**Raport z działań SzPZ w roku szkolnym 2024/2025**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **Ewaluacja celu.** |
| **Problem priorytetowy**:  Obniżona sprawność fizyczna uczniów.  **Cel zaplanowany**:  Wzrost aktywności ruchowej uczniów. Zachęcanie całej społeczności szkolnej do zwiększonej aktywności fizycznej.  **Kryterium sukcesu problemu:**  Wzrost o 10% - 15% sprawności ogólnej uczniów mierzonej testami sprawności fizycznej (program ministerialny Sportowe Talenty).  Zwiększenie udziału uczniów w zajęciach sportowych, sportowo-rekreacyjnych lub wybranej przez siebie aktywności fizycznej o 10%-15%.  **Jak sprawdzono, czy osiągnięto cel:**  Wyniki przeprowadzonych testów sprawności fizycznej wykazują, czy wzrosła sprawność fizyczna uczniów. Wyniki ankiety związanej  z aktywnością fizyczną. Raport pielęgniarki oparty o analizę bilansu zdrowia uczniów (waga, wzrost, ciśnienie).  Dane pozyskiwane były poprzez:  - obserwację uczniów;  - rozmowy z uczniami, rodzicami i pracownikami szkoły;  - wymianę uwag, spostrzeżeń i własnych doświadczeń m.in. podczas spotkań Szkolnego Zespołu ds. Promocji Zdrowia;  - informacje zwrotne od osób odpowiedzialnych/biorących udział w realizacji zadań;  - analizę dokumentów szkolnych.  W jakim stopniu osiągnięto kryterium sukcesu (czyli osiągnięto cel)?  Zaplanowane cele zostały zrealizowane. Na podstawie obserwacji, wywiadów i ankiet można stwierdzić, że uczniowie naszej szkoły :   1. Dbają o prawidłowe odżywianie. 2. Starają się być bardziej aktywni fizycznie. 3. Lubią aktywnie spędzać wolny czas.   Na podstawie rozmów z rodzicami oraz można stwierdzić, że rodzice naszych uczniów:   1. Znają założenia Szkoły Promującej Zdrowie. 2. W miarę możliwości korzystają z pomocy jaką oferuje szkoła. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **W jakim stopniu osiągnięto kryterium sukcesu** | **Czego nie udało się zrobić  i dlaczego?** |
|  | | | |
| Spotkanie członków zespołu SzPZ – omówienie planu na rok szkolny 2024/2025 | Udział w spotkaniu 80% członków zespołu SzPZ. | W spotkaniu udział wzięło 100% członków SzPZ. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Spotkanie z rodzicami – przedstawienie planu działań SzPZ na zebraniu. | Udział w spotkaniu 80% rodziców. | W spotkaniu udział wzięło większość rodziców. Nauczyciele – wychowawcy klas przekazali najważniejsze informacje dotyczące działań organizowanych w naszej szkole w ramach SZPZ. | Nie wszyscy rodzice byli obecni, ponieważ pracują  i mieszkają poza Wejherowem. |
| Testy sprawnościowe. | Udział w testach sprawnościowych 100 % badanych uczniów. | Cel został zrealizowany. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Badanie diagnostyczne przeprowadzone przez pielęgniarkę. Badania dotyczą wzrostu i wagi uczniów. | Udział w badaniu – 100% uczniów. | Zaplanowany cel został zrealizowany.  Badania diagnostyczne zostały przeprowadzone we wrześniu i czerwcu. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Europejski Dzień Sportu Szkolnego. Edukacja w ruchu. | 100% obecnych uczniów. | Działania zostały zrealizowane. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Joga dla nauczycieli. | Udział 30 % nauczycieli | Cele zostały zrealizowane. |  |
| Zorganizowanie debaty uczniów na temat: „Jakie formy aktywności są dla nich atrakcyjne”. | Udział w debacie bierze 80% uczniów. | Debata odbyła się w formie ankiety w aplikacji Kahoot. |  |
