

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE NA ROK SZKOLNY 2026/2027

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
1	„Zdrowy start” – inauguracja działań Szkoły Promującej Zdrowie.	Przypomnienie zasad zdrowego stylu życia i przedstawienie planu działań.	rozmowa tematyczna, gazetka, quiz zdrowotny, klasowe „Kodeksy zdrowia”	wrzesień 2026	Zespół do spraw promocji zdrowia, wychowawcy
2	„Ruszamy się – zdrowo żyjemy”.	Zwiększenie codziennej aktywności fizycznej.	- zajęcia wych. fizycznego z elementami profilaktyki, - aktywne przerwy śródlekcyjne, - pozalekcyjne zajęcia sportowe (SKS), - Dzień Chłopaka na sportowo, - Szkolny Konkurs w Aerobiku Grupowym dla klas 4-8; - zajęcia taneczne, - udział w zawodach sportowych, - Międzyszkolny Turniej Rekreacyjno-Sportowy dla klas II i III,	I semestr cały rok cały rok wrzesień 2026 II semestr cały rok według harmonogramu według harmonogramu	nauczyciele WF, nauczyciele WF, nauczyciele WF światlica szkolna nauczyciele W-F firma zewnętrzna nauczyciele W-F nauczycielki kl II-III

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
			- Międzyszkolny Turniej w Zbijaka, - Dzień Dziecka aktywnie, zdrowo i na sportowo, - spacery, ćwiczenia śródlekcyjne, gry i zabawy ruchowe, - promowanie aktywności ruchowej uczniów w szkole i w klubach sportowych; - wyzwania klasowe	maj 2027 czerwiec 2027 cały rok cały rok cały rok	A.Podlaski nauczyciele W-F nauczyciele edukacji zdrowotnej, nauczyciele W-F nauczyciele W-F wychowawcy
3	„Zdrowie psychiczne – mam wpływ”.	Rozwijanie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i radzenia sobie ze stresem.	- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – Głowa też potrzebuje troski, - zajęcia o emocjach, stresie, odpoczynku i samoocenie, - zajęcia na temat kryzysu psychicznego, zachowań samobójczych, samookaleczeń, - Dzień Walki z Depresją,	październik 2026 cały rok cały rok luty 2027	pedagog, psycholog, wychowawcy, psychology psychology szkolny, wychowawcy R.Nagucka

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
			• kampania „5 sposobów na dobry dzień”, • spotkania ze specjalistami, • Pomoc psychologiczno-pedagogiczna (stała i doraźna).	cały rok cały rok	wychowawcy pedagog szkolny, psychology szkolny
4.	„Stop hejtowi – wybieram szacunek”.	Przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej, hejtowi i mowie nienawiści.	• “Stop hejtowi – wybieram szacunek” kampania uczniowska, • Międzynarodowy Dzień Przeciwdziałania Mowie Nienawiści -happening, • scenki, dyskusje, filmy edukacyjne, plakaty, klasowe zasady dobrej komunikacji,	listopad 2026 czerwiec 2027 cały rok szkolny	R. Nagucka SU wychowawcy, nauczyciele edukacji zdrowotnej
5.	„Bezpieczny Internet – zdrowa głowa”.	Promowanie równowagi między korzystaniem z technologii a aktywnością poza ekranem. Kształtowanie higieny cyfrowej i bezpiecznego korzystania z Internetu.	• Zachowania ryzykowne w Sieci – Nie ryzykuj! – kampania społeczna; • zajęcia o cyberprzemocy, uzależnieniach od urządzeń, mediach społecznościowych, dezinformacji	Luty 2027 cały rok	R. Nagucka nauczyciel informatyki, pedagog, wychowawcy

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
			i odpowiedzialnym korzystaniu z AI, - Konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi i odbioru niewłaściwych treści (patostreaming, challenge), - szkolenia I webinary dla nauczycieli.	cały rok cały rok	nauczyciele edukacji zdrowotnej, wychowawcy nauczyciele
6.	„Zdrowe odżywianie – mam wybór”.	Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.	- Udział w akcji „Śniadanie daje moc”, - Zdrowy i wesoły Dzień Kobiet, - Tydzień owocowo – warzywny, - Smacznie, zdrowo, kolorowo- robimy wiosenne kanapki. Konkurs dla klas (IV - VI) , - warsztaty kulinarne – jak przygotować zdrowy posiłek, - analiza etykiet pod względem składu	listopad 2026 marzec 2027 kwiecień 2027 kwiecień 2027 listopad/ grudzień 2026 styczeń 2027	nauczyciele kl. I-III światlica szkolna światlica szkolna SU nauczyciel edukacji zdrowotnej R. Nagucka

