



Zespół Szkół Specjalnych w Knurowie

ul. Szpitalna 25

44-194 Knurów

## **SZKOLNY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA**

2026 - 2029

W RAMACH PROJEKTU

**"Szkoła Promująca Zdrowie"**

Dyrektor szkoły: Maria Bieganowska

Koordynator szkolny ds. promocji zdrowia: Justyna Rumpel

Zespół ds. promocji zdrowia:

Katarzyna Gil

Małgorzata Giza

Sabina Bronikowska

**Szkoła specjalna promująca zdrowie to szkoła, która we współpracy z rodzicami uczniów i społecznością lokalną:**

- **systematycznie i planowo tworzy środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej,**
- **wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie przez całe życie.**

Zdrowie jest jednym z najważniejszych elementów warunkujących jakość życia każdego człowieka, a jego ochrona i wzmacnianie to zadanie, które powinno być realizowane na wszystkich poziomach edukacji. Szkoła specjalna, jako instytucja wspierająca rozwój uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, odgrywa szczególnie istotną rolę w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, rozwijaniu świadomości zdrowotnej oraz wspieraniu dobrostanu psychicznego i fizycznego swoich uczniów.

Program Szkoły Promującej Zdrowie, dostosowany do specyfiki szkoły specjalnej, ma na celu stworzenie przyjaznego, wspierającego środowiska edukacyjnego, w którym promowanie zdrowego stylu życia jest integralną częścią codziennego funkcjonowania szkoły.

Zespół Szkół Specjalnych w Knurowie to szkoła do której uczęszczają uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym, znacznym i głębokim, uczniowie z zaburzeniami ze spektrum autyzmu oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. To szkoła, w której wiek uczniów rozciąga się od wieku dziecięcego, aż po 25 rok życia. Tak szeroki zakres potrzeb oznacza, również w kontekście promowania zdrowia, konieczność indywidualnego podejścia oraz elastyczności w dostosowywaniu działań prozdrowotnych do możliwości, wieku i poziomu funkcjonowania każdego ucznia.

Naszym celem jest stworzenie takiego środowiska edukacyjnego, w którym każdy uczeń, niezależnie od poziomu sprawności, może doświadczać, zrozumieć i praktykować zdrowy styl życia na miarę swoich możliwości.

Dlatego właśnie działania naszego środowiska szkolnego, dążące do promowania szeroko pojętego tematu zdrowia, skupiają się na edukacji prozdrowotnej prowadzonej na wielu płaszczyznach i poziomach: od podstawowych nawyków higienicznych i samoobsługowych, przez kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i aktywności

ruchowej, aż po rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami i budowania relacji z innymi.

Zdrowie i dobrostan naszych uczniów są od lat ważnym elementem codziennej pracy szkoły. Uczestniczymy w wielu programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia, podejmujemy liczne działania z zakresu edukacji zdrowotnej prowadzone w ramach zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych. Przystąpienie do projektu “Śląskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie” nie zmienia więc naszych działań lecz pozwala na ich uporządkowanie, usystematyzowanie i obranie wspólnej strategii dla całej społeczności szkolnej.

**W tworzeniu Szkoły Promującej Zdrowie współuczestniczą bowiem:**

- **uczniowie,**
- **nauczyciele,**
- **rodzice,**
- **inni pracownicy szkoły,**
- **inne osoby ze społeczności lokalnej.**

## **Mocne strony szkoły**

### **Indywidualne podejście do ucznia**

- Dostosowanie działań do szerokiego spektrum potrzeb edukacyjnych i rozwojowych uczniów.
- Uwzględnianie zróżnicowania poziomu funkcjonowania uczniów.

### **Wszechstronna edukacja prozdrowotna**

- Promowanie zdrowia na wielu poziomach: higiena, żywienie, aktywność fizyczna, emocje i relacje społeczne.
- Prowadzenie kompleksowych działań dostosowanych do możliwości uczniów.

### **Działania prozdrowotne i profilaktyczne**

- Wprowadzanie tematyki zdrowia i dobrostanu jako codzienny element pracy szkoły.
- Uczestniczenie w licznych programach, projektach i kampaniach zdrowotnych.

### **Współpraca, uważność i elastyczność działań całej społeczności szkolnej**

- Angażowanie nie tylko uczniów i nauczycieli, ale także rodziców, pracowników szkoły oraz przedstawicieli społeczności lokalnej.
- Zaangażowanie w uporządkowanie dotychczasowych działań i przyjęcie spójnej strategii.

