

Plan Pracy Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2026/2027

w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1

im. Wacława Górskiego w Stalowej Woli

Koordynatorzy zespołu: Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze

Członkowie zespołu: Patrycja Walec, Anna Machała - Nowak

Edukacja prozdrowotna od wielu lat w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 im. Wacława Górskiego w Stalowej Woli jest ważnym elementem pracy dydaktyczno - wychowawczej. Misją szkoły jest tworzenie dla uczniów życzliwej, przyjaznej i bezpiecznej atmosfery do nauki i wychowania oraz kształtowanie szeroko rozumianych nawyków prozdrowotnych. W szkole realizowane są liczne działania i programy promujące zdrowy styl życia, zwieńczeniem których jest uzyskanie przez szkołę Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie.

Szkoła Promująca Zdrowie to miejsce, w którym podejmowane są systemowe działania na rzecz poprawy jakości życia całej społeczności szkolnej. Celem tych działań jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim kształtowanie postaw i nawyków sprzyjających zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu.

W dobie szybkich zmian cywilizacyjnych, rozwoju technologii oraz wzrastających zagrożeń dla zdrowia i dobrostanu dzieci i młodzieży, szczególne znaczenie nabiera promowanie zdrowego stylu życia.

Plan pracy został opracowany w oparciu o kierunki realizacji polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2026/2027, podstawę programową edukacji zdrowotnej, program wychowawczo – profilaktyczny szkoły, potrzeby rozwojowe i zdrowotne uczniów oraz założenia Szkoły Promującej Zdrowie.

Cel główny na rok szkolny 2026/2027 ustalony na podstawie kierunków polityki oświatowej państwa na dany rok szkolny oraz obserwacji potrzeb w naszej szkole: tworzenie szkoły wspierającej i przyjaznej rozwojowi ucznia, kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych, promowanie zdrowego stylu życia, profilaktyka przemocy i wsparcie zdrowia psychicznego oraz higiena cyfrowa i bezpieczne korzystanie z technologii.

Cele szczegółowe:

1.Zdrowie fizyczne i aktywność ruchowa:

- Promowanie codziennej aktywności fizycznej wśród uczniów i pracowników szkoły,
- Zachęcanie uczniów do aktywnego spędzania wolnego czasu,
- Promowanie zasad prawidłowego wypoczynku i regeneracji.

2.Zdrowe odżywianie:

- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych,
- Zwiększanie świadomości dotyczącej wartości odżywczej produktów,
- Promowanie regularnego spożywania posiłków i odpowiedniego nawodnienia.

3.Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci:

- Kształtowanie odpowiedzialnych nawyków korzystania z urządzeń cyfrowych,
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń cyfrowych i cyberprzemocy,
- Kształtowanie krytycznego myślenia oraz odpowiedzialnego korzystania ze sztucznej inteligencji.
- Promowanie równowagi między życiem online a offline.

4.Profilaktyka uzależnień:

- Dostarczanie wiedzy dotyczącej mechanizmów uzależnień,
- Przeciwdziałanie uzależnieniom od Internetu, gier, mediów społecznościowych, używek,
- Rozwijanie umiejętności podejmowania odpowiedzialnych decyzji i radzenia sobie z presją grupy.

5. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc:

- Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych,
- Utrwalanie poznanych zasad udzielania pierwszej pomocy,
- Kształtowanie prawidłowych reakcji w sytuacji zagrożenia.

6.Zdrowie psychiczne i dobrostan:

- Tworzenie bezpiecznego i przyjaznego klimatu szkoły opartego na wzajemnym szacunku i empatii,
- Wzmacnianie kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów,
- Nauka konstruktywnego radzenia sobie ze stresem,
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i relacji społecznych,
- Zapewnienie dostępu do wsparcia psychologiczno – pedagogicznego.

