

Działanie	Formy realizacji	Osoby odpowiedzialne	Termin realizacji	Dokumentacja
Zapoznavanie z i propagowanie zasad zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej i lokalnej				
1. Upowszechnianie informacji na temat koncepcji SzPZ w środowisku szkolnym i lokalnym	- Przekazywanie wiedzy o SzPZ za pośrednictwem strony internetowej szkoły; - Zamieszczanie informacji na temat SzPZ na gazetce ściennej na korytarzach szkolnych oraz stronie szkoły; - Przypominanie rodzicom o realizacji o koncepcji i zasad SzPZ; włączanie rodziców do podejmowanych działań; - Szerzenie założeń SzPZ w środowisku lokalnym. - Zaopiniowanie planu pracy przez RP; - Złożenie wniosku o Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie;	koordynator szkolny i zespół ds. promocji zdrowia	Rok szkolny 2026/2027	- strona internetowa szkoły - gazетка ścienna
2. Propagowanie zasad zdrowego żywienia	- Propagowanie zasad racjonalnego odżywiania się podczas zajęć; - W krainie zdrowych nawyków: ·Realizacja Ogólnopolskiego Projektu Edukacyjnego Klasa w terenie (klasy I – III) oraz Porcja Mleka i Warzyw; - ” Śniadanie na trawie”; - utrwalanie nawyku picia wody – Woda na zdrowie; - wyeksponowanie na stołówce „Piramidy Żywieniowej”; -Udostępnienie do dyspozycji uczniów i	koordynator szkolny i zespół ds. promocji zdrowia wychowawcy	cały rok szkolny 1 VI 2027 cały rok szkolny	- zapisy w dzienniku - informacje na stronie internetowej szkoły

	nauczycieli publikacji prozdrowotnych poświęconych racjonalnemu żywieniu; - Problem otyłości - rozmowy i konsultacje indywidualne; - Układanie jadłospisów zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, włączanie do jadłospisu owoców, warzyw, przetworów owocowo- warzywnych; -Walka z energetykami- propagowanie wiedzy na temat szkodliwości energetyków; - Organizacja warsztatów kulinarnych ze zdrową żywnością; - W ramach nagród zdobywanych przez uczniów w konkursach i kampaniach np. ZTU zakup „zdrowych” przekąsek zamiast słodczy; - Światowy Dzień Wegetarianizmu. Dzień zielony w szkole; przedstawienie zalet diety wegetariańskiej. - <u>Śniadanie daje moc!</u> – wspólne spożywanie w klasie zdrowego posiłku raz w miesiącu; <u>Warsztaty:</u> ·Indeks glikemiczny. Przeliczanie kalorii. · Profilaktyka wad zgryzu i zapobieganie pogłębiania wad (dbanie o funkcje prymane: żucie, gryzienie, połykanie); - Pogadanka: Cukier w żywieniu dzieci i młodzieży; - Pogadanka na temat cukrzycy –	pielęgniarka szkolna pracownicy szkoły - kucharki intendentka szkolna wychowawcy pedagog wychowawcy n-l biologii A.Malinowska, A.Malinowska,	1 X 2026 rok szkolny (w miarę potrzeb) 2026	
--	---	---	--	--

	- „Zdrowy sen - lepszy dzień” - uświadamianie znaczenie snu i regeneracji dla zdrowia i koncentracji. - Zdrowy kręgosłup - lekki plecak - akcja dotycząca prawidłowej postawy, ciężaru plecaków i profilaktyki wad postawy; <u>Warsztaty:</u> - Czas potrzebny na relaks. - Energia, skąd ją brać? Jak skutecznie odpoczywać?	pielęgniarka szkolna, wychowawcy wychowawcy wychowawcy	X 2026 cały rok szkolny XII 2026 II 2027	
2. Niwelowanie hałasu	- Zwracanie uwagi na używanie cichego tonu lub szeptu podczas rozmów; - Przeprowadzenie pogadanek na temat szkodliwości hałasu; - Wprowadzanie muzyki relaksacyjnej, wyciszającej na lekcjach;	koordynator szkolny i zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy	cały rok szkolny	- strona szkoły
3. Dbanie o bezpieczeństwo	- Przypomnienie zasad bezpiecznego spędzania przerw w klasie, na korytarzu i terenie wokół szkoły; - Aktualizacja regulaminów korzystania z poszczególnych sal lekcyjnych oraz z sali gimnastycznej, przebieralni szkolnej, stołówki; - Pogadanki na godzinach wychowawczych na temat dbania o bezpieczeństwo własne i innych osób oraz na temat właściwego korzystania z	koordynator szkolny i zespół ds. promocji zdrowia wychowawcy nauczyciele wychowania fizycznego nauczyciel zajęć technicznych i zajęć komputerowych pedagog/psycholog szkolny	IX 2026	-regulaminy korzystania z korytarza i sal lekcyjnych, sali gimnastycznej, przebieralni szkolnej, stołówki, -zapisy w dzienniku lekcyjnym