### **Założenia programu**

- Holistyczne podejście do zdrowia.
- Indywidualizacja działań z uwzględnieniem rodzaju i stopnia niepełnosprawności uczniów.
- Aktywny udział całej społeczności szkolnej.
- Tworzenie bezpiecznego, przyjaznego i wspierającego środowiska.
- Systematyczna ewaluacja podejmowanych działań.

### **Cele ogólne**

- Promowanie zdrowego stylu życia dostosowanego do możliwości uczniów.
- Wzmacnianie zdrowia psychicznego i emocjonalnego.
- Kształtowanie umiejętności społecznych i samodzielności.
- Współpraca z rodzicami, lokalną społecznością oraz z instytucjami wspierającymi zdrowie.

### **Cele szczegółowe**

- Rozwijanie nawyków higienicznych i zdrowotnych.
- Wspieranie aktywności fizycznej i rehabilitacyjnej.

- Rozwijanie kompetencji społeczno - emocjonalnych.
- Budowanie pozytywnych relacji społecznych
- Zapobieganie zachowaniom ryzykownym.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
- Pedagogizacja rodziców.

## **Standardy Programu Szkoły Promującej Zdrowie**

Program szkoły promującej zdrowie zakłada podejmowanie działań na rzecz zdrowia przez całe środowisko szkolne, jego celem jest stworzenie właściwego środowiska fizycznego sprzyjającego zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu wszystkich uczniów i pracowników szkoły.

**I Standard.** Koncepcja pracy szkoły, jej struktura, organizacja i warunki sprzyjają zdrowiu oraz uczestnictwu społeczności szkoły w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań.

**II Standard.** Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.

**III Standard.** Szkoła prowadzi edukację zdrowotną uczniów i umożliwia im praktykowanie w codziennym życiu zachowań prozdrowotnych.

**IV Standard.** Szkoła podejmuje działania w celu zwiększenia kompetencji pracowników i rodziców uczniów w zakresie dbałości o zdrowie oraz do prowadzenia edukacji zdrowotnej uczniów.

## **Diagnoza**

Punktem wyjścia do stworzenia niniejszego 3 letniego Programu Promocji Zdrowia oraz opartych na nim Harmonogramów Działań Szkoły Promującej Zdrowie, było przeprowadzenie diagnozy stanu wyjściowego.

Cel diagnozy:

- Ustalenie rzeczywistych problemów (potrzeb) społeczności szkolnej.
- Uzyskanie konkretnych, obiektywnych danych, które umożliwią rzetelną ewaluację działań.

Narzędzia badawcze:

- Badanie ankietowe dla grup społeczności szkolnej:
  - nauczycieli,
  - pracowników niepedagogicznych,
  - rodziców uczniów.
- Wywiady fokusowe z uczniami.

Przy tworzeniu programu uwzględnione zostały również dotychczasowe działania podejmowane przez szkołę, spostrzeżenia pedagoga i psychologa szkolnego, rozmowy z wychowawcami, nauczycielami i rodzicami, analiza szkolnej dokumentacji oraz obserwacje zachowań uczniów. Jest on także ściśle powiązany z programem wychowawczo – profilaktycznym szkoły.

Przeprowadzone ankiety uwzględniały elementy dotyczące czterech Standardów Szkoły Specjalnej Promującej Zdrowie, które są podstawą oceny i rozwoju szkoły w tym programie.

## **Problemy Priorytetowe**

Na podstawie informacji zebranych w procesie diagnozy wyłoniono obszary wymagające szczególnej uwagi, mające istotny wpływ na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne uczniów oraz funkcjonowanie szkoły jako środowiska sprzyjającego zdrowiu. Przy wyborze problemów priorytetowych kierowano się ich znaczeniem dla rozwoju uczniów, możliwością podjęcia skutecznych działań przez szkołę oraz zgodnością z koncepcją Szkoły Promującej Zdrowie.

Wybrane problemy priorytetowe stanowią podstawę do planowania i realizacji spójnych, długofalowych działań prozdrowotnych. Będą one systematycznie monitorowane i poddawane ewaluacji, a wnioski z podejmowanych działań wykorzystywane będą do modyfikowania programu oraz dalszego rozwoju szkoły w kierunku wzmacniania zdrowia i dobrostanu całej społeczności szkolnej.

