

**Szkoła Podstawowa nr 12
im. Jana III Sobieskiego**

ul. K.K. Baczyńskiego 14, 41-203 Sosnowiec

**Program Promocji Zdrowia
na lata 2025–2028**

„Zadbajmy sami o to co nam opatrzność dała – życie i zdrowie.”

I. Wstęp

Zdrowie jest najwyższą wartością w życiu człowieka i podstawowym warunkiem pomyślnego rozwoju dzieci i młodzieży. Szkoła, jako środowisko wychowawcze, ma ogromny wpływ na kształtowanie zachowań prozdrowotnych i promowanie zdrowego stylu życia. Program Promocji Zdrowia w naszej szkole jest elementem długofalowej strategii wychowawczej i profilaktycznej. Zakłada on podejmowanie kompleksowych działań, które sprzyjają zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu wszystkich członków społeczności szkolnej.

II. Diagnoza sytuacji wyjściowej. Ewaluacja programu realizowanego w latach 2022-2025.

Ewaluacja programu realizowanego w latach 2022-2025

MOCNE STRONY SZKOŁY

1. Nowoczesna baza dydaktyczna i technologiczna

Szkoła systematycznie rozwija swoje zaplecze dydaktyczne i technologiczne. W ramach programu „Aktywna tablica” została doposażona w nowoczesne pomoce dydaktyczne, w tym narzędzia wspierające terapię uczniów z niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami słuchu, koncentracji, ADHD oraz autyzmem, a także specjalistyczne pomoce logopedyczne.

Zakupiono również specjalistyczne oprogramowanie i sprzęt ICT, m.in. monitor interaktywny oraz laptop, które umożliwiają prowadzenie zajęć z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Dodatkowo interaktywna podłoga wspiera rozwój sprawności motorycznej, koordynacji oraz kreatywności uczniów.

2. Rozwój infrastruktury sportowej

Oddanie do użytku zadaszonego boiska wielofunkcyjnego poszerzyło możliwości organizacji zajęć ruchowych i sportowych, niezależnie od warunków atmosferycznych.

3. Strefy relaksu i estetyka przestrzeni szkolnej

W szkole utworzono kolorowe strefy relaksu wyposażone w pufy, które sprzyjają integracji uczniów oraz zapewniają przestrzeń do odpoczynku podczas przerw.

Przeprowadzono remont biblioteki oraz części sal lekcyjnych, a klasy zostały wyposażone w nowe meble, ławki i krzesła. Działania te podnoszą komfort nauki i pracy oraz budują przyjazną, estetyczną atmosferę sprzyjającą dobremu samopoczuciu całej społeczności szkolnej.

Dodatkowo w toaletach dziewczęcych zamontowano „różowe skrzyneczki”, zapewniające bezpłatny dostęp do środków higienicznych, co zwiększa poczucie bezpieczeństwa i komfortu uczennic.

4. Rozwój kompetencji technicznych, przyrodniczych i kreatywnych

W ramach projektu „Laboratoria Przyszłości” szkoła została wyposażona w nowoczesny sprzęt rozwijający umiejętności manualne, techniczne, logiczne i matematyczne oraz kompetencje z zakresu nauk przyrodniczych.

Wykorzystywane pomoce dydaktyczne wspierają rozwój pracy zespołowej, samodzielności, krytycznego myślenia, właściwej organizacji pracy oraz dbałości o porządek na stanowisku pracy.

5. Korzystne elementy klimatu społecznego

Analiza wyników badań oraz opinii uczniów wskazuje na liczne pozytywne elementy klimatu społecznego szkoły. Uczniowie podkreślają, że w klasach panuje zazwyczaj miła i sprzyjająca nauce atmosfera. Istotnym atutem szkoły są relacje uczniów z nauczycielami. Większość uczniów deklaruje, że lubi swojego wychowawcę oraz nauczycieli, a także koleżanki i kolegów. Nauczyciele postrzegani są jako mili i pomocni, co sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa oraz wsparcia emocjonalnego w środowisku szkolnym. Dużym walorem szkoły są również liczne i atrakcyjne wyjazdy edukacyjne, które stanowią ważny element integracji zespołów klasowych oraz urozmaicają proces dydaktyczny. Uczniowie pozytywnie oceniają także warunki materialne sprzyjające dobremu samopoczuciu w szkole. Ponad połowa badanych (52%) wskazuje na wystrój klasy oraz dostęp do szafek uczniowskich jako istotne i pozytywne elementy środowiska szkolnego. Dodatkowo możliwość odpoczynku na pufach na korytarzu szkolnym sprzyja regeneracji sił podczas przerw oraz budowaniu przyjaznej przestrzeni szkolnej.