toalet; - Zajęcia przygotowujące do zdobycia Karty rowerowej- uczniowie kl.IV; - Zapoznavanie z zasadami ruchu drogowego podczas zajęć technicznych; - Zorganizowanie spotkania z policjantem, strażnikiem miejskim dotyczącego bezpiecznego poruszania się na drodze (klasy I) i przestępstw związanych z cyberprzemocą (klasy IV – VIII) - Zorganizowanie Dnia Bezpiecznego Internetu; - Przygotowanie gazetki ściennej : Niebezpieczeństwa i skutki uzależnienia od Internetu u dzieci i młodzieży; - Stały monitoring sytuacji wychowawczej – identyfikowanie zagrożeń; - Warsztaty edukacyjne dla uczniów dotyczące pomocy przedmedycznej, zajęcia praktyczne; - Bicie rekordu RUR; - Prelekcje nt. zasad bezpieczeństwa podczas ferii zimowych ,wakacji oraz dnia codziennego; - Udział w konkursach, programach poświęconych tematyce bezpieczeństwa; - Nabywanie umiejętności zachowania się	SU nauczyciele informatyki, wychowawcy K. Najmoła, A. Malinowska, R. Łopacki	IX 2026 XI 2026 12 II 2027 cały rok szkolny I , VI 2026 cały rok szkolny	- protokół z akcji „Karta Rowerowa” - strona szkoły
---	---	---	---

	w czasie ogłaszania alarmu w szkole; - Realizacja programów: Spójrz Inaczej, Cukierki, Jak żyć z ludźmi; - Realizacja kampanii: ZTU i (kl.4 - 8), Miesiąc Pozytywnego Sprzeciwu (kl.7 i 8) ;		30 X 2025	
Budowanie poprawnych relacji międzyludzkich				
Ochrona i wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego. Rozwijanie u uczniów empatii i wrażliwości na potrzeby innych.	<u>Warsztaty:</u> • „Łapiemy eMOCje” – budowanie zdrowych relacji rówieśniczych (klasy 4 – 8). • Emocje mają znaczenie - zajęcia dotyczące rozpoznawania emocji, radzenia sobie ze stresem i złością oraz budowania poczucia własnej wartości (klasy 1-3); • Mosty zamiast murów – przełamywanie barier w komunikacji. - „Tydzień dla zdrowej głowy”- działania dotyczące radzenia sobie ze stresem, emocjami, odpoczynku i dobrych relacji (klasy 4-8). - „Tydzień zdrowia i dobrego samopoczucia” - działania dotyczących ruchu, emocji, relacji i bezpieczeństwa (klasy 1-3). - „Łagodzenie stresu”- techniki	pedagog wychowawcy, pedagog wychowawcy wychowawcy wychowawcy	XI - XII 2026 X - XI 2026 II 2027 II 2027	-zapisy w dzienniku lekcyjnym

	relaksacyjne, świadomy oddech, akcesoria antystresowe; - Bajkoterapia (klasy specjalne i I- III); - Tworzenie atmosfery sprzyjającej uczeniu się; - <u>Obchody:</u> · Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka; · Światowy Dzień Zespołu Downa (kolorowe skarpetki); · Światowy Dzień Świadomości Autyzmu; · Światowy Dzień Uśmiechu; · Dzień Pozytywnego Myślenia;		cały rok szkolny cały rok szkolny 20 XI 2026 21 III 2027 2 IV 2027 7 X 2026 2 II 2027	
2. Przeciwdziałanie agresji	- Zorganizowanie Szkolnego Dnia Życzliwości i Pozdrowień – Poczta Życzliwości - Konstrukttywne sposoby rozwiązywania konfliktów – komunikat JA; <u>Tydzień o przeciwdziałaniu przemocy rówieśniczej z Zachowaj Trzeźwy Umysł</u> <u>Warsztaty:</u> - Postępowanie w sytuacjach przemocy rówieśniczej – klasy 1-3 - Rozpoznawanie bullyngu oraz sztuka efektywnej komunikacji – klasy 4 - 6 - Cyberprzemoc / Techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami dla nastolatków - klasy 7 – 8	koordynator szkolny i zespół ds. promocji zdrowia, SU wychowawcy wychowawcy, nauczyciele	21 XI 2026 cały rok szkolny IX /X 2026	- zapisy w dzienniku lekcyjnym -strona szkoły

	<u>Akcje:</u> - Łańcuch Życzliwości – Łączy nas życzliwość – SP3 Razem przeciwko przemocy, - Cichy Anioł – gesty sympatii i pomocy wylosowanej osobie, - Rówieśniczy Liderzy Bezpieczeństwa, - Klasowy Piórnik Bezpieczeństwa.			
3. Budowanie postawy wzajemnej życzliwości i szacunku	- Tworzenie przyjaznego klimatu w szkole; - Zajęcia integrujące klasy; - Tutoring rówieśniczy; - Obserwacje zaistniałych między uczniami sytuacji i wspieranie ich w umiejętności dostrzeganiu potrzeb koleżanek/kolegów; <u>Budowanie relacji rówieśniczych:</u> - Rozpoznawanie emocji: Nazywanie własnych stanów emocjonalnych i odczytywanie sygnałów wysyłanych przez innych. - Asertywność i granice: Nauka mówienia „nie” oraz stosowania zasady STOP w obronie własnego komfortu. - Współpraca w grupie: Wykonywanie zadań zespołowych wymagających słuchania i kompromisu (np. budowanie konstrukcji, gry komunikacyjne). - Rozwiązywanie konfliktów: Szukanie	koordynator szkolny i zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy, pracownicy szkoły wychowawcy, nauczyciele	cały rok szkolny IX 2026 cały rok szkolny	- zapisy w dzienniku lekcyjnym -strona szkoły

	konstruktywnych rozwiązań zamiast agresji czy wykluczenia. - „Nitki” – nawiązywanie relacji poprzez zmianę partnera w ławce; - Empatia i wrażliwość na potrzeby swoje oraz innych . Empatia – jaki jestem ja i moi koledzy; - Akcja : Dbamy o nieobecnych”.			
--	--	--	--	--

Opracował: Koordynator i Zespół ds. promocji zdrowia

Marzena Jaworska