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
			produktów, - Piknik ze zdrową żywnością, - Udział w programie WINIARY - „Gotuj się na zmiany”, - Udział w akcjach „Mleko w szkole”, „Owoce i warzywa”- program Agencji Rynku Rolnego, - Zaburzenia odżywiania – zajęcia profilaktyczne, - Szkolny Piknik Kulinarny z okazji Dni Europy, - przygotowywanie zdrowych przekąsek, plakaty, rozmowy tematyczne, prezentacje.	wrzesień 2026 cały rok październik-maj 2026/2027 luty 20257 czerwiec 2027 cały rok	nauczycielki kl. I-III I-III wicedyrektor psychology szkolny nauczyciele j. angielskiego wychowawcy
7.	„Bezpieczna droga – bezpieczny uczeń”.	Kształtowanie umiejętności bezpiecznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w ruchu drogowym oraz rozwijanie świadomości zagrożeń na drodze.	- Bezpieczne zachowania nie tylko na drodze - spotkanie ucz. kl.I z policjantką z KPP, - Udział w programie „Odblaskowa klasa”,	wrzesień 2026 cały rok	pedagog szkolny, policja wychowawcy

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
			• ABC Młodego Rowerzysty - kurs na kartę rowerową, • Turniej Bezpieczeństwa w Ruchu Drogowym, • zajęcia edukacyjne dotyczące zasad ruchu drogowego, bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię, jazdy rowerem i hulajnogą; • Realizacja projektu edukacyjnego w klasie 4 – Makieta skrzyżowania, • wykonanie plakatów i gazetek edukacyjnych, udział w akcjach promujących bezpieczeństwo, • dyżury pracowników	cały rok marzec 2027 cały rok szkolny I semestr cały rok szkolny cały rok	D. Kieglerski D. Kieglerski wychowawcy nauczyciel techniki wychowawcy wszyscy nauczyciele
8.	„Zdrowy sen – lepszy dzień”.	Uświadomienie znaczenia snu i regeneracji.	• Zajęcia o higienie snu, czynnikach wpływających na jego jakość, wpływie niebieskiego światła z ekranów na sen, odpoczynku i organizacji dnia,	wrzesień/ cały rok	wychowawcy, nauczyciel edukacji zdrowotnej

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
9.	„Każdy może uratować życie” – szkolna akademia pierwszej pomocy	Rozwijanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy. Kształtowanie wiedzy na temat roli krwi w ratowaniu życia oraz rozwijanie postaw altruistycznych i odpowiedzialności za zdrowie innych osób.	- Świadomy Ratownik - Pierwsza Pomoc w Praktyce Nastolatka – innowacja pedagogiczna, - Światowy Dzień Pierwszej Pomocy – przygotowanie i przeprowadzenie zajęć przez uczniów kl. 7 dla młodszych kolegów, - Szkolna Akademia Pierwszej Pomocy - zajęcia z ratownictwa medycznego na przedmiotach szkolnych (EDB, edukacja zdrowotna), - Triada życia – nauka pierwszej pomocy, - Nauka udzielania pierwszej pomocy i odpowiedzialnego reagowania w sytuacjach zagrożenia – ćwiczenia, spotkania z ratownikiem medycznym, „Dzień Honorowego Krwiodawstwa – Krew ratuje życie” spotkanie z	cały rok szkolny wrzesień/październik 2026 cały rok cały rok szkolny cały rok listopad 2026	A.Podlaski, Ł.Dobrowolski B.Szczęśny R. Nagucka A.Mielcarek, nauczyciele edukacji zdrowotnej nauczycielki I-III wychowawcy, ratownik medyczny, pielęgniarka nauczyciele edukacji zdrowotnej

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
			honorowym dawcą (konkurs szkolny).		
10.	„Zdrowie pod lupą” – uczniowie jako ambasadorzy zdrowia.	Rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie. Rozwijanie sprawczości i odpowiedzialności uczniów.	• Udział w Konkursie o Zdrowiu – Higieja, • Nauka monitorowania swojego stanu zdrowia (pomiar pulsu, ciśnienia, saturacji) i interpretacja wyników – zajęcia praktyczne, • Zdrowy nawyk – ogólnopolski projekt edukacyjny, • Uczniowskie kampanie, plakaty, podcasty, filmy, gazetki, projekty klasowe, • Udział w projekcie – “Planeta zdrowie”, • Lokalne akcje zdrowotne (Światowy Dzień Zdrowia).	I semester wrzesień 2026 cały rok cały rok cały rok kwiecień 2027/ cały rok	nauczyciel biologii, edukacji zdrowotnej R. Nagucka R.Nagucka A. Podlaski B. Szczęsny wychowawcy M.Wieluńska Zespół do spraw promocji zdrowia
11	„Zdrowie bez uzależnień”	Profilaktyka uzależnień od substancji i zachowań.	• Szkodliwość tytoniu, alkoholu, napojów energetyzujących i substancji psychoaktywnych – zajęcia w klasach IV-VIII,	cały rok	nauczyciele edukacji zdrowotnej,

