

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Jana Brzechwy w Szprotawie
na rok szkolny 2023/2024

Diagnoza potrzeb: Diagnoza została przeprowadzona w oparciu o narzędzia do autoewaluacji Szkół Promujących Zdrowie standard „trzeci” *Szkoła prowadzi edukację zdrowotną uczniów i umożliwia im praktykowanie w codziennym życiu zachowań prozdrowotnych.*

1. Problem priorytetowy:

- niewłaściwe wykorzystywanie czasu wolnego przez uczniów i słaba aktywność fizyczna na przerwach,

Cel:

- modelować i zachęcać uczniów do większej aktywności fizycznej i właściwej organizacji czasu wolnego,
- propagować nawyki związane ze zdrowym trybem życia wśród uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników szkoły,

1. Uzasadnienie wyboru problemu:

Na podstawie przeprowadzonych analiz dotychczasowych działań oraz wyników ankiet wśród uczniów, rodziców oraz obserwacji społeczności szkolnej ustalono priorytetowe problemy dotyczące niewłaściwego wykorzystywania czasu wolnego przez uczniów i słabej aktywności fizycznej na przerwach oraz niskiego poziomu wiedzy na temat właściwego odżywiania się.

Zbyt duży procent dzieci spędza wolny czas przy telefonach, tabletach, komputerach. Dzieci potrzebują ciągłego modelowania, wskazywania i nieustannej edukacji w obszarze rozumienia konsekwencji takiego zachowania. Często nie znają innych form spędzania czasu wolnego lub mają problemy w zakresie nawiązywania relacji i współdziałania z rówieśnikami. Problem dotyczy również aktywności uczniów w czasie przerw zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Dlatego należy stymulować i modelować zachowania w tym obszarze tak aby uczniowie byli zaznajomieni i świadomi znaczenia hasła *Ruch to zdrowie*. Relacje, które budują się podczas spędzania czasu razem, w trakcie zabaw na świeżym powietrzu, podczas wyjazdów na turnieje, zawody, w trakcie rozgrywek korytarzowych czy innych tego typu działań, wpływają pozytywnie na zdrowie uczniów zarówno fizyczne jak i psychiczne.

2. Przyczyny istnienia problemu:

- niski poziom wiedzy na temat możliwości spędzania czasu wolnego
- łatwy dostęp do multimediów, „moda”, chęć bycia jak rówieśnicy,
- wycofanie, ucieczka do telefonów, konflikty rówieśnicze, niechęć przed aktywnością fizyczną i współpracą,

3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyny problemu:

- kształtować właściwe nawyki spędzania czasu wolnego,
- propagować zasady zdrowego trybu życia,
- angażować uczniów i rodziców do udziału w konkursach, zawodach, wycieczkach, warsztatach i spotkaniach promujących aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia,
- modelować i zachęcać do spędzania aktywnych przerw i właściwej organizacji czasu wolnego przez dawanie przykładu i stwarzanie możliwości,

5. Kryterium sukcesu:

- Zwiększy się liczba uczniów, którzy nie będą beczynnie siedzieć na przerwach lub zaglądać do telefonów o 30%

6. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):

a) Co wskaże?

- udział uczniów w organizowanych konkursach, programach, akcjach, działaniach szkolnych związanych ze zdrowym trybem życia,
- udział uczniów w turniejach, zawodach, konkursach sportowych,
- większa aktywność uczniów podczas przerw – zaangażowanie w gry korytarzowe, planszowe, podwórkowe

b) Jak sprawdzimy?

- obserwacja społeczności szkolnej w trakcie trwania przerw oraz pod kątem organizacji czasu wolnego - udział w konkursach, turniejach, różnych wyjazdach, aktywność własna uczniów,

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/osoby odpowiedzialne	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
---------------	-------------------	-------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------	--------------------------------------

