

**Plan pracy Szkoły Podstawowej nr 2 w Gostyniu**  
**„Szkoła Promująca Zdrowie”**  
**przewidziany do zrealizowania w roku szkolnym 2023/2024**  
**Hasło na rok szkolny 2023/2024**

**Włącz się do ruchu z Dwójką**



## **CZEŚĆ WSTĘPNA:**

**PROBLEM PRIORYTETOWY: Uczniowie unikają aktywności fizycznej.**

### **OPIS PROBLEMU:**

Wywiady z uczniami oraz z nauczycielami wychowania fizycznego pokazują, że większość z dzieci zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowego rozwoju psychicznego i fizycznego, mimo to jednak znaczna część uczniów nie uprawia aktywności fizycznej regularnie. Okazuje się, że najbardziej zaangażowane w szeroko pojętą aktywność ruchową są uczniowie osiągający dobre wyniki w rywalizacji sportowej. To Ci uczniowie najchętniej i najczęściej spędzają czas wolny od nauki aktywnie. Natomiast spora grupa uczniów nie tylko rezygnuje z pozalekcyjnej aktywności ruchowej, ale także unika ćwiczeń podczas zajęć wychowania fizycznego.

### **UZASADNIENIE WYBORU PRIORYTETU:**

Na podstawie wywiadów, ankiet i obserwacji przeprowadzonych przez zespół SzPZ, zespół uznał, że brak wystarczająco częstej aktywności fizycznej ma negatywny wpływ na zdrowie psychofizyczne. Niepodejmowanie aktywności fizycznej powoduje m.in. obniżenie odporności, problemy z koncentracją oraz otyłość, ponadto, jeśli wynika z lęku przed przegraną czy niesprostaniem wymaganiom, będzie powodować ciągłe obniżanie poczucie własnej wartości, dlatego wskazane jest popularyzowanie wśród młodzieży przede wszystkim ruchu, nie zaś rywalizacji sportowej. Wyboru problemu priorytetowego dokonał zespół promocji zdrowia. Wybór ten został zaakceptowany przez radę pedagogiczną.

### **PRZYCZYNY GŁÓWNE PROBLEMU:**

- nadmierne przykładanie wagi do rywalizacji z innymi,
- nieumiejętność radzenia sobie z porażkami;
- nieumiejętność wybrania dla siebie odpowiedniej (tj. dostosowanej do warunków fizycznych) aktywności ruchowej.

ROZWIĄZANIA DLA USUNIĘCIA PROBLEMU:

- skoncentrowanie szkolnych działań proaktywnych na modelu rywalizacji z samym sobą, nie zaś z innymi;
- stworzenie warunków i możliwości aktywnego spędzania czasu w szkole;
- prezentowanie dzieciom różnych rodzajów aktywności ruchowej;

KRYTERIUM SUKCESU: 60% ankietowanych regularnie uprawia aktywność fizyczną.



ADRESACI: uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 w Gostyniu.



EWALUACJA:


- Ewaluacja – Ankieta „Czy wiesz, jak istotny jest ruch?” dla uczniów, rodziców oraz pracowników szkoły. (czerwiec 2024)

CZŁONKOWIE: Waldemar Minta, Marta Mazurczak, Agnieszka Serwatka, Marlena Ciemniak, Marika Jaruzel, Michał Nowak, Marta Majewska.



## WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK

Zadanie/ Termin	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawcy	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
					Co wskaże?	Jak sprawdzamy?	Kto i kiedy sprawdzi?
<p><b>Zapoznanie społeczności szkolnej z priorytetem SzPZ w roku szkolnym 2023/2024</b></p> 	<p>Uczniowie, nauczyciele i rodzice znają priorytet SzPZ w roku szkolnym 2023/2024</p>	<p>Prezentowanie społeczności szkolnej priorytetowych działań SzPZ na gazetce w holu oraz na stronie szkoły (w zakładce „Szkoła Promująca Zdrowie”). Poinformowanie nauczycieli i wychowawców.</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-8</p>	<p>Koordinator: Marta Majewska Michał Nowak</p>	<p>Informacja o realizacji zadania</p>	<p>Informacja na stronie szkoły, gazetka w holu</p>	<p>Zespół SzPZ <b>wrzesień 2023</b></p>
	<p>Zapoznanie rodziców uczniów klas 1 z koncepcją i strategią SzPZ</p>	<p>Prezentowanie rodzicom koncepcji i strategii SzPZ. (ulotka) oraz wykazu programów oświatowo-zdrowotnych realizowanych w roku szkolnym 2023/2024</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1</p>	<p>Koordinator: Marta Majewska, Michał Nowak</p>	<p>Ulotka informacyjna. Podniesienie poziomu wiedzy nt.SzPZ. Spis programów proponowanych przez Wielkopolskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego</p>	<p>Informacja na stronie szkoły</p>	<p>Zespół SzPZ <b>wrzesień 2023</b></p>

