



## **PLAN PRACY SZOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

**w Zespole Szkół Ponadpodstawowych**

**w Kleszczowie**

**na rok szkolny 2018/2020**

W kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole ponadpodstawowej 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 dwóch lat Zespół Szkół Ponadpodstawowych 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"	50 % mieszkańców internatu 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 weźmie udział w 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 korzystać z "Kącika"	Wydzielenie w szkole, na korytarzu miejsca na odpoczynek dla uczniów	2018/2020	Koordinator, zespół	Pufy	Foto relacja na stronie szkoły
9. Warsztaty z Psychologiem "Jak radzić sobie ze stresem" Warsztaty "Kim jest psycholog i z czym się do niego zwrócić?" „Co to są emocje i po co nam one?”, "Stalking czyli	40 % uczniów weźmie udział w spotkaniu	Organizacja spotkania, przygotowanie dla uczniów materiałów informacyjnych	2018/2020	Psycholog	Środki audiowizualne, materiały biurowe	Lista obecności

nękanie- co możemy zrobić?"; "Depresja u młodzieży", "Cyberprzemoc" „,Obowiązki i prawa ucznia a stres”						
10. 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
11. 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
12. 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
13."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
14. 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
15. Zdrowie, higiena i problemy dojrzewania	30 % uczniów zapozna się z materiałem	Przygotowanie dla uczniów materiałów informacyjnych	2020	Kierownik internatu, wychowawcy internatu	Środki audiowizualne	Materiały na stronie szkoły
16. Lekcja z wychowawcą "Jak radzić sobie ze stresem"	50 % klas w szkole zrealizuje zagadnienie o stresie	Przygotowanie krótkiego materiału oraz wskazówek dla uczniów i ich rodziców	2020	Wychowawcy klas	Środki audiowizualne, materiały biurowe	Tematyka z zajęć z wychowawcą

17. 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
18. "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
19. "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
20. 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 Wysmułek

Marzena Jakubowska- Brożyna

Ilona Bujacz

Lena Wojewoda- Pokora

Katarzyna Woźniak

Marek Jarząbkowski

Barbara Mickiewicz