

PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

pod hasłem: *„Twoje zdrowie zależy od tego, co z tego zrobisz. Wszystko, co robisz i myślisz, dodaje witalności, energii i ducha, które posiadasz, lub je odbiera.”*

w Zespole Szkół Ogólnokształcących na rok szkolny 2023/2024

Na podstawie przeprowadzonych analiz dotychczasowych działań oraz wyników ankiet wśród uczniów, rodziców oraz obserwacji społeczności szkolnej ustalono priorytetowe problemy dotyczące:

1. Umiejętności sprawnego zarządzania czasem.
2. Hałasu na przerwach
3. Potrzeby zdobycia wiedzy na temat zdrowego stylu życia.
4. Aktywności fizycznej w szkole i poza nią.
6. Dbłości o środowisko i najbliższe otoczenie.
7. Rozkładu zajęć w tygodniowym planie lekcji

W roku szkolnym 2023/2024 SzPZ będzie realizować działania dotyczące:

- zdrowego i świadomego odżywiania wśród uczniów, rodziców i pracowników szkoły
- promowania aktywności fizycznej każdego dnia
- promowania racjonalnego gospodarowania czasem oraz wiedzy na temat konieczności relaksu każdego dnia
- budowania stabilnej i adekwatnej samooceny dostosowanej do indywidualnych możliwości ucznia, która sprzyja dobremu samopoczuciu
- informowanie i promowanie działań podejmowanych w szkole na stronie internetowej szkoły
- aktywizowania społeczności szkolnej do podejmowania działań propagujących odpowiedzialną postawę wobec siebie oraz innych
- prowadzenie przez cały rok szkolny różnych akcji propagujących zdrowy styl życia

Cel główny: poprawić poziom prawidłowych zachowań prozdrowotnych w zakresie gospodarowania czasem, odżywiania, radzenia sobie ze stresem (samoocena), postawy odpowiedzialności - zmniejszenie poziomu hałasu na przerwach, aktywności fizycznej wśród uczniów, rodziców, pracowników szkoły, nauczycieli

motto miesiąca/ przewidywane efekty	zadanie	forma realizacji	odpowiedzialny	termin	sposób dokumentowania
wrzesień	Przygotowanie planu pracy na rok szkolny 2023/2024	Przeprowadzenie ankiet wśród uczniów, rodziców, pracowników pedagogicznych i niepedagogicznych; Przedstawienie przez koordynatora planu działań opracowanego przez zespół - Przyjęcie przez Radę Pedagogiczną planu pracy w roku szkolnym 2023/2024	koordynator oraz zespół SzPZ	wrzesień	wnioski z ankiet plan pracy SzPZ
październik <i>“Tylko w ciszy mogę usłyszeć siebie”</i> 80% uczniów	Zwiększenie wiedzy na temat wpływu hałasu na zdrowie	projekt pod hasłem “Hałas a człowiek”	Renata Franczak Anna Świtalska	październik - styczeń	wystawa, przedstawienie efektów pracy społeczności szkolnej, dokumentacja

zwiększy swoją wiedzę na temat wpływu hałasu na zdrowie człowieka		Program profilaktyczny „Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej” - klasa IV i V SP	pedagog szkolny	cały rok	szkolna dokumentacja szkolna
		Lekcje tematyczne ukazujące wpływ hałasu na zdrowie człowieka	pedagog szkolny, wychowawcy	październik-grudzień	dokumentacja szkolna
80% uczniów biorących udział w projekcie zwiększy swoją wiedzę na temat gospodarowania czasem	Zwiększenie wiedzy na temat gospodarowania własnym czasem	Ogólnopolski Projekt “Tydzień Uczniowskiej Supermocy –Zostań królem / królową swojego czasu”	koordynator projektu Małgorzata Jarosz	październik	dokumentacja szkolna
listopad <i>“Wiem co i dlaczego jem”</i> 50% rodziców będzie	Zwiększenie wiedzy na temat wpływu odżywiania na samopoczucie	spotkanie z dietetykiem Konkurs „Zdrowa kanapka, zdrowa	koordynator i zespół SzPZ wychowawcy, pedagog szkolny	listopad/grudzień cały rok	dokumentacja szkolna, zdjęcia

