

PLAN DZIAŁAŃ
na rok szkolny 2025/2026r
w Szkole Podstawowej im. św. Jana Pawła II w Wilczkowicach

CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA

1. Problem priorytetowy do rozwiązania: złe nawyki żywieniowe i niska aktywność fizyczna.

a) Krótki opis problemu priorytetowego (wpisać konkretne dane wg wyników diagnozy):
wśród uczniów obserwuje się utrwalone złe nawyki żywieniowe oraz niski poziom aktywności fizycznej. Prowadzi to do spadku kondycji, zwiększonego ryzyka nadwagi i obniżonego samopoczucia. Priorytetem jest podjęcie działań wspierających zdrowe odżywianie i regularny ruch, aby poprawić stan zdrowia i jakość życia uczniów. Na podstawie obserwacji, rozmów z uczniami, rodzicami, nauczycielami i innymi pracownikami szkoły zauważono znaczną poprawę w zakresie odżywiania i niskiej aktywności fizycznej.

Ankieta została przeprowadzona w maju 2025 roku wśród uczniów ich rodziców, nauczycieli i innych pracowników szkoły. Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów pokazują, że pozytywnie (bardzo dobrze, dobrze i dość dobrze) na nich wpływa: zgrana klasa-49,6%, wycieczki szkolne 26,9%, dobry kontakt z kolegami i koleżankami w klasie 52,1%, ciekawe lekcje 21,8%, mili nauczyciele 38,6%. Na złe samopoczucie natomiast: nieprzygotowanie do lekcji 26,1%, złe nawyki żywieniowe 40,7%. Z rozmów z uczniami wynika, że badana młodzież coraz częściej wybiera aktywne spędzanie czasu wolnego.

Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród rodziców przedstawiają, że priorytetem dla nich jest bezpieczeństwo dzieci oraz zdrowie i dobre samopoczucie 62%, dobry kontakt z wychowawcą 37,9%, dobre wyniki w nauce 36,2%, fakt że dziecko nie sprawia problemów wychowawczych 39,6% oraz sprawiedliwi nauczyciele 34,4%. Negatywnie na samopoczucie rodzica wpływają niskie wyniki w nauce dziecka 41,4%.

Ponad połowa rodziców zauważyła poprawę aktywności fizycznej u swoich dzieci, uczniowie spędzają mniej czasu przed telewizorem lub komputerem.

Ankieta przeprowadzona wśród nauczycieli wskazuje, że bardzo dobrze, dobrze i dość dobrze czują się, gdy uczniowie są aktywni i przygotowani do zajęć 81,6%, gdy wiedzą, że przyswoili wiedzę 37,3%, gdy mogą liczyć na wsparcie innych nauczycieli 45,5%, gdy uczniowie

przestrzegają ustalonych reguł 54,5%. Z obserwacji nauczycieli wychowania fizycznego wynika, że młodzież bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, ale już nie wymaga ciągłego mobilizowania.

Pozostali pracownicy szkoły są zadowoleni, gdy jest miła atmosfera pracy, gdy jest porządek w szkole oraz gdy jest dobry kontakt z przełożonym.

Każda grupa ankietowanych wykazała inny problem. Uczniowie – zbyt dużo lekcji, nauczyciele - nieodpowiednie zachowanie uczniów, a rodzice - niskie wyniki w nauce, pozostali pracownicy nie mają żadnych uwag. Należy uświadomić uczniom, że systematyczność jest koniecznym elementem nauki, utrwała wiedzę zdobytą podczas lekcji. Należy wobec tego prowadzić rozmowy z uczniami na temat metod utrwalania wiedzy i zapamiętywania materiału, zachęcania do pracy samokształceniowej. Nauczyciele muszą być świadomi, że najskuteczniejszym środkiem zapobiegania negatywnemu zachowaniu uczniów jest konsekwencja w działaniu, a więc przestrzeganiu procedur, regulaminów, zarządzeń. Wskazana jest przy tym ścisła współpraca z rodzicami uczniów, pedagogiem szkolnym, kuratorami, komendą miejską policji i sądem dla nieletnich. Odpowiedzi rodziców dotyczyły złych wyników w nauce ich dzieci, dlatego warto by zwiększyć współpracę z rodzicami dla lepszego przepływu informacji na temat wyników w nauce. Rodzice muszą na bieżąco znać sytuację edukacyjną swoich dzieci. To oni w głównej mierze powinni być motorem napędzającym dla swoich pociech. Zachęcać młodzież do aktywnego spędzania czasu poza szkolnego i przygotowanie do lekcji.

