

PLAN DZIAŁAŃ W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA

rok szkolny 2025/2026

Szkoła	Szkoła Podstawowa im. gen. bryg. Antoniego Hedy „Szarego” w Radoszycach
Koordynator Szkoły Promującej Zdrowie	Monika Lesiak
Zespół ds. promocji zdrowia	Jolanta Pakuła, Aleksandra Rozmus, Ewelina Onisko, Anna Mechelewska, Anna Myśliwa, Elżbieta Szemberg, Monika Girzejowska
Cel główny działań	Promowanie zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa, aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, higieny cyfrowej, dobrostanu psychicznego oraz integracji społeczności szkolnej.

Założenia planu

Plan obejmuje działania promujące zdrowie realizowane w roku szkolnym 2025/2026. Działania mają charakter kontynuacji i rozwijania dotychczasowych inicjatyw prozdrowotnych szkoły oraz obejmują aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, bezpieczeństwo, higienę cyfrową, zdrowie psychiczne, edukację ekologiczną i współpracę ze środowiskiem lokalnym. W planie uwzględniono również całoroczne projekty edukacyjne realizowane w edukacji wczesnoszkolnej: „Mały Mistrz” dla klas II-III, „FitSchool” dla klas I-III oraz „Matematyka w sporcie” dla klas III.

Tabela działań

Lp.	Nazwa działania	Krótki opis / sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni	Dokumentowanie	Osiągnięte / przewidywane efekty
2.	Tydzień Przeciwdziałania Przemocy Rówieśniczej	Pogadanki w klasach I-VIII, lekcje wychowawcze, zajęcia ze specjalistami oraz rozmowy o formach przemocy, sposobach reagowania i możliwościach uzyskania pomocy. Działania wspierają budowanie bezpiecznego klimatu szkoły.	październik 2025	pedagog, psycholog, wychowawcy, specjaliści, instytucje lokalne	scenariusze zajęć, zdjęcia, relacja na stronie szkoły	Uczniowie poznają sposoby rozpoznawania przemocy i reagowania na nią. Działanie ma wpływ na wzmocnienie postawy szacunku, empatii, odpowiedzialności oraz umiejętność szukania pomocy.
3.	Program „Aktywna Szkoła”/ „Aktywny do Kwadratu”	Prowadzenie dodatkowych zajęć sportowych dla uczniów, m.in. grupy „Aktywne” dla dziewcząt oraz „Piłkarze” dla chłopców. Działania promują ruch jako stały element zdrowego stylu życia.	wrzesień-grudzień 2025, luty-czerwiec 2026	nauczyciele wychowania fizycznego, dyrektor	dzienniki zajęć, zgody rodziców, zdjęcia, relacje	Zwiększenie dostępności aktywności fizycznej poza lekcjami wychowania fizycznego. Uczniowie rozwijają sprawność, współpracę, wytrwałość i nawyk aktywnego spędzania czasu wolnego.
4.	Projekt edukacyjny „Mały Mistrz” - klasy II-III	Zajęcia obejmują gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia ogólnorozwojowe, doskonalenie podstawowych umiejętności motorycznych, współpracę w grupie oraz kształtowanie zasad fair play. Projekt wspiera naturalną potrzebę ruchu dzieci i zachęca do systematycznej aktywności fizycznej.	cały rok szkolny 2025/2026	nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy klas II-III	scenariusze zajęć, zdjęcia, zapisy w dzienniku, relacje, prace/obserwacje uczniów	Uczniowie klas II-III rozwijają sprawność fizyczną, koordynację, wytrzymałość, współpracę i wiarę we własne możliwości. Projekt wzmacnia pozytywne nastawienie do ruchu, uczy zasad zdrowej rywalizacji.
5.	Projekt edukacyjny „FitSchool” - klasy I-III	Całoroczna realizacja projektu promującego codzienną aktywność fizyczną i zdrowe nawyki wśród uczniów klas I-III. Działania obejmują krótkie aktywności ruchowe, ćwiczenia śródlekcyjne, elementy profilaktyki wad postawy, zabawy wzmacniające koncentrację oraz rozmowy o znaczeniu ruchu, odpoczynku, prawidłowej postawy i regeneracji.	cały rok szkolny 2025/2026	nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, wychowawcy klas I-III, zespół SzPZ	zapisy w dzienniku, zdjęcia, relacje, materiały edukacyjne, obserwacje nauczycieli	Uczniowie klas I-III utrwalać nawyk regularnego ruchu w ciągu dnia szkolnego. Działania pomogą ograniczyć siedzący tryb pracy, wspierać koncentrację, prawidłową postawę, dobre samopoczucie oraz pokazują, że aktywność fizyczna może być naturalną częścią nauki.
6.	Projekt edukacyjny „Matematyka w sporcie” - klasy III	Całoroczny projekt dla uczniów klas III łączący edukację matematyczną z aktywnością fizyczną. Podczas zajęć uczniowie wykorzystują sytuacje sportowe do liczenia punktów, mierzenia czasu i odległości, porównywania wyników, tworzenia prostych tabel, analizowania zasad gier oraz rozwijania logicznego myślenia przez ruch.	cały rok szkolny 2025/2026	wychowawcy klas III, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciele wychowania fizycznego	karty pracy, zdjęcia, zapisy w dzienniku, prace uczniów, relacje z zajęć	Uczniowie klas III utrwalać wiadomości matematyczne w praktycznych sytuacjach ruchowych. Projekt zwiększy atrakcyjność nauki, rozwija sprawność, logiczne myślenie, współpracę i umiejętność stosowania matematyki w codziennych działaniach.