**Problemy priorytetowe** na trzy kolejne lata wdrażania programu:

**Rok I - PROBLEM PRIORYTETOWY - Złe nawyki żywieniowe.**

**Cel:** *Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych jako element zdrowia i dobrostanu w społeczności szkolnej.*

### **Opis problemu priorytetowego**

Uczniowie nie mają utrwalonych prawidłowych nawyków żywieniowych. W ich diecie pojawiają się w nadmiarze słodkie oraz słodkie napoje. Zapominają o spożyciu pierwszego

śniadania w domu oraz drugiego podczas pobytu w szkole, co utrwala złe wybory żywieniowe. Tematy dotyczące zdrowia i dobrego samopoczucia nie są podejmowane w domu rodzinnym, szkoła w niewystarczającym stopniu edukuje w tym temacie rodziców.

### **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego**

Z analizy ankiet przeprowadzonych wśród rodziców oraz obserwacji nauczycieli wynika, że uczniowie często spożywają nadmierne ilości produktów zawierających cukier, w tym słodczy przynoszonych do szkoły w śniadaniówkach. Rodzice wskazali również na potrzebę większego wsparcia informacyjnego ze strony szkoły w zakresie zasad zdrowego żywienia. Istotny jest również fakt, że w społeczności szkolnej znajdują się uczniowie chorujący na cukrzycę i korzystający z pomp insulinowych, a liczba dzieci z zaburzeniami gospodarki cukrowej systematycznie wzrasta. Jako że sposób odżywiania wpływa na samopoczucie, koncentrację oraz zachowanie dzieci podczas zajęć szkolnych, uznano świadome odżywianie za istotny obszar wymagający systematycznych działań w ramach Programu Szkoły Promującej Zdrowie.

## **Rok II - PROBLEM PRIORYTETOWY - Nieprawidłowe relacje w środowisku szkolnym na poziomie nauczyciel - nauczyciel, nauczyciel - uczeń, uczeń - uczeń.**

**Cel:** *Kształtowanie kompetencji społecznych wspierających zdrowe relacje.*

### **Opis problemu priorytetowego**

W szkole występują trudności w utrzymaniu pozytywnych relacji wśród pracowników i uczniów. Nauczyciele często mają konflikty między sobą, uczniowie nie zawsze okazują sobie nawzajem szacunek, a kontakty z nauczycielami bywają problematyczne.

### **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego**

Jak wynika zarówno z ankiet, jak i analizy różnorodnych sytuacji oraz szkolnej dokumentacji, w społeczności szkolnej obserwuje się trudności w zakresie relacji interpersonalnych, skutkujące trudnościami w komunikacji. Występują konflikty i brak wzajemnego szacunku w gronie pedagogicznym, a także niewystarczające poszanowanie zasad współżycia społecznego wśród uczniów – zarówno w relacjach rówieśniczych, jak i w kontaktach z nauczycielami. W wywiadzie fokusowym uczniowie wskazywali, że nieprzyjemne zachowania rówieśników, takie jak dokuczanie, wpływają negatywnie na ich samopoczucie w szkole. Dodatkowo zauważalna jest potrzeba wzmocnienia efektywnej, opartej na dialogu współpracy na linii rodzic–nauczyciel, która ma istotne znaczenie dla tworzenia spójnego i bezpiecznego środowiska szkolnego.

### **Rok III - PROBLEM PRIORYTETOWY - Niska aktywność fizyczna uczniów oraz nadmierne korzystanie z telefonów i urządzeń elektronicznych**

**Cel:** *Zwiększenie aktywności fizycznej uczniów i ograniczenie korzystania z telefonów.*

#### **Opis problemu priorytetowego**

W społeczności szkolnej obserwuje się niski poziom aktywności fizycznej uczniów oraz nauczycieli i pracowników niepedagogicznych, a także nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych przez uczniów.

#### **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego**

Uczniowie coraz częściej spędzają czas wolny w domu, korzystając z telefonów zamiast podejmować aktywność ruchową. Również nauczyciele oraz pracownicy niepedagogiczni wskazali w ankietach brak aktywności fizycznej. Taki styl funkcjonowania negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne, kondycję, postawę ciała, a także na koncentrację, samopoczucie i relacje społeczne. Problem ten wymaga podjęcia działań systemowych, które będą promować ruch, aktywne spędzanie czasu oraz ograniczenie korzystania z telefonów, zgodnie z założeniami programu Szkoła Promująca Zdrowie.