Młodzież w swoich ankietowanych odpowiedziach w 40,7% wskazała niewłaściwe odżywianie, jako powód złego samopoczucia w szkole.

Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia postanowił potraktować to wskazanie jako jeden z problemów priorytetowy do rozwiązania, ponieważ zdrowie, aktywność fizyczna i dobre samopoczucie uczniów jest jednym z warunków skutecznej realizacji zadań szkoły. Dobremu samopoczuciu, dyspozycji do nauki i pracy oraz dobrym relacjom między ludzkim sprzyja zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych. Jedną z nich są zdrowe i regularne posiłki, w tym spożywane w czasie pobytu w szkole. Uczucie głodu, które odczuwają uczniowie przychodzący do szkoły oraz niemający ze sobą drugiego śniadania są częstą przyczyną wahania nastroju, rozdrażnienia, złego humoru, napięcia, niepokoju, które zwiększają ryzyko konfliktów i zachowań negatywnych. Niektórzy rodzice bagatelizują

konsekwencje wpływu złych nawyków żywieniowych na zdrowie. Wynikiem takiego postępowania jest nadmierne spożywanie niezdrowych produktów żywnościowych, np. chipsów, słodyczy, słodkich napojów gazowanych oraz niski poziom ogólnej sprawności fizycznej. Należy wobec tego przeprowadzać rozmowy z uczniami, rodzicami, prowadzić lekcje wychowawcze, pogadanki, spotkania ze specjalistami w tej dziedzinie, aby uzmocnić znaczenie prawidłowego odżywiania i aktywnego spędzania czasu wolnego. Zorganizować przedsięwzięcia tj. prelekcje, spotkania z dietetykiem, lekarzem, pielęgniarką, zachęcać do badań profilaktycznych oraz do uzupełnienia wiedzy fachową literaturą, jako działań z punktu widzenia realizacji zadań szkoły, a także zdrowia młodzieży.

Prawidłowe odżywianie stanowi podstawę rozwoju fizycznego, zdrowia oraz samopoczucia. Te zaś rzutują na aktywność fizyczną uczniów w szkole i możliwości osiągnięcia sukcesów edukacyjnych i sportowych. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych jest przede wszystkim rolą domu rodzinnego. Jednakże duże wsparcie mogą dawać społeczności zewnętrzne, takie jak szkoła, w której wiedzę z tego zakresu mogą otrzymywać tak uczniowie, jak i rodzice.

b) Uzasadnienie wyboru priorytetu (wpisać: dlaczego go wybrano, kto i na jakiej podstawie dokonał tego wyboru): Złe nawyki żywieniowe oraz brak aktywności fizycznej to jedno z głównych czynników wpływających na zdrowie i rozwój młodzieży. Powodują obniżenie sprawności, zwiększają ryzyko chorób cywilizacyjnych (m.in. otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia) oraz negatywnie wpływają na koncentrację i wyniki w nauce. Podjęcie działań w tym obszarze jest konieczne, ponieważ poprawa stylu życia uczniów przełoży się bezpośrednio na ich lepsze samopoczucie, efektywność w szkole i kształtowanie prawidłowych nawyków na przyszłość. Na podstawie analizy ankiet, wywiadów, rozmów z uczniami, rodzicami, nauczycielami i pracownikami niepedagogicznymi szkoły Szkolny Zespół do Spraw Szkoły Promującej Zdrowie dokonał wyboru problemu priorytetowego.

2. Przyczyna/y główna/e istnienia problemu:

- brak wystarczającej wiedzy uczniów o zasadach zdrowego odżywiania,
- łatwy dostęp do niezdrowej żywności (słodycze, fast-foody, napoje energetyczne),
- niska motywacja do podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- zbyt mała ilość ruchu w codziennym planie dnia (np. siedzący tryb życia, długie korzystanie z komputera i telefonu),

- niewystarczające wsparcie ze strony rodziny i otoczenia w kształtowaniu zdrowych nawyków.

