Z głową na zakupy.</i> | 80% uczniów | Zajęcia edukacyjne.           | Luty 2025.     | Wychowawcy.                              | Zgodne z scenariuszem.                   | Artykuł na stronie, zdjęcia.                          |

|                                                        |                                                         |                                     |                           |                                        |                        |                                                       |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
| 15.Dzień Pozytywnego Myślenia.                         | 80% uczniów                                             |                                     | Luty 2025.                | Zespół ds. promocji, Samorząd szkolny. |                        | Słóik z pozytywnymi myślami.                          |
| 16.Światowy Dzień Świadomości Autyzmu                  | 80% uczniów                                             |                                     | Kwiecień 2025.            |                                        |                        | Artykuł na stronie, zdjęcia.<br>Tablica informacyjna. |
| 17.Dzień Śniadania.                                    | 80% uczniów                                             | Przygotowywanie zdrowego śniadania. | Kwiecień 2025             | Wychowawcy.                            | Produkty żywnościowe.  | Artykuł na stronie, zdjęcia.<br>Tablica informacyjna. |
| 18.Dzień Marchewki.                                    | 80% uczniów                                             |                                     | Kwiecień 2025             | Zespół ds. promocji, Samorząd szkolny. | Marchewki.             | Artykuł na stronie, zdjęcia.<br>Tablica informacyjna. |
| 19.Gotuj się na zmiany: <i>Gotujemy nie marnujemy.</i> | 80% uczniów                                             | Zajęcia edukacyjne.                 | Maj 2025.                 | Wychowawcy.                            | Zgodne z scenariuszem. | Artykuł na stronie, zdjęcia.<br>Tablica informacyjna. |
| 20.Trzymam formę poprzez ruch.                         | 60% uczniów<br>50% pracowników w tym rodziców podjejmie | Ankiety, warsztaty zajęciowe.       | W trakcie roku szkolnego. | Zespół ds. promocji,                   | Materiały biurowe i    | Zdjęcia, artykuł na stronie szkoły.                   |

|                                                                           |                                                                    |                                                                                                      |                                                 |                                                           |                                   |                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                           | indywidualne działanie na rzecz zdrowia np.: zumba, siłownia, SKS. |                                                                                                      |                                                 | higienistka szkolna.                                      | środki audiowizualne.             |                                                  |
| 21.Aktywna przerwa.                                                       | 50% uczniów klas I-VII uczestniczy w zabawie                       | Aktywnie spędzanie przerw- wykorzystanie przyborów sportowych: hula-hop, skakanki, gumy do skakania. | W zależności od pogody długa przerwa- cały rok. | Nauczyciele dyżurujący, nauczyciel wychowania fizycznego. | Hula-hop, Skakanki, piłki         | Zdjęcia , obserwacje, artykuł na stronie szkoły. |
| 22.Szkolny Dzień Profilaktyki Uzależnień- integracja i dbałość o zdrowie. | 65% uczniów oraz 50 % rodziców weźmie udział w obchodach.          | Plakat propagujący zdrowy styl życia.                                                                | Marzec – kwiecień.                              | Pedagog specjalny, pedagog szkolny.                       | Plakaty.                          | Zdjęcia.                                         |
| 23.Ruch to zdrowie Wycieczki piesze, rowerowe i autokarowe.               | Udział uczniów w zorganizowanych wycieczkach/ wyjazdach.           | Organizacja wycieczek turystycznych i krajoznawczych.                                                | Cały rok.                                       | Wychowawcy klas i inni nauczyciele.                       | Zasoby finansowe, autokar/pociąg. | Dokumentacja szkolna i fotograficzna.            |
| 24.Przeprowadzenie                                                        | 60 % społeczności szkolnej                                         | Przeprowadzenie badania                                                                              | Czerwiec 2025.                                  | Zespół ds. promocji                                       | Materiały audiowizualne.          | Ankiety w formie elektronicznej                  |

|                                                                                                      |                                                         |                   |                  |                                                                        |                    |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|
| badania ankietowego dla całej społeczności szkolnej dotyczącego aktywności fizycznej i samopoczucia. | weźmie udział w badaniu.                                | ankietowego.      |                  | zdrowia.                                                               |                    | dane tabelaryczne.                            |
| 25.Ewaluacja działań.                                                                                | Analiza wskaźników dotyczących problemu priorytetowego. | Ankiety, Wywiady. | Czerwiec 2025 r. | Koordynator zespołu ds. promocji zdrowia, zespół ds. promocji zdrowia. | Materiały biurowe. | Wnioski z przeprowadzonych ankiet i wywiadów. |