Lp.	Nazwa działania	Krótki opis / sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni	Dokumentowanie	Osiągnięte / przewidywane efekty
7.	Działania z zakresu higieny cyfrowej i bezpieczeństwa w sieci	Realizacja zajęć i projektów, m.in. „Asy Internetu”, „Sieciaki” i „Higiena Cyfrowa 2025”. Uczniowie omówią kulturę komunikacji, emocje, krytyczne myślenie, bezpieczeństwo w Internecie, wpływ ekranów i światła niebieskiego na sen oraz koncentrację.	cały rok, szczególnie marzec 2026	nauczyciele informatyki, wychowawcy, pedagog, zespół SzPZ	relacje, zdjęcia, materiały edukacyjne, prace uczniów	Uczniowie rozwijają kompetencje cyfrowe, uczą się odpowiedzialnego korzystania z Internetu oraz poznają sposoby ograniczania przebieżczości i dbania o regenerację.
8.	Niebieskie Igrzyska i Dzień Otwarty	Organizacja wydarzenia integracyjnego połączonego z Dniem Otwartym dla przedszkolaków. W programie znajdują się błękitne flagi, znicz olimpijski, ślubowanie, hymn Niebieskich Igrzysk, rozgrzewka, konkurencje drużynowe, doświadczenia pokazowe i wspólne zabawy.	kwiecień 2026	dyrektor, nauczyciele, wychowawcy, zespół SzPZ, uczniowie	scenariusz, zdjęcia, relacja, lista gości	Wzmacnianie świadomości dotyczącej autyzmu, akceptacji i różnorodności. Wydarzenie zintegruje uczniów, przedszkolaków, nauczycieli i rodziców oraz będzie promowało ruch jako formę współpracy i radości ze wspólnego działania.
9.	Działania na rzecz zdrowia psychicznego - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją	Organizacja działań edukacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego, emocji i sposobów radzenia sobie ze smutkiem. Przeprowadzenie konkursów plastycznych „Moje sposoby na smutek” i „Twarze depresji”, działania „Bank pomysłów na smutek” oraz spotkania ze specjalistami.	luty 2026	pedagog, psycholog, wychowawcy, nauczyciele, PPP	gazetki, prace konkursowe, zdjęcia, relacja	Uczniowie poszerzą wiedzę o zdrowiu psychicznym, nauczą się rozpoznawania trudnych emocji i poznawają sposoby szukania pomocy. Działanie wzmacni empatię i odpowiedzialność za siebie oraz innych.
10.	Spotkanie profilaktyczne „Dbamy o zdrowie i bezpieczeństwo”	Prelekcja przedstawiciela PSSE w Końskich dla uczniów klas I-VII. Tematyka będzie obejmowała profilaktykę używek, e-papierosy, substancje psychoaktywne, napoje energetyczne, ochronę przed kleszczami, choroby zakaźne i szczepienia.	maj 2026	dyrektor, pedagog, koordynator SzPZ, PSSE Końskie	relacja na stronie, zdjęcia, notatka	Uczniowie zdobędą wiedzę o zagrożeniach zdrowotnych, profilaktyce uzależnień, świadomej diecie, ochronie przed chorobami i znaczeniu szczepień.
11.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Zajęcia dla uczniów prowadzone przez ratownika medycznego. Omówienie zasady ratowania zdrowia i życia, numery alarmowe oraz podstawy udzielania pierwszej pomocy.	I/II okres 2025/2026	dyrektor, wychowawcy, ratownik medyczny, zespół SzPZ	zdjęcia, relacja, notatka, materiały edukacyjne	Uczniowie poznają podstawowe zasady reagowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.
12.	Edukacja zdrowotna i profilaktyka we współpracy z NFZ	Spotkania i działania edukacyjne w ramach programu „Dbam o siebie”. Zostaną poruszone tematy zdrowego stylu życia, dobrych nawyków żywieniowych, zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu, aktywności fizycznej oraz szczepień HPV.	cały rok / według harmonogramu	dyrektor, koordynator SzPZ, NFZ, wychowawcy	relacja, zdjęcia, materiały edukacyjne	Uczniowie utrwalą wiedzę o zdrowym stylu życia, profilaktyce chorób, aktywności fizycznej i znaczeniu szczepień.
13.	Bezpieczeństwo w środowisku lokalnym - współpraca z KRUS	Spotkania dotyczące bezpieczeństwa w gospodarstwach rolnych, rozpoznawania zagrożeń, zapobiegania wypadkom, porządku na terenie gospodarstwa i zabezpieczania maszyn.	cały rok / według harmonogramu	dyrektor, wychowawcy, KRUS, zespół SzPZ	relacja, zdjęcia, materiały edukacyjne	Uczniowie poznają zasady bezpiecznego zachowania w środowisku wiejskim i gospodarstwie domowym, co odpowiada lokalnym potrzebom społeczności uczniowskiej.
14.	Edukacja żywieniowa i kształtowanie zdrowych nawyków	Realizacja działań: „Owoce i warzywa w szkole”, „Śniadanie Daje Moc”, „Akademia Lubella” oraz zajęcia z wykorzystaniem sprzętu z programu „Laboratoria Przyszłości”.	cały rok	koordynator SzPZ, wychowawcy, nauczyciele, rodzice	zdjęcia, prace uczniów, relacje, scenariusze zajęć	Uczniowie rozwijali wiedzę o zdrowym odżywianiu, przygotowywali proste posiłki, uczyli się czytania etykiet, ograniczania marnowania żywności i dokonywania świadomych wyborów żywieniowych.
15.	Działalność 33 KDSH „Iskra” i XVI KGZ „Śloneczne Promyki”	Organizacja zbiórek, gier terenowych, podchodów, działań w środowisku naturalnym, aktywności ruchowych oraz zdobywania sprawności zuchowych i harcerskich. Udział w rajdach pieszych, rowerowych. Działania będą obejmowały również elementy bezpieczeństwa, pierwszej pomocy, higieny i troski o środowisko.	cały rok szkolny	opiekunowie drużyn, wychowawcy, zespół SzPZ	kronika drużyny, zdjęcia, relacje, wpisy na stronie	Uczniowie rozwijają aktywność fizyczną w naturalnej formie, uczą się współpracy, orientacji w terenie, zasad bezpieczeństwa, pierwszej pomocy i odpowiedzialności za grupę.
16.	Działania ekologiczno-zdrowotne	Udział w akcjach ekologicznych, np. „Sprzątamy dla Polski”, Dzień Ziemi, tworzenie kwitnącej łąki, zbiórki elektrośmieci oraz działania na rzecz odpowiedzialnego korzystania z zasobów.	cały rok, szczególnie wrzesień i kwiecień	nauczyciele, wychowawcy, zespół SzPZ, uczniowie	zdjęcia, relacje, prace uczniów	Uczniowie rozumieją związek między środowiskiem naturalnym a zdrowiem człowieka. Kształtowanie odpowiedzialności za najbliższe otoczenie i przestrzeń szkoły.

Lp.	Nazwa działania	Krótki opis / sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni	Dokumentowanie	Osiągnięte / przewidywane efekty
17.	Działania integracyjne i rodzinne	Organizacja wydarzeń szkolnych i środowiskowych, np. Dnia Rodziny, pikników, Dnia Otwartego, uroczystości szkolnych i działań angażujących uczniów, rodziców, nauczycieli oraz społeczność lokalną.	cały rok, szczególnie II okres	dyrektor, wychowawcy, zespół SzPZ, rada rodziców	scenariusze, zdjęcia, listy obecności, relacje	Budowanie pozytywnego klimatu szkoły, wzmacnianie więzi między uczniami, rodzicami, nauczycielami i środowiskiem lokalnym oraz promowanie zdrowego, aktywnego i bezpiecznego styl życia.

Kryteria sukcesu

Lp.	Kryterium sukcesu
1	Szkoła zrealizuje działania promujące zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne uczniów.
2	Uczniowie będą uczestniczyli w działaniach dotyczących aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, bezpieczeństwa, higieny cyfrowej i profilaktyki zdrowotnej.
3	Całoroczne projekty edukacyjne „Mały Mistrz”, „FitSchool” i „Matematyka w sporcie” zostaną zrealizowane w odpowiednich klasach i udokumentowane w zapisach szkoły.
4	Działania będą dokumentowane poprzez zdjęcia, relacje, scenariusze, prace uczniów, listy obecności, zapisy w dziennikach i dokumentację szkolną.
5	Szkoła współpracuje z instytucjami wspierającymi edukację zdrowotną i profilaktykę, m.in. PSSE, NFZ, KRUS, PPP, MGOPS, strażą pożarną i lokalnymi partnerami.
6	Uczniowie rozwijają wiedzę, umiejętności i postawy sprzyjające zdrowemu, bezpiecznemu i aktywnemu stylowi życia.

Monitorowanie i ewaluacja

Realizacja planu będzie monitorowana poprzez analizę dokumentacji szkolnej, relacji publikowanych na stronie internetowej i profilu szkoły, zdjęć, list obecności, prac uczniów, kronik, materiałów edukacyjnych oraz podsumowań poszczególnych działań. Dodatkowo uwzględnione zostaną obserwacje nauczycieli, opinie uczniów i rodziców oraz zapisy w dokumentacji szkolnej.