Rozwiązania podjęte w celu dla usunięcia przyczyn/y problemu (podstawa do ustalenia zadań):

– prowadzenie warsztatów i prelekcji o zdrowym odżywianiu, - wprowadzenie do jadłospisu szkolnego zdrowszych produktów(owoce, warzywa, pełnoziarniste przekąski),
-organizacja konkursów i akcji promujących zdrowy styl życia, - zwiększenia liczby atrakcyjnych zajęć sportowych w szkole (gry zespołowe, fitness, taniec), - włączenie rodziców do działań edukacyjnych (spotkania, materiały informacyjne), - zachęcanie do aktywności poza szkołą (rajdy rowerowe, spacer, wspólne gry terenowe), - wykorzystanie technologii motywacyjnych (aplikacje do monitorowania kroków, wyzwań sportowych),



1. **Cel (nazwa):** zminimalizowanie złych nawyków żywieniowych i niskiej aktywności fizycznej wśród uczniów

Kryterium sukcesu:

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):

- a) Co wskaże, że osiągnięto cel? –przeprowadzenie ankiet wśród uczniów, nauczycieli, rodziców i pracowników szkoły.
- b) Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? – poprzez podanie konkretnych danych wynikających z ww. ankiet
- c) Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? – Zespół Szkoły Promującej Zdrowie / maj 2026r.

2. Zadania*

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonywania zadania
Koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie	Promowanie idei szkoły promującej zdrowie wśród uczniów,	Prelekcje dla uczniów Pogadanki na godzinach wychowawczych	Wrzesień/ październik	Zespół promujący zdrowie/ wychowawcy kl. I - VIII	Materiały komputerowe.	Zapisy w dzienniku w tematyce zebrań z rodzicami, strona

	nauczycieli, rodziców. Zapoznanie społeczności szkolnej z planem działań w zakresie promocji zdrowia na rok szkolny 2025/2026.	Szkolna gazетка informacyjna Przedstawienie na RP i podczas zebrań z rodzicami oraz na godzinach wychowawczych harmonogramu działań SzPZ na rok szkolny 2025/2026.				internetowa szkoły.
Zdrowe odżywianie	70% uczniów wie, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie warzyw i owoców oraz spożywania	-Kontynuacja „Programu dla szkół”-„Owoce w szkole”, „Mleko w szkole”	Październik 2025r. - maj 2026 r.	Zespół Szkoły Promującej Zdrowie Opiekun PCK	Nakrycie stołu, produkty spożywcze, owoce, warzywa	Strona internetowa szkoły

ZAŁĄCZNIK NR 13



	drugiego śniadania.	- Akcja „Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania” - Savoir vivre- zajęcia warsztatowe „Wigilijne spotkanie” -zasady kulturalnego zachowania się przy stole. - Pogadanki, warsztaty na temat zdrowego odżywiania. - Przeprowadzenie akcji szkolnej „Zdrowy posiłek” proste i zdrowe dania. Zbieranie		Wychowawcy 0-VIII		
--	---------------------	--	--	-------------------	--	--

		przepisów na zdrowe dania i wydanie jej w formie książki kucharskiej z rysunkami dzieci (tytuł wymyślają dzieci). Organizacja akcji szkolnej „Zdrowy tydzień” Poniedziałek - Dzień Jogurtu Wtorek - Dzień Zbożowego Batonika Środa - Dzień Zdrowego Soku				
--	--	---	--	--	--	--



		Czwartek -Dzień Suszonych Owoców Piątek -Dzień Mleka				
Podejmowanie działań na rzecz promocji zdrowia i higieny	70% uczniów podejmuje działania promujący zdrowy styl życia	Udział w Olimpiadzie zdrowia PCK - Udział uczniów w akcji fluoryzacji zębów. <i>Jak dbamy o zęby –</i> Pogadanki na godzinach wychowawczych Gazetki informacyjne na temat higieny	W ciągu roku szkolnego 2025/2026	Wychowawcy klas 0-VIII, Opiekun PCK, pielęgniarka szkolna, zespół SzPZ, n-l EDB	Szczoteczki do zębów, materiały na gazetkę, fantomy, środki dezynfekujące, ustniki, rękawiczki jednorazowego użytku, materiały dla uczniów biorących udział w konkursach	Zapisy w dzienniku, strona internetowa szkoły

		- Opracowanie kalendarium na podstawie Światowych i Ogólnopolskich dni związanych tematyką zdrowotną .np. Dzień Walki z Rakiem Dzień Bez Papierosa, Europejski Dzień Zdrowego Żywienia Udział w programie: „Ratujemy i uczymy ratować” „Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca”				
--	--	---	--	--	--	--



		- Uczestnictwo i kontynuacja programów: „Trzymaj formę”, „Nie pal przy mnie, proszę”, „Czyste powietrze wokół nas” - pedagogizacja rodziców; „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie” - udział w konkursach: konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę !”				
--	--	--	--	--	--	--

