**PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W ROKU SZKOLNYM 2020/2021**

**Szkoła Podstawowa im. Królowej Jadwigi w Jerzykowie**

**PLAN DZIAŁAŃ W ODNIESIENIU DO PROBLEMU PRIORYTETOWEGO**

CZĘŚĆ WSTĘPNA:

PROBLEM PRIORYTETOWY: **Znamy pojęcia stresu i depresji i ich wpływ na funkcjonowanie i zdrowie człowieka.**

**Umiemy sobie radzić z nadmiernym stresem i depresją.**

OPIS PROBLEMU:

**1. Podanie celu działań:**

Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która tworzy warunki i podejmuje działania sprzyjające dobremu samopoczuciu, prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz propagowania zdrowia. Nasza szkoła od wielu lat podejmuje zadania, mające na celu upowszechnianie zdrowego stylu życia.

Wiemy, że szkoła jest jednym z podstawowych obszarów, w których dzieci i młodzież przeżywa sytuacje trudne. Trudności szkolne są najczęściej doświadczanym stresorem w okresie dorastania. W ostatnim roku szkolnym, w dobie pandemii dołączyła do nich jeszcze izolacja i obawa o zdrowie swoje i najbliższych. W związku z tym cały bieżący rok szkolny chcemy poświęcić na działania związane z obniżeniem stresu i nauką przeciwdziałania jego niekorzystnym skutkom zarówno dla zdrowia psychicznego jak i fizycznego.

**2. Określenie kryterium sukcesu**

Około 80% uczniów na koniec roku szkolnego będzie znało pojęcie stresu i depresji. Będzie umiało rozpoznawać sytuacje stresowe i skutecznie podejmować walkę z niekorzystnymi skutkami stresu.