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
			„Hazard – nie daj się wciągnąć” – zajęcia profilaktyczne ze Strażnikiem Celno Skarbowym - Zajęcia, filmy, dyskusje, plakaty, scenki dotyczące nikotyny, alkoholu, internetu, gier i mediów społecznościowych.	październik 2026 cały rok	pedagog szkolny wychowawcy
12.	Z ekologią na Ty	Kształtowanie wiedzy, umiejętności i postaw do świadomego uczestnictwa w życiu przyrodniczym.	“Z ekologią na Ty” – ogólnopolski project edukacyjny VI edycja, - Przystąpienie do Ogólnopolskiej Akcji Sprzątania Świata, - Światowy Dzień Wody – realizacja zajęć w oparciu o materiały PAH (pogadanki, ulotki, broszury); - Międzynarodowy Dzień Ziemi, - Wykonanie ekologicznych instrumentów muzycznych	październik 2026 – maj 2027 wrzesień 2026 marzec 2027 kwiecień 2027 kwiecień 2027	nauczyciel przyrody, biologii, geografii R. Nagucka A.Podlaski M. Bratuszewska R.Nagucka, nauczycielki kl. I-III nauczycielki biologii i geografii, D. Bardońska nauczyciel muzyki

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
			- spacery, lekcje terenowe, gry przyrodnicze, akcje ekologiczne, - pielęgnacja zieleni.	cały rok	wychowawcy, nauczyciel przyrody, biologii pracownicy szkoły
13.	„Dbam o siebie – dbam o higienę”.	Kształtowanie codziennych nawyków higieny osobistej oraz sprzyjających zdrowiu podczas nauki.	- Higiena osobista w okresie dojrzewania – zajęcia w ramach edukacji zdrowotnej, - Zajęcia o higienie ciała, jamy ustnej, włosów, skóry, odzieży i obuwia; materiały edukacyjne, plakaty, scenki sytuacyjne, - Realizacja projektu edukacyjnego – Makietę pokoju nastolatka,	cały rok cały rok I semestr	nauczyciele edukacji zdrowotnej wychowawcy, pielęgniarka szkolna nauczyciel techniki
14	„Pomagamy – dobro wraca”.	Kształtowanie empatii, wrażliwości na potrzeby innych, odpowiedzialności społecznej oraz gotowości do niesienia pomocy. Budowanie pozytywnych relacji i integracja społeczności szkolnej.	- Zbiórki darów i artykułów potrzebnych osobom w trudnej sytuacji, udział w akcjach charytatywnych, pomoc potrzebującym, zbiórki dla schronisk, kiermasze charytatywne, - Dzień Życzliwości i Pozdrowień,	cały rok listopad/grudzień 2026	opiekunowie Wolontariatu, SU, wychowawcy, wychowawcy

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
			• Dzień Tolerancji, • Dzień Osób z Niepełnosprawnością, • Dzień Świadomości Autyzmu, • „Skrzynka dobrych słów”, dzień dobrego słowa, zadania integracyjne, • wycieczki klasowe i międzyklasowe, • Realizacja projektu edukacyjnego „Będę czwartoklasistą”, • „Dzień otwarty” dla pierwszaków, • Szkolne zabawy i dyskoteki; klasy 1 – 3; klasy 4-6; klasy 7-8, • Wspólne imprezy i wyjazdy pracowników;	listopad 2026 grudzień 2026 marzec/kwiecień cały rok szkolny cały rok szkolny maj 2027 marzec 2027 według harmonogramu według terminarza	pedagog specjalny pedagog specjalny pedagog specjalny wychowawcy wychowawcy wychowawcy kl. 4, SU dyrektor wicedyrektor wychowawcy kl. III SU, organizator organizator

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
15.	Spotkania ze specjalistami i przedstawicielami zawodów związanych ze zdrowiem.	Łączenie edukacji zdrowotnej z doradztwem zawodowym	• Zorganizowanie spotkania z trenerem personalnym i fizjoterapeutą, • Spotkania z przedstawicielami zawodów medycznych (ratownikiem medycznym, pielęgniarką, dietetykiem, fizjoterapeutą)	cały rok	nauczycielki klas I-III doradca zawodowy, nauczyciele edukacji zdrowotnej, wychowawcy
16.	Rodzice partnerami w promocji zdrowia.	Włączenie rodziców w działania prozdrowotne.	• materiały informacyjne, konsultacje, warsztaty, rodzinne wyzwania zdrowotne	cały rok	wychowawcy, pedagog
17.	„Tydzień Zdrowia” – podsumowanie działań.	Integracja społeczności szkolnej i podsumowanie całorocznych działań.	• Dzień sportu, • zdrowe przekąski, konkursy, stanowiska edukacyjne, pierwsza pomoc, quizy, aktywności dla klas	maj/Czerwiec cały rok	nauczyciele W-F, Zespół do spraw promocji zdrowia nauczyciele, wychowawcy
18.	Diagnoza i ewaluacja działań Szkoły Promującej Zdrowie.	Ocena skuteczności działań i zaplanowanie dalszej pracy.	• ankiety dla uczniów, rodziców i nauczycieli, • analiza frekwencji i udziału w działaniach,	czerwiec 2027 czerwiec 2027	koordynator i zespół SzPZ

Lp.	Zadanie / działanie	Cel	Sposób realizacji	Termin	Odpowiedzialni
			wnioski	czerwiec 2027	Zespół do spraw promocji zdrowia

Renata Nagucka

Koordinator program Szkoła Promująca Zdrowie