6. Wzrost aktywności fizycznej i sukcesy sportowe

Zauważalny jest wzrost aktywności fizycznej uczniów, co przekłada się na większą liczbę sukcesów sportowych oraz aktywny udział w programach takich jak „Aktywny do kwadratu” i „Mały Mistrz”.

7. Kształtowanie prozdrowotnego stylu życia

Szkoła ma realny wpływ na kształtowanie właściwych nawyków zdrowotnych młodych ludzi. Uczy zasad zdrowego odżywiania, promuje regularną aktywność fizyczną oraz rozwija poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie i dobre samopoczucie.

SŁABE STRONY SZKOŁY

1. Pogorszenie relacji między uczniami

Z przeprowadzonej diagnozy wynika, że zauważalne jest osłabienie pozytywnych relacji rówieśniczych. Część uczniów doświadcza trudności w komunikacji, współpracy oraz rozwiązywaniu konfliktów, co wpływa na klimat społeczny szkoły i poczucie bezpieczeństwa.

2. Niewłaściwe zachowania w przestrzeniach wspólnych

Obserwacje wskazują na problem utrzymania porządku w toaletach szkolnych. Sytuacja ta świadczy o potrzebie wzmocnienia działań wychowawczych w zakresie odpowiedzialności za wspólne mienie i kulturę osobistą.

3. Nadmierny hałas podczas przerw

Zbyt wysoki poziom hałasu na korytarzach i w przestrzeniach wspólnych negatywnie wpływa na samopoczucie uczniów, utrudnia odpoczynek oraz regenerację przed kolejnymi zajęciami. Przeprowadzona diagnoza wskazuje również na potrzebę zwiększenia świadomości społeczności szkolnej na temat wpływu hałasu na zdrowie, koncentrację, poziom stresu oraz ogólne funkcjonowanie w środowisku szkolnym.

III. Założenia programu

1. Promocja zdrowia jest procesem długotrwałym i obejmuje całą społeczność szkolną.
2. Działania są planowane w oparciu o diagnozę potrzeb oraz ewaluację wyników.
3. Program jest spójny z Programem Wychowawczo-Profilaktycznym szkoły.
4. Wszystkie działania mają charakter edukacyjny, integracyjny i praktyczny.

IV. Cele programu

Cel główny:

Tworzenie środowiska szkolnego sprzyjającego zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i rodziców poprzez wdrażanie zasad zdrowego stylu życia i budowanie kultury zdrowia w szkole.

Cele szczegółowe:

1. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia.
3. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami.
4. Kształtowanie umiejętności społecznych i postawy empatii.
5. Zapewnienie bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego w szkole.
6. Włączanie rodziców i środowiska lokalnego w działania prozdrowotne szkoły.

V. Moduły

Rok 2025/2026 - moduł I – Budowanie pozytywnego klimatu w zespole klasowym

Rok 2026/2027 – moduł II – Edukacja zdrowotna

Rok 2027/2028 - moduł III – Bezpieczni w sieci

VI. Metody i formy realizacji

1. Lekcje wychowawcze i tematyczne
2. Projekty edukacyjne i kampanie profilaktyczne
3. Warsztaty, konkursy, festyny, kiermasze
4. Akcje społeczne i ekologiczne
5. Współpraca z rodzicami i instytucjami lokalnymi (poradnia, policja, sanepid, OPS)

VII. Odbiorcy programu

1. Uczniowie
2. Nauczyciele i pracownicy szkoły
3. Rodzice i opiekunowie
4. Lokalna społeczność

VIII. Ewaluacja programu

Ewaluacja będzie prowadzona corocznie w formie:

- ankiet dla uczniów, nauczycieli i rodziców,
- analizy frekwencji i udziału w działaniach,
- obserwacji zachowań uczniów,
- raportu z realizacji programu.

