

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
Szkoła Podstawowa nr 5 im. św. Jana Pawła II w Luboniu

na rok szkolny 2022_2023

Część wstępna planowania

1. Diagnoza potrzeb (informacja, w jaki sposób przeprowadzono diagnozę i jakie w jej wyniku wyłoniono problemy):

W ramach realizacji projektu Sieci Szkół Promujących Zdrowie chcemy podjąć kolejne zadanie w celu poprawienia zdrowia uczniów, nauczycieli. Przeprowadziliśmy ogólnoszkolną diagnozę, wykorzystując metody: obserwacji, wywiad i ankiety. Diagnoza objęła uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców. W wyniku przeprowadzonej diagnozy pojawiły się obszary problemowe. Są to:

1. obawa przed powrotem do zdalnego nauczania
2. stres związany z nauką, sprawdzianami, dużą ilością zadań domowych i egzaminami
3. obawa przed rozpoczęciem nauki na kolejnym etapie edukacyjnym (4 klasa) - nowi nauczyciele, nowe przedmioty, większy zakres materiału, nowe sale
4. brak umiejętności nawiązywania nowych relacji

2. Wybór problemu priorytetowego (informacja, który z wyłonionych w ramach diagnozy problemów jest priorytetowy):

Dbanie o zdrowie psychiczne poprzez propagowanie zdrowego stylu życia jako zmniejszenie poziomu stresu oraz nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach.

Obserwacje zachowań uczniów, liczne dyskusje oraz analiza kwestionariuszy i ankiet pokazały, że wielu uczniów w naszej szkole doznaje stresu. Jego wysoki poziom staje się przewlekły, a uczniowie wskazali, że nie potrafią radzić sobie z sytuacjami wywołującymi stres. Ten problem dotyka ich nie tylko w szkole, ale także poza nią. W wyniku przeprowadzonej ankiety dotyczącej stresu, dowiedzieliśmy się, że ponad połowa uczniów szybko się denerwuje, a stres występuje w ich życiu niemal każdego dnia. Co więcej, aż 60 % badanych najbardziej stresuje się w szkole. Te dane zmotywowały nas do wprowadzenia planu naprawczego.

3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego (dlaczego wybrano dany problem):

Stres to reakcja organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę. Coraz częściej skuteczne poradzenie sobie z nim jest niemożliwe i przekracza nasze zdolności. Dzisiejsze czasy są dla dzieci trudne w kontekście bodźców stresowych, ponieważ jest ich wiele i są one na nie narażone w znacznym stopniu. W wyniku naszych obserwacji, doszliśmy do wniosków, że wielu uczniów, nie potrafi sobie poradzić w trudnych, nowych sytuacjach. Jest to główny powód, dla którego dochodzi do nagromadzenia negatywnych emocji.

4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego (krótki opis):

- strach przed sprawdzaniem wiedzy,
- wywołanie do tablicy przez nauczyciela,
- sprawdzian,
- kartkówka,
- lęk przed oceną niedostateczną,
- rozliczanie z ocen na wywiadówkach i w domu,
- zbyt duża ilość nauki,
- brak czasu na relaks i odpoczynek,
- kontakty z rówieśnikami,
- obawa przed odrzuceniem ze strony rówieśników,
- brak akceptacji w klasie,

5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego

- szkolenia dla nauczycieli (wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego),
- edukacja uczniów o sposobie radzenia sobie ze stresem
- kształtowanie u uczniów umiejętności rozpoznawania sytuacji stresowych i sposobów postępowania w takich sytuacjach
- zmniejszenie niepowodzeń szkolnych
- przygotowanie dla wychowawców materiałów na godziny wychowawcze z zakresu radzenia sobie ze stresem
- zajęcia integracyjne dla uczniów w szkole,
- warsztaty z psychologiem szkolnym, pedagogiem, doradcą zawodowym
- akcje promujące zdrowy styl życia

B. PLAN DZIAŁAŃ
w odniesieniu do problemu priorytetowego

6. Podanie celu działań:

Obniżenie poziomu stresu u uczniów

7. Określenie kryterium sukcesu:

Kryterium sukcesu: 30% obniży znacząco poziom stresu..

8. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:

- Co wskaże, że osiągnięto cel?

Uczniowie będą potrafili radzić sobie w sytuacjach stresowych zamieniając stres negatywny na pozytywny.