| Propagowanie zdrowego stylu życia na gazetkach ściennych, na stronie internetowej szkoły i facebooku. | W zajęciach bierze 80% uczniów. | Cele zostały zrealizowane. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Wesoło i sportowo – Dzień Ziemniaka. | W imprezie brało udział 100 % obecnych uczniów szkoły podstawowej. | Zaplanowany cel został zrealizowany.  Imprezy szkolne są doskonałą okazją do wspólnej zabawy i propagowania zdrowia. W wydarzeniach brało udział około 92 % uczniów, o czym świadczą wpisy w dziennikach lekcyjnych.  Potrafili wspólnie zadbać o dobrą atmosferę podczas zabaw i gier sportowych. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Wyzwania tzw. Challenge dla całej spłeczności szkolnej.  W określonym czasie np.  - picie 2 litrów wody dziennie przez tydzień,  - zrobienie 12 tyś. kroków dziennie. | 50% uczniów i nauczycieli weźmie udział w wyzwaniu.  Zaproszenie do zabawy rodziców uczniów oraz wszystkich pracowników szkoły. | Cel został zrealizowany. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Szkolne mistrzostwa w unihokeja. | W mistrzostwach udział bierze 80 % uczniów klas 1-8 oraz zespołów specjalnych. | Zaplanowany cel został zrealizowany.  W zawodach wzięło udział 100 % obecnych uczniów. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Sportowe zawody mikołajkowe. | W imprezie uczestniczy 80% uczniów klas 1-8 | Zaplanowany cel został zrealizowany.  W imprezie wzięli udział wszyscy obecni uczniowie. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Aktywna przerwa. | W zajęciach bierze udział 80 % uczniów szkoły podstawowej. | Zaplanowany cel został zrealizowany.  W trakcie aktywnych przerw uczniowie :  - korzystali ze drobnego sprzętu sportowego,  -korzystali z zabaw na świeżym powietrzu,  - bawili się na placu zabaw,  - ćwiczyli na siłowni,  -tańczyli i śpiewali,  - czytali książki,  - grali w gry stolikowe, tworzyli kompozycje z różnorodnych układanek. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Wielkanocne zawody  i zabawy sportowe.  Hortiterapia – terapia ogrodem. | W zawodach bierze udział 80 % uczniów klas specjalnych ( 4 zespoły terapeutyczne) oraz klasy I-III.  W opiece nad szkolnym ogródkiem biorą udział uczniowie klas terapeutycznych. Co stanowi 11% wszystkich uczniów. | Zaplanowany cel został zrealizowany  Zajęcia hortiterapii są prowadzone regularnie, a jej efekty można zobaczyć  w szkolnym ogródku. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Szkolne mistrzostwa  w badmintona. | Udział 80% uczniów | Zawody zostały zrealizowane. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Rowerowy piknik dla nauczycieli  i pracowników szkoły – 2 edycja. | W imprezie bierze udział 20% nauczycieli, wychowawców i pracowników szkoły. | Wycieczka rowerowa po okolicy – cel został zrealizowany jesienią.  Kolejna edycja rajdu rowerowego została zrealizowana 31maja. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Rozszerzenie wiedzy członków Rady Pedagogicznej i pracowników szkoły na temat rozwijania sprawności. | W szkoleniu bierze udział 90% kadry pedagogicznej i innych pracowników szkoły | Zadanie zostało zrealizowane.  Nauczyciele wzięli udział w WDN szkoleniu dotyczącym samoobrony. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Wyjścia na basen i do Aquaparku. | W zajęciach udział bierze 80% uczniów. | Cel zrealizowany. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu wolnego :  - wycieczki;  - zabawy i gry na świeżym powietrzu; | W wycieczkach i wyjściach bierze udział 80% wszystkich klas.  W zajęciach sportowych bierze udział 80% uczniów szkoły podstawowej. | Zadanie zrealizowano w formie :  - propagowania turystyki jako aktywnej formy spędzania czasu wolnego,  -gier i zabaw z wykorzystaniem sprzętu sportowego,  - zabaw na placu zabaw,  - uprawianiu szkolnego ogródka,  - żywe lekcje przyrody,  - ćwiczenia na siłowni zewnętrznej,  - rozwijania zainterseowań teatralnych.  Udział uczniów w szkolnym przedstawieniu  „ Dziewczynka z zapałkami”. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Szkolny piknik | W pikniku bierze udział cała społeczność szkolna. | Zadanie zostało zrealizowane. | Piknik zorganizowany dla uczniów klas 4-8. |

