



Konferencja

Zdrowie zaczyna się od relacji

**Klimat społeczny jako fundament
Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie**



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie

2 października 2026 r. • godz. 10.00 – 13.30
aula Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie



*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Szkoła Podstawowa nr 2 im. Królowej Jadwigi w Zespole Szkolno-Przedszkolny w Ptaszkowej

**Publiczne Przedszkole Samorządowe
w Ptaszkowej – Przedszkole Promujące Zdrowie**



**Szkoła Podstawowa Nr 2
im. Królowej Jadwigi w Ptaszkowej
– Szkoła Promująca Zdrowie**



Lipiec 2017 rok

Przystąpiliśmy do sieci Szkół Promujących Zdrowie.

*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Październik 2020 rok Wojewódzki certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie

Małopolski Kurator Oświaty

przyznaje

Zespołowi Szkolno-Przedszkolnemu
w Ptaszkowej

CERTYFIKAT

przynależności do

Małopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie



Wojewódzki Koordynator
ds. Szkół Promujących Zdrowie

Małopolski Kurator Oświaty

Barbara Nowak

Nr 7/2020

Kraków, października 2020 r.



*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Marzec 2026 rok

Kapituła Ośrodka Rozwoju Edukacji przyznała Szkole Podstawowej Nr 2 im. Królowej Jadwigi w Ptaszkowej Krajowy Certyfikat Szkoła Promująca Zdrowie





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Nasze działania koncentrują się wokół:



Relacje rówieśnicze

Dbamy o budowanie
prawidłowych relacji
rówieśniczych



Ruch

Aktywność fizyczna w
codziennym życiu



Zdrowe Odżywianie

Właściwe nawyki
żywieniowe



Profilaktyka

Ochrona przed zagrożeniami



Bezpieczeństwo

Świadomość i ochrona



Higiena

Dbanie o zdrowie



*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Relacje rówieśnicze

Innowacja pedagogiczna „Razem możemy więcej”- poprzez podejmowane działania dzieci przedszkolne rozwijają kompetencje społeczno-emocjonalne. Czytane bajki terapeutyczne oraz zajęcia uczące współpracy, empatii, komunikacji przyczyniają się do pokojowego rozwiązywania konfliktów, budowania poczucia własnej wartości u dzieci i odpowiedzialności za grupę.



INNOWACJA PEDAGOGICZNA

RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

innowacja pedagogiczna oparta na bajkoterapii

Program rozwijania kompetencji
społeczno-emocjonalnych dzieci

w wieku 5-9 lat

PROGRAM ZAWIERA:

- 5 MODUŁÓW
- 5 BAJEK TERAPEUTYCZNYCH
- 20 KART PRACY
- PROGRAM INNOWACJI
- SPRAWOZDANIE
- EWALUACJA
- DOKUMENTACJA



INNOWACJA PEDAGOGICZNA ZGODNA
Z KIERUNKIEM POLITYKI OŚWIATOWEJ
2026/2027 – KOMPAS JUTRA

- współpraca i relacje
- sprawczość i odpowiedzialność
- dobrostan i uczenie się przez doświadczenie



Klasa pełna życzliwości

Projekt realizowany w oddziale przedszkolnym. Jego głównym celem jest: kształtowanie postaw życzliwości, empatii i szacunku wobec innych, wzmacnianie więzi w grupie oraz uświadomienie dzieciom, że drobne gesty mają ogromne znaczenie.

*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



PROJEKT ŻYCZLIWOŚĆ

PROJEKT EDUKACYJNY KLASA
PEŁNA ŻYCZLIWOŚCI





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Magia emocji

Projekt „Potwornie fajne emocje” zaprasza dzieci do niezwykłej Krainy Emocji, zamieszkałej przez kolorowe Potworki. Każdy Potworek reprezentuje inną emocję i przez jeden tydzień staje się przewodnikiem dzieci. Opowiada o sobie, pokazuje, jak można rozpoznać daną emocję w ciele oraz uczy dzieci, co można zrobić, kiedy staje się ona bardzo silna. Projekt opiera się na zabawie, doświadczeniu, ruchu, twórczości i rozmowie. Nie dzielimy emocji na „dobre” i „złe”. Pokazujemy dzieciom, że wszystkie emocje są potrzebne, natomiast nie każde zachowanie pod wpływem emocji jest właściwe.





