



## **Plan pracy**

# **Szkoły Promującej Zdrowie na rok szkolny 2023/2024**

## WSTĘP

Dobroczynny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie człowieka nie budzi już dzisiaj żadnych wątpliwości. Od najmłodszych lat ruch-zadania sportowe są niezwykle cennym doświadczeniem dla dzieci, które – zmagając się ze słabością, zmęczeniem, wygrywając i przegrywając – przechodzą wspaniałą szkołę życia. Wyniki badań z ostatnich lat wykazały, że dzieci i młodzież mają coraz bardziej negatywny obraz ciała, częstość występowania otyłości wśród dzieci i młodzieży wciąż wzrasta. Nadwaga i otyłość niosą ze sobą społeczne i psychologiczne konsekwencje. Podstawą działań profilaktycznych w szkole- nas nauczycieli powinno być podniesienie poziomu aktywności fizycznej uczniów . Wiele czynników zależy właśnie od nas: organizacja i atrakcyjność zajęć, ocenianie uczniów, dostosowanie ćwiczeń do możliwości uczniów, możliwość rozwoju zainteresowań w ulubionej dyscyplinie sportowej. Świadomi problemu nauczyciele powinniśmy aktywizować i proponować odpowiednią formę zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych zachęcających do aktywnego i radosnego udziału.

W roku szkolnym 2023/2024 pragniemy skupić się na poszerzeniu wiedzy nauczycieli na temat roli aktywności fizycznej w życiu dzieci- uczniów- wychowanków. Chcemy my nauczyciele motywować uczniów do zadbania o aktywność ruchową, która przekłada się na zdrowe oraz zdrowie psychiczne.

Ponadto nasz priorytet jest również jednym z kierunków polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2023/2024.

## PLAN DZIAŁAŃ w roku szkolnym 2022/2023

1. **CEL:** Zwiększenie zaangażowania nauczycieli szkół i wychowawców grup wychowawczych w obszarze aktywności fizycznej uczniów/wychowanków.

**Kryterium sukcesu:** Zwiększenie o 20% zaangażowania nauczycieli w zwiększenie aktywności fizycznej uczniów oraz ich stosunku do aktywności fizycznej.

### Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):

- a. **Co wskaże, że osiągnięto cel?** Obserwacja działań nauczycieli, udział uczniów w proponowanych przedsięwzięciach.
- b. **Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?** Analiza arkuszy obserwacji, rozmów.
- c. **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?** Termin sprawdzenia wyników czerwiec 2024r, przez członków zespołu promocji zdrowia.

## 2. ZADANIA

Nazwa zadania/treści	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Zapoznanie społeczności szkolnej z priorytetem na rok szkolny 2023/24	90% nauczycieli 30% rodziców 50% uczniów	Wykład-Rada Pedagogiczna; Zebranie z Rodzicami; Spotkanie Samorządu	Wrzesień 2023	koordynatorzy SZPZ	Papier, długopis	Lista obecności

		Szkolnego				
Marsz z seniorami	20% uczniów szkół weźmie udział w marszu	Zajęcia ruchowe	Październik 2023	I. Blicharska, J. Weisło, A. Cieślak, B. Rosińska		
Zestawy ćwiczeń ruchowo-oddechowych poprawiających efektywność działań uczniów na lekcji.	30% uczniów /wychowanków weźmie udział w ćwiczeniach	Zestaw ćwiczeń śródlekcyjnych	Listopad 2023	J. Putowski, K. Kaleta, J. Adamczyk		Forma elektroniczna i papierowa do biblioteki szkolnej.
„Raz dwa trzy bądź aktywny i TY”	50 % uczniów zapozna się z gazetką szkolną	Zamieszczenie porad, artykułów w gazecie szkolnej „Czytadełko”	Grudzień 2023	B. Rosińska		Forma papierowa
Nordic walking jego wpływ na zdrowie i kondycję człowieka	60% nauczycieli szkół i grup wychowawczych zapozna się z artykułem	WDN dla nauczycieli	Marzec 2024	J. Adamczyk		Wersja elektroniczna
Spotkania z sportowcami	50% uczniów weźmie udział w spotkaniach	Pogadanka	W ciągu roku szkolnego	B. Rosińska, J. Putowski,		Zajęcia warsztatowe
Zumba- zajęcia taneczne	30% wychowanków grup wychowawczych weźmie udział	Zajęcia ruchowe	W ciągu roku szkolnego	A. Gacek		

	w zajęciach					
Trzymaj formę- spotkanie z trenerem personalnym	20% uczniów weźmie udział w spotkaniu	warsztaty	Marzec 2024	I. Blicharska, J. Wcisło, A. Cieślak, B. Rosińska		
Wyjścia integracyjne : Piaskowianka, Naprzód, rajdy, wycieczki piesze	40% uczniów weźmie udział w spotkaniach integracyjnych	Zajęcia ruchowe	W ciągu roku szkolnego	Piaskowianka- B. Rosińska, A. Cieślak, J. Adamczyk		
Publikacje w bibliotece	Doposażenie biblioteki szkolnej w publikacje dotyczące aktywności fizycznej	Wersja papierowa i elektroniczna	W ciągu roku szkolnego	J. Bień		
Aktywna przerwa	30% uczniów weźmie udział w aktywnej przerwie	Zajęcia ruchowe	W ciągu roku szkolnego	J. Adamczyk D. Walczyńska		