**Wyniki ewaluacji** :

Zespół ds. Promocji Zdrowia przeprowadził ewaluację na przełomie kwietnia i maja 2025 roku. Badaniami zostali objęci wszyscy pracownicy szkoły, rodzice i uczniowie. Celem ewaluacji było sprawadzenie, w jakim stopniu szkoła osiągnęła cele określone w polskiej koncepcji SzPZ. Uzyskane w wyniku dane posłużyły do planowania dalszych działań dla rozwoju SzPZ .

**Analiza mocnych stron**

**Ankiety dla** **pracowników szkoły, którzy nie są nauczycielami**

Mocne strony:

- Szkoła zapewnia czyste, dobrze utrzymane pomieszczenia oraz dostęp do zdrowych produktów spożywczych, a także sprzyja aktywności fizycznej. Pracownicy administracyjni i obsługi czują się częścią społeczności szkolnej, a ich wkład w funkcjonowanie placówki jest doceniany.

- Większość personelu niepedagogicznego ocenia swoje samopoczucie jako dobre, podkreślając pozytywne relacje w miejscu pracy.

- Pracownicy podejmują indywidualne inicjatywy na rzecz zdrowia, takie jak zdrowa dieta, spacery, ćwiczenia fizyczne czy uczestnictwo w profilaktycznych badaniach medycznych.

Obszary do poprawy:

**Większość pracowników nie brała udziału w zajęciach/ szkoleniach związanych z profilaktyką zdrowotną**.

**Ankieta dla nauczycieli**

Analiza mocnych stron oraz obszarów do poprawy na podstawie ankiety dla nauczycieli uczestniczących w programie „Szkoła Promująca Zdrowie”

Mocne strony:

- Szkoła posiada odpowiednie zaplecze infrastrukturalne wspierające zdrowy styl życia, w tym dostęp do świeżego powietrza, zdrowych posiłków oraz ergonomicznych warunków pracy.

- Nauczyciele czują się częścią wspierającej społeczności, atmosfera pracy sprzyja współpracy i wzajemnemu szacunkowi.

- Szkoła prowadzi liczne działania edukacyjne w zakresie zdrowia, zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli, poprzez warsztaty, kampanie informacyjne i zajęcia profilaktyczne.

- Przestrzeń edukacyjna jest dobrze zorganizowana, nauczyciele mają dostęp do odpowiednich materiałów i narzędzi, co wpływa na komfort pracy.

- Nauczyciele w większości oceniają swoje samopoczucie jako dobre, podkreślając pozytywne relacje z uczniami i współpracownikami.

- Nauczyciele podejmują działania na rzecz własnego zdrowia, takie jak regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie czy uczestnictwo w badaniach profilaktycznych.

Obszary do poprawy:

**Większość pracowników nie brała udziału w zajęciach/ szkoleniach związanych z profilaktyką zdrowotną w ostatnich trzech latach.**

**Ankieta dla uczniów**

Analiza mocnych stron oraz obszarów do poprawy na podstawie ankiety dla uczniów uczestniczących w programie „Szkoła Promująca Zdrowie”

Mocne strony:

- Uczniowie mają świadomość, że zdrowie i dobre samopoczucie są istotnymi wartościami w ich placówce.

- Uczniowie czują się akceptowani, nauczyciele traktują ich sprawiedliwie, a relacje między uczniami są życzliwe i wspierające.

- Na lekcjach różnych przedmiotów oraz godzinach wychowawczych poruszane są tematy dotyczące zdrowia, a uczniowie mogą proponować zagadnienia, które ich interesują.

- Szkoła dba o czystość, zapewnia odpowiednie warunki sanitarne, a uczniowie mają możliwość spędzania przerw na świeżym powietrzu.

- Większość uczniów dobrze czuje się w szkole, czują się bezpiecznie i lubią w niej przebywać.

- Uczniowie podejmują działania na rzecz swojego zdrowia, takie jak aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie czy dbanie o higienę.

Obszary do poprawy:

**- Istotne jest zwrócenie uwagi na sytuacje, które mogą negatywnie wpływać na samopoczucie uczniów. Wśród takich czynników można wymienić:**

**- niewłaściwe zachowanie rówieśników, np. przemoc słowną, wykluczanie z grupy, które mogą prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości oraz zwiększonego stresu.**

**- nadużywanie telefonów – niekontrolowane korzystanie z urządzeń mobilnych może prowadzić do uzależnienia, pogorszenia relacji społecznych oraz problemów zdrowotnych.**

**- brak znajomości języka migowego wszystkich uczniów – w społeczności szkolnej obecność uczniów z niepełnosprawnością słuchową może prowadzić do trudności komunikacyjnych, jeśli ich rówieśnicy nie znają języka migowego. Brak tej umiejętności może powodować wykluczenie oraz ograniczenie możliwości integracji społecznej.**

**Ankieta dla rodziców**

Analiza mocnych stron oraz obszarów do poprawy na podstawie ankiety dla rodziców uczestniczących w programie „Szkoła Promująca Zdrowie”:

Mocne strony:

- Szkoła zapewnia odpowiednie zaplecze infrastrukturalne wspierające zdrowy styl życia.

- Rodzice dostrzegają pozytywną atmosferę w szkole, w której dzieci czują się bezpiecznie, wspierane przez nauczycieli i rówieśników.

- Szkoła prowadzi działania edukacyjne w zakresie zdrowia, organizując warsztaty, zajęcia tematyczne oraz kampanie promujące zdrowe nawyki.