<p><b>Aktywna przerwa</b></p> 	<p>Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych</p>	<p>Gry i zabawy ruchowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>klasy 4-8 na dużej przerwie (co najmniej raz w tygodniu)</li> <li>kl. 1-3 na dowolnej przerwie (co najmniej raz w tygodniu)</li> </ul>	<p>Uczniowie kl. 1-8</p>	<p>Koordinator: Marta Mazurczak,</p>	<p>Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu</p>	<p>Zdjęcia zamieszczane na stronie szkoły</p>	<p>Zespół SzPZ <b>wrzesień/ październik 2023r.</b></p>
<p><b>Sportowy Dzień Patrona - rozpoczęcie całorocznego projektu ZOSTAŃ MISTRZEM!</b></p>	<p>Uczniowie podejmują wyzwanie, by w ciągu najbliższego roku szkolnego podnieść swoją sprawność fizyczną</p>	<p>Uczniowie biorą udział w zabawach sportowych sprawdzających parametry poszczególnych składowych sprawności fizycznej</p>	<p>Uczniowie i wychowawcy klas 3-8</p>	<p>Koordinator: Marta Majewska, Marta Mazurczak</p>	<p>Podejmowanie aktywności ruchowej</p>	<p>Zestawienia wyników poszczególnych klas, dokumentacja fotograficzna.</p>	<p>Zespół SzPZ <b>październik 2023, czerwiec 2024</b></p>
<p><b>Światowy Dzień Walki z Otyłością</b></p> 	<p>Uczniowie rozumieją znaczenie codziennej aktywności fizycznej w walce z otyłością</p>	<p>Prezentacja zestawów ćwiczeń reprezentacji klas ósmych i siódmych podczas jednej z "Aktywnych przerw"</p>	<p>Uczniowie kl. 7 i 8, nauczyciele wychowania fizycznego</p>	<p>Nauczyciele wychowania fizycznego. Koordinator: Marta Mazurczak,</p>	<p>Wyrobienie nawyku codziennej aktywności fizycznej</p>	<p>Dokumentacja fotograficzna</p>	<p>Zespół SzPZ <b>październik 2023 r.</b></p>

<p><b>Aktywna lekcja</b></p> 	<p>Uczniowie chętnie uczestniczą w formie zajęć wykorzystujących metody ruchowe.</p>	<p>Podczas lekcji języka polskiego wykorzystywanie form pracy aktywizujących dzieci ruchowo.</p>	<p>Nauczyciel języka polskiego w wybranych klasach</p>	<p>Koordinator: Marta Majewska</p>	<p>Ruch widocznie wpływa na poprawę koncentracji wśród dzieci. Dzięki zaangażowaniu metod ruchowych, uczniowie będą chętniej i z większym zainteresowaniem uczestniczyli w zajęciach</p>	<p>Wpis w dzienniku elektronicznym</p>	<p>Zespół SzPZ <b>wrzesień/ październik 2023 r.</b></p>
<p><b>Rajdmagedon Dwójki</b></p> 	<p>Uczniowie biorą udział w zabawach kolarskich</p>	<p>Uczniowie biorą udział w aktywności ruchowej skoncentrowanej wokół kolarstwa – jazda na czas, pokonywanie przeszkód</p>	<p>Uczniowie i wychowawcy klas 3-8</p>	<p>Koordinator: Waldemar Minta, Marta Majewska</p>	<p>Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu</p>	<p>Zestawienia wyników poszczególnych klas. Protokół konkursu.</p>	<p>Zespół SzPZ <b>wrzesień 2023 r.</b></p>