IX. Oczekiwane efekty

1. Wzrost wiedzy uczniów na temat zdrowego stylu życia
2. Poprawa relacji w klasach i samopoczucia uczniów

3. Wzrost aktywności fizycznej
4. Poprawa kultury żywienia
5. Większe zaangażowanie rodziców w działania prozdrowotne

ROK SZKOLNY 2025/2026

BUDOWANIE POZYTYWNEGO KLIMATU W ZESPOLE KLASOWYM

Problem priorytetowy:

Niewystarczająco pozytywny klimat psychospołeczny w zespole klasowym, przejawiający się trudnościami w nawiązywaniu relacji rówieśniczych, niskim poziomem integracji zespołu klasowego, brakiem poczucia bezpieczeństwa oraz przynależności do grupy, a także niewystarczającą komunikacją i współpracą pomiędzy uczniami, co negatywnie wpływa na ich dobrostan psychiczny, motywację do nauki oraz funkcjonowanie społeczne.

MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
Budowanie pozytywnego klimatu w zespole klasowym	• Poznawanie zainteresowań i potrzeb uczniów • Budowanie poczucia przynależności do grupy • Przełamywanie barier i nieśmiałości • Kształtowanie otwartości wobec innych	1. Zabawy integracyjne i zapoznawcze (imienne, ruchowe, zespołowe) 2. Ćwiczenia autoprezentacji („Kim jestem?”, „Co lubię?”) 3. Praca w parach i małych grupach 4. Tworzenie mapy klasy lub plakatu integracyjnego	• Uczniowie lepiej się znają • Czują się bezpiecznie w grupie • Zmniejszenie dystansu i napięć • Wzrost otwartości i zaangażowania	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, uczniowie

	• Zasady skutecznej komunikacji • Aktywne słuchanie • Wyrażanie emocji i potrzeb w sposób akceptowalny społecznie • Rozwijanie empatii	1. Burza mózgów dotycząca dobrej komunikacji 2. Odgrywanie scenek sytuacyjnych 3. Ćwiczenia komunikatów „JA” 4. Dyskusje kierowane i praca z przykładami z życia klasy	• Uczniowie potrafią jasno wyrażać myśli i emocje • Poprawa relacji rówieśniczych • Ograniczenie nieporozumień i konfliktów	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, uczniowie
	• Znaczenie pracy zespołowej • Odpowiedzialność za siebie i grupę • Pełnienie ról społecznych w klasie	1. Zadania wymagające współdziałania 2. Projekty klasowe i grupowe 3. Gry zespołowe 4. Przydzielanie ról i funkcji klasowych	• Rozwijanie umiejętności współpracy • Wzrost odpowiedzialności za wspólne działania • Integracja zespołu klasowego	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, uczniowie
	• Przyczyny konfliktów • Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych • Empatia i asertywność	1. Analiza sytuacji problemowych 2. Mediacje klasowe 3. Odgrywanie ról 4. Ćwiczenia uczące empatii i asertywności	• Zmniejszenie liczby konfliktów • Umiejętność rozwiązywania sporów bez agresji • Rozwijanie empatii i tolerancji	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, uczniowie
	• Zasady współżycia społecznego • Prawa i obowiązki ucznia • Odpowiedzialność za przestrzeganie norm	1. Wspólne tworzenie kontraktu klasowego 2. Omawianie konsekwencji zachowań 3. System wzmocnień pozytywnych	• Jasne i akceptowane zasady w klasie • Poczucie sprawiedliwości i bezpieczeństwa • Większa samokontrola i dyscyplina	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, uczniowie, rodzice

	• Wzmacnianie pozytywnych zachowań • Poczucie własnej wartości uczniów • Kultura wzajemnego szacunku	1. Docenianie sukcesów i wysiłków uczniów 2. Akcje i inicjatywy klasowe 3. Ćwiczenia wzmacniające samoocenę 4. Wspólne wyjścia i wydarzenia	• Przyjazna atmosfera w klasie • Wzrost poczucia własnej wartości uczniów • Trwałe, pozytywne relacje w zespole klasowym	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, uczniowie, rodzice
	• Diagnoza klimatu szkoły • Poczucie bezpieczeństwa i przynależności uczniów • Relacje rówieśnicze i komunikacja • Samopoczucie uczniów w środowisku szkolnym	1. Przeprowadzenie ankiety „Klimat szkoły” wśród uczniów 2. Analiza wyników ankiety 3. Omówienie wyników z uczniami i nauczycielami. 4. Wykorzystanie wniosków do planowania działań wychowawczych i profilaktycznych	• Lepsze rozpoznanie potrzeb uczniów • Wzrost poczucia bezpieczeństwa i bycia wysłuchanym • Dostosowanie działań szkoły do realnych potrzeb uczniów • Wzmocnienie pozytywnego klimatu szkoły	Wychowawcy, pedagog, psycholog, nauczyciele, uczniowie

ROK SZKOLNY 2026/2027
EDUKACJA ZDROWOTNA

Problem priorytetowy:

Nieprawidłowe nawyki i niewystarczająca świadomość uczniów w zakresie zdrowego stylu życia, obejmujące odżywianie, higienę, aktywność fizyczną, zdrowie psychiczne oraz profilaktykę uzależnień, w połączeniu z potrzebą wzmocnienia kompetencji uczniów do podejmowania świadomych decyzji prozdrowotnych i korzystania z dostępnej pomocy specjalistycznej.

MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
Edukacja zdrowotna	Zdrowe odżywianie i nawodnienie	1. Dzień Zdrowego Śniadania (kl. 1–3) 2. Dzień Zdrowego Śniadania na trawie (kl. 4–8) 3. Program dla szkół – dostarczanie dzieciom owoców, warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych 4. Akcja klasowa „Wyzwanie – piję wodę przez tydzień” 5. Plakaty „Moja butelka – moje zdrowie” 6. Zajęcia edukacyjne (edukacja zdrowotna, biologia, przyroda, technika)	• Uczeń rozumie znaczenie śniadania i nawodnienia • Dokonuje zdrowszych wyborów żywieniowych • Ogranicza spożycie słodczy i żywności przetworzonej	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog
	Higiena osobista i profilaktyka chorób	1. Zajęcia z pielęgniarką szkolną 2. Organizacja akcji „Czyste ręce ratują zdrowie” 3. Pogadanki o wpływie diety i cukru na stan uzębienia	• Utrwalone nawyki higieniczne • Świadomość wpływu higieny na zdrowie • Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, pielęgniarka szkolna

		4. Konkursy plastyczne i wiedzy „Zdrowy uśmiech” 5. Rozpowszechnianie materiałów edukacyjnych dla uczniów i rodziców 6. Plakaty klasowe nt. higieny – „Codzienne zadania dla czystego bohatera” – lista codziennych czynności higienicznych” 7. Wykonanie plakatów i gazetek ściennych promujących czystość 8. Systematyczne przypominanie zasad higieny podczas zajęć i przerw		
	Higiena otoczenia szkolnego	1. Organizacja dyżurów klasowych dbających o porządek 2. Konkurs na „Najczystsza klasę” 3. Kształtowanie odpowiedzialności za wspólne mienie	• Czyste, estetyczne i bezpieczne środowisko szkolne	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, uczniowie, rodzice
	Higiena stanowiska pracy i nauki	1. Nauka prawidłowej organizacji ławki i plecaka 2. Omówienie zasad ergonomii pracy przy biurku i komputerze 3. Systematyczna kontrola porządku na stanowisku pracy 4. Rozmowy o wpływie porządku na koncentrację i efekty nauki	• Lepsza koncentracja, mniejsze zmęczenie podczas nauki	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, uczniowie, rodzice
	Profilaktyka zdrowotna i świadome wybory konsumenckie	1. Zajęcia edukacyjne (edukacja zdrowotna, biologia, przyroda, technika, edukacja wczesnoszkolna) 2. Zajęcia z pielęgniarką szkolną 3. Zajęcia ze stomatologiem	• Umiejętność czytania etykiet • Świadome decyzje konsumenckie • Znajomość zasad profilaktyki zdrowia,	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, pielęgniarka szkolna, zaproszeni goście

		4. „Tajemnice etykiety” – analiza opakowań 5. „Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch?”		
	Zdrowie psychiczne i dobrostan uczniów	1. Zajęcia o emocjach i radzeniu sobie ze stresem 2. Indywidualne wsparcie psychologiczne 3. Informowanie o możliwościach pomocy	• Umiejętność szukania pomocy • Lepsze funkcjonowanie emocjonalne • Wzrost odporności psychicznej	Wychowawcy, pedagog, psycholog, pedagog specjalny
	Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych	1. Programy: „Spójrz inaczej”, „Smak życia”, „Bieg po zdrowie” 2. Spotkania z policją i specjalistami 3. Edukacja nt. używek, leków, presji grupy	• Świadomość skutków uzależnień • Umiejętność odmawiania • Odpowiedzialne decyzje	Wychowawcy, pedagog, psycholog, zaproszeni specjaliści
	Zaburzenia odżywiania i obraz ciała	1. Zajęcia nt. anoreksji i bulimii 2. Analiza BMI 3. Lekcje „Czy warto się odchudzać?”	• Świadomość zagrożeń zaburzeń odżywiania • Kształtowanie pozytywnego obrazu ciała	Wychowawcy, pielęgniarka, pedagog, psycholog
	Aktywny styl życia i czas wolny	1. Programy „Trzymaj Formę”, „Aktywny do kwadratu” 2. Zawody sportowe, turnieje 3. Koła zainteresowań	• Wzrost aktywności fizycznej • Ograniczenie biernego spędzania czasu • Integracja uczniów	Nauczyciele, wychowawcy
	Współpraca z rodzicami	1. Prelekcje i zebrania 2. Informacje przez Librus 3. Wspólne działania prozdrowotne 4. Materiały informacyjne	• Spójność oddziaływań szkoły i domu • Wzrost świadomości zdrowotnej rodzin	Dyrektor, wychowawcy, nauczyciele