Obszary do poprawy:

**Warto zaprosić rodziców do współorganizowania i/lub udziału w imprezach szkolnych związanych z aktywnością fizyczną i zdrowym żywieniem.**

**Wywiady**

Przeprowadzono także wywiady z niektórymi pracownikami szkoły. Respondenci pytani byli:

1. **Jak postrzegasz działania promujące zdrowie w naszej szkole?**  
   *(Czy są zauważalne? Czy mają wpływ na uczniów?)*

Wszystkie osoby z którymi został przeprowadzony wywiad stwierdziły, że działania promujące zdrowie w naszej szkole są zauważalne i korzystnie wpływają zarówno na uczniów jak i pracowników. Systematycznie prowadzone działania prozdrowotne tj. warsztaty kulinarne, programy: *Owoce w szkole* i *Mleko w szkole*, zawody sportowe, aktywność śródlekcyjna na świeżym powietrzu, aktywna przerwa, zachęcanie do spożywania zdrowych śniadań i picia wody wzbogacają uczniów w wiedzę, umiejętności i postawy potrzebne do podejmowania świadomych decyzji sprzyjających zdrowiu.

1. **Czy czujesz się zaangażowany/a w działania prozdrowotne w szkole? Jeśli tak – w jaki sposób?**  
   *(Np. przez lekcje, projekty, własne pomysły.)*

Większość osób deklaruje zaangażowanie w działania prozdrowotne podejmowane w szkole. Zwracają uwagę na to, że promują zdrowy styl życia

w codziennych rozmowach z uczniami, podczas zajęć lekcyjnych oraz poprzez organizację inicjatyw związanych z tematyką Szkoły Promującej Zdrowie. Wśród podejmowanych działań znajdują się m.in. spotkania sportowe, tworzenie bezpiecznych i sprzyjających nauce przestrzeni, a także inicjatyw wspierających aktywność fizyczną i prawidłowe nawyki żywieniowe. Wskazuje się również na działania podejmowane w stołówce szkolnej – promowanie zdrowego odżywiania poprzez odpowiednio zbilansowane menu.

1. **Jakie potrzeby zdrowotne, emocjonalne lub społeczne uczniów według Ciebie wymagają większej uwagi?**  
   *(Czego jest za mało, co nie działa?)*

*Mimo dostrzegalnych zmian w postawach prozdrowotnych uczniów, osoby biorące udział w wywiadach podkreślają potrzebę zwrócenia większej uwagi na edukację w zakresie profilaktyki zdrowotnej, higieny osobistej (w tym właściwych nawyków związanych z korzystaniem i zachowaniem w toalecie – szczególnie wśród chłopców). Większego uwzględnienia wymagają również potrzeby emocjonalne dzieci. Wskazuje się na konieczność skupienia się na rozwijaniu umiejętności nazywania emocji, rozpoznawania ich oraz radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresujących. W przypadku uczniów przejawiających zachowania agresywne lub lękowe, zasadne byłoby zwiększenie liczby spotkań z psychologiem szkolnym. Z wypowiedzi wynika również, że większy nacisk należałoby położyć na wspieranie rozwoju zainteresowań uczniów oraz tworzenie przestrzeni do wspólnego, wartościowego spędzania czasu.*

1. **Jakie zmiany zauważyłeś/aś u uczniów lub pracowników w zakresie zdrowego stylu życia?**  
   *(Postawy, nawyki, relacje.)*

Na podstawie przeprowadzonych wywiadów można stwierdzić, że pracownicy szkoły wskazują duże zaangażowanie w rozwój własnych nawyków związanych ze zdrowym stylem życia. Większość z nich deklaruje regularną aktywność fizyczną po godzinach pracy (np. korzystanie z karty Multisport) oraz zwraca uwagę na zbilansowaną dietę. Pojedyncze wypowiedzi wskazują także na rosnącą świadomość w zakresie profilaktyki zdrowotnej. Zauważalnym efektem udziału w programie Szkoła Promująca Zdrowie jest także poprawa relacji wśród pracowników – wspólne działania pozytywnie wpływają na klimat pracy). Wśród uczniów zaobserwowano większą świadomość znaczenia zdrowego odżywiania, a także wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną.

1. **Co byś zmienił/a lub dodał/a w działaniach promujących zdrowie?**  
   *(Twoje pomysły, potrzeby, sugestie.)*

Wnioski z przeprowadzonych wywiadów podkreślają potrzebę większego zaangażowania szkoły w działania wspierające zdrowie psychiczne uczniów. Szczególną uwagę warto poświęcić organizacji warsztatów i zajęć dotyczących radzenia sobie ze stresem, wyrażania i rozładowywania negatywnych emocji oraz znaczenia snu dla zdrowia i samopoczucia. Istotnym elementem jest również edukacja rodziców w zakresie zdrowego stylu życia oraz ich aktywne włączanie w inicjatywy podejmowane przez szkołę w ramach promocji zdrowia.