uczestniczyło w warsztatach		sałatka” w klasach 1-3 SP udział klas 1-5 SP w “Programie dla szkół”			
grudzień <i>“Pomagamy”</i> 100% klas weźmie udział w akcji 70% uczniów wesprze działania wolontariatu	Propagowanie postawy odpowiedzialności za siebie i innych, wzbudzanie empatii	podsumowanie akcji „Psu na budę” działalność koła wolontariatu - promowanie dzielenie się z osobami potrzebującymi	wychowawcy koordynator szkolny	grudzień cały rok	dokumentacja szkolna
styczeń <i>“Co mogę zrobić dla siebie i Ziemi?”</i> 70% uczniów zwiększy swoją wiedzę na temat wegetarianizmu i jego wpływu na zdrowie człowieka i środowisko naturalne	Zwiększenie wiedzy na temat odpowiedzialności za siebie i środowisko naturalne	11 stycznia dzień wegetarian - dzień tematyczny Zimą też możesz ćwiczyć - promowanie aktywności fizycznej.	SU wraz z opiekunem nauczyciele w-fu	styczeń listopad - luty	dokumentacja szkolna, zdjęcia
luty	Odkrywanie swoich	02 luty dzień	SU wraz z	luty	dokumentacja

<p>“Wiem kim jestem”</p> <p>80% uczniów będzie uczestniczyło w lekcjach wychowawczych na temat budowania samooceny</p>	<p>mocnych stron, budowanie wiary we własne siły, promowanie różnorodnych form relaksu</p>	<p>pozytywnego myślenia - dzień tematyczny</p> <p>godziny wychowawcze - budowania stabilnej i adekwatnej samooceny dostosowanej do indywidualnych możliwości ucznia sprzyja dobremu samopoczuciu</p> <p>zajęcia świetlicowe - odkrywanie swoich talentów</p>	<p>opiekunem, wychowawcy</p> <p>nauczyciel świetlicy</p>	<p>cały rok</p> <p>cały rok</p>	<p>szkolna</p>
<p>marzec</p> <p>Relaks, relaks jak to cudownie brzmi”</p> <p>70% uczniów weźmie udział w tanecznym challengu</p>	<p>Promowanie różnorodnych form relaksu</p>	<p>taneczny challenge i cała szkołą tańczy</p> <p>Co mnie relaksuje? - godziny wychowawcze</p>	<p>nauczyciele w-fu SU</p> <p>wychowawcy</p>	<p>21 marca</p> <p>wrzesień - marzec</p>	<p>dokumentacja szkolna, zdjęcia</p>
<p>kwiecień</p> <p>“Każdy jest inny”</p> <p>70% uczniów</p>	<p>Zwiększenie wiedzy o autyzmie</p>	<p>Obchody Światowego Dnia Świadomości Autyzmu - udział w cyklicznej gubińskiej akcji “Gubin na</p>	<p>wychowawcy pedagog</p>	<p>02 kwietnia</p>	<p>dokumentacja szkolna, zdjęcia</p>

weźmie udział w szkolnej akcji na niebiesko dla autyzmu		niebiesko”			
maj “Jestem odpowiedzialnym mieszkańcem Ziemi” 100% klas weźmie udział w akcji zbieramy nakrętki 80% uczniów będzie uczestniczyło w lekcjach wychowawczych na temat segregacji śmieci	Kształtowanie odpowiedzialności za siebie i środowisko naturalne	podsumowanie akcji “zbieramy nakrętki” przeprowadzenie lekcji wychowawczych na temat istoty segregacji śmieci promowanie rezygnacji z transportu samochodowego na rzecz rowerowego/pieszego wycieczki rowerowe	wychowawcy wychowawcy wychowawcy, nauczyciele w-fu wychowawcy	cały rok cały rok cały rok maj-czerwiec	dokumentacja szkolna
czerwiec	Podsumowanie rocznej pracy	Przeprowadzenie i opracowanie ankiet	koordynator i zespół SzPZ	czerwiec	wnioski z ankiet ewaluacja wnioski, co należy zrealizować w następnym roku szkolnym