Przygotowanie planu działań na rok szkolny 2023/2024.	-harmonogram działań	-praca, w powołanym na radzie pedagogicznej, zespole ds. promocji zdrowia	wrzesień/ październik 2023	- członkowie zespołu.	- komputer, papier	- omówienie harmonogramu z członkami zespołu, przedstawienie go społeczności szkolnej
Przekazanie informacji o zadaniach programu oraz planu działania społeczności szkolnej	- zapoznanie z ideą "Szkoły promującej zdrowie" rodziców klas I, - udostępnienie planu na stronie internetowej szkoły oraz na tablicy informacyjnej, - przekazanie informacji dla rodziców przez e-dziennik,	- zamieszczanie i aktualizowanie informacji o projektach, programach i podejmowanych działaniach na stronie internetowej szkoły, - aktualizowanie informacji, - ulotki na temat SzPZ,	- cały rok szkolny,	- członkowie zespołu,	- komputer, papier,	- szkolna strona internetowa, - ulotki, - tablica informacyjna, - e-dziennik
Promowanie zdrowego stylu życia.	- udział w lekcjach, pogadankach oraz wydarzeniach na temat zdrowego stylu życia,	- przeprowadzenie pogadank, scenariuszy zajęć, oraz pogadank, - działania praktyczne,	- cały rok szkolny	- nauczyciele, wychowawcy,	- karty pracy, filmy edukacyjne, prezentacje, papier,	-dokumentacja szkolna, -informacje na e- dzienniku, -informacje na stronach internetowej,
Udział klas I - V – w programach - „Szklanka mleka” - „Owoce w szkole”	- zwiększenie świadomości uczniów na temat spożywania zbilansowanych	- uczniowie spożywają zdrowe produkty podczas wspólnego II śniadania, przerw	- cały rok szkolny	- wychowawcy, nauczyciele,	-informacje dla rodziców, -wspólne spożywanie produktów	-dokumentacja szkolna, - zdjęcia, -informacje na stronie internetowej,

	posiłków,	lekcyjnych,			zespole klasowym podczas II śniadania,	
Realizacja programu „Trzymaj formę”	- propagowanie wśród młodzieży wiedzy na temat zdrowego stylu życia,	- uczestniczenie w programie,	- cały rok szkolny	- członkowie zespołu,	- materiały edukacyjne, karty pracy, filmy, prezentacje, quizy, materiały plastyczne,	-dokumentacja szkolna, -informacje na stronie internetowej szkoły, - wytwory uczniów,
Odpowiedzialne decyzje związane ze zdrowiem – projekt „Lekki Tornister”	- udział w ogólnopolskim projekcie „Lekki tornister”, - wdrażanie do samokontrolowania zawartości plecaka, - zwiększenie świadomości uczniów na temat wad postawy,	- przygotowanie lekcji, - pogadanki na temat wad postawy związanych z przeciążeniem kręgosłupa, - pomiar, dostosowanie i oznaczenie wysokości ławek i krzesełek do wzrostu uczniów, we wszystkich klasach, - przeprowadzenie: „Dnia lekkiego tornistra”,	- cały rok szkolny - wrzesień. - październik	- nauczyciele, wychowawcy,	- materiały edukacyjne, karty pracy, - filmy edukacyjne, - sprzęt szkolny,	-informacje na stronie internetowej szkoły, -materiały edukacyjne,
Propagowanie picia wody	- promowanie picia wody oraz stały dostęp do wody pitnej, - udział w programach, akcjach	-przygotowanie materiałów do zajęć w ramach programów, - dostęp do wody pitnej, -Światowy Dzień	- cały rok szkolny	- wychowawcy, nauczyciele, - Karolina Świechowska, Anna Chmielewska-Smuk	-materiały edukacyjne, komputer z dostępem do internetu,	- zapisy w dokumentacji szkolnej – sprawozdania semestralne, zapisy w e-dziennikach

		Wody z PAH.				
Rok zdrowych nawyków	- zwiększenie świadomości uczniów na temat zdrowego stylu życia i spędzania czasu wolnego,	- ankieta dla uczniów „Mój czas wolny”, - filmy, prezentacje, promujące zdrowy styl życia, - konkurs plastyczny „Mój czas wolny” - przerwy z muzyką,	- październik, - cały rok szkolny, - listopad - cały rok szkolny,	- wychowawcy, nauczyciele,	- materiały potrzebne do przeprowadzenie ankiety, - filmy edukacyjne, - materiały plastyczne niezbędne do wykonania prac plastycznych, magnetofon, muzyka na nośnikach CD, USB,	- wyniki badania, - wpisy do dzienników, - plakaty, - zdjęcia, - informacje na stronie szkoły,
Aktywni podczas zajęć sportowych	- uczniowie zwiększą swoją aktywność podczas dodatkowych zajęć sportowych, - poszerzenie wiedzy na temat form spędzania czasu wolnego oraz zdrowych nawyków,	- udział w zajęciach sportowych pozalekcyjnych, turniejach i zawodach oraz zajęciach w ramach Szkolnego Klubu Sportowego,	- cały rok szkolny,	- wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego,	- sprzęt sportowy, rekreacyjny, - filmy, prezentacje, materiały edukacyjne,	- dokumentacja szkolna, - wpisy do dzienników, - informacje na stronie szkoły,
Akcja „Pograj z nami” - szkolny turniej –Darta i Chińczyka	- wszystkie klasy wezmą udział w wydarzeniu, uczniowie będą mieli możliwość aktywnie i zdrowo spędzić czas,	- udział w turnieju z wykorzystaniem szkolnych gier podłogowych,	- listopad/maj	- koordynatorzy SzPZ	- rekwizyty niezbędne do przeprowadzenia turnieju,	- wpisy do dzienników, - informacje na stronie szkoły,