ROK SZKOLNY 2027/2028

BEZPIECZNI W SIECI

Problem priorytetowy:

Nadmierne i niekontrolowane korzystanie z urządzeń cyfrowych oraz niewystarczająca świadomość uczniów i ich rodziców dotycząca zagrożeń w sieci, prowadząca do niewłaściwych zachowań online, uzależnień, cyberprzemocy, kontaktu z nieodpowiednimi treściami oraz ograniczonej umiejętności krytycznej analizy informacji i samodzielnego zarządzania czasem spędzanym w Internecie.

MODUŁ	TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
Bezpieczni w sieci	Higiena cyfrowa i bezpieczne poruszanie się w sieci. Zapobieganie uzależnieniom i zagrożeniom związanym z rozwojem technologii informacyjnej	1. Zajęcia z informatyki – bezpieczeństwo w Internecie 2. Dzień Bezpiecznego Internetu – tematy: uzależnienia behawioralne (telefon, Internet, portale społecznościowe), netykieta, savoir-vivre w sieci 3. Warsztaty dotyczące fonoholizmu 4. Eliminacja używania telefonów w szkole 5. Hejt w sieci i jego konsekwencje prawne – spotkanie z policjantem 6. Czym jest sztuczna inteligencja? Jak z niej korzystać? – rozmowy na godzinie wychowawczej 7. Uświadamianie, że nie wszystkie treści w Internecie są prawdziwe – rozwijanie krytycznej analizy informacji 8. Prezentowanie zagrożeń wynikających z bezrefleksyjnego	• Znajomość zasad bezpiecznego korzystania z Internetu • Umiejętność ochrony danych osobowych i prywatności w sieci • Rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń internetowych (oszustwa, phishing, cyberprzemoc) i znajomość sposobów reagowania • Świadomość zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi i ich konsekwencji • Rozpoznawanie symptomów nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych • Zachowanie równowagi między światem realnym a wirtualnym • Stosowanie zasad kulturalnej komunikacji i odpowiedzialnego publikowania treści • Reagowanie na hejt i znajomość konsekwencji prawnych niewłaściwych zachowań	Wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog

		korzystania z Internetu podczas lekcji z wychowawcą 9. Przypominanie szkolnej procedury dot. korzystania z urządzeń telekomunikacyjnych i systemu reagowania w przypadku cyberprzemocy 10. Systematyczne przypominanie zasad bezpiecznego korzystania z Internetu zgodnie z zasadą netykiety 11. Udział w ogólnopolskich, regionalnych i szkolnych akcjach, kampaniach na rzecz bezpieczeństwa w Internecie, w tym obchodzenie Dnia Internetu	• Rozumienie pojęć i ograniczeń sztucznej inteligencji • Krytyczna analiza treści publikowanych w Internecie i mediach społecznościowych • Bezpieczne nawiązywanie i utrzymywanie relacji w przestrzeni cyfrowej • Świadome i odpowiedzialne korzystanie z technologii informacyjnej • Umiejętność przestrzegania procedur szkolnych dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego	
--	--	--	---	--

Nazwa dokumentu: Program Promocji Zdrowia na lata 2025/2028

„Zadbajmy sami o to co nam opatrność dała – życie i zdrowie”

Nazwa szkoły: Szkoła Podstawowa nr 12

ul. Baczyńskiego 14

41-203 Sosnowiec

Tel.: 32 293-78-87

Adres www: sp12.sosnowiec.pl

e-mail: sp12@sosnowiec.edu.pl

Program opracował Zespół ds. Promocji Zdrowia.

Koordynator projektu: Joanna Drozdowska-Skórska