#### **Realizacja programu**

Program realizują wszyscy nauczyciele zatrudnieni w szkole, a jego działania obejmują nie tylko uczniów, ale również pracowników niepedagogicznych i rodziców. Współpracę podejmuje również szkolna pielęgniarka oraz lokalne instytucje zdrowotne i organizacje pozarządowe zajmujące się promocją zdrowia.

Wyznaczony koordynator wraz z zespołem ds. promocji zdrowia opracowuje harmonogram działań i monitoruje jego realizację.

Program jest realizowany poprzez różnorodne działania w trakcie lekcji, zajęć pozalekcyjnych, a także wydarzeń specjalnych, np. dni zdrowia, warsztatów tematycznych czy profilaktycznych kampanii i programów, spotkań ze specjalistami.

Szkoła przygotowuje roczny harmonogram działań, który szczegółowo określa działania podjęte w celu rozwiązania problemów priorytetowych.

Efekty programu są regularnie oceniane i sprawdzane poprzez opisywanie działań w mediach społecznościowych i szkolnych dokumentach, poprzez raporty z działań, ankiety, a także obserwacje zachowań prozdrowotnych w szkole.

Podjęte działania nie tylko uczą o zdrowiu, ale też stwarzają warunki do jego praktykowania w codziennym życiu.

Z osiągnięciem zakładanych w programie celów związane jest uzupełnianie wiedzy i podnoszenie kwalifikacji z zakresu promocji zdrowia przez pracowników, dbanie o prawidłowy przepływ informacji w szkole, planowanie i sprawna organizacja założonych zadań.

Niniejszy, trzyletni program ma charakter długofalowych oddziaływań, możliwych do realizacji w codziennym kontakcie z uczniami, nauczycielami, pracownikami niepedagogicznymi oraz rodzicami. Program obejmuje następujące obszary:

<b>Obszar działań</b>	<b>Zadania</b>
Propagowanie zasad zdrowego żywienia	<ul style="list-style-type: none"><li>● Wskazywanie społeczności szkolnej prawidłowych nawyków żywieniowych oraz uświadamianie jakie zagrożenia niesie za sobą nieprawidłowe zachowanie względem własnego zdrowia.</li><li>● Dbłość o kulturę spożywania posiłków.</li><li>● Promowanie zdrowego stylu życia.</li><li>● Pedagogizacja rodziców.</li><li>● Zapobieganie chorobom poprzez kontrolowanie czynników ryzyka.</li></ul>
Budowanie prawidłowych relacji interpersonalnych	<ul style="list-style-type: none"><li>● Organizowanie zajęć integracyjnych i zabaw zespołowych sprzyjających współpracy.</li><li>● Prowadzenie godzin wychowawczych poświęconych komunikacji, empatii i wzajemnemu szacunkowi.</li><li>● Wdrażanie zasad Porozumienia bez przemocy.</li><li>● Realizacja warsztatów dotyczących radzenia sobie z emocjami i rozwiązywania konfliktów.</li><li>● Wzmacnianie relacji uczeń–uczeń oraz uczeń–nauczyciel poprzez wspólne działania i projekty klasowe.</li><li>● Promowanie postaw koleżeńskich i wzajemnej pomocy w społeczności szkolnej.</li></ul>

<p>Propagowanie aktywności fizycznej</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zachęcanie uczniów do udziału w zajęciach sportowych i kołach zainteresowań.</li> <li>● Organizowanie aktywnych przerw (zabawy ruchowe, taneczne, ćwiczenia na świeżym powietrzu).</li> <li>● Organizowanie szkolnych dni sportu, zawodów i turniejów klasowych.</li> <li>● Wprowadzanie krótkich ćwiczeń ruchowych podczas lekcji (np. przerwy śródlekcyjne).</li> <li>● Promowanie aktywnego stylu życia poprzez plakaty, gazetki szkolne i akcje informacyjne.</li> <li>● Współpraca z nauczycielami wychowania fizycznego w celu uatrakcyjnienia zajęć sportowych.</li> <li>● Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego poza szkołą (spacery, jazda na rowerze, zajęcia rekreacyjne) - pedagogizacja rodziców, zachęcanie pracowników szkoły.</li> </ul>
--	---

## **Ewaluacja programu**

Ocena efektów realizacji Programu Edukacji Prozdrowotnej, obok bieżącego monitorowania oraz samooceny przeprowadzanej przez zainteresowane podmioty, dokonana zostanie po zakończeniu programu. Autoewaluacji dokona Zespół ds. Promocji Zdrowia.

Przygotował:

Koordynator oraz zespół ds promocji zdrowia