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie

Tydzień o przeciwdziałaniu przemocy i budowaniu relacji – przedszkole

W ramach kampanii dzieci przedszkolne uczestniczyły w warsztatach i pogadankach tematycznych dotyczących radzenia sobie z emocjami, min.: „Jestem smutny - jestem zły”, „Jesteśmy dla siebie dobrzy”, „Nie krzywdzimy innych”. Przedszkolaki przygotowały **Kodeks Dobrego Zachowania**, który został omówiony i umieszczony w widocznym miejscu oraz wspólnie wykonały plakaty pt. „**Stop przemocy rówieśniczej**”, „**Troszczymy się o innych**”. Ponadto dzieci przygotowały pracę plastyczną – „Ławica ryb” symbolizującą wspólnotę i jedność grupową. Wychowawcy przedszkola zorganizowali „**Dzień życzliwości**”, w czasie którego dzieci uczyły się prawidłowych postaw w kontaktach z rówieśnikami.





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Tydzień o przeciwdziałaniu przemocy i budowaniu relacji – szkoła

Celem akcji było budowanie dobrych relacji rówieśniczych, rozumienia emocji, wzmocnienie kultury i szacunku do drugiego człowieka, ukazywanie negatywnych skutków przemocy, cyberprzemocy i hejtu. W ramach kampanii pan dzielnicowy przeprowadził pogadanki skierowane do dzieci przedszkolnych, uczniów kl. I – III i IV - VIII, w czasie których poruszył min. temat odpowiedzialności karnej dzieci i młodzieży za nadużycia w sieci.





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

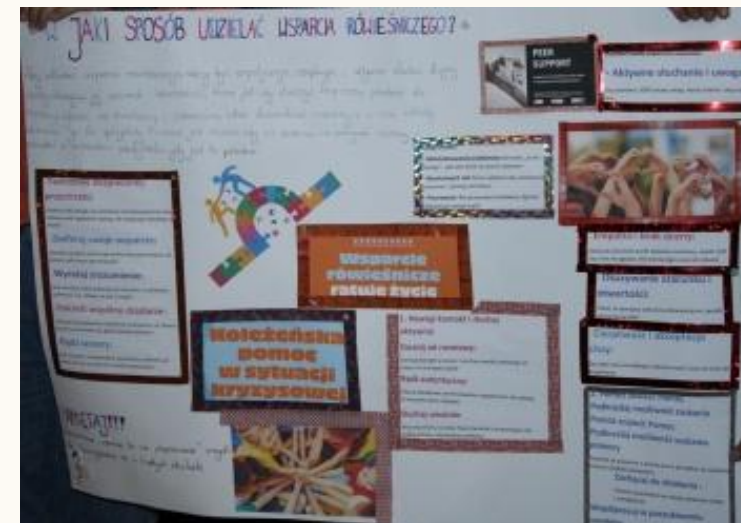
Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Apel dla całej społeczności szkolnej

Uczniowie klas starszych, we współpracy z wychowawcami zaprezentowali samodzielnie wykonane plakaty i krótkie informacje dotyczące rodzajów przemocy, wsparcia rówieśniczego, bezpieczeństwa w sieci itp. W tym dniu dzieci, młodzież i nauczyciele ubrali się na pomarańczowo, jako symbol - znak wsparcia i zobowiązania do budowania świata wolnego od przemocy.

Po apelu plakaty zostały powieszone na korytarzu szkolnym.



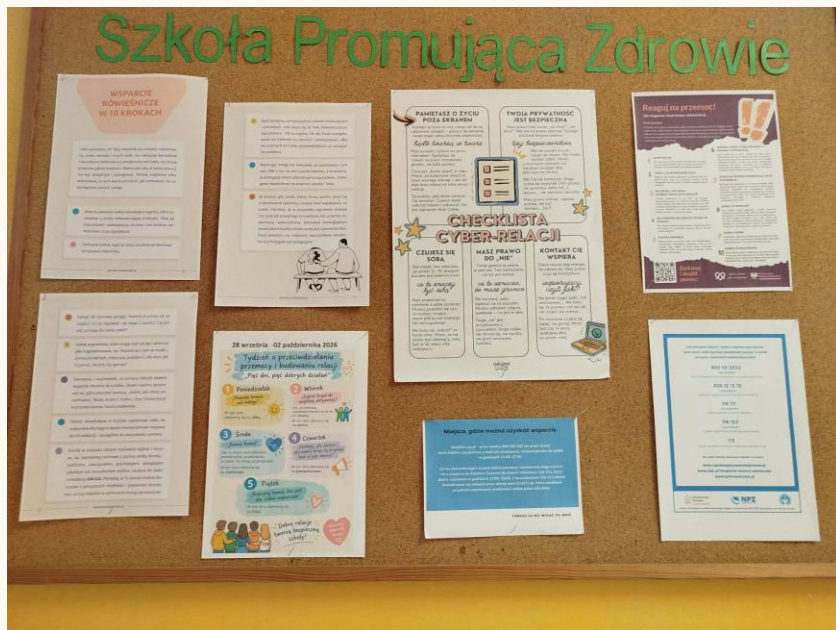


Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Jesteśmy drużyną – nasza szkoła to MY



Uczniowie wrzucają do skrzynki karteczki z informacją co w naszej szkole można zrobić aby lepiej nam się funkcjonowało (relacje, zachowanie, przeciwdziałanie przemocy).

Gazetki na korytarzach oraz zajęcia ze specjalistami:

- Dobre relacje – co sprawia, że czujemy się bezpieczni w grupie
- Relację bez przemocy – szacunek, granice i odpowiedzialność.



Tydzień o przeciwdziałaniu przemocy i budowaniu relacji
„Pięć dni, pięć dobrych działań”

- 1 Poniedziałek**
„Powiedz komuś coś miłego”
W tym dniu ubieramy się na żółto.
- 2 Wtorek**
„Zaproś kogoś do wspólnej aktywności”
(np. do rozmowy, wspólnych ćwiczeń na wf-ie, do zabawy).
W tym dniu ubieramy się na zielono.
- 3 Środa**
„Pomóż komuś”
(np. w nauce, w pozbieraniu przedmiotów, przeniesieniu, w szatni, rozmowę, przytuleniem).
W tym dniu ubieramy się na niebiesko.
- 4 Czwartek**
„Zareaguj, gdy widzisz, gdy komuś dzieje się krzywda, stań w jego obronie”
W tym dniu ubieramy się na pomarańczowo.
- 5 Piątek**
„Podziękuj komuś, kto jest dla Ciebie wsparciem”
W tym dniu ubieramy się na biało.

Dobre relacje tworzą bezpieczną szkołę!
Zauważaj Wspieraj Reaguj



*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Aktywność ruchowa

Uczniowski Klub Sportowy „Dwójka”

Systematyczne treningi tenisa stołowego i piłki siatkowej w ramach zajęć pozalekcyjnych. Współpraca z Klubami Sportowymi: PKS Jaworze i Cerbud Ptaszkowa oraz z Centrum Sportów Zimowych w Ptaszkowej.

Projekty i programy

Zajęcia pozalekcyjne w ramach realizacji programów: SKS w szkole, Aktywny do Kwadratu.

Realizacja programu „Mały Mistrz”.

Zawody Sportowe

Narciarstwo biegowe i alpejskie, tenis stołowy, piłka siatkowa, szachy. Wysokie lokaty na szczeblu gminy, powiatu, województwa i kraju.





Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Sukcesy sportowe

Jakub Klimek **dwukrotnym Mistrzem Polski** w biegach narciarskich; techniką klasyczną na 2,5 kilometra oraz techniką łyżwową również na 2,5 kilometra.



Drużyna chłopców i dziewcząt tenisa stołowego
Mistrzami Powiatu Nowosądeckiego



Wysokie wyniki w Małopolskiej Szkolnej Ligi
w Biegach Narciarskich





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Ruch dla wszystkich



Od najmłodszych lat
Propagowanie aktywności
ruchowej wśród
przedszkolaków



Wyjazdy na lodowisko
Aktywność fizyczna w
zimie



Parki linowe
Wyzwania i zabawa na
świeżym powietrzu



Wycieczki krajoznawcze
Poznanie kraju z
ruchem

Nasi uczniowie wykazują się dużą sprawnością fizyczną i ruchową dzięki systematycznym działaniom.

Pracownicy szkoły oraz rodzice uczniów zwracają większą uwagę na sprawność fizyczną uczęszczając na fitness, zumba, siłownie, nordic walking itp.



*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Programy Profilaktyczne

Przyjaciele Zippiego

Ogólnopolski program profilaktyczny realizowany w szkole



Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej

Wsparcie emocjonalne dla uczniów



ISKRA Odporności

Budowanie odporności psychicznej uczniów



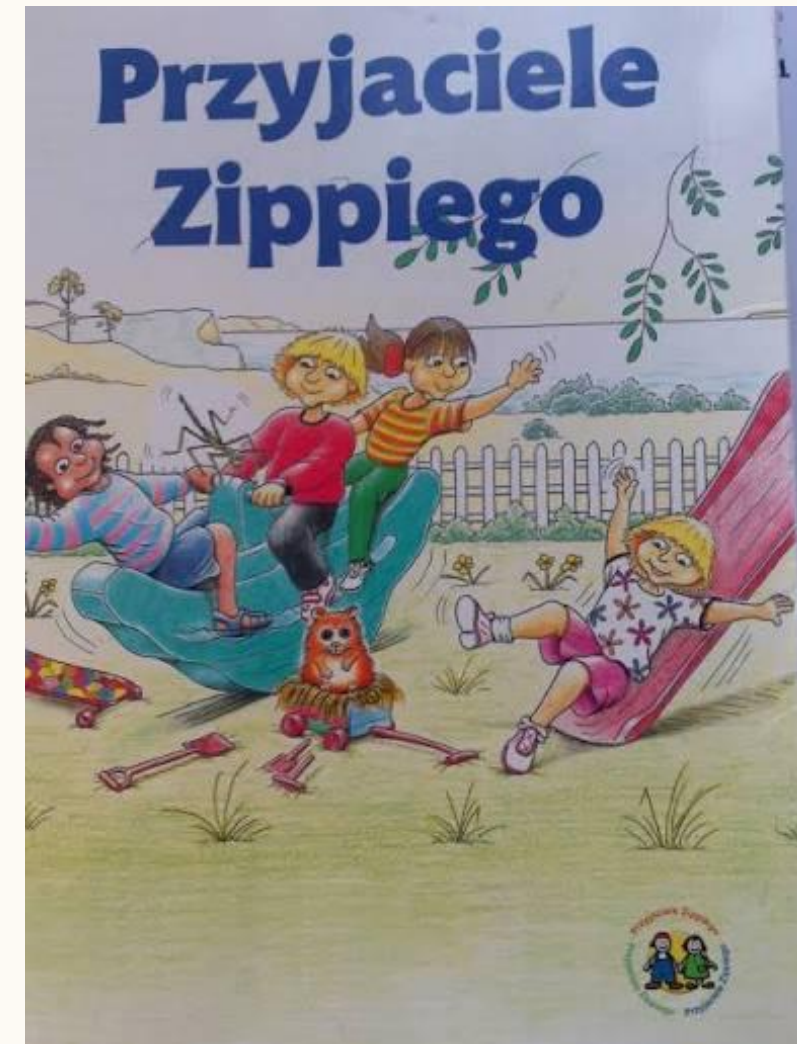


Międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki – Przyjaciele Zippiego

Program kładł nacisk na promocję zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia uczniów, poprzez rozwój ich umiejętności komunikacyjnych i społecznych, ułatwiających dobre funkcjonowanie w grupie, nawiązywanie przyjaźni, radzenie sobie z problemami i trudnościami.

