



PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

ROK SZKOLNY 2026/2027

A. Część wstępna planowania

1. Problem priorytetowy do rozwiązania:

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz wysoka częstotliwość korzystania z urządzeń telekomunikacyjnych podczas spożywania posiłków

Krótki opis problemu priorytetowego (wpisać konkretne dane według wyników diagnozy):

Badania ankietowe wykazały, że 70% uczniów regularnie korzysta ze smartfonów lub ogląda filmy podczas spożywania posiłków. Zjawisko to może prowadzić do nieuważnego (bezwiednego) jedzenia, utrudniać kontrolę nad ilością spożywanego pokarmu (zarówno jego nadmiernego, jak i zbyt małego spożycia), sprzyjać szybkiemu jedzeniu oraz częstszemu wybieraniu niezdrowych przekąsek. W konsekwencji może to negatywnie wpływać na stan zdrowia, jakość diety oraz zdolność koncentracji dzieci.

a) Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego (wpisać, dlaczego go wybrano, kto i na jakiej podstawie dokonał tego wyboru):

Problem wysokiej częstotliwości korzystania z urządzeń telekomunikacyjnych podczas spożywania posiłków, to zachowanie które może utrudniać kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Ponieważ nawyki wykształcone w wieku szkolnym często utrzymują się w dorosłości, zasadne jest podjęcie działań edukacyjnych promujących świadome spożywanie posiłków bez korzystania z urządzeń elektronicznych.

Główne przyczyny problemu:

1. Brak świadomości uczniów na temat wpływu korzystania z urządzeń telekomunikacyjnych podczas posiłków na zdrowie i nawyki żywieniowe.
2. Powszechna dostępność i częste korzystanie ze smartfonów, tabletów oraz innych urządzeń elektronicznych.
3. Utrwalony nawyk jedzenia podczas oglądania filmów, grania lub przeglądania mediów



Załącznik 6

społecznościowych.

4. Brak ustalonych zasad dotyczących korzystania z urządzeń elektronicznych podczas posiłków w domu.

5. Wpływ rodziny i rówieśników, którzy również korzystają z urządzeń telekomunikacyjnych w czasie jedzenia.

6. Niewystarczająca edukacja w zakresie zasad zdrowego i świadomego odżywiania.

1. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego (krótki opis):

Przeprowadzenie działań edukacyjnych dotyczących wpływu korzystania z urządzeń telekomunikacyjnych podczas posiłków na zdrowie i nawyki żywieniowe.

Promowanie świadomego spożywania posiłków bez używania smartfonów, tabletów i innych urządzeń elektronicznych oraz zachęcanie uczniów i rodziców do wprowadzenia zasady „bez ekranów przy stole”. Działania te mają na celu ograniczenie korzystania z urządzeń podczas jedzenia oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.



B. Planowanie

1. Cel:

- Zwiększenie wiedzy dotyczącej wpływu korzystania z urządzeń telekomunikacyjnych podczas posiłków na zdrowie i sposób odżywiania.
- Poprawa koncentracji na spożywanym posiłku oraz rozpoznawaniu sygnałów głodu i sytości.
- Zmniejszenie ryzyka przejadania się oraz podjadania wynikającego z rozproszenia uwagi.
- Poprawa jakości relacji rodzinnych i komunikacji podczas wspólnych posiłków.

Kryterium sukcesu:

- Spożywanie większości posiłków bez korzystania z telefonu, tabletu lub innych urządzeń telekomunikacyjnych przez 70% uczniów
- Świadomie ogranicza używanie urządzeń elektronicznych podczas posiłków przez 70% uczniów
- 70% uczniów potrafi wskazać negatywny wpływ korzystania z urządzeń telekomunikacyjnych na nawyki żywieniowe
- 70% uczniów koncentruje się na spożywaniu posiłków, zwracając uwagę na odczuwanie głodu i sytości.

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):

- Co wskaże, że osiągnięto cel?