Wszystkie osoby, z którymi został przeprowadzony wywiad stwierdziły, że działania promujące zdrowie w naszej szkole są zauważalne i korzystnie wpływają zarówno na uczniów jak i pracowników. Systematycznie prowadzone działania prozdrowotne,tj. warsztaty kulinarne, programy *szkole*, zawody sportowe, aktywność śródlekcyjna na świeżym powietrzu, aktywna przerwa, zachęcanie do spożywania zdrowych śniadań i picia wody, wzbogacają uczniów w wiedzę, umiejętności i postawy potrzebne do podejmowania świadomych decyzji sprzyjających zdrowiu.

**Wyniki ankiety „Świadomość uczniów na temat aktywności fizycznej”.**

Na początku listopada uczniowie klas 1 – 8 wzięli udział w quizie, który miał pokazać jaka jest ich świadomość na temat aktywności fizycznej. Do quizu przystąpiło 33% uczniów tych klas. Quiz składał się z 10 pytań, w tym z jednego wielokrotnego wyboru, ośmiu jednokrotnego wyboru i jednego pytania otwartego. Wyniki ankiety są następujące:

**1.** Czym jest według Ciebie aktywność fizyczna?

To pytanie było pytaniem wielokrotnego wyboru. Najczęściej wybieranymi odpowiedziami były „gra w piłkę – wybrało ją 100% ankietowanych, „aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego” – 70% oraz „spacer w lesie” – 65%.

Aż 30% uczniów uważa, że granie w gry komputerowe zalicza się również do aktywności fizycznej oraz 17% ankietowanych sądzi, że aktywnością fizyczna jest oglądanie meczu.

**2.** Wybierz ćwiczenie, które wybrałbyś na rozgrzewkę.

Pytanie to było pytaniem jednokrotnego wyboru. Uczniowie mieli do wyboru następujące odpowiedzi: przysiady, marsz z podnoszeniem kolan, wymachy ramion, bieg w miejscu oraz pajacyki. Najciekawszym ćwiczeniem dla dzieci okazały się „pajacyki”, które wybrało 43% ankietowanych oraz „bieg w miejscu” wybrany przez 39% ankietowanych.

**3.** Jaki jest Twój ulubiony sport?

Ulubionym sportem dla dzieci okazała się „gra w piłkę nożną” (wybrało ją 30% osób). Na drugim miejscu uplasowało się „bieganie”, które wybrało 26% osób. Następnie „jazda na rowerze” – 22%, „pływanie” – 14% oraz „sztuki walki” – które wybrało 8% ankietowanych.

**4.** Jak często uprawiasz sport?

Większość uczniów regularnie uprawia sport (36% - raz dziennie, 30% - dwa razy w tygodniu, 26% - raz w tygodniu). Tylko 8% ankietowanych nie uprawia sportu.

**5.** Które z wymienionych przedmiotów mogą służyć do zabaw na świeżym powietrzu?

Dzieci miały do wyboru następujące odpowiedzi: hulajnoga, rakieta do badmintona, telefon komórkowy, piłka, skakanka. Tylko jeden ankietowany uczeń uważał, że przedmiotem, który może służyć do zabaw na świeżym powietrzu jest telefon komórkowy. Pozostali uczniowie wybierali spośród pozostałych przedmiotów, z czego najwięcej osób wybrało piłkę, aż 50% uczniów.

**6.** Dlaczego Twoim zdaniem warto uprawiać sport?

Uczniowie mieli do wyboru pięć odpowiedzi. Najwięcej uczniów wybrało odpowiedź, że aktywność fizyczna korzystnie wpływa na nasze zdrowie oraz dodaje nam energii. Rzadziej wybieranymi odpowiedziami były: wpływa na prawidłową postawę ciała i sylwetkę, pozwala mile spędzić czas oraz wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie.

**7.** Czy lubisz uprawiać sport?

61% ankietowanych odpowiedziało – tak, 26% - czasami, 13% - nie lubi uprawiać sportu.

**8.** Czy Twoi rodzice lub opiekunowie zachęcają Cię do uprawiania sportu?

52% rodziców wg ankietowanych zachęca swoje dzieci do uprawiania sportu, 22% czasami, a 26% rodziców w ogóle nie zachęca swoich dzieci do uprawiania sportu.

**9.** Czy uważasz, że sport pomaga w nauce i koncentracji?

65% badanych uczniów sądzi, że aktywność fizyczna pomaga im w nauce i koncentracji. Natomiast aż 35% ankietowanych nie ma świadomości na ten temat lub wręcz uważa, że sport nie pomaga w koncentracji i nauce.

**10.** Czy chciałbyś/chciałabyś spróbować nowych sportów? Jeśli tak, jakich?

To pytanie było pytaniem otwartym. 13% ankietowanych uczniów nie chciałoby spróbować żadnych nowych sportów. Natomiast pozostali uczniowie wybierali: pływanie, jazdę na rowerze, sztuki walki, bilard, piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę oraz piłkę ręczną.

**Wnioski z ankiety.**

**Wyniki badań ankietowych wykazują, że młodzież szkolna wskazuje aktywność ruchową jako korzystną dla ich zdrowia formę spędzania wolnego czasu. Większość ankietowanych regularnie uprawia sport i chętnie spróbowałoby nowych aktywności fizycznych. Konieczne jest uświadamianie rodziców, aby zachęcali swoje dzieci do aktywności fizycznej oraz rozmawiali z nimi na temat sportów, które by ich ciekawiły.**

**Wyniki badań profilaktycznych :**

Wyniki badań profilaktycznych ( wzrost, waga) oraz BMI są dostępne u pielęgniarki szkolnej.

BMI naszych uczniów nie uległo zmianie.

**Pomiary sprawnościowe z 29.05.2025 roku zProgramu Sportowe Talenty**

Program jest realizowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej.

Jego celem jest zdiagnozowanie poziomu kondycji fizycznej dzieci w polskich szkołach oraz wyszukiwanie najbardziej utalentowanych sportowo uczniów.

W naszym przypadku, głównie skupiamy się na poziomie kondycji naszych podopiecznych. Sprawdzamy, czy ich poziom się poprawił, jest taki sam czy widoczny jest regres. Dotychczas przeprowadzaliśmy swoje diagnozy, które zapisywaliśmy i dawały nam one odniesienie na tle innych uczniów w naszym Ośrodku. Od tego roku, szkoła korzysta z wyżej wspomnianego programu, co pozwoli odnieść się do uczniów z całej Polski. Wyniki nie mogą być brane pod uwagę w 100 %, gdyż nasi uczniowie posiadają dysfunkcje, które w małym, bądź dużym stopniu wpływają na ich poziom kondycji fizycznej.

**Pomiary sprawnościowe zawarte w tabelach.**

Klasa 4

Bieg wahadłowy

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1179145) | 29.84 s |
| Średnia szkoły, klasy 4 wszyscy | **29.84 s** |
| Średnia Polski, klasy 4 wszyscy | **23.06 s** |

Beep test

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1179195) | 9.4 etap |
| Średnia szkoły, klasy 4 wszyscy | **9.4 etap** |
| Średnia Polski, klasy 4 wszyscy | **24.39 etap** |

Plank-deska

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1179102) | 29.06 s |
| Średnia szkoły, klasy 4 wszyscy | **29.06 s** |
| Średnia Polski, klasy 4 wszyscy | **118.99 s** |

Skok w dal

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1179066) | 113 cm |
| Średnia szkoły, klasy 4 wszyscy | **113 cm** |
| Średnia Polski, klasy 4 wszyscy | **138.55 cm** |

Klasa 5 a

Bieg wahadłowy

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1179001) | 28.72 s |
| Średnia szkoły, klasy 5 wszyscy | **29.51 s** |
| Średnia Polski, klasy 5 wszyscy | **21.68 s** |

Beep test

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1179042) | 11.4 etap |
| Średnia szkoły, klasy 5 wszyscy | **14.92 etap** |
| Średnia Polski, klasy 5 wszyscy | **27.56 etap** |

Plank-deska

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1178675) | 42.46 s |
| Średnia szkoły, klasy 5 wszyscy | **44.09 s** |
| Średnia Polski, klasy 5 wszyscy | **116.23 s** |

Skok w dal

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1177972) | 116.6 cm |
| Średnia szkoły, klasy 5 wszyscy | **114.25 cm** |
| Średnia Polski, klasy 5 wszyscy | **152.5 cm** |

Klasa 5 c

Bieg wahadłowy

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1177224) | 29.01 s |
| Średnia szkoły, klasy 5 wszyscy | **29.51 s** |
| Średnia Polski, klasy 5 wszyscy | **21.68 s** |

Beep test

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1177386) | 24.5 etap |
| Średnia szkoły, klasy 5 wszyscy | **14.92 etap** |
| Średnia Polski, klasy 5 wszyscy | **27.56 etap** |

Deska-plank

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1177296) | 45.6 s |
| Średnia szkoły, klasy 5 wszyscy | **44.09 s** |
| Średnia Polski, klasy 5 wszyscy | **116.23 s** |

Skok w dal

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1177111) | 121.2 cm |
| Średnia szkoły, klasy 5 wszyscy | **114.25 cm** |
| Średnia Polski, klasy 5 wszyscy | **152.5 cm** |

Klasa 6 a

Bieg wahadłowy

**10 x 5m**

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [poniedziałek, 26.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1099237) | 25.05 s |
| Średnia szkoły, klasy 6 wszyscy | **24.9 s** |
| Średnia Polski, klasy 6 wszyscy | **21.95 s** |

