**Plan Pracy Szkolnego Zespołu realizującego projekt -**

**Szkoła Promująca Zdrowie na rok szkolny 2021/2022**

**w Szkole Podstawowej nr 2**

**I Problem priorytetowy**

Po analizie wyników autoewaluacji w zakresie badania klimatu społecznego szkoły za pomocą ankiet, jasno można stwierdzić, że problemem priorytetowym jest stres wśród dzieci i młodzieży. Kolejną ważną kwestią są złe nawyki żywieniowe prowadzące do nadwagi i otyłości wśród uczniów. Radzenie sobie ze stresem oraz utrwalanie zasad zdrowego odżywiania będą zatem priorytetami do osiągnięcia w działaniach Szkolnego Zespołu realizującego projekt Szkoła Promująca Zdrowie.

**II Uzasadnienie wyboru priorytetu**

Przedłużający się bądź wyjątkowo silny stres o wektorze negatywnym ma fatalne skutki dla zdrowia człowieka i funkcjonowania jego organizmu. U uczniów może powodować problemy z przyswajaniem wiedzy, demotywację, obniżony nastrój, a nawet depresję. Nie jesteśmy w stanie uchronić dzieci i młodzież y przed stresem, ale możemy nauczyć naszych podopiecznych sposobów radzenia sobie z nim. Druga kwestia to utrwalanie zasad i zdrowego odżywiania oraz ukazanie jego wpływu na funkcjonowanie organizmu w życiu codziennym. To, co jemy, ma ogromne znaczenie dla ogólnego stanu fizycznego i psychicznego. Z tego powodu nie należy pomijać tej kwestii.

III Przyczyny istnienia problemu

* ograniczona wiedza na temat sposobów radzenia sobie ze stresem
* brak znajomości technik relaksacyjnych
* występowanie niezdrowej rywalizacji między uczniami
* nieporozumienia pomiędzy uczniami oraz ich rodzicami
* brak umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, zapanowania nad emocjami, uleganie złości
* brak wiedzy na temat wpływu odżywiania na stan fizyczny i psychiczny organizmu
* pandemia COVID 19, długotrwały brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, podjadanie, porzucenie wypracowanych zdrowych nawyków żywieniowych

**IV Cel główny**

Zwiększenie świadomości uczniów na temat szkodliwego wpływu stresu na funkcjonowanie organizmu, nauka sposobów radzenia sobie ze stresem oraz wypracowanie prawidłowych nawyków żywieniowych

**V Cele szczegółowe**

* uświadamianie skutków i konsekwencji długotrwałego stresu
* podnoszenie umiejętności radzenia sobie uczniów w sytuacjach trudnych
* poszerzenie wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat sposobów walki ze stresem i rozładowywania negatywnych emocji
* uświadomienie konieczności wypoczynku oraz wskazanie pożądanych jego form
* podnoszenie wiedzy na temat wpływu odżywiania na funkcjonowanie organizmu
* nakreślanie prawidłowych wzorców żywieniowych
* zachęcanie do promowania zdrowego odżywiania wśród rodziny i przyjaciół

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa działania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Termin** | **Osoby odpowiedzialne** |
| Wybór problemu priorytetowego. |  | Posiedzenia zespołu i ustalenia. Protokół z zebrania zespołu ds Promocji Zdrowia. | wrzesień 2021 | Małgorzata NogalaCzłonkowie zespołu |
| Akceptacja planu pracy. | Uzyskanie poparcia przez członków Rady Pedagogicznej. | Wystąpienie koordynatora na spotkaniu Rady. | wrzesień 2021 | Małgorzata Nogala |
| Przypomnienie idei Szkół Promujących Zdrowie. | Większa świadomość całej społeczności szkolnej. | Przedstawienie założeń SzPZ nauczycielom, rodzicom, uczniom i pracownikom niepedagogicznym. Publikacja artykułu na stronie internetowej szkoły. | wrzesień 2021 | Małgorzata Nogala |
| Zapoznanie uczniów i rodziców z problemem priorytetowym i planem działań. | Uczniowie i rodzice posiadają wiedzę na temat działań prozdrowotnych w szkole. | Przedstawienie rodzicom za pomocą wiadomości w dzienniku elektronicznym oraz uczniom na lekcjach wychowawczych problemu priorytetowego. | wrzesień 2021 | Wychowawcy klas |
| Przeprowadzenie wśród uczniów ankiety dot. potrzeb i problemów społeczności szkolnej. | Szczegółowa wiedza na temat problemu priorytetowego. | Przeprowadzenie ankiet wśród uczniów. Zapoznanie z wynikami. | wrzesień 2021 | Psycholog szkolny |
| „Zdrowo śniadaniowo” – konkurs na najzdrowsze II śniadanie dla klas 0-IV. | Uczniowie wybierają pełnowartościowe II śniadania zamiast słodkich przekąsek. | Przyniesienie przez uczniów skomponowanych II śniadań w pudełeczkach, klasy wyłaniają 3 najzdrowsze i najpiękniej podane wg nich drugie śniadania, komisja wybiera zwycięzców. | październik | Wychowawcy klas 0-IV |
| 10 październikaŚwiatowy Dzień Zdrowia Psychicznego„Gazetkowo - antystresowo” | Z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego (10.10) - propagowanie walki ze stresem, uświadamianie uczniom możliwości i sposobów rozładowania napięcia. | Stworzenie gazetek klasowych poświęconych sposobom walki ze stresem. | październik | Wychowawcy klas |
| 28 października – Dzień Odpoczynku dla Zszarganych Nerwów. | Uświadamianie konieczności kontaktu z przyrodą, jako klucza do ukojenia nerwów i utrzymania równowagi psycho-fizycznej. | Nauka w plenerze – przeprowadzenie dowolnej lekcji poza budynkiem szkolnym, ze szczególnym zwróceniem uwagi na wagę codziennego przebywania na świeżym powietrzu, jego wpływ na ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne. | październik | Nauczyciele 0-IIINauczyciele chętni do przeprowadzenia lekcji w plenerze |
| Gazetka ścienna na korytarzu na II piętrze na temat sposobów walki ze stresem. | Wzrost wiedzy na temat czynników stresogennych i sposobów walki ze stresem. | Wykonanie gazetki ściennej o tematyce zdrowia psychicznego ze szczególnym uwzględnieniem wpływu stresu na organizm człowieka i sposobach walki z nim. | październik | Małgorzata Nogala |
| [8 listopada - Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjbl6zlzPnyAhVmwIsKHa_sCMkQFnoECAIQAQ&url=https%3A%2F%2Fdziecisawazne.pl%2F8-listopada-dzien-zdrowego-jedzenia-i-gotowania%2F&usg=AOvVaw3BXPWknWgvuHOgEkk28lus)Zajęcia z języków obcych– „My delicious day” , „My leckerer Tag”. | Uczniowie nabywają przekonania, że zdrowo, może oznaczać pysznie. Pełnowartościowe jedzenie nie musi być nudne i niesmaczne. | Uczniowie prezentują swój dzienny jadłospis w postaci kolażu zdjęć z opisem/krótkiego filmiku/prezentacji multimedialnej/plakatu w języku obcym. | listopad | Nauczyciele języka angielskiego i niemieckiego |
| Konkurs na prezentację multimedialną o zdrowym odżywianiu dla klas V-VIII. | Uczniowie nabywają wiedzę o zasadach zdrowego odżywiania. | Uczniowie wykonują prezentacje multimedialne dostosowane do kryteriów konkursu, komisja składająca się z członków zespołu wyłania zwycięzców. | listopad | Anna Wojtyła - Żydek |
| „A teraz relaks” - przeprowadzenie na lekcjach wychowania fizycznego zajęć relaksacyjnych. | Nauczenie dzieci i młodzieży sposobów relaksacji poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne – elementy jogi oraz pilatesu . | Przygotowanie zajęć odprężająco – relaksacyjnych w ramach godzin wychowania fizycznego. | styczeń | Małgorzata JenejovaRenata Kuzia |