## LISTOPAD/GRUDZIEŃ

Zadanie/ Termin	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawcy	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
					Co wskaże?	Jak sprawdzamy?	Kto i kiedy sprawdzi?
<p><b>Aktywna przerwa</b></p> 	Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych	<p>Gry i zabawy ruchowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>klasy 4-8 na dużej przerwie (co najmniej raz w tygodniu)</li> <li>kl. 1-3 na dowolnej przerwie (co najmniej raz w tygodniu)</li> </ul>	Uczniowie kl. 1-8	Koordinator: Marta Mazurczak,	Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu	Zdjęcia zamieszczane na stronie szkoły	Zespół SzPZ <b>listopad 2023 r.</b>
<p><b>Akcja „Wspólne drugie śniadanie”</b></p> 	Uczniowie wiedzą, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania. Znają korzyści wynikające ze spożywania warzyw i owoców. Uczniowie wspólnie z nauczycielem spożywają śniadanie szkolne w klasach lub innych pomieszczeniach w szkole	GAZETKA INFORMUJĄCA O AKCJI. Udział uczniów i nauczycieli w spożywaniu wspólnego drugiego śniadania	Wychowawcy klas 1-8	Koordinator: Michał Nowak	Zestawienie wyników wywiadu	Dokumentacja fotograficzna. Wpis w dzienniku	Zespół SzPZ <b>listopad/ grudzień 2023 r.</b>




<p><b>Aktywna lekcja</b></p> 	<p>Uczniowie chętnie uczestniczą w formie zajęć wykorzystujących metody ruchowe.</p>	<p>Podczas lekcji języka polskiego wykorzystywanie form pracy aktywizujących dzieci ruchowo.</p>	<p>Nauczyciel języka polskiego w wybranych klasach</p>	<p>Koordinator: Marta Majewska</p>	<p>Ruch widocznie wpływa na poprawę koncentracji wśród dzieci. Dzięki zaangażowaniu metod ruchowych, uczniowie będą chętniej i z większym zainteresowaniem uczestniczyli w zajęciach</p>	<p>Wpis w dzienniku elektronicznym</p>	<p>Zespół SzPZ <b>listopad/ grudzień 2023 r.</b></p>
<p><b>Zostań mistrzem – konsultacje</b></p> 	<p>Uczniowie biorą udział w spotkaniach z nauczycielami wychowania fizycznego, trenerem personalnym, psychologiem szkolnym</p>	<p>Gry i zabawy pokazujące różne formy aktywności fizycznej, wykłady.</p>	<p>Nauczyciele wychowania fizycznego, psycholog/pedagog szkolny</p>	<p>Koordinator: Marta Mazurczak, Marta Majewska</p>	<p>Uczeń podejmuje aktywność ruchową, potrafi wybrać sport dostosowanych do swoich możliwości.</p>	<p>Zdjęcia na stronie szkoły</p>	<p>Zespół SzPZ <b>listopad/ grudzień 2023 r.</b></p>






## STYCZEŃ/LUTY



Zadanie/ Termin	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawcy	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
					Co wskaże?	Jak sprawdzamy?	Kto i kiedy sprawdzi?
<b>Zima w ruchu</b> 	Uczniowie rozumieją, że nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, by móc ćwiczyć każdego dnia.	Audycja (z elementami ruchowymi dla słuchaczy) w szkolnym radiowęźle	Wybrani uczniowie	Koordinator Maria Szulczyńska	Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu.	Audycja w radiowęźle	Zespół SzPZ <b>styczeń/luty 2024 r.</b>
<b>Aktywna lekcja</b> 	Uczniowie chętnie uczestniczą w formie zajęć wykorzystujących metody ruchowe.	Podczas lekcji języka polskiego wykorzystywanie form pracy aktywizujących dzieci ruchowo.	Nauczyciel języka polskiego w wybranych klasach	Koordinator: Marta Majewska	Ruch widocznie wpływa na poprawę koncentracji wśród dzieci. Dzięki zaangażowaniu metod ruchowych, uczniowie będą chętniej i z większym zainteresowaniem uczestniczyli w zajęciach	Wpis w dzienniku elektronicznym	Zespół SzPZ <b>styczeń/luty 2024 r.</b>
<b>Zostań mistrzem – konsultacje</b> 	Uczniowie biorą udział w spotkaniach z nauczycielami wychowania fizycznego, trenerem personalnym, psychologiem szkolnym	Gry i zabawy pokazujące różne formy aktywności fizycznej, wykłady.	Nauczyciele wychowania fizycznego, psycholog/pedagog szkolny	Koordinator: Marta Mazurczak, Marta Majewska	Uczeń podejmuje aktywność ruchową, potrafi wybrać sport dostosowanych do swoich możliwości.	Zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ <b>styczeń/luty 2024 r.</b>