Beep test

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [poniedziałek, 26.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1099285) | 13.25 etap |
| Średnia szkoły, klasy 6 wszyscy | **15.33 etap** |
| Średnia Polski, klasy 6 wszyscy | **37.04 etap** |

Deska-plank

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [poniedziałek, 26.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1099195) | 48.75 s |
| Średnia szkoły, klasy 6 wszyscy | **37.66 s** |
| Średnia Polski, klasy 6 wszyscy | **113.49 s** |

Skok w dal

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [poniedziałek, 26.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1099142) | 135.75 cm |
| Średnia szkoły, klasy 6 wszyscy | **139.44 cm** |
| Średnia Polski, klasy 6 wszyscy | **163.44 cm** |

Klasa 7

Bieg wahadłowy 10x5m

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1177628) | 23.46 s |
| Średnia szkoły, klasy 7 wszyscy | **26.64 s** |
| Średnia Polski, klasy 7 wszyscy | **21.76 s** |

Beep test

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1177716) | 16.2 etap |
| Średnia szkoły, klasy 7 wszyscy | **12.71 etap** |
| Średnia Polski, klasy 7 wszyscy | **28.67 etap** |

Deska- plank

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1177569) | 49.4 s |
| Średnia szkoły, klasy 7 wszyscy | **39.73 s** |
| Średnia Polski, klasy 7 wszyscy | **114.96 s** |

Skok w dal

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [czwartek, 29.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1177494) | 168.2 cm |
| Średnia szkoły, klasy 7 wszyscy | **151 cm** |
| Średnia Polski, klasy 7 wszyscy | **177.61 cm** |

Klasa 8

Bieg wahadłowy 10x5m

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [poniedziałek, 26.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1114634) | 24.39 s |
| Średnia szkoły, klasy 8 wszyscy | **25.45 s** |
| Średnia Polski, klasy 8 wszyscy | **20.07 s** |

Beep test

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [poniedziałek, 26.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1114650) | 24.2 etap |
| Średnia szkoły, klasy 8 wszyscy | **23.33 etap** |
| Średnia Polski, klasy 8 wszyscy | **27.21 etap** |

Deska- plank

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [poniedziałek, 26.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1114609) | 72.79 s |
| Średnia szkoły, klasy 8 wszyscy | **66.7 s** |
| Średnia Polski, klasy 8 wszyscy | **101.11 s** |

Skok w dal

| **Utworzony** | **Średnia klasy, wszyscy** |
| --- | --- |
| [poniedziałek, 26.05.2025](https://sportowetalenty.gov.pl/?page=tests&testId=1114597) | 161.6 cm |
| Średnia szkoły, klasy 8 wszyscy | **149.9 cm** |
| Średnia Polski, klasy 8 wszyscy | **189.44 cm** |

**📊 PORÓWNANIE WYNIKÓW: KLASY 4 (2024) → KLASY 5 (2025)**

| **Próba** | **Klasa 4a/4b (2024) – średnia** | **Klasa 5a/5c (2025) – średnia** | **Zmiana** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bieg wahadłowy** | 27.39 s (średnia 4a i 4b) | 28.87 s (średnia 5a i 5c) | ⬆️ Pogorszenie |
| **Beep test** | 8.65 etap | 17.95 etap | ⬆️ Poprawa |
| **Plank (deska)** | 38.54 s | 44.03 s | ⬆️ Poprawa |
| **Skok w dal** | 119.95 cm | 118.9 cm | ⬇️ Minimalny spadek |

**📊 PORÓWNANIE: KLASY 5 (2024) → KLASA 6 (2025)**

| **Próba** | **Klasa 5a/5b (2024) – średnia** | **Klasa 6a (2025)** | **Zmiana** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bieg wahadłowy** | 26.68 s | 25.05 s | ⬇️ Poprawa |
| **Beep test** | 10.38 etap | 13.25 etap | ⬆️ Poprawa |
| **Plank (deska)** | 27.35 s | 48.75 s | ⬆️ Znaczna poprawa |
| **Skok w dal** | 115.46 cm | 135.75 cm | ⬆️ Znaczna poprawa |

**📊 PORÓWNANIE: KLASY 6 (2024) → KLASA 7 (2025)**

| **Próba** | **Klasa 6a/6b (2024) – średnia** | **Klasa 7 (2025)** | **Zmiana** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bieg wahadłowy** | 25.5 s | 23.46 s | ⬇️ Poprawa |
| **Beep test** | 11.5 etap | 16.2 etap | ⬆️ Poprawa |
| **Plank (deska)** | 45.83 s | 49.4 s | ⬆️ Poprawa |
| **Skok w dal** | 117.74 cm | 168.2 cm | ⬆️ Bardzo duża poprawa |

