

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PODTSAWOWEJ W MIŁCZEWIE PROMUJĄCEJ ZDROWIE

ROK SZKOLNY 2025/2026, 2026/2027

A. Część wstępna planowania

1. **Diagnoza potrzeb:** Wyniki autoewaluacji, rozmowy indywidualne z rodzicami, uczniami oraz nauczycielami i pracownikami szkoły, wskazują, że uczniowie zbyt często korzystają z urządzeń cyfrowych i Internetu. Uczniowie posiadają wiedzę na temat szkodliwości płynących z multimediiów, mimo wszystko nie potrafią zrezygnować z nowoczesnych technologii.

Wybór problemu priorytetowego

Priorytetowym problemem jest zbyt częste używanie urządzeń cyfrowych i Internetu.

2. **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego** Naszym priorytetem jest zapewnienie uczniom bezpieczeństwa oraz stwarzanie optymalnych warunków do ich wszechstronnego rozwoju. Problem został wybrany przez zespół promocji zdrowia, na podstawie wyników autoewaluacji, rozmów i obserwacji. Został przedstawiony i zaakceptowany przez członków rady pedagogicznej oraz rodziców.

3. **Przyczyny istnienia problemu priorytetowego:**

- Spadek koncentracji i trudności w nauce,
- Problemy ze snem,
- Izolacja społeczna, ograniczenie kontaktów twarzą w twarz,
- Agresja, frustracja przy próbie ograniczenia dostępu do urządzeń,
- Zaniedbywanie obowiązków szkolnych,
- Uczucie przymusu korzystania z Internetu (oznaki uzależnień behawioralnych).

4. **Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego :**

1. Edukacja cyfrowa i refleksja nad własnymi nawykami.
 - prowadzenie zajęć, warsztatów, rozmów o higienie cyfrowej i zagrożeniach uzależnień,
 - refleksja nad tym, co zyskuję, a co tracę, gdy zbyt dużo czasu spędzam w Internecie,

- nauka rozpoznawania uzależnień behawioralnych i sygnałów ostrzegawczych.

2. Wzmocnienie relacji rodzinnych i rówieśniczych.

- regularne rozmowy, wspólne posiłki i aktywności,
- budowanie atmosfery zaufania i zrozumienia,
- zachęcanie do kontaktów społecznych offline.

3. Zastąpienie nadmiaru aktywności cyfrowych wartościowymi formami offline.

- zachęcanie do rozwijania pasji: sport, muzyka, rysunek, fotografia, rękodzieło,
- organizowanie czasu z rodziną lub rówieśnikami offline,
- udział w zajęciach dodatkowych,
- czas na świeżym powietrzu.

B. PLAN DZIAŁAŃ

w odniesieniu do problemu priorytetowego

1. **Podanie celu działań:**

Ograniczenie czasu ekranowego przywrócenie równowagi między światem cyfrowym a rzeczywistym. Wypełnienie czasu wolnego ciekawymi, angażującymi zajęciami. Budowanie świadomości cyfrowej i odpowiedzialnego korzystania z Internetu. Zaspokojenie potrzeb emocjonalnych poza światem cyfrowym.

2. **Określenie kryterium sukcesu:**

Zmniejszenie średniego czasu ekranowego o 40 %, udział w co najmniej dwóch dodatkowych aktywnościach fizycznych 60% uczniów, poprawa samopoczucia psychicznego i koncentracji 70 % uczniów.

3. **Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel:**

- Co wskaże, że osiągnięto cel?
Obserwacja uczniów w szkole, na wycieczkach oraz zajęciach dodatkowych, rozmowa z rodzicami, ankiety oraz samoocena uczniów.
- Jak sprawdzimy, że osiągnięto cel?

Analiza ankiet skierowanych do rodziców, uczniów, obserwacje, rozmowy i samoocena ucznia.

- Kto i kiedy sprawdzi, że osiągnięto cel?

Zespół do spraw promocji zdrowia, szkolni koordynatorzy SzPZ, dyrektor szkoły. Bieżąca obserwacja, analiza na zakończenie roku szkolnego 2025/2026, 2026/2027.

Zadania

l.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1.	Zapoznanie Rady Pedagogicznej z wynikami autoewaluacji i wyłonionym problemem priorytetowym- brak nawyku picia wody.	100% nauczycieli uczestniczyło w Radzie Pedagogicznej.	Spotkanie, dyskusja	Wrzesień 2025 r.	Członkowie zespołu promocji zdrowia, szkolny koordynator SzPZ		Analiza dokonanych uzgodnień
2.	Przekazanie informacji o planowanych działaniach a) pracownikom niepedagogicznym b) uczniom c) rodzicom.	Akceptacja i gotowość do udziału w realizacji zadań wszystkich pracowników szkoły. Informacja przekazana przez wychowawców we wszystkich klasach uczniom (100%) i rodzicom (100%).	Prezentacja harmonogramu działań, dyskusja Przedstawienie założeń planowanych działań	Wrzesień / październik 2025	Szkolny koordynator SzPZ Wychowawcy klas		Analiza dokumentacji, plan działań na rok szkolny 2025/2026, 2026/2027 zamieszczony na stronie internetowej

3.	Przeprowadzenie ankiet dotyczących czasu ekranowego.	Wyniki drugiej i trzeciej ankiety wskażą zmniejszenie czasu aktywności online.	Oddział przedszkolny i klasy I -VIII	Maj 2026 Maj 2027	Szkolni koordynatorzy SzPZ	Kwestionariusz ankiety	Wyniki ankiet
4.	Współpraca z rodzicami.	Udział w realizacji zadań szkoły – 85 % rodziców.	Spotkanie, dyskusja, podejmowanie wspólnych zadań	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Dyrektor szkoły	Strona szkoły	Obserwacja
5.	Lekcje wychowawcze	Przeprowadzenie dyskusji na lekcji w klasach I-VIII	Dyskusja	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Wychowawcy klas	Scenariusz zajęć.	Zapis w dzienniku.
6.	Przeprowadzenie zajęć, warsztatów przez psychologa i pedagoga szkoły .	100 % uczniów klas I-VIII	Warsztaty	Rok szkolny 2025/ 2026 Rok szkolny 2026/2027	Psycholog/ pedagog szkolny	Prezentacja, broszury.	Informacja na stronie internetowej.
7.	Spotkania wspierające (indywidualne lub grupowe)	Wg potrzeb	Rozmowa	Rok szkolny 2025/ 2026 Rok szkolny 2026/2027	Psycholog/ pedagog szkolny		Zapis w dzienniku.

8.	Przeprowadzenie wykładu, dyskusji w klasach.	Klasy 0-VIII	Pogadanka	Październik 2025 r. Październik 2026 r.	Pielęgniarka szkolna		Sprawozdanie.
----	--	--------------	-----------	--	----------------------	--	---------------

9.	Wspieranie aktywności offline	Klasy 0-VIII	Aktywność na świeżym powietrzu	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Wychowawcy		Strona szkoły
10.	Konkursy plastyczne pozaszkolne oraz szkolne.	85 % uczniów szkoły 85 % uczniów szkoły	Konkursy	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Wychowawcy, nauczyciel plastyki	Materiały plastyczne	Wystawa prac.
11.	Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu	90 % uczniów klas 0-VIII	Apel/ warsztaty	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Nauczyciel informatyki	Plansze dydaktyczne.	Zapis w dzienniku.
12.	Wyjścia poza budynek szkoły, spacer i wycieczki	80% uczniów kl. 0-VIII	Zajęcia szkolne i pozaszkolne	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Wychowawcy		Karta wycieczki/ wyjścia.
13.	Plakaty, makiety, ulotki, prezentacje multimedialne nt. rozsądnego korzystania z mediów społecznościowych, gier komputerowych.	60% uczniów klas IV-VIII	Zajęcia dodatkowe	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Wychowawcy świetlicy, nauczyciele zajęć dodatkowych	Komputery, projektor, drukarki.	Prezentacja prac w klasach i na korytarzu.

14.	Rymowanki nt. Bezpieczeństwa w sieci	87 % uczniów klas I- VIII	Praca w grupach	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Wychowawcy	Papier kolorowy, flamastry.	Zamieszczanie haseł przy klasach.
-----	--------------------------------------	---------------------------	-----------------	---	------------	-----------------------------	-----------------------------------

15.	Spotkania z policjantem na temat bezpieczeństwa w sieci	90% uczniów kl. 0-VIII	Pogadanka	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Policjant		Informacja o przeprowadzonym działaniu na stronie szkoły.
16.	Warsztaty ze specjalistami.	90% uczniów kl. 0-VIII	Warsztaty	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Pielęgniarka, psycholog, pedagog, pracownik sądu,		Informacja o przeprowadzonym działaniu na stronie szkoły.
17.	Wycieczka krajoznawcze	95% uczniów klas 0-VIII.		Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Dyrektor, wychowawcy		Informacja o przeprowadzonym działaniu na stronie szkoły, dokumentacja szkolna
18.	Teatryki profilaktyczne.	90% uczniów kl. 0-IV	Spektakl	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Dyrektor		Informacja o przeprowadzonym działaniu na stronie szkoły.

19.	Udział w programach, projektach poszerzające wiadomości prozdrowotne.	100 % uczniów kl. 0 - VIII.	Apele, wystawy, konkursy, prezentacje, pogadanki, warsztaty.	Rok szkolny 2025/2026 2026/2027	Koordynatorzy		Informacja o przeprowadzonym działaniu na stronie szkoły. Raporty
-----	---	-----------------------------	--	------------------------------------	---------------	--	--