## MARZEC/KWIECIEŃ

Zadanie/ Termin	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawcy	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
					Co wskaże?	Jak sprawdzamy?	Kto i kiedy sprawdzi?
<b>Aktywna przerwa</b> 	Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych	Gry i zabawy ruchowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>klasy 4-8 na dużej przerwie (co najmniej raz w tygodniu)</li> <li>kl. 1-3 na dowolnej przerwie (co najmniej raz w tygodniu)</li> </ul>	Uczniowie kl. 1-8	Koordinator: Marta Mazurczak	Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu	Zdjęcia zamieszczane na stronie szkoły	Zespół SzPZ <b>marzec 2024 r.</b>
<b>Konkurs na najlepszy DIY dotyczący aktywności sportowej</b> 	Większość uczniów aktywnie spędza wolny czas	Uczniowie przesyłają filmy	Uczniowie kl. 4-8	Koordinator: Michał Nowak	Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu	Filmiki zamieszczane na szkolnym Facebooku	Zespół SzPZ <b>marzec 2024 r.</b>
<b>Aktywna lekcja</b> 	Uczniowie chętnie uczestniczą w formie zajęć wykorzystujących metody ruchowe.	Podczas lekcji języka polskiego wykorzystywanie form pracy aktywizujących dzieci ruchowo.	Nauczyciel języka polskiego w wybranych klasach	Koordinator: Marta Majewska	Ruch widocznie wpływa na poprawę koncentracji wśród dzieci. Dzięki zaangażowaniu metod	Wpis w dzienniku elektronicznym	Zespół SzPZ <b>marzec 2024 r.</b>



					ruchowych, uczniowie będą chętniej i z większym zainteresowaniem uczestniczyli w zajęciach		
<b>Światowy Dzień Zdrowia</b> 	<p>Uczniowie wiedzą, że 7 kwietnia to Światowy Dzień Zdrowia, rozumieją, że ruch jest warunkiem zdrowia fizycznego i psychicznego</p>	<p>Gazetka informacyjna w holu szkoły. Quiz w Kahoot!</p>	<p>Uczniowie kl. 1-8</p>	<p>Koordynatorzy Agnieszka Serwatka, Marlena Ciemniak</p>	<p>Wyniki konkursów Kahoot!. Gazetka w holu szkoły!</p>	<p>Zdjęcia zamieszczone na stronie szkoły. Protokół z konkursu</p>	<p>Zespół SzPZ <b>kwiecień 2024 r.</b></p>
<b>Rajdmagedon Dwójki Edycja wiosenna</b> 	<p>Uczniowie biorą udział w zabawach kolarskich</p>	<p>Uczniowie biorą udział w aktywności ruchowej skoncentrowanej wokół kolarstwa – jazda na czas, pokonywanie przeszkód</p>	<p>Uczniowie i wychowawcy klas 3-8</p>	<p>Koordinator: Waldemar Minta, Marta Majewska</p>	<p>Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu</p>	<p>Zestawienia wyników poszczególnych klas. Protokół konkursu.</p>	<p>Zespół SzPZ <b>kwiecień 2024 r.</b></p>
<b>Zostań mistrzem – konsultacje</b> 	<p>Uczniowie biorą udział w spotkaniach z nauczycielami wychowania fizycznego, trenerem personalnym, psychologiem szkolnym</p>	<p>Gry i zabawy pokazujące różne formy aktywności fizycznej, wykłady.</p>	<p>Nauczyciele wychowania fizycznego, psycholog/pedagog szkolny</p>	<p>Koordinator: Marta Mazurczak, Marta Majewska</p>	<p>Uczeń podejmuje aktywność ruchową, potrafi wybrać sport dostosowanych do swoich możliwości.</p>	<p>Zdjęcia na stronie szkoły</p>	<p>Zespół SzPZ <b>kwiecień 2024 r.</b></p>