	- większa świadomość uczniów na temat aktywnego spędzania czasu,					
Przeprowadzenie lekcji Temat: Udzielanie pierwszej pomocy.	- zwiększenie świadomości umiejętności związanych z udzielaniem pierwszej pomocy,	- zorganizowanie szkolenia dla społeczności szkolnej „Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach”	-kwiecień	- członkowie zespołu, - ratownik medyczny,	- sprzęt niezbędny do przeprowadzenia lekcji,	- zdjęcia, informacje na stronie szkoły, - obserwacja, rozmowa,
Promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu	- zostanie doposażony istniejący plac zabaw o nowe atrakcyjne rekwizyty, gdzie uczniowie będą mogli spędzać przerwy, czas wolny,	- uatrakcyjnienie strefy zabaw podwórkowych na terenie znajdującym się przed szkołą,	- cały rok szkolny,	- Dyrektor SOSW, koordynatorzy SzPZ	- rekwizyty potrzebne do doposażenia placu zabaw,	- zdjęcia, informacje na stronie szkoły, - obserwacja, rozmowa,

**PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Jana Brzechwy w Szprotawie
na rok szkolny 2022/2023**

4. Diagnoza potrzeb:

Diagnoza została przeprowadzona w oparciu o narzędzia do autoewaluacji Szkół Promujących Zdrowie standard „drugi” badanie klimatu społecznego.

Problem priorytetowy: „Walka z hałasem”

Cel:Obniżenie poziomu hałasu w szkole.

2. Uzasadnienie wyboru problemu:

Na podstawie obserwacji, wywiadu stwierdzono, że w szkole, są miejsca, w których panuje nadmierny hałas. Zgodnie z polskimi normami hałas o natężeniu powyżej 80 decybeli jest uznawany za groźny dla zdrowia. Długotrwałe przebywanie w hałasie może powodować rozdrażnienie, bóle głowy, zmęczenie, zaburzenia orientacji czy drażliwość. Regularne narażanie na wysoki poziom hałasu w szkole, w połączeniu z coraz liczniejszymi jego źródłami poza nią, zwiększa ryzyko uszkodzeń słuchu. Podnoszenie świadomości uczniów, nauczycieli, pracowników oraz rodziców na temat hałasu i jego negatywnego wpływu na układ nerwowy i słuch, jest koniecznym działaniem zwalczania zjawiska hałasu.

3. Przyczyny istnienia problemu:

- niska świadomość części uczniów i rodziców na temat negatywnego wpływu hałasu na prawidłowy rozwój organizmu,
- duża liczba uczniów skupiona na wąskich korytarzach,
- chęć rozładowania energii przez uczniów,
- dotychczasowy sposób organizacji przerw,

4. Rozwiązania dla usunięcia przyczyny problemu:

- regularny pomiar poziomu hałasu za pomocą analizatora pomiaru hałasu, w miejscach najbardziej newralgicznych, w celu uświadomienia uczniom szkodliwości jego skutków,
- podniesienie poziomu wiedzy uczniów i rodziców na temat negatywnego wpływu hałasu na organizm człowieka,
- zorganizowanie pogadanek lub lekcji, które pomogą uczniom zrozumieć jak ważna jest cisza w miejscach publicznych,
- zorganizowanie strefy ciszy na korytarzu szkolnym,
- zmiana dzwonka lekcyjnego na przyjazny uczniom o niższym natężeniu dźwięku,
- organizacja lekcji wychowawczych i prelekcji w czasie zebrań z rodzicami dotyczących skutków hałasu,
- motywowanie uczniów do cichszych zachowań,

7. Kryterium sukcesu:

Natężenie hałasu podczas przerw zmniejszy się o 20 %

8. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):

a)Co wskaże?

- wynik pomiaru dokonany analizatorem do pomiaru hałasu,
- ilość zorganizowanych pogadanek lub lekcji,
- zachowanie uczniów w trakcie trwania dzwonka,
- zachowanie uczniów podczas korzystania ze strefy ciszy,

b)Jak sprawdzimy?

