

## PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE rok szkolny 2024/25

### A. Część wstępna planowania

1. **Diagnoza potrzeb:**

Analizując wyniki ankiet, prowadząc rozmowy z nauczycielami, wychowawcami oraz obserwując postawy uczniów dotyczące urządzeń cyfrowych

2. **Wybór problemu priorytetowego::**

Uczniowie zbyt dużo czasu spędzają w cyfrowym świecie.

3. **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego :**

Uczniowie , którzy zbyt dużo czasu spędzają przy urządzeniach cyfrowych/ ekranowych wykazują trudności w skupieniu i koncentracji w czasie zajęć lekcyjnych, co przekłada się na ich słabsze osiągnięcia. Uczniowie mają niską świadomość wpływu używania urządzeń na swoje samopoczucie i zdrowie.

4. **Przyczyny istnienia problemu priorytetowego:**

Młodzi ludzie nie mają ograniczeń w dostępie do urządzeń cyfrowych. Uleganie presji otoczenia dotyczące posiadania i używania określonych urządzeń. Brak znajomości lub niska świadomość negatywnych konsekwencji nadmiernego używania zwłaszcza telefonów z dostępem do Internetu.

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

- Wypracowanie zasad korzystania z telefonów na terenie szkoły przynoszący jak najwięcej korzyści całej społeczności szkolnej.
- Wyposażenie rodziców, uczniów w wiedzę dotyczącą potencjalnych zagrożeń związanych z korzystaniem z urządzeń z dostępem do Internetu oraz sposobów ograniczania dostępu do treści nieodpowiednich do wieku.

## B. PLAN DZIAŁAŃ

### w odniesieniu do problemu priorytetowego

#### 1. Podanie celu działań:

Ograniczenie nadmiernego korzystania przez uczniów z urządzeń cyfrowych poprzez rozwijanie zdrowych nawyków, promowanie aktywności fizycznej i kulturalnej, wzmacnianie relacji rówieśniczych i rodzinnych oraz podnoszenie świadomości uczniów i rodziców na temat zagrożeń wynikających z życia w świecie cyfrowym.

#### 2. Określenie kryterium sukcesu:

Uczniowie spędzają mniej czasu w świecie cyfrowym, częściej wybierają aktywności ruchowe, rekreacyjne i kulturalne; potrafią wskazać zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i urządzeń mobilnych, a rodzice i nauczyciele dostrzegają pozytywne zmiany w zachowaniach uczniów.

**Cel:** Zwiększyć aktywność ruchową, rekreacyjną i kulturalną uczniów.

**Kryterium sukcesu:** 30% osób stwierdzi po roku prowadzonych działań, że zwiększyło swoją aktywność ruchową, rekreacyjną lub kulturalną.

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

- Co wskaże, że osiągnięto cel?

Uczniowie świadomie zaczną ograniczać czas spędzany przy komputerze, smartfonie czy na oglądaniu telewizji. Zamiast tego będą wybierać aktywne formy spędzania czasu.

- Jak sprawdzimy, że osiągnięto cel?

Sprawdzenie realizacji celu nastąpi dzięki przeprowadzaniu badań ankietowych oraz dzięki rozmowom z uczniami na temat sposobu spędzania wolnego czasu.

- Kto i kiedy sprawdzi, że osiągnięto cel?

Zespół ds. SzPZ przygotowuje i przeprowadzi ankiety oraz dokona ich analizy.

#### 4. Zadania

l.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1.	Ograniczenie korzystania z telefonów i urządzeń cyfrowych na terenie szkoły	Uczniowie częściej spędzają przerwy w kontakcie z rówieśnikami; spadek skarg nauczycieli na używanie telefonów	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wprowadzenie zasad ograniczających używanie telefonów na lekcjach i przerwach</li> <li>- Pogadanki profilaktyczne</li> <li>- Spotkania z rodzicami nt. korzystania z urządzeń cyfrowych</li> </ul>	Cały rok szkolny	Dyrekcja, wychowawcy, pedagog, psycholog	Obserwacja, ankiety uczniów i rodziców
2.	Rozwijanie alternatywnych form aktywności fizycznej i rekreacyjnej	Wzrost zainteresowania uczniów zajęciami ruchowymi; zwiększona liczba uczestników wycieczek, konkursów i zawodów	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zajęcia sportowe (basen, turnieje, biegi, igrzyska)</li> <li>- Programy: <i>Aktywna Szkoła, Trzymaj Formę!</i></li> <li>- Wycieczki piesze i rowerowe</li> <li>- Innowacje świetlicowe: „Poskaczmy w gumę”, przerwy taneczne</li> <li>- Projekt „Aktywni z Dwójką”</li> <li>- Dzień gier planszowych</li> <li>- Festyn szkolny</li> </ul>	Cały rok	Nauczyciele WF, wychowawcy świetlicy, koordynator SzPZ	Dokumentacja zdjęciowa, sprawozdania

3.	Promowanie właściwego korzystania z Internetu i przeciwdziałanie cyberuzależnieniom	Uczniowie potrafią wskazać zasady bezpiecznego korzystania z Internetu; większa świadomość zagrożeń online	Programy: „Archipelag Skarbów”, „Spinacz” - Dzień Bezpiecznego Internetu (audycje, gazetki, lekcje) - Szkolenia i warsztaty nt. cyberprzemocy i cyberuzależnień - Gazetki profilaktyczne	Zgodnie z harmonogramem programów i akcji	Pedagog, psycholog, wychowawcy, nauczyciele informatyki	Analiza frekwencji, ankiety, wywiady z uczniami
4.	Angażowanie rodziców w profilaktykę cyfrową	Rodzice deklarują znajomość zasad bezpiecznego korzystania z Internetu i chęć ich stosowania w domu	- Spotkania z pedagogiem/psychologiem - Spotkanie: „Zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu – cyberprzemoc” - Rozmowy podczas zebrań klasowych	Zgodnie z harmonogramem zebrań	Dyrekcja, pedagog, psycholog, wychowawcy	Lista obecności, ankiety ewaluacyjne dla rodziców
5.	Wzmacnianie więzi rówieśniczych i rozwijanie zainteresowań kulturalnych	Wzrost liczby uczniów biorących udział w wydarzeniach kulturalnych; pozytywne opinie uczniów i nauczycieli	Korzystanie z oferty MDK – filmy, teatr - Tydzień bibliotek, warsztaty czytelniczo-plastyczne - Akcje czytelnicze: „8-klasiści czytają maluchom”, „Mikołajowe czytanie”, konkurs „Mikołajek”	Zgodnie z harmonogramem imprez i akcji	Nauczyciele języka polskiego, bibliotekarz, wychowawcy	Dokumentacja zdjęciowa, obserwacja