70% uczniów będzie spożywać większość posiłków bez korzystania z telefonu, tabletu lub innych urządzeń telekomunikacyjnych.

- Jak sprawdzimy, że osiągnięto cel?
 - obserwacja
 - ankiety



Załącznik 6

- Kto i kiedy sprawdzi, że osiągnięto cel?

-VI 2027r

-wychowawcy i koordynator SzPZ

2. Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1. Zapoznanie Rady Pedagogicznej z planem działań w zakresie promocji zdrowia na rok szkolny 2026/2027	Nauczyciele znają priorytet SzPZ w roku szkolnym 2026/2027.	Prezentacja na RP planu działań SzPZ na rok szkolny 2026 / 2027 oraz zamieszczenie go w zakładce SzPZ na stronie internetowej szkoły.	Wrzesień 2026r	Koordynator SzPZ Nauczyciel informatyki	Internet, tablica interaktywna, komputer	Wpis w protokole RP



Załącznik 6

2. Zapoznanie rodziców i uczniów z planem działań w zakresie promocji zdrowia	Uczniowie, i rodzice znają priorytet SzPZ w roku szkolnym 2026/2027.	Przedstawienie na zebraniu z rodzicami i godzinach do dyspozycji wychowawcy planu działań SzPZ na rok szkolny 2026 / 2027 oraz zamieszczenie go w zakładce SzPz na stronie internetowej szkoły.	Wrzesień 2026r	Wychowawcy Nauczyciel informatyki	Internet, tablica interaktywna, komputer	Wpis w e-dzienniku.
3. Organizacja zajęć z uczniami.	Uczniowie w większym stopniu rezygnują z telefonów podczas posiłków. Uczniowie rozumieją wpływ urządzeń na zdrowie i nawyki.	Kampania „Jem bez telefonu”- Plakaty, hasła, pogadanki, apele szkolne lub informacje przez radiowęzeł promujące uważne jedzenie Zajęcia edukacyjne o uważnym jedzeniu.- na zajęciach godzina do dyspozycji wychowawcy	Wrzesień/maj 2026/2027 Wrzesień/maj 2026/2027	Wychowawcy Pedagog Szkolny Nauczyciel Plastyki Wychowawcy/ Pedagog Szkolny/ Psycholog Szkolny	Papier, drukarka Prezentacje multimedialne, materiały edukacyjne	Artykuł na stronie internetowej szkoły, fotorelacja Temat zapisany w e-dzienniku



Załącznik 6

	Rodzice stosują zasady ograniczenia telefonów przy posiłkach w domu.	Edukacja i współpraca z rodzicami- na zebraniu z rodzicami/ wiadomości na e-dzienniku/ gazetki na terenie szkoły	Wrzesień/maj 2026/2027	Koordinator SzPZ	Internet/ prezentacja multimedialna/materiały edukacyjne np. linki do artykułów	Fotorelacje/artykuł zamieszczone w zakładce SzPZ na stronie internetowej szkoły.
	Każda klasa przygotowuje plakat.	Plakatowa kampania klasowa- Konkurs plastyczny: „Jedzenie bez telefonu”	Październik/listopad 2026	Wychowawcy Nauczyciel plastyki	Papier, drukarka	Fotorelacje/artykuł zamieszczone w zakładce SzPZ na stronie internetowej szkoły.
4. Światowy Dzień Zdrowia. Europejski Dzień Walki Z Otyłością. Uzależnienia behawioralne.	Uczniowie znają definicję zdrowia, otyłości, uzależnienia behawioralnego. Potrafią wymienić podstawowe przyczyny otyłości oraz jej konsekwencje.	Gazetka szkolna/ zajęcia z Dietetykiem/ Psychologiem Szkolnym	Kwiecień/ maj 2027	Koordinator SzPZ		Fotorelacje/artykuł zamieszczone w zakładce SzPZ na stronie internetowej szkoły.

Koordinator:

Beata Witek