*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



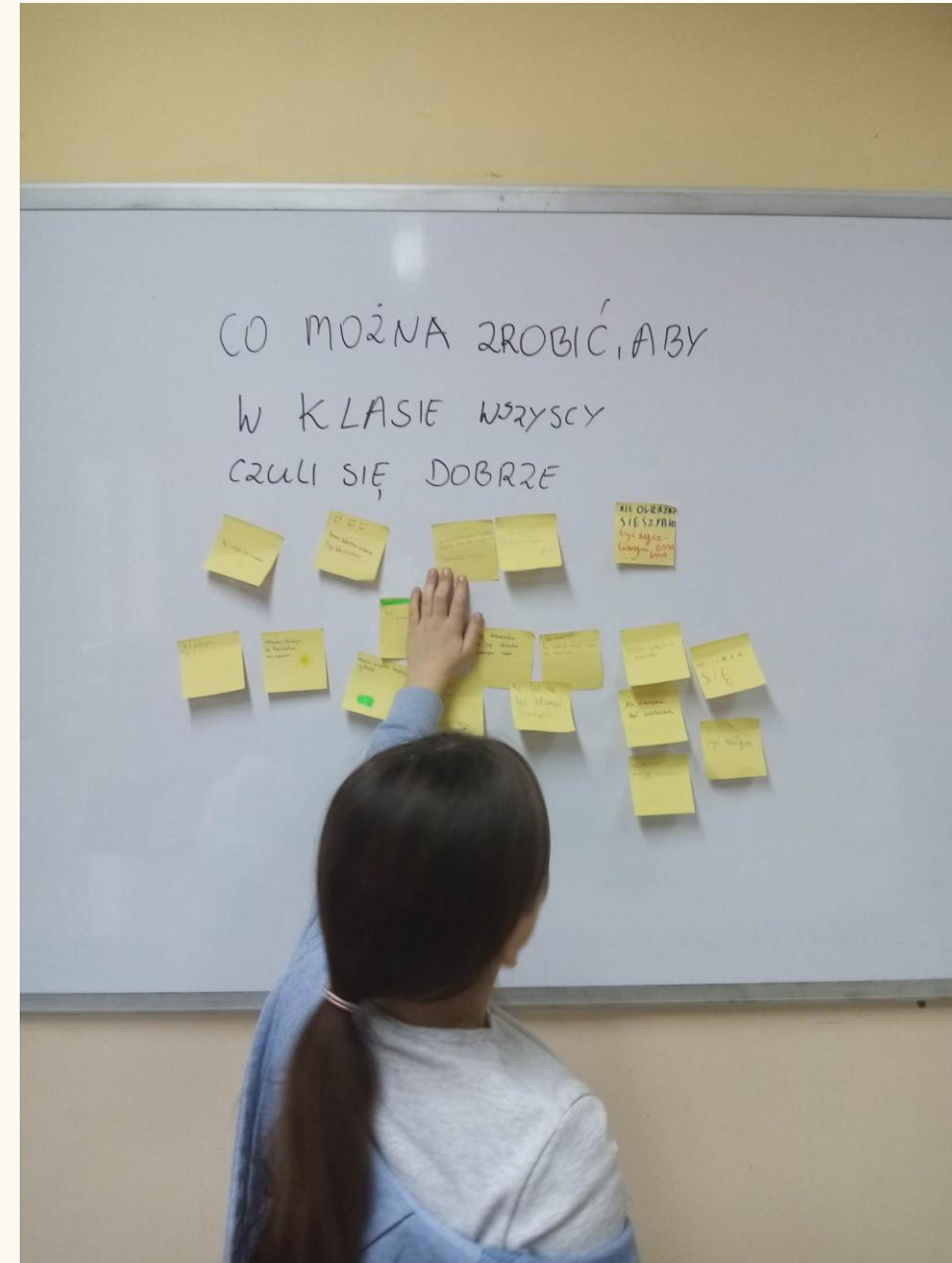


Program profilaktyki uniwersalnej i promocji zdrowia psychicznego, oparty na założeniach psychologii pozytywnej – Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej

W trakcie trwania całego programu uczniowie tworzą zawartość swojej *Apteczki* tak, by czerpać z niej siłę w trudnych chwilach, również po zakończeniu programu. Każdy gromadzi rozmaite pamiątki, zapiski, fotografie, ilustracje, drobne przedmioty i symbole, przypominające o tym, czego uczymy się w trakcie zajęć. W trakcie trwania programu uczniowie wykonują różnego rodzaju ćwiczenia integracyjne, wpływające na poprawę relacji rówieśniczych oraz uczą się zdrowych nawyków żywieniowych, zwracają uwagę na konieczność ruchu na świeżym powietrzu.

Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie





Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Międzynarodowy program profilaktyki uniwersalnej i promocji zdrowia psychicznego – ISKRA odporności

Program uczy młodych ludzi, jak skutecznie radzić sobie ze stresem, kontrolować swoje emocje, stawiać czoła codziennym wyzwaniom oraz „odbijać się” po trudnych doświadczeniach życiowych. W trakcie zajęć uczniowie korzystali ze specjalnych zeszytów ćwiczeń i m.in. budowali swoje „**Portfolio Odporności**”, w którym odkrywali własne zasoby przy użyciu komunikatów typu: *MAM...*, *JESTEM...*, *MOGĘ...*, *LUBIĘ...*





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Realizacja programów profilaktycznych we współpracy z Sanepidem



W ramach programu dzieci uczestniczyły w zajęciach dydaktycznych, podczas których obserwowały źródła dymu, poszerzyły swoją wiedzę dotyczącą ich rodzajów, i przyczyn wydobywania się, zwiększyły wiedzę na temat szkodliwości dymu papierosowego oraz skutków palenia papierosów, dowiedziały się jak należy zachowywać się w zadymionych pomieszczeniach oraz jak sobie radzić, gdy inni palą papierosy.



W ramach lekcji biologii uczniowie dowiedzieli się, jakie są przyczyny powstawania czerniaka. Nauczyli się również rozpoznawać charakterystyczne cechy niepokojących zmian skórnych oraz odróżniać je od łagodnych znamion. Dowiedzieli się także, jak skutecznie chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV.



Program zmniejsza narażenie dzieci na bierne palenie, uporządkowuje i poszerza informacje na temat zdrowia, kształtuje u dzieci postawę odpowiedzialności za własne zdrowie, uświadamia, że palenie jest szkodliwe dla zdrowia, uwrażliwienie na szkodliwe oddziaływanie dymu papierosowego związane z biernym paleniem, kształtuje u dzieci umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, gdy inni ludzie przy nich palą.

Założeniem programu było opóźnienie lub zapobiegnięcie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży, pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego, zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.



*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Kampanie i Współpraca

Ogólnopolska Kampania

"Zachowaj trzeźwy umysł" -

coroczne uczestnictwo w kampanii
profilaktycznej

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Warsztaty integracyjne, kształtujące prawidłowe
relacje między uczniami.

Wycieczka do Ojcowa

Współpraca z Fundacją "Archezja" i Urzędem
Gminy Grybów - program profilaktyczno-
integracyjny "Archezja-osada w pradziejach".
Uczniowie zwiedzali Ojcowski Park Narodowy,
podróżując przez Dolinę Prądnika, symbolizującą
drogę przez różne epoki historyczne, nawiązując do
budowania prawidłowych relacji międzyludzkich.





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Zdrowe Odżywianie

Pełnowartościowe posiłki

W szkole funkcjonuje kuchnia i stołówka, w której każdego dnia dzieci i uczniowie spożywają świeże i pyszne posiłki. Uczniowie szkoły mogą zjeść dwudaniowy obiad, a dzieci przedszkolne korzystają z całodziennego żywienia.

Przekąski i Sałatki

Propagowanie właściwego komponowania posiłków wśród uczniów i dzieci w przedszkolu. Edukacja o zdrowych przekąskach i lekkich posiłkach.

Zdrowe Desery

Nauczanie o właściwym komponowaniu deserów



Jadłospis

w Zespole Szkolno Przedszkolnym w Ptaszkowej

od dnia 07.09.2026 r. do dnia 11.09.2026 r.

(z alergenami)

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Chleb razowy z masłem roślinnym, jajecznicą ze szczypiorkiem, papryką czerwoną, kakao na mleku	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z prażonymi pestkami słonecznika, knedle ze śliwkami, kompot	Salatka owocowa ze śliwek, kiwi i brzoskwiń, pałki zbożowe, woda z cytryną
Alergeny	gluten, mleko, jaja	gluten, seler, mleko, jaja	gluten, mleko, jaja
Wtorek	Płatki owsiane na mleku, chałka drożdżowa z masłem i dżemem truskawkowym, herbata z dzikiej róży	Rosół z makaronem, kotlet drobiowy, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot	Jabłko, ciastko zbożowe, woda niegazowana
Alergeny	gluten, mleko, jaja	gluten, seler, mleko, jaja	gluten, mleko, jaja
Środa	Buleczka grahamka z masłem, szynka drobiowa, pomidor koktajlowy, ogórek kiszony, herbata	Zupa krem z soczewicy z grzankami razowymi, naleśniki z serem i musem z jabłek i cynamonu, kompot	Jogurt typu skyr z jagodami, chrupki kukurydziane, lemoniada z cytryną i miętą
Alergeny	gluten, mleko	gluