

## ***SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE***

Wiodącym tematem w roku szkolnym 2025/2026  
jest dobrostan psychiczny i fizyczny uczniów

*Kształtowanie zdrowia psychicznego i fizycznego poprzez:*

- podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego i fizycznego;
- zmniejszenie stygmatyzacji osób z zaburzeniami;
- promowanie profilaktyki i leczenia;
- rozwijanie umiejętności wyrażania uczuć, kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć własnych i innych;
- budowanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
- zachęcanie do systematycznej aktywności fizycznej.

## Plan działań na rok szkolny 2025/2026

**1. CEL:** Poprawienie dobrostanu psychicznego i fizycznego uczniów.

**2. Kryterium sukcesu:**

Zwiększenie liczby uczniów, którzy czerpią satysfakcję z życia. O 20% zwiększy się liczba uczniów charakteryzujących się pozytywnymi emocjami, niskim poziomem stresu oraz zdolnością do radzenia sobie z codziennymi trudnościami i realizowaniem celów.

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

a) **Co wskaże, że osiągnięto cel?** Obserwacje zespołu promocji zdrowia. Wzrost odsetka uczniów charakteryzujących się pozytywnymi emocjami oraz niskim poziomem stresu do 80%.

b) **Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?** Analiza wypowiedzi uczniów na temat samopoczucia i emocji. Obserwacja zachowań uczniów przez wychowawców. Wywiad z psychologiem i pedagogiem szkolnym.

c) **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?** Wskazani członkowie zespołu promocji zdrowia, czerwiec 2026 r.

### II. ZADANIA

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1. Zapoznanie nauczycieli, uczniów, pracowników niepedagogicznych z problemem priorytetowym	100% społeczności szkolnej zna problem priorytetowy	Wiadomości w e-dzienniku, informacja na zebraniach z rodzicami, pogadanka z uczniami, strona internetowa szkoły	wrzesień	Wioletta Kłosińska Wychowawcy klas	Materiały biurowe, rzutnik	Nazwę problemu priorytetowego można znaleźć na stronie internetowej szkoły, wpis w e-dzienniku.
2. Opracowanie kontraktów klasowych	95% uczniów weźmie udział w tworzeniu kontraktu	Opracowanie kontraktu klasowego na początku roku	Wrzesień 2025	Wychowawcy klas	Materiały biurowe	Kontrakty wyeksponowane na tablicach klasowych

3.Realizowanie innowacji pedagogicznej „Odkrywamy tajemnice emocji”	90% uczniów z klas 1-3	Opracowanie harmonogramu oraz tematyki zajęć	Październik - Maj 2025/2026	Wychowawcy klas	Środki auto wizualne, materiały biurowe	Zapisy w dzienniku elektronicznym, informacja na stronie szkoły oraz fb
4.Realizowanie programu „Przyjaciele Zippiego”	95% uczniów klas I uczestniczy w zajęciach dodatkowych	Zajęcia odbywają się raz w tygodniu dla danego zespołu klasowego	Wrzesień 2025- maj 2026	Nauczyciele z uprawnieniami do prowadzenie programu	Środki auto wizualne, materiały biurowe	Zapisy w dzienniku elektronicznym, zajęcia dodatkowe
5.Realizowanie programu – Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej.	100% uczniów klas IV i V realizuje program	Opracowanie harmonogramu oraz tematyki zajęć	Cały rok	Psycholog i pedagog szkolny	Środki auto wizualne, materiały biurowe	Zapisy w dzienniku elektronicznym w zajęciach dodatkowych
6.Prowadzenie warsztatów „Stop hejt! Słowa leczą albo ranią – wybieraj mądrze”	30 % uczniów z klas VII i 30% uczniów z klas IV	Opracowanie harmonogramu warsztatów	Cały rok	Pedagog specjalny Ewa Świąder	Środki auto wizualne, materiały biurowe	Zapisy w dzienniku elektronicznym w zajęciach dodatkowych, strona internetowa szkoły oraz fb
7. Tydzień Zdrowia Psychicznego	100 %uczniów z klas IV	Opracowanie harmonogramu	Październik 2025	Zespół ds. promocji zdrowia, Martyna Korbus, Ewa Świąder	Środki auto wizualne, materiały biurowe	Zapisy w dzienniku elektronicznym w zajęciach dodatkowych, strona internetowa szkoły oraz fb

8.Realizowanie projektu „Moc Wyboru”	100% uczniów z klas 8	Opracowanie harmonogramu oraz tematyki	Cały rok	Psycholog i pedagog szkolny, pedagog specjalny	Środki auto wizualne, materiały biurowe	Informacja na stronie szkoły i szkolnym fb
9.Organizacja dyskotek szkolnych	50% uczniów włączy się do aktywnego spędzania czasu wolnego.	Opracowanie harmonogramu dyskotek	Cały rok	Samorząd Uczniowski, PCK, Promocja Zdrowia, wolontariat	Nagłośnienie, odtwarzacz CD.	Informacja na stronie szkoły i szkolnym fb
10. Biwak jesienny	25% uczniów z klas II – IV włączy się do aktywnego spędzenia czasu wolnego.	Opracowanie programu biwaku.	Jesień 2025	Promocja zdrowia	Materiały biurowe, dary jesieni, środki audio wizualne, sprzęt sportowy.	
11. Konkurs sportowy ukazujący sposoby rozładowywania trudnych emocji „Sportowe emocje”.	40% uczniów klas IV – VII weźmie udział w rozgrywkach	Organizacja przez uczniów z pomocą nauczycieli zawodów z zakresu różnych dyscyplin sportowych.	Maj 2026	Nauczyciele W-F	Sprzęt sportowy	Zdjęcia z zawodów na stronie szkoły i szkolnym fb
12. Światowy Dzień Zespołu Downa	80% społeczności szkolnej	Dzień kolorowej skarpetki – uczniowie przychodzą w dwóch różnych skarpetkach solidaryzując się z osobami z Zespołem Downa.	Marzec 2026	Ewa Świąder, Aneta Mirgos	Materiały biurowe, środki audio wizualne.	Informacja na stronie szkoły i szkolnym fb
13. Światowy Dzień Świadomości Autyzmu	80% społeczności szkolnej	Dzień niebieski – uczniowie przychodzą	Kwiecień 2026	Samorząd Szkolny, Ewa Świąder,	Materiały biurowe	Informacja na stronie szkoły i szkolnym fb

		ubrani na niebiesko solidaryzując się z osobami dotkniętymi autyzmem i ich rodzinami.		Aneta Mirgos		
14. Wpływ gier komputerowych, Internetu, mediów na rozwój dziecka – wykład dla rodziców	60 % rodziców	Wykład prowadzony przez pracownika Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej	Rok szkolny 2025/2026	Psycholog, pedagog, pedagog specjalny	Środki audio wizualne, rzutnik	Informacja na e-dzienniku, stronie internetowej i szklonym fb
15. Dzień Życzliwości	60% uczniów klas I-III bierze udział w działaniach pielęgnujących więzi koleżeńskie	Uczniowie przygotowują „karteczki z dobrym słowem”, które wrzucają do skrzynki. Kartki mogą być podpisane lecz nie muszą. Ważne, aby zawierały miły zwrot/pozdrowienia	Listopad 2025	Katarzyna Świderek	Materiały biurowe, karton, skrzynka	Ekspozycja karteczek/liścików na korytarzu szkoły oraz ich zdjęć na fb i stronie internetowej szkoły

