

PLAN DZIAŁAŃ

W ZAKRESIE REALIZACJI PROJEKTU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

W ZESPOLE SZKÓŁ NR 2 W WĄGROWCU

ROK SZKOLNY 2025/2026

Cel: Zmobilizowanie uczniów do zdrowego odżywiania się oraz dbania o aktywność fizyczną, aby poprawić samopoczucie, osiągnąć wyższe wyniki w nauczaniu i poprawić relacje personalne.

I Problem priorytetowy: Niska świadomość prozdrowotna uczniów

Nazwa działania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
- Opracowanie planu pracy w ramach Szkoły Promującej Zdrowie - Przypomnienie i zapoznanie nowych członków społeczności szkolnej z zadaniami SzPZ - zachęcanie do współpracy.	Znajomość społeczności szkolnej procedur SzPZ – 90%	- Przedstawienie planu działań opracowanego przez zespół ds.SzPZ - Kontakt z koordynatorami SzPZ w ZS nr 2 - Pogadanki, informacje w mediach społecznościowych i na stronie szkoły.	Wrzesień, październik	Koordynator, członkowie zespołu ds. SzPZ		Plan działań
1. Popularyzacja zdrowego odżywiania.	Uczeń zna zdrowe produkty spożywcze, potrafi sporządzać z nich posiłki, zna zasady piramidy żywieniowej -90%	- Spotkanie z dietetykiem - walka z otyłością, anoreksja, bulimia, bigoreksja - zdrowe racjonalne odżywianie - badania BMI - specjalistyczne porady żywieniowe, - Przygotowanie ulotki “Wiem, co jem” informującej o szkodliwych składnikach w żywności w ramach godzin informatyki – lekcje wychowawcze poświęcone zdrowiu. • prezentacja multimedialna • dystrybucja ulotek opracowanych przez klasy • gablota w holu szkoły	Cały rok szkolny: wszystkie klasy	Pedagog szkolny Zespół ds. SzPZ wszystkie klasy, nauczyciele języków obcych wszystkie klasy, opiekun szkolnych sm	Przybory plastyczne, projektor, materiały audiowizualne, ulotki i broszury. Ulotki, materiały audiowizualne.	Zapisy w dzienniku lekcyjnym, dzienniku pedagoga, informacje z realizacji programów, Artykuł na stronie szkoły, zapisy w dzienniku

2.Kształtowanie przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych	Uczeń dba o higienę osobistą estetykę podawania posiłków - 90% Uczniowie znają skuteczne metody uczenia się 90%,	- Konkurs na najciekawszą piramidę żywieniową - “Zielono mi” - Światowy dzień wegetarian. Dzień zielony w szkole. - opracowanie książki kucharskiej z przepisami kulinarnymi; - Spotkanie z technologiem żywienia – Czego jeszcze nie wiem o odżywianiu? - „Piję wodę” w myśl założenia, że picie wody poprawia koncentrację i pozytywny proces uczenia się. - coroczna akcja krwiodawstwa - spotkania młodzieży z przedstawicielami Drużyny Szpiku i „Dawstwo krwi oraz transplantologia” -Różne oblicza higieny - pogadanki: Higiena i estetyka podawania posiłków, higiena wieku dojrzewania, utrzymywanie porządku, w domu szkole i na stanowisku pracy, dbanie o estetyczny wystrój klasy -Tydzień dla serca – pomiar ciśnienia na lekcjach wf w ramach obchodów Światowego Dnia Serca; organizacja biegu wokół stadionu / jeziora - udział w Światowych Dniach Zdrowia - Starostwo Powiatowe	okolice 16. października	Kl I i II, nauczyciele informatyki	Przybory szkolne	zapisy w dzienniku
		-Różne oblicza higieny - pogadanki: Higiena i estetyka podawania posiłków, higiena wieku dojrzewania, utrzymywanie porządku, w domu szkole i na stanowisku pracy, dbanie o estetyczny wystrój klasy	październik	klasy technikum hotelarskiego klasy I, nauczyciel plastyki i hotelarstwa wybrani nauczyciele i uczniowie		
		-Tydzień dla serca – pomiar ciśnienia na lekcjach wf w ramach obchodów Światowego Dnia Serca; organizacja biegu wokół stadionu / jeziora	2.piątek października	wychowawcy		
		- Spotkania z przedstawicielami: policji, straży pożarnej (hejt, cyberprzemoc, mobbing), wyjazdy do zakładów karnych, np. w Gębarzewie. - warsztaty: jak zapamiętywać, uczyć się efektywnie. - Spotkanie z pracownikiem Poradni Psychologiczno -Pedagogicznej	cały rok	klasy najstarsze wychowawcy		
			cały rok	wychowawcy pielęgniarka szkolna		