| Zajęcia w ramach nauczania EDB. | Edukacja dzieci i młodzieży w tematyce czterech wymiarów zdrowia. | Omówienie czterech wymiarów zdrowia - zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, duchowe. Uczniowie z tej tematyki będą przygotowywać prezentacje dotyczące właściwego odżywiania i wpływu stresu na zdrowie oraz sposobów radzenia sobie z nim. | luty | Renata Bernecka |
| „Pysznie, zdrowo, kolorowo” – konkurs na plakat o tematyce zdrowego odżywiania dla klas 4-8. | Wzrost świadomości na temat wagi i wpływu zdrowego odżywiania na ludzki organizm. | Wykonanie plakatów o tematyce zdrowego odżywiania, technika dowolna. | marzec | Anna Wojtyła - Żydek |
| „Podaj przepis” – konkurs na przepis na zdrowe posiłki. | Uświadomienie uczniom, iż zdrowo, nie znaczy nudno, rozwój ich inwencji twórczej w kuchni. | Stworzenie przepisu na smaczne, zdrowe i pełnowartościowe danie, opatrzone zdjęciami. | kwiecień | Małgorzata Nogala |
| Gazetka ścienna na II piętrze na temat sposobów walki ze stresem. | Zaznajomienie dzieci i młodzieży z tematem zdrowego odżywiania, smacznymi przepisami i pomysłami na zdrowe przekąski. | Wykonanie gazetki ściennej na korytarzu II piętrze o tematyce zdrowego odżywiania, wystawa najlepszych prac konkursowych „Podaj przepis”. | maj | Małgorzata Nogala |
| Wycieczki klasowe. | Zorganizowanie pieszych i wyjazdowych wycieczek szkolnych w celu minimalizacji stresu szkolnego. | Zaplanowanie i zorganizowanie wycieczek szkolnych mających na celu, obok aspektu dydaktycznego, odpoczynek uczniów, integrację grupy, zniwelowanie stresu. | I i II półrocze | Wychowawcy klas |
| Szkolenia Rady Pedagogicznej. | Pogłębienie wiedzy członków Rady Pedagogicznej na temat skutków stresu, sposobów rozpoznawania depresji oraz wczesnego reagowania. | Udział członków RP w szkoleniach:„Pomoc - nie przemoc. Jak organizować celową, dostępną i adekwatna pomoc psychologiczno-pedagogiczną w szkole i przedszkolu”„Depresja, której nie widać. Profilaktyka, diagnoza, reagowanie” | listopad i maj | Wszyscy nauczyciele |
| Ogólnopolski program profilaktyki czerniaka 2021/2022. | Uświadomienie zagrożeń nowotworowych, zapoznanie z profilaktyką. | Czynny udział w projekcie  | cały rok szkolny | Anna Wojtyła – ŻydekIwona Ponikiewska |
| Udział w XIV edycji kampanii społecznej NO PROMIL – NO PROBLEM. MAŁOPOLSKA 2021. | Ograniczenie liczby osób, które prowadzą pojazdy będąc pod wpływem alkoholu i innych środków psychoaktywnychUwrażliwienie dzieci i młodzieży na problem pijanych kierowców i nauka sposobów reagowania na powyższe zjawisko. | * Udział w marszu trzeźwości lub innej inicjatywie profilaktycznej,
* Udział w konkursie promującym hasło NO PROMIL – NO PROBLEM,
* Promowanie trzeźwości na drogach poprzez dystrybucję bezpłatnych edukacyjnych materiałów kampanijnych,
* Zbieranie deklaracji odpowiedzialnego Pasażera/Świadka.
 | cały rok szkolny | Małgorzata NogalaRenata Bernecka |
| Publikacja działań w ramach projektu Szkoła Promująca Zdrowie na stronie internetowej szkoły oraz szkolnym Facebooku. | Relacje opatrzone fotografiami z poszczególnych działań ukazujące się regularnie na szkolnej stronie internetowej oraz szkolnym Facebooku. | Pisanie artykułów na szkolną stronę internetową, dołączanie przydatnych linków oraz umieszczanie fotorelacji na mediach społecznościowych szkoły. | cały rok szkolny | Małgorzata NogalaNauczyciele odpowiedzialni za poszczególne działania |
| Opracowanie ankiet i przedstawienie na Radzie Pedagogicznej. | Przedstawienie wyników ankiet na Radzie Pedagogicznej. | Opracowanie pytań do ankiety, przedstawienie analizy wyników na posiedzeniu Rady Pedagogicznej. | czerwiec 2022 | Małgorzata NogalaAnna Wojtyła-Żydek |
| Przygotowanie rocznego sprawozdania. | Przedstawienie sprawozdania na Radzie Pedagogicznej. | Przygotowanie sprawozdania. | czerwiec 2022 | Małgorzata Nogala |

Plan pracy Zespołu do spraw Promocji Zdrowia będzie aktualizowany na bieżąco w zależności od potrzeb szkoły, propozycji uczniów, nieplanowanych uroczystości, konkursów, apeli, prac społecznych itd.

Zespół ds Promocji Zdrowia zastrzega sobie ewentualne zmiany w planie pracy.