- pomiar dokonany analizatorem hałasu przez nauczycieli, wychowawców,
- rozmowy z uczniami, nauczycielami, rodzicami oraz pracownikami niepedagogicznymi,
- obserwacja społeczności szkolnej w trakcie trwania nowego dzwonka i korzystania ze strefy ciszy,

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/osoby odpowiedzialne	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Tworzymy plan działań na ten rok szkolny.	harmonogram działań	-praca, w powołanym na radzie pedagogicznej, zespole ds. promocji zdrowia	październik -listopad 2022	członkowie zespołu	komputer, papier	omówienie harmonogramu z członkami zespołu, przedstawienie go społeczności szkolnej
Wszyscy znamy plan działań	społeczność szkolna została zapoznana z planem działań poprzez:	-praca ze stroną internetową szkoły, -aktualizacja treści,	listopad 2022	członkowie zespołu	szkolna strona internetowa, tablica informacyjna,	obserwacja

	- udostępnienie planu na stronie internetowej szkoły, - udostępnienie planu na tablicy informacyjnej, - przekazanie informacji dla rodziców przez e-dziennik,				e-dziennik	
Aktualizacja tablicy informacyjnej – SPZ na korytarzu szkolnym	tablica informacyjna jest w widocznym miejscu dostępnym dla całej społeczności szkolnej i jest w ciągu roku na bieżąco aktualizowana o nowe zagadnienia związane z walką z hałasem.	- systematyczne przygotowywanie materiałów na temat szkodliwości hałasu na nasze zdrowie	listopad 2022 - czerwiec 2023	członkowie zespołu	duża tablica promująca działanie zespołu i informująca o „walce z hałasem”.	obserwacja, rozmowy z społecznością szkolną
Dokonanie wstępnego pomiaru	wynik badania	-przeprowadzenie badania	listopad 2022	koordynatorzy SPZ	urządzenie do badania,	wynik badania
Lekcje z urządzeniem do badania poziomu hałasu	większa świadomość uczniów na temat skutków przebywania w hałasie	- przeprowadzenie lekcji z urządzeniem	grudzień 2022 -maj 2023	nauczyciele, wychowawcy	urządzenie do badania, scenariusz lekcji	zapisy w e-dziennikach
Nowy dzwonek na korytarzu szkolnym	pozytywna reakcja na stonowany dzwonek	-zamontowanie dzwonka	listopad 2022 -czerwiec 2023	Dyrektor SOSW, koordynatorzy SPZ	dzwonek	obserwacja, rozmowa, informacja na stronie szkoły
Opracowanie regulaminu zachowania na przerwach	uczniowie zachowują się na	-opracowanie regulaminu,	grudzień 2022 - luty 2023	społeczność szkolna Młodzieżowa Rada Ośrodka	papier flamastry,	wypracowany dokument

	przerwach ciszej	zapoznanie społeczności szkolnej z regulaminem,			wycinki	
Organizacja konkursu na najlepszą ulotkę na temat wpływu hałasu na zdrowie człowieka.	uczniowie zaangażują się w prace konkursowe, ulotki zostaną powielone i będą łatwo dostępne dla społeczności szkolnej	-opracowanie ulotek, powielanie, udostępnienie	styczeń 2023 - luty 2023	członkowie zespołu	papier ksero, narzędzia plastyczne, ksero	rozmowy, obserwacja, informacja na stronie internetowej szkoły
Stworzenie strefy ciszy w szkole	na terenie szkoły powstanie zaciszne miejsce, gdzie uczniowie będą mogli spędzać przerwy	- stworzenie miejsca nazwanego strefa ciszy	listopad 2022 - czerwiec 2023	Dyrektor SOSW, koordynatorzy SPZ	sofa, poducha, rekwizyty potrzebne do stworzenia strefy ciszy	obserwacja, rozmowa
Przeprowadzenie lekcji Temat: Szkodliwe działanie hałasu.	zwiększenie świadomości uczniów na temat wpływu hałasu na nasze zdrowie.	- przeprowadzenie lekcji	listopad 2022 - czerwiec 2023	nauczyciele, wychowawcy	e-dziennik, materiały potrzebne do przeprowadzenia lekcji na dany temat	wpisy tematów w dzienniku
Przygotowanie plakatów w związku z Międzynarodowym Dniem Zagrożenia Hałasem	wszystkie klasy wezmą udział w wydarzeniu i przygotują plakat na temat negatywnych skutków hałasu na zdrowie człowieka	Aktualizowanie kącika o nowe materiały i aktualne informacje związane ze szkołą promującą zdrowie.	grudzień 2022, czerwiec 2023	członkowie zespołu	plakaty	zdjęcia, informacje na stronie szkoły.
Przeprowadzenie badania końcowego natężenia hałasu.	wynik pomiaru mniejszy chociaż o 20% od początkowego.	-przeprowadzenie badania	maj/czerwiec 2023	koordynatorzy SPZ	urządzenie do badania	wynik badania

Opracował zespół ds. Promocji Zdrowia