3. Higiena pracy umysłowej, poprawa relacji interpersonalnych między uczniami i radzenie sobie ze stresem.	dbania o dobrostan swój i innych - 90% Uczeń dba o higienę swojego warsztatu pracy, poprawia relacje interpersonalne i zna skuteczne metody radzenia sobie ze stresem - 90%	- lekcje wychowawcze: Stres jak sobie z nim radzić. - popularyzacja w szkole strefy wyciszenia i relaksacji - spotkania z wolontariuszami - Tydzień Walki z depresją - Tydzień przeciwdziałania przemocy rówieśniczej	cały rok luty październik	nauczyciele wuefu opiekun wolontariatu pedagodzy szkolni z wychowawcami		
4. Kształtowanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi i zwierząt	Wszyscy udzielają się na rzecz potrzebujących 90%	- udział w akcjach: WOŚP, Szlachetna Paczka, Paczka dla Seniora, - zbiórki na rzecz schroniska dla zwierząt w Rybowie i Ruścu, opieka nad zwierzętami w schronisku,	cały rok grudzień cały rok	wolontariat	Zbiórka pieniędzy, zabawek, rzeczy, odzieży	Artykuły, zdjęcia, wpisy w dzienniku, posty w mediach społecznościowych, informacje na stronie szkoły

II Problem priorytetowy: Niska aktywność fizyczna uczniów

Nazwa działania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1. Działania profilaktyczne - choroby nowotworowe.	- Uczeń wie o szkodliwości dopalaczy i nalogów. Ma wiedzę z zakresu profilaktyki nowotworowej.	- Walka z nałogami i substancjami psychoaktywnymi, dopalaczami – projekcja filmu w klubie dyskusyjnym i na godzinach wychowawczych, spotkanie z psychologiem uzależnień, - Udział młodzieży w przedstawieniach i filmach o tematyce profilaktycznej;	Luty styczeń - luty	opiekun KD zespół SzPZ, wychowawcy pedagog, wszystkie klasy		Artykuły, zdjęcia, wpisy na FB, kronika szkoły

	Uczniowie pełnoletni wiedzą gdzie zgłosić się i jaki kryteria spełniać by zostać dawcą 90%	-Udział w obchodach Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu- zwrócenie uwagi na szkodliwość e-papierosów.	okolice 16.listopada	nauczyciele biologii we współpracy z Sanepidem Zespół ds. SzPZ Pedagog szkolny Przy współpracy z Sanepidem		film o uzależnieniu (ze stron Sanepidu)
2. Aktywność fizyczna Propagowanie racjonalnego spędzania czasu wolnego, udział w zajęciach pozalekcyjnych, organizowanie atrakcyjnych form sportowo-wychowawczych.	Uczeń wie jak ważną rolę pełni aktywność fizyczna w codziennym życiu, wie jak dostosować ćwiczenia i gdzie aktywnie spędzać czas 90%	- popularyzacja aktywnego spędzania czasu na wycieczkach rowerowych, pieszych, korzystania z miejskich klubów sportowych. - coroczny dzień sportu "Kościuszkowo na sportowo" - spartakiada Powiatu Wągrowieckiego -Mistrzostwa Powiatu Wągrowieckiego - Spartakiada Sportów Obronnych - systematyczne monitorowanie sprawności uczniów - zachęcanie i wspieranie w wysiłku uczniów z nadwagą, - udział uczniów w dodatkowych zajęciach sportowych - SKS – gry zespołowe, techniki interwencji – raz w tygodniu. - wycieczki, - organizacja dla społeczności szkolnej zajęć fitness - pogadanki dotyczące aktywnego spędzania czasu wolnego - spływy kajakowe	Cały rok KL I-V wrzesień maj IX - V czerwiec maj	wszyscy nauczyciele nauczyciele wuefu Nauczyciele wf, Wychowawcy, nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa	Sprzęt sportowy Plan wycieczki, kompas, mapa	Zapisy w dzienniku, artykuły na stronie szkoły
3.Samokontrola zdrowia i rozwoju. - Bezpieczeństwo w życiu codziennym	Uczeń wie jak bezpiecznie zachować się w szkole i poza nią	- Pierwsza pomoc przedmedyczna ze szczególnym uwzględnieniem pomocy przy zadławieniach i zachłyśnięciach. – instruktaże dot. bezpieczeństwa	cały rok	wszyscy nauczyciele		

		-- pogadanki - bezpieczne ferie i wakacje				
Podsumowanie zrealizowanych zadań		-przedstawienie rezultatów podjętych działań na podstawie materiałów i sprawozdań dostarczonych przez nauczycieli, -opracowanie wniosków z realizacji programu w następnym roku szkolnym	Maj	Szkolny zespół Promocji Zdrowia		Sprawozdanie, prezentacja multimedialna, ankiety, publiczna prezentacja osiągnięć szkoły

Plan działań opracował Szkolny zespół ds. Promocji Zdrowia.

SZKOLNY KOORDYNATOR ds. Programu Szkoły Promocji Zdrowia