Wykonawcy programu:

- Zespół Promocji Zdrowia;
- Wychowawcy klas,
- Nauczyciele, pracownicy szkoły,
- Pedagog, psycholog szkolny
- Samorząd Uczniowski,
- Pielęgniarka szkolna,
- Rodzice

Formy działania:

Warsztaty, pokazy, pogadanki, filmy edukacyjne, wycieczki, zajęcia terenowe, konkursy, kiermasze, akcje edukacyjne, imprezy sportowo- rekreacyjne, inscenizacje, gazetki.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

ZADANIA I SPOSÓB ICH REALIZACJI	ODPOWIEDZIALNI, TERMIN
1.Promowanie zdrowego stylu życia. Rozwijanie sprawności fizycznej. - szkolne i międzyszkolne zawody sportowe, - zorganizowanie Dnia Sportu Szkolnego, - organizowanie rozgrywek klasowych i międzyklasowych, - przeprowadzenie jesiennych i wiosennych prób sprawności fizycznej uczniów. Test Zuchory, - nagradzanie najlepszych sportowców szkoły na koniec roku szkolnego – promowanie sprawności fizycznej, -pozalekcyjne zajęcia sportowe SKS „Aktywny do kwadratu”, -przeprowadzenie testów sprawności i pomiarów somatycznych, dokonanie wpisów na stronie ministerialnej „Sportowe talenty”, -zajęcia na basenie – realizacja programu „Pływam jak rybka”, - zajęcia na kortach tenisowych – nauka gry w tenisa dla klas I-III w ramach programu „Tenis 10”, -wycieczki rekreacyjne, „Klub Górski – Jedyneczka”,	 -nauczyciele wf , cały rok -A. Głaz -A. Głaz -wychowawcy klas I- III, instruktorzy pływania MOSiR -wychowawcy klas I – III, instruktorzy nauki gry w tenisa -wychowawcy klas oraz

- Dzień Zdrowia – organizacja Szkolnego Konkursu Wiedzy o Zdrowiu, - zajęcia taneczne w MDK dla klas I-III w ramach programu „Śpiewaj i tańcz”, - przeprowadzenie pogadań dla uczniów n/t podstawowych zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała, - Sportowe Zmagania Przedszkolaków, turniej dla przedszkolaków i uczniów z młodszych klas z naszej szkoły	koordynator J. Socha i nauczyciele opiekunowie podczas wycieczek: M. Szymonik, M. Woch, E. Sarzyńska, A. Dąbrowicz w ramach " Szkolnego Klubu Górskiego", cały rok -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2027 -wychowawcy klas I -III, instruktorzy tańca MDK, cały rok -wychowawcy klas, higienistka szkolna, nauczyciele w-f - wychowawcy klas I-III, VI 2027
2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia. - Nauka udzielania pierwszej pomocy na lekcjach wychowawczych, lekcjach edukacji zdrowotnej, lekcjach w-f, - Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112 , - Zasady bezpiecznego zachowania się w ruchu pieszych. Bezpieczna droga do szkoły – spotkanie z policjantem, - Akcje bezpieczne ferie, bezpieczne wakacje, - Konkurs plastyczny "Pierwsza pomoc ratuje życie", - Konkurs: Pierwsza pomoc przedmedyczna – test wiedzy.	- A. Głaz z wychowawcami klas I-VIII, IX 2026 - wychowawcy klas I-III, II 2027 -pedagog szkolny, wychowawcy I-III, IX 2026 -wychowawcy klas I-VIII - Z. Zasońska- Warchoń, IV 2027 - Z. Zasońska- Warchoń, V 2027
3. Zdrowe odżywianie. - prowadzenie lekcji na temat zdrowego odżywiania się, - „Zdrowe śniadanie na lekcji przyrody” - wykonywanie na lekcjach przyrody zdrowych posiłków z wykorzystaniem warzyw i owoców, - udział w programie „Program dla szkół”,	-wychowawcy klas, nauczyciele biologii, przyrody ,edukacji zdrowotnej EDB – cały rok szkolny -E. Sarzyńska, II 2027 -klasy I – V, wychowawcy, woźna, cały rok

-organizacja konkursu „Wiedzy o zdrowiu dla uczniów klas V-VIII” z okazji obchodów Dnia Zdrowia -„Przestrzenna Piramida Zdrowia” - konkurs plastyczny, wystawa prac uczniów z klas IV, -Dzień Zdrowego śniadania, -komponowanie zdrowych posiłków na lekcjach edukacji zdrowotnej, -„Zdrowie na 5! Całoroczna podróż po krainie dobrych nawyków!” – innowacja pedagogiczna dla klasy 2a -Dzień bez słodyczy w klasie 3b -Aktywne przerwy na sportowo	-E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2027 -E. Sarzyńska, II 2027 -wychowawcy klas I -III, XII 2026 - A. Tietze, E. Sarzyńska -P. Walec, A. Machała - Nowak -M. Kuligowska -M. Kuligowska
4. Higiena -spotkanie ze szkolną pielęgniarką – omówienie zasad higieny, -prelekcje na lekcjach wychowawczych i edukacji zdrowotnej na temat higieny osobistej, -pogadanki na temat chorób i higieny różnych układów narządów na lekcjach przyrody w kl. 4 i biologii w kl. 7.	-pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas I – III, IX 2026 -wychowawcy klas, E. Sarzyńska, A. Tietze -nauczyciele przyrody i biologii, na bieżąco
5. Zdrowie psychiczne -Tydzień przeciwdziałania przemocy rówieśniczej, -Tumbo – akcja pomocy dla dzieci osieroconych, -Tydzień Zdrowia Psychicznego, -zajęcia integracyjne wzmacniające poczucie bezpieczeństwa, - obchody Dnia Kropki, -konsultacje z psychologiem i pedagogiem,	-psycholog/pedagog, IX/X 2026 -psycholog/pedagog, X/XI 2026 -psycholog/pedagog, II/III 2027 -psycholog/pedagog, cały rok - Samorząd Uczniowski, wychowawcy klas I-III, IX 2026 -pedagog i psycholog szkolny, cały rok

- zabawy integrujące zespół klasowy, - obchody Dnia Pluszowego Misia, - aktywne przerwy – kącik gier planszowych, - udział w profilaktycznym programie „Archipelag Skarbów”, - Dzień Autyzmu, - Dzień życzliwości i pozdrowień, - Dzień Kolorowej Skarpetki, - praca projektowa „Healty mind, healty body” – zdrowie fizyczne i psychiczne, - praca projektowa „Gesunder Korper – gesunder Geist” – Zdrowe ciało, zdrowy duch”.	- wychowawcy klas, cały rok - Samorząd uczniowski, wychowawcy klas I-VIII, XI 2026 - Samorząd Uczniowski, cały rok szkolny - psycholog szkolny, wychowawcy klas VIII - Samorząd Uczniowski, IV 2027 - Samorząd Uczniowski, XI 2026 - Samorząd Uczniowski, III 2027 - D. Zagulska - D. Zagulska
6. Bezpieczne korzystanie z Internetu i telefonu komórkowego. Higiena cyfrowa. - bezpieczne korzystanie z Internetu - wskazanie bezpiecznych stron, Godzina Kodowania – akcja, - pogadanki na temat zagrożeń w sieci, cyber przemocy, - Konkurs plastyczny „Bezpieczny Internet”, - Prezentacja multimedialna „Bezpieczny Internet” – konkurs, - akcja uświadamiająca uczniom negatywny wpływ częstego korzystania z telefonów komórkowych, - Dzień Bezpiecznego Internetu, - Udział w spektaklu profilaktycznym dotyczącym higieny cyfrowej, oddawaniu władzy nad naszym życiem AI.	- M. Radwańska, J. Socha, cały rok - nauczyciel informatyki, nauczyciele klas I-VIII, cały rok - M. Radwańska, I 2027 - M. Radwańska, III 2027 - wychowawcy klas, na bieżąco - wychowawcy klas I-III, psycholog, pedagog, nauczyciele informatyki II 2027 - Samorząd Uczniowski, II 2027
7. Edukacja ekologiczna - udział w projekcie „Kubusiowi przyjaciele natury” klasy 2a, 3a	- P. Walec, A. Machała – Nowak, A.

- udział w Ogólnopolskiej Akcji Sprzątanie Świata, - obchody Dnia Ziemi, Szkolny Konkurs na EkoZabawkę, - pogadanki na temat ochrony środowiska na lekcjach przyrody, biologii i geografii, -Klasowe Drzewko – pielęgnacja klasowych drzewek, pogadanki na temat roli drzew w życiu człowieka. - akcja pomocy zwierzętom w schroniskach	Kawa -E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2027 - E. Sarzyńska, A. Tietze, IV 2027 -E. Sarzyńska, A. Tietze, wychowawcy klas, na bieżąco - wychowawcy klas I-VIII, cały rok -M. Antonowicz, M. Kupiec
---	---

Formy ewaluacji:

- Obserwacja zachowań uczniów podczas przerw, zajęć,
- Analiza frekwencji i udziału uczniów w działaniach,
- Rozmowy z uczniami, wychowawcami,
- Podsumowanie działań przez zespół ds. promocji zdrowia,
- Prezentacja efektów działań na stronie internetowej szkoły,
- Wnioski do pracy na kolejny rok szkolny.

Koordynatorzy zespołu:

Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze