



PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych
w Kleszczowie
na rok szkolny 2018/2020

W kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole ponadgimnazjalnej szczególnie ważną rolę odgrywa edukacja zdrowotna.

Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, stosowania profilaktyki. Zagadnienia z edukacji zdrowotnej są realizowane na zajęciach wychowania fizycznego w klasach pierwszych oraz na zajęciach z wychowawcą.

Od roku Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Kleszczowie należy do Sieci Szkół Promujących Zdrowie. W ramach tego programu przeprowadzono diagnozę wstępną, dzięki której wybrano problem priorytetowy- „*Uczniowie naszej szkoły posiadają wysoki poziom stresu*”.

Następnie zespół opracował plan działań według, którego podejmowane zostaną działania na terenie szkoły aby osiągnąć wyznaczony cel- " *30 % badanych uczniów obniży poziom stresu* ".

1. Problem priorytetowy do rozwiązania:

a) „*Uczniowie naszej szkoły posiadają wysoki poziom stresu*”.

b) Krótki opis problemu priorytetowego

Na podstawie wyników uzyskanych z analizy kwestionariuszy ankiet, obserwacji zachowań uczniów i dyskusji stwierdziliśmy, że wielu uczniów w naszej szkole ma wysoki poziom stresu lub nie potrafi poradzić sobie ze stresem zarówno w szkole jak też poza nią. W ankiecie dotyczącej stresu ponad połowa uczniów wskazała, że szybko się denerwuje a sytuacje stresowe występują w ich życiu niemal każdego dnia. Aż 91 % badanych najbardziej stresuje się w szkole.

c) Uzasadnienie wyboru priorytetu

Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.

W dzisiejszych czasach młodzież w ogromnym stopniu narażona jest na sytuacje stresowe. Zauważamy większą ilość uczniów, którzy nie potrafią sobie poradzić w trudnych, nowych sytuacjach. Co powoduje nawarstwianie się negatywnych emocji u młodzieży.

2. Przyczyny główna/e istnienia problemu:

- strach przed sprawdzaniem wiedzy,
- wywołanie do tablicy przez nauczyciela,
- sprawdzian,
- kartkówka,
- egzamin,
- lęk przed oceną niedostateczną,
- rozliczanie z ocen na wywiadówkach i w domu,
- zbyt duża ilość nauki,
- zbyt obszerne programy nauczania obfitujące w wiele zbędnych szczegółów,
- brak czasu na relaks i odpoczynek,
- kontakty z rówieśnikami,
- brak momentów potrzebnych na regenerację sił w trakcie zajęć szkolnych,
- zbyt trudne, niezrozumiałe i obszerne prace domowe,
- nieustanne bycie w polu widzenia nauczyciela,
- negatywna postawa nauczyciela,
- obawa przed odrzuceniem ze strony rówieśników,
- brak akceptacji w klasie,

- przemoc psychiczna,
- przemoc fizyczna,

3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyny problemu

- szkolenia dla nauczycieli (wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego),
- przygotowanie dla wychowawców materiałów na godziny wychowawcze z zakresu radzenia sobie ze stresem
- zajęcia integracyjne dla uczniów w szkole i internacie ,
- warsztaty z psychologiem szkolnym, pedagogiem, doradcą zawodowym
- akcje promujące zdrowy styl życia na terenie szkoły,
- szkolenie dla nauczycieli wychowania fizycznego na temat stresu w sporcie

Plan działań w okresie 2018/2020

I. CEL: Obniżenie poziomu stresu wśród uczniów.

1. Kryterium sukcesu: 30% uczniów obniży znacząco poziom stresu.

2. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):

- Co wskaże, że osiągnięto cel? Uczniowie będą potrafili radzić sobie w sytuacjach stresowych zamieniając stres negatywny na pozytywny.
- Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Zostanie przeprowadzona ankieta dotycząca radzenia sobie ze stresem.
- Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Zespół ds. promocji zdrowia, czerwiec 2020.

II. ZADANIA

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/ zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1. Zajęcia integracyjne w klasach pierwszych	50 % uczniów z każdej klasy weźmie udział w badaniu	Organizowanie zajęć w terenie	Wrzesień 2019/2020	Psycholog, pedagog szkolny, wychowawcy klas pierwszych	Środki audiowizualne, materiały biurowe	Sprawdzenie listy obecności

