

PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

W SPECJALNYM OŚRODKU

SZKOLNO – WYCHOWAWCZYM im. *Franciszka Ratajczaka* W RYDZYNIE

na rok szkolny 2025/2026

WSTĘP

Szkoła Promująca Zdrowie podejmuje działania, które mają na celu wspieranie uczniów, rodziców i nauczycieli w kształtowaniu zdrowego stylu życia. W roku szkolnym 2025/2026, w odpowiedzi na obserwacje, wyniki badań i rozmowy z uczniami, jako główny problem priorytetowy wskazano profilaktykę uzależnień – zarówno od substancji psychoaktywnych (nikotyna, alkohol, narkotyki), jak i uzależnień cyfrowych związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu i mediów społecznościowych.

Współczesna młodzież dorasta w świecie pełnym bodźców cyfrowych, gdzie zagrożeniem jest nie tylko łatwy dostęp do używek, ale także niekontrolowane spędzanie czasu w sieci. Zjawiska te wpływają negatywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne, powodują problemy w relacjach rówieśniczych, trudności edukacyjne oraz obniżenie jakości życia. Szkoła jako środowisko wychowawcze ma szczególne zadanie – uczyć świadomego podejmowania decyzji, radzenia sobie ze stresem i emocjami oraz kształtować umiejętność odmawiania w sytuacjach ryzykownych.

Realizacja działań w ramach SzPZ ma na celu wzmocnienie postaw prozdrowotnych, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne wybory, wspieranie uczniów w poszukiwaniu alternatywnych, pozytywnych form spędzania wolnego czasu oraz propagowanie życia wolnego od nałogów. Szczególna uwaga zostanie poświęcona edukacji cyfrowej, budowaniu bezpiecznych relacji online oraz profilaktyce zachowań ryzykownych w świecie realnym i wirtualnym.

HASŁO:

„Żyj bez nałogu – wybieraj zdrowie”

1. Problem priorytetowy

Wzrastająca liczba zagrożeń związanych z uzależnieniami (zarówno od substancji psychoaktywnych, jak i cyfrowych). Uczniowie spędzają coraz więcej czasu przed ekranami, wykazują trudności w świadomym i bezpiecznym korzystaniu z mediów społecznościowych, a także są narażeni na kontakt z nikotyną, alkoholem czy narkotykami.

2. Przyczyny istnienia problemu

- powszechność smartfonów, internetu i mediów społecznościowych
- brak umiejętności zarządzania czasem ekranowym
- wpływ reklamy i grup rówieśniczych
- brak umiejętności asertywnego odmawiania
- ciekawość i chęć eksperymentowania z substancjami
- brak wystarczającej wiedzy o skutkach uzależnień

3. Cele

Cel główny: Uczniowie nabywają wiedzę i umiejętności pozwalające na świadome, odpowiedzialne wybory prozdrowotne i potrafią przeciwstawiać się uzależnieniom.

Cele szczegółowe:

- kształtowanie umiejętności świadomego korzystania z mediów społecznościowych
- ograniczanie czasu ekranowego i promowanie alternatywnych form spędzania czasu
- uświadamianie zagrożeń płynących z używania nikotyny, alkoholu, narkotyków
- rozwijanie postawy asertywnej wobec presji rówieśniczej
- kształtowanie zdrowego stylu życia

4. Kryteria sukcesu

- uczniowie znają konsekwencje zdrowotne i społeczne uzależnień
- wzrasta świadomość bezpiecznego korzystania z internetu
- uczniowie potrafią wskazać zdrowe sposoby spędzania czasu wolnego
- zmniejsza się liczba niepożądanych zachowań związanych z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych
- uczniowie częściej wybierają aktywność fizyczną i działania integrujące

5. Ewaluacja

- ankiety i wywiady wśród uczniów i rodziców
- obserwacja zachowań uczniów
- prace uczniowskie (plakaty, prezentacje, konkursy)
- frekwencja i zaangażowanie w akcjach profilaktycznych

6. Harmonogram działań

Miesiąc	Działanie	Odpowiedzialni	Adresaci
Wrzesień	Gazetka informacyjna „Żyj bez nałogu – wybieraj zdrowie”.	Koordinator, kl. PdP	Społeczność szkolna
Wrzesień	Opracowanie „Kodeksu szkoły bez nałogu i przemocy”.	Wychowawcy klas, SU	Społeczność szkolna
Październik	Konkurs plastyczny „Młodość – Trzeźwość – Zdrowie”.	SK PCK, nauczyciele plastyki	Uczniowie
Październik	Warsztaty: „Świadome korzystanie z mediów społecznościowych”.	Nauczyciele informatyki, wychowawcy	Klasy IV–VIII, PDP
Listopad	Szkolny Dzień Życzliwości i Pozdrowień – akcja przeciw hejtowi i cyberprzemocy.	SK PCK, SU, wychowawcy	Społeczność szkolna
Listopad	Pogadanki „Stop cyberprzemocy – stop uzależnieniom cyfrowym”.	Pedagog, wychowawcy	Uczniowie
Grudzień	Tydzień Tolerancji i Akceptacji – warsztaty o radzeniu sobie ze stresem, agresją i emocjami.	Wychowawcy, pedagog	Uczniowie
Styczeń	Zajęcia: „Jak dbać o zdrowie psychiczne w erze Internetu”.	Koordinator, wychowawcy	Uczniowie
Luty	Bezpieczne ferie – propozycje zdrowych alternatyw wobec używek i internetu.	Wychowawcy, SK PCK	Uczniowie
Luty	Ulotki i porady dla rodziców nt. kontroli czasu ekranowego i bezpieczeństwa online.	Pedagog, psycholog	Rodzice
Luty	Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu (warsztaty, gazetka, filmy edukacyjne).	Nauczyciele informatyki, SU	Społeczność szkolna
Marzec	Trening asertywności „Nie – dziękuję”.	Wychowawcy, pedagog	Uczniowie
Marzec	Akcja „Dziel się uśmiechem – miej zdrowe zęby”.	SK PCK	Uczniowie
Kwiecień	Światowy Dzień Zdrowia – Turniej wiedzy o zdrowiu i uzależnieniach.	Koordinator, SK PCK, nauczyciele	Uczniowie
Kwiecień	Dzień Ziemi – zdrowe środowisko jako alternatywa dla cyfrowego spędzania czasu.	Klub Miłośników Przyrody	Uczniowie
Kwiecień	Dzień na sportowo- wybieram zdrowie	Nauczyciele	Przedszkole
Maj	Europejski Dzień Walki z Otyłością – pogadanka, pomiar BMI, zdrowy styl życia zamiast nałogów.	SK PCK, wychowawcy	Uczniowie
Maj	31 maja – Światowy Dzień bez Papierosa „Jabłko zamiast papierosa”.	SK PCK	Społeczność szkolna
Czerwiec	„Marsz po zdrowie” – gra terenowa promująca aktywność zamiast uzależnień.	SK PCK, wychowawcy	Uczniowie
Czerwiec	Dzień Szkoły bez Przemocy i Uzależnień – happening + akcje profilaktyczne.	Zespół SzPZ, SU	Społeczność szkolna
Czerwiec	Podsumowanie i ewaluacja działań.	Zespół SzPZ	Społeczność szkolna