## MAJ

Zadanie/ Termin	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawcy	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
					Co wskaże?	Jak sprawdzamy?	Kto i kiedy sprawdzi?
<p><b>Aktywna przerwa</b></p> 	Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych	<p>Gry i zabawy ruchowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>klasy 4-8 na dużej przerwie (co najmniej raz w tygodniu)</li> <li>kl. 1-3 na dowolnej przerwie (co najmniej raz w tygodniu)</li> </ul>	Uczniowie kl. 1-8	Koordinator: Marta Mazurczak	Wyrobinie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu	Zdjęcia zamieszczone na stronie szkoły	Zespół SzPZ maj 2024 r.
<p><b>Aktywna lekcja</b></p> 	Uczniowie chętnie uczestniczą w formie zajęć wykorzystujących metody ruchowe.	Podczas lekcji języka polskiego wykorzystywanie form pracy aktywizujących dzieci ruchowo.	Nauczyciel języka polskiego w wybranych klasach	Koordinator: Marta Majewska	Ruch widocznie wpływa na poprawę koncentracji wśród dzieci. Dzięki zaangażowaniu metod ruchowych, uczniowie będą chętniej i z większym zainteresowaniem uczestniczyli w zajęciach	Wpis w dziennik elektroniczny	Zespół SzPZ maj 2024 r.
<b>Zostań mistrzem – konsultacje</b>	Uczniowie biorą udział w spotkaniach z nauczycielami	Gry i zabawy pokazujące różne formy aktywności fizycznej,	Nauczyciele wychowania fizycznego, psycholog/pedagog	Koordinator: Marta Majewska	Uczeń podejmuje aktywność ruchową, potrafi wybrać sport	Zdjęcia na stronie szkoły	Zespół SzPZ maj 2024 r.

	wychowania-fizycznego, trenerem personalnym, psychologiem szkolnym	wykłady.	szkolny		dostosowanych do swoich możliwości.		
---	--	----------	---------	--	-------------------------------------	--	--

## CZERWIEC

Zadanie/ Termin	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawcy	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
					Co wskaże?	Jak sprawdzamy?	Kto i kiedy sprawdzi?
<b>Aktywna przerwa</b> 	Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych	Gry i zabawy ruchowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>klasy 4-8 na dużej przerwie (co najmniej raz w tygodniu)</li> <li>kl. 1-3 na dowolnej przerwie (co najmniej raz w tygodniu)</li> </ul>	Uczniowie kl. 1-8	Koordynator: Marta Mazurczak	Wyrobienie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu	Zdjęcia zamieszczane na stronie szkoły	Zespół SzPZ <b>czerwiec 2024 r.</b>
<b>Ewaluacja</b> 	Uczniowie pracownicy szkoły i rodzice wypełniają anonimowy test.	Udział uczniów, pracowników szkoły i rodziców w badaniu: U – 3b, 4b, 5b, 8b, R – 3b, 4b, 5b, 8bN – wszyscy P – wszyscy	Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1- 8	Koordynator: Marta Majewska Michał Nowak	Wyniki Testu. Wykresy. Wnioski.	Ankieta	Zespół SzPZ <b>czerwiec 2024 r.</b>
<b>Sportowy Dzień Dziecka - zakończenie całorocznego projektu</b>	Uczniowie podejmują wyzwanie, by w	Uczniowie biorą udział w zabawach	Uczniowie i wychowawcy	Koordynator: Marta Majewska, Marta Mazurczak	Podejmowanie aktywności	Zestawienia wyników poszczególnych	Zespół SzPZ <b>czerwiec 2024</b>

<p><b>ZOSTAŃ MISTRZEM!</b></p> 	<p>ciągu najbliższego roku szkolnego podnieść swoją sprawność fizyczną</p>	<p>sportowych sprawdzających parametry poszczególnych składowych sprawności fizycznej</p>	<p>klas 3-8</p>		<p> ruchowej</p>	<p>klas, dokumentacja fotograficzna.</p>	
--	--	---	-----------------	--	------------------	--	--

**REALIZOWANE W CIĄGU CAŁEGO ROKU SZKOLNEGO 21/22 PROGRAMY OŚWIATOWO-ZDROWOTNE PAŃSTWOWEGO POWIATOWEGO INSPEKTORA SANITARNEGO W GOSTYNIU**

<p><b>„Bieg po zdrowie”</b></p> 	<p>Dzięki udziałowi w programie uczniowie nie podejmują inicjacji tytoniowej, poznają atrakcyjne życie w środowisku wolnym od dymu tytoniowego, zwiększają wiedzę i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.</p>	<p>Udział uczniów w programie</p>	<p>Wychowawcy klasy 4</p>	<p>Koordynator: Marta Majewska</p>	<p>Zajęcia w programie „Bieg po zdrowie” realizowane są za pomocą bardzo zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku odbiorców. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności.</p>	<p>Tematy i wpisy w dzienniku elektronicznym.</p>
<p><b>„Mam zdrowe zęby”</b></p>	<p>Celem programu jest budowanie właściwych nawyków i popularyzowanie zasad poprawnej higieny jamy ustnej</p>	<p>Udział uczniów w programie</p>	<p>Wychowawcy klas 1-3, pielęgniarka szkolna</p>	<p>Koordynator: Anna Białecka</p>		<p>Tematy i wpisy w dzienniku elektronicznym</p>