Bezpieczeństwo w szkole i poza nią	70% uczniów wie, jak ważne dla zdrowia jest zachowanie bezpieczeństwa w każdej sytuacji, wie do kogo można się zwrócić o pomoc.	- Spotkania z Policją: bezpieczna droga do szkoły, bezpieczne ferie i wakacje. - Udział uczniów kl. I w programie edukacyjnym „Akademia Bezpiecznego Puchatka” - Przeprowadzenie próby ewakuacyjnej w szkole. - „Tydzień Przeciwdziałania Przemocy Rówieśniczej, Tydzień Budowania Relacji”- godziny	Cały rok szkolny 2025/2026	Pedagog, wychowawcy wychowawca klasy I dyrektor pedagog szkolny, psycholog, wychowawcy	materiały dla uczniów biorących udział w konkursach, ankiety, prace uczniów	Strona internetowa szkoły
---	---	---	----------------------------------	--	--	---------------------------------

ZAŁĄCZNIK NR 13



		z wychowawcą - Udział w warsztatach i przedstawieniach profilaktycznych. - udział uczniów w konkursach PZU, KRUS i innych - udział w konkursach dotyczących bezpieczeństwa – „Bezpieczeństwo na piątkę” , „Bezpieczeństwo Ruchu Drogowego”, „Ogólnopolski Turniej Wiedzy Pożarniczej”		wychowawcy/ pedagog wychowawcy/zespół n-le techniki n-le informatyki		
--	--	---	--	--	--	--

		-Dzień Bezpiecznego Internetu Współpraca z pedagogiem i psychologiem w sytuacjach trudnych. Nauka postaw asertywnych.		Pedagog/psycholog		
Ruch w życiu człowieka	Uczniowie znają definicję otyłości. Potrafią wymienić podstawowe przyczyny otyłości oraz jej konsekwencje.	- Organizacja „Dnia Sportu” -Udział uczniów szkoły w gminnych zawodach sportowych, zorganizowanie Gminnej Spartakiady	W ciągu roku szkolnego 2025/2026	Nauczyciele w-f	Piłki do siatkowe, piłki nożne, do gry w piłkę ręczną, głośnik bezprzewodowy, hula hop, woreczki, znaczniki, pachołki, kije do unihokeja,	Dokumentacja fotograficzna, notatka na stronie szkoły.

ZAŁĄCZNIK NR 13



	Promują zdrowy styl życia przez aktywność fizyczną.	Sportowej dla kl. I-III -Pozalekcyjne zajęcia sportowe: - Aktywny do kwadratu - Aktywne długie przerwy- aerobik - akcje sportowe : MOVEWEEK, bieg Fair Play - udział w programie Sportowe Talenty - Integracja społeczności lokalnej i szkolnej			tunele, ringo, piłeczki pingpongowe i do tenisa ziemnego.	
--	---	---	--	--	---	--

		poprzez organizowanie zajęcia gry w piłkę siatkową i organizację rozgrywek -Udział wychowanków w wycieczkach krajoznawczych, rowerowych, rajdach, Przeprowadzenie na lekcjach wychowania fizycznego pomiarów masy ciała uczniów w stosunku do				
--	--	--	--	--	--	--

ZAŁĄCZNIK NR 13



		wzrostu. Indywidualny wskaźnik BMI ucznia.				
Akcje charytatywne	Uczniowie angażują się i znają potrzebę pomocy drugiemu człowiekowi.	- organizacja „Tygodnia Profilaktyki” -WOŚP -Udział w ogólnopolskim projekcie „Szlachetna paczka” Udział w lokalnej akcji charytatywnej na rzecz leczenia rodzica naszego ucznia	Maj – czerwiec 2026 Styczeń 2026 Grudzień 2025 Wrzesień 2025	Pedagog, psycholog, zespół SzPZ	Identyfikatory, puszki do zbiórki pieniędzy, artykuły spożywcze, chemiczne, odzież, obuwie, środki higieny osobistej	Strona internetowa szkoły

Podsumowanie zrealizowanych zadań		-przedstawienie rezultatów podjętych działań na podstawie materiałów i sprawozdań dostarczonych przez nauczycieli.	Maj	Szkolny zespół Promocji Zdrowia		Sprawozdanie, prezentacja multimedialna, ankiety, publiczna prezentacja osiągnięć szkoły
--	--	---	-----	------------------------------------	--	--

*W tabeli, w razie potrzeb, można dodać dodatkowe kolumny (np. Uwagi) oraz wiersze w zależności od liczby zadań.