**📊 PORÓWNANIE: KLASY 7 (2024) → KLASA 8 (2025)**

| **Próba** | **Klasa 7a/7b (2024) – średnia** | **Klasa 8 (2025)** | **Zmiana** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bieg wahadłowy** | 27.4 s | 24.39 s | ⬇️ Poprawa |
| **Beep test** | 17.48 etap | 24.2 etap | ⬆️ Poprawa |
| **Plank (deska)** | 54.8 s | 72.79 s | ⬆️ Poprawa |
| **Skok w dal** | 149.97 cm | 161.6 cm | ⬆️ Poprawa |

**Wnioski.**

**Poprawa kondycji fizycznej:**

* We wszystkich rocznikach widać **ogólną poprawę** sprawności fizycznej uczniów po roku.
* Największy wzrost dotyczy:
  + **beep testu** (wydolność krążeniowo-oddechowa),
  + **planku** (wytrzymałość mięśni głębokich),
  + **skoku w dal** (siła eksplozywna nóg).

**Wyjątki:**

* W klasie 4 (2024) → 5 (2025) nastąpiło **pogorszenie czasu biegu wahadłowego** oraz **nieznaczny spadek w skoku w dal**.
* Może to sugerować zróżnicowany poziom grupy 5a/5c, lub chwilowe czynniki np. zmęczenie, brak motywacji.

**Efekty realizacji podstawy programowej:**

* Wzrosty w większości kategorii sugerują, że **formy ruchu i metodyka zajęć WF były skuteczne**.
* Możliwe działania, które wpłynęły pozytywnie:
  + Zwiększenie intensywności ćwiczeń.
  + Różnorodne formy aktywności (gry, testy, ćwiczenia ogólnorozwojowe).
  + Kontynuacja programu „Sportowe Talenty”.

**Rekomendacje:**

1. **Utrzymać dobrą metodykę WF** – szczególnie pracę nad wydolnością i siłą mięśniową.
2. **Monitorować regresy** – np. w klasach, gdzie nastąpiło pogorszenie biegu lub skoku.
3. **Wprowadzić indywidualne podejście** – by uwzględniać możliwości uczniów z niepełnosprawnościami.
4. **Edukacja zdrowotna** – kontynuować rozmowy o wpływie ruchu na zdrowie.

**Korzyści z naszych działań**:

Zaobserwowano, że wzrost aktywności fizycznej jest czynnikiem rozwijającym zarówno umiejętności sportowe, jak i społeczne uczniów, co wpływa na lepsze samopoczucie psychofizyczne. Ponadto uczestnictwo w aktywności fizycznej rozwija umiejętność współpracy, ekspresji emocjonalnej oraz komunikacji z otoczeniem.

Na podstawie obserwacji i rozmów z uczniami jak i nauczycielami możemy stwierdzić, że uczniowie lubią aktywnie spędzać czas, uwielbiają lekcje w-f i cały czas uczą się właściwie gospodarować wolnym czasem. Lubią szkołę, oraz doceniają różnorodne formy spędzania wolnego czasu, które proponują nauczyciele.

Umiejętne planowanie czasu wolnego w oparciu o formy aktywności fizycznej i społecznej wzmacnia umiejętność radzenia sobie z emocjami.

**Wnioski końcowe:**

1. **Promocja zdrowia psychicznego uczniów**  
   Niezbędne jest podjęcie działań wspierających dobrostan psychiczny uczniów, takich jak organizacja warsztatów, indywidualnych rozmów oraz zapewnienie dostępu do pomocy psychologicznej.
2. **Edukacja w zakresie zdrowego stylu życia**  
   Warto wdrożyć program edukacyjny obejmujący tematykę zdrowego odżywiania, higieny snu oraz racjonalnego korzystania z ekranów i urządzeń cyfrowych.
3. **Wzmacnianie wspólnoty szkolnej**  
   Konieczne jest aktywne włączanie wszystkich grup społeczności szkolnej w życie szkoły, co sprzyja budowaniu relacji, integracji i poczucia przynależności.
4. **Wsparcie dla rodziców i nauczycieli**  
   Zaleca się organizację warsztatów dla rodziców i nauczycieli, skoncentrowanych na rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych oraz udzielaniu wsparcia emocjonalnego dzieciom i młodzieży.

**Trudności w realizacji naszych działań:**

* zróżnicowane możliwości psychofizyczne uczniów,
* duża ilość zajęć dodatkowych oraz liczne programy edukacyjne i działania profilaktyczne.

Wszystkie działania wynikające z planów zostały udokumentowane na stronie Ośrodka w zakładce SzPZ oraz na FB.

Anna Maciejewska