2. Organizacja zajęć integracyjnych w internacie "Otrzęsiny"	Co najmniej połowa mieszkańców weźmie udział w zajęciach integracyjnych	Organizacja zajęć na terenie internatu	Wrzesień/Październik 2019/2020	Kierownik internatu, wychowawcy internatu	Środki audiowizualne, materiały biurowe	Foto relacja na stronie szkoły
3. Zajęcia z pedagogiem "Adaptacja ucznia w nowej szkole"	50% uczniów klas pierwszych weźmie udział	Organizacja spotkania, przygotowanie dla uczniów materiałów informacyjnych	Wrzesień 2018/2020	Pedagog	Środki audiowizualne, materiały biurowe	Lista obecności
4. Internat bez łez	80% uczniów z klasy pierwszej weźmie udział w zajęciach	Organizacja zajęć na terenie internatu	2018/2020	Kierownik internatu, wychowawcy internatu	Środki audiowizualne, materiały biurowe	Foto relacja na stronie szkoły
5. Ćwiczenia między lekcjami- rozciąganie	30 % uczniów weźmie udział w ćwiczeniach	Organizacja i nadzór nad przebiegiem ćwiczeń podczas przerw	2018	Barbara Mickiewicz	Środki audiowizualne, przybory	Foto relacja na stronie szkoły
6. Organizacja szkoleniowej rady pedagogicznej dotyczącej - Szkoły Promująca Zdrowie	80% nauczycieli i 20% pracowników administracji będzie uczestniczyło szkoleniu	Szkolenie w ramach WODN- "Zdrowie psychiczne- zapobieganie depresjom i samobójstwom"	2019	Koordinator Wiesława Kubicka- WODN	Środki audiowizualne, materiały biurowe	Lista obecności
7. "Światowy Dzień Uśmiechu"	30% uczniów weźmie udział w obchodach Dnia uśmiechu	Organizacja zajęć na terenie internatu	2019	Kierownik internatu, wychowawcy internatu	Materiały biurowe	Foto relacja na stronie szkoły
8. "Kącik" relaksu	20% uczniów będzie odpoczywać w "Kąciku"	Wydzielenie w szkole, na korytarzu miejsca na odpoczynek dla uczniów	2018/2020	Koordinator, zespół	Pufy	Foto relacja na stronie szkoły
8. Warsztaty z Psychologiem "Jak radzić sobie ze stresem" Warsztaty "Kim jest psycholog i z czym się do niego"	40 % uczniów weźmie udział w spotkaniu	Organizacja spotkania, przygotowanie dla uczniów materiałów informacyjnych	2018/2020	Psycholog	Środki audiowizualne, materiały biurowe	Lista obecności

zwrócić?" „Co to są emocje i po co nam one?"", "Stalking czyli nękanie- co możemy zrobić?", "Depresja u młodzieży", "Cyberprzemoc" „,Obowiązki i prawa ucznia a stres”						
6. Warsztaty z psychologiem " Wygrać ze stresem na maturze"	50 % maturzystów zapozna się z materiałami	Przygotowanie dla uczniów materiałów informacyjnych	2018/2020	Psycholog	Środki audiowizualne, materiały biurowe	Lista obecności
7. Zajęcia z pedagogiem "Maturzyści w kryzysie""	50% maturzystów zapozna się z materiałami	Organizacja spotkania, przygotowanie dla uczniów materiałów informacyjnych	2020	Pedagog	Środki audiowizualne	Lista obecności
8. Zajęcia ruchowe	30% uczniów weźmie udział w zajęciach ruchowych dodatkowych	Organizacja zajęć sportowych: kółko cheerleaders, pływanie, taniec ludowy, zumba, gry zespołowe, lekkoatletyka	2018/2020	Koordinator Nauczyciele wychowania fizycznego	Przybory, przyrządy	Lista obecności
9."Dzień pozytywnego myślenia"	50 % uczniów weźmie udział w obchodach Dnia pozytywnego myślenia	Organizacja zajęć na terenie internatu	2020	Kierownik internatu, wychowawcy internatu	Materiały biurowe	Foto relacja na stronie szkoły
10. Profilaktyka zdrowia psychicznego czyli jak poradzić sobie ze złością i złym samopoczuciem	50 % uczniów zapozna się z materiałem	Przygotowanie dla uczniów materiałów informacyjnych	2020	Kierownik internatu, wychowawcy internatu	Środki audiowizualne	Materiały na stronie szkoły
11. Zdrowie, higiena i problemy dojrzewania	30 % 50 % uczniów zapozna się z materiałem	Przygotowanie dla uczniów materiałów informacyjnych	2020	Kierownik internatu, wychowawcy internatu	Środki audiowizualne	Materiały na stronie szkoły
12. Lekcja z wychowawcą "Jak radzić	50 % klas w szkole	Przygotowanie krótkiego materiału oraz	2020	Wychowawcy klas	Środki audiowizualne,	Tematyka z zajęć z wychowawcą

sobie ze stresem"	zrealizuje zagadnienie o stresie	wskazówek dla uczniów i ich rodziców			materiały biurowe	
13. Ćwiczenia między lekcjami- Joga	30 % uczniów weźmie udział w ćwiczeniach	Organizacja i nadzór nad przebiegiem ćwiczeń podczas przerw	2019	Barbara Mickiewicz	Środki audiowizualne, przybory	Foto relacja na stronie szkoły
14. "Zabawa sposobem na stres" Program Upowszechniania Czytelnictwa	30 % uczniów weźmie udział w zabawach	Organizacja i nadzór nad przebiegiem zabaw podczas przerw	2019	Barbara Mickiewicz	Środki audiowizualne, przybory	Foto relacja na stronie szkoły
15. "Zabaw się z nami i pokonaj stres" Program Upowszechniania Czytelnictwa	30 % uczniów weźmie udział w zabawach	Organizacja i nadzór nad przebiegiem zabaw podczas przerw	2020	Barbara Mickiewicz	Środki audiowizualne, przybory	Foto relacja na stronie szkoły
16. Organizacja Dnia Sportu	80% uczniów weźmie udział w rozgrywkach sportowych	Organizacja i nadzór nad przebiegiem rozgrywek sportowych, sędziowanie	2019	Koordinator, nauczyciele wychowania fizycznego, zespół ds. promocji zdrowia	Przybory, piłki, dyplomy, nagrody	Foto relacja na stronie

Koordinator

Marta Szataniak

Członkowie zespołu

Joanna Durka

Eliza Jagła

Beata Wysmulek

Marzena Jakubowska- Brożyna

Ilona Bujacz

Lena Wojewoda- Pokora

Katarzyna Woźniak

Marek Jarząbkowski
Barbara Mickiewicz