- Jak sprawdzimy, że osiągnięto cel?

Analiza wyników ankiety, wypowiedzi uczniów, arkusze obserwacji.

- Kto i kiedy sprawdzi, że osiągnięto cel?

Informacja o realizacji zadania; szkolny zespół SzPZ sprawdzi, czy cel został osiągnięty.

ZADANIA

I.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1.	ZAJĘCIA INTEGRACYJNE W KLASACH	zaangażowanie całej społeczności szkolnej	organizowanie zajęć w różnych formach (wycieczki, warsztaty itp.)	WRZESIEŃ	wychowawcy klas, psycholog, pedagog	własne, audiowizualne , materiały biurowe	-obserwacja, -dokumentacja fotograficzna, -listy obecności

2.	DZIEŃ PROFILAKTYKI WARTOŚCI, EMOCJE, SPORT, RELAKSACJA	zaangażowanie całej społeczności szkolnej	- opracowanie zadań dostosowanych do wieku rozwojowego i połączonych z aktywnością fizyczną (kart pracy); -przygotowanie różnych technik relaksacji (filmy, pliki audio, czytanki, ścieżki dźwiękowe)	PAŹDZIERNIK	nauczyciele klas 1-8 nauczyciele wf psycholog pedagog rodzice obsługa szkoły.	własne	-karty pracy, -obserwacja uczniów podczas wykonywania zadań -prace uczniów, -zdjęcia
3.	FESTYN RODZINNY	zaangażowanie całej społeczności szkolnej	Udział całej społeczności szkolnej: występy, konkursy, zabawy, rozgrywki, kiermasz	PAŹDZIERNIK	wychowawcy, nauczyciele, psycholog pedagog rodzice obsługa szkoły	własne	-obserwacja uczniów podczas wykonywania zadań -prace uczniów -zdjęcia -gazetka szkolna -prezentacja multimedialna
4.	TANEZNE PRZERWY	zaangażowanie całej społeczności szkolnej	spędzanie aktywnie przerw w formie tanecznej	CAŁY ROK SZKOLNY	wychowawcy	własne	-obserwacja uczniów
5.	PROJEKT „GUT FEELING”	70% uczniów	- relaksacja (muzyka, ćwiczenia o charakterze wyciszającym na sali przeznaczonej do zajęć sportowych) - aktywność (rozciąganie , pilates, joga, ulubione dyscypliny dzieci) - projekt o odżywianiu „Gut feeling”	STYCZEŃ/ LUTY/ MARZEC/ KWIECIEŃ	nauczyciel wychowania fizycznego, biologii i przyrody	własne	-obserwacja uczniów, -rozmowy z uczniami i nauczycielami, -prezentacja multimedialna, -dokumentacja fotograficzna -LAPBOOK
6.	ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA	zaangażowanie całej społeczności szkolnej	konkurs na własną/klasową grę planszową	STYCZEŃ/ LUTY	nauczyciele	własne	-dokumentacja fotograficzna, -prace uczniów
7.	AKTYWNA PRZERWA	70% frekwencji uczniów	gry i zabawy na boisku szkolnym	7 KWIETNIA	nauczyciele wf, ZsPZ	własne	-dokumentacji fotograficzna, -obserwacja
8.	Warsztaty z psychologiem: "Jak radzić sobie ze stresem" , „Co to są emocje i po co nam one?”, "Stalking czyli nękanie- co możemy zrobić?", "Depresja u młodzieży", "Cyberprzemoc"	50 % uczniów uczestniczy w działaniach	udział uczniów w zajęciach	MARZEC	psycholog/ pedagog	własne	-obserwacja uczniów, -rozmowy z uczniami i nauczycielami

9.	LEKCJA Z WYCHOWAWCĄ "JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM"	90 % uczniów uczestniczy w lekcjach realizujących zagadnienia o stresie	przygotowanie krótkiego materiału oraz wskazówek dla uczniów i ich rodziców	LUTY/KWIECIEŃ	wychowawcy	własne	-scenariusze zajęć, -przygotowanie ulotki dla rodziców
10.	PROJEKT „HELP ME”	60 % uczniów uczestniczy w projekcie	przygotowanie pogadarek, ćwiczenia w grupach, filmy, rysunki	LUTY/MARZEC/ KWIECIEŃ	wychowawcy	własne	-scenariusze zajęć, -zdjęcia, -obserwacje, -rysunki