**3. Adresaci:** uczniowie i ich rodzice, nauczyciele, inni pracownicy szkoły.

**4. Działania i ewaluacja:**

Miernikiem efektywności zaplanowanych działań są:  
1.Test diagnozy dla uczniów, nauczycieli i rodziców (październik 2020).  
2.Test ewaluacyjny dla uczniów, nauczycieli i rodziców (maj 2021).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zadanie** | **Kryterium sukcesu** | **Metody realizacji,**  **terminy** | **Wykonawcy** | **Środki** | **Monitorowanie terminu, osoba** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania?** | | |
| **Co wskaże?** | **Jak sprawdzimy?** | **Kto i kiedy sprawdzi?** |
| **Zapoznanie**  **społeczności**  **szkolnej z**  **priorytetem**  **SZPZ w roku**  **szkolnym**  **2020/2021** | Uczniowie,  nauczyciele i  rodzice znają  priorytet SZPZ  w roku  szkolnym  2020/2021  Przypomnienie  rodzicom  uczniów klas 1-8  koncepcji i  strategii SZPZ i zapoznanie z  planem pracy  szkoły na rok  2020/2021  80% rodziców  uczestniczy w  zebraniach  50% rodziców deklaruje chęć pomocy w działaniach szkoły | Przedstawienie na RP i podczas zebrań z rodzicami oraz na godzinach  wychowawczych  harmonogramu  działań SZPZ na  rok szkolny 2020/  2021  Przedstawienie na  zebraniach z rodzicami  koncepcji i  strategii SzPZ. | Zespól SZPZ i wychowawcy klas SP | Ulotki dla uczniów, nauczycieli i rodziców. Informacja w dzienniku Librus. | koordynator | Informacja o  realizacji  zadania. Notatka w dzienniku Librus | Protokół RP  Protokoły  zebrań z  rodzicami. | Zespół do spraw promocji zdrowia |
| **Diagnoza** | 80% uczniów  Zna pojęcia stresu i depresji.  80% uczniów klas V- VIII Uczestniczyło w ankiecie dotyczącej problemu priorytetowego | Przedstawienie wyników ankiet przeprowadzonych wśród uczniów, nauczycieli i przedstawicieli rodziców na początku roku szkolnego | Wychowawcy i  uczniowie klas V – VIII SP | Ankiety  Ewaluacja ankiety | Wychowawcy klas | Zapis tematu lekcji wychowawczej w dzienniku Librus | Kontrola wpisów w dzienniku. | Wicedyrektor szkoły |
| **Rozwijanie umiejętności rozpoznawania oznak i symptomów stresu i depresji** | 70% uczniów  wie jak ważna jest wiedza na temat stresorów i zna symptomy i oznaki stresu | Kampania plakatowa, ulotki i przeprowadzenie godzin wychowawczych. Przedstawienie problemu priorytetowego i pojęć związanych z nim podczas zebrań z rodzicami.  **wrzesień 2020** | Wychowawcy, psycholog szkolny, uczniowie szkoły | Komputer, strony internetowe,  bristole, materiały papiernicze | Nauczyciele i wychowawcy | Prezentacje prac uczniów na holu szkoły, stronie internetowej szkoły i facebooku | Najlepsze prace zamieszczone na stronie edupage szkoły w zakładce SZPZ | Zespół do spraw promocji zdrowia |
| **Pomoc uczniom mającym problemy w nauce – organizacja pomocy koleżeńskiej w szkole.** | 90% uczniów może liczyć na pomoc w sytuacji kiedy okaże się, iż potrzebna jest dodatkowa pomoc w nauce | Zebranie wstępnych deklaracji od uczniów osiągających wysokie wyniki w nauce.  Utworzenie listy uczniów gotowych służyć pomocą koleżeńską  **wrzesień 2020**  **rok szkolny 2020/ 2021** | Uczniowie, nauczyciele wychowawcy | Materiały papiernicze, listy uczniów w wordzie | wychowawcy | listy uczniów służących pomocą koleżeńską | Analiza ocen w dzienniku librus, analiza statystyk semestralnych w dzienniku librus | Koordynator SZPZ |
| **Gromadzenie i udostępnianie literatury dotyczącej zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka** | 70% uczniów i rodziców korzysta z literatury dostępnej w bibliotece szkolnej i wie w jakich pozycjach literaturowych może szukać wyjaśnienia swoich problemów | Codzienna praca nauczycieli bibliotekarzy, porady czytelnicze  **cały rok szkolny 2020/2021** | Nauczyciele bibliotekarze | Pozycje literaturowe, program biblioteczny Mol | Nauczyciele bibliotekarze | Statystyki biblioteczne programu Mol | Wydruki z programu bibliotecznego Mol | Zespół do spraw promocji zdrowia |
| **Promowanie aktywności fizycznej i aktywnego spędzania wolnego czasu**  **Tydzień aktywności fizycznej** | 70% uczniów wie, że w rozładowaniu stresu pomaga aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, poświęci godzinę czasu więcej na wysiłek fizyczny | Promowanie aktywności fizycznej, zwiększenie dostępu uczniów do aktywności fizycznej poza zajęciami w szkole: np. rolek, jazdy na rowerze, nordic walking, itp.  **cały rok szkolny 2020/2021** | Nauczyciele wf, rodzice | Sprzęt sportowy | Nauczyciele wychowania fizycznego | Dokumentacja zdjęciowa | Wykonanie gazetki prezentującej najciekawsze zdjęcia wykonane w tym tygodniu. | Zespół do spraw promocji zdrowia |
|  | Zajęcia ralaksacyjne, wyciszające emocje | Zajęcia jogi dla uczniów klas 1-3 | Magdalena Klorek | Sala gimnastyczna/aula szkolna, karimata | Magdalena Klorek | Dokumentacja fotograficzna, zapisy w dzienniku librus |  |  |
|  |  | Zajęcia jogi dla rodziców |  | Sala gimnastyczna/aula szkolna, karimata |  | Dokumentacja fotograficzna, zapisy w dzienniku librus |  |  |
| **Warsztaty pt: „ Radzimy sobie z emocjami”** | 80% uczniów klas IV –VIII oraz klas 1-3 weźmie udział w warsztatach, poszerzy swoją dotychczasową wiedze na problem priorytetowy | Udział uczniów w warsztatach  **marzec 2021** | Psycholog szkolny | Komputer, tablica interaktywna, sprzęt nagłaśniający | Psycholog szkolny | Dokumentacja fotograficzna, zapisy w dzienniku librus | Omówienie akcji podczas jednego z comiesięcznych apeli szkolnych. | Zespół do spraw promocji zdrowia |
|  |  | Udział społeczności szkolnej w rozwiązaniu ankiety | Wychowawcy SP, nauczyciele , rodzice | Ankieta ewaluacyjna, dziennik librus | koordynator | Rozwiązane ankiety i ich zbiorcze opracowanie | Podsumowanie wyników ankiet i ich przedstawienie na RP I RR | Zespół do spraw promocji zdrowia |

**REALIZACJA PROGRAMÓW I AKCJI** - cały rok:

- Program UE „Owoce i warzywa w szkole”

- Program ARR „Mleko w szkole”

- Programy „ Czyste powietrze wokół nas”, „Nie pal przy mnie, proszę!" i „Znajdź właściwe rozwiązanie”

Opracował zespół do spraw promocji zdrowia:

Koordynator: Hanna Kostecka

Członkowie: Magdalena Klorek

Aleksandra Szarpak

Psycholog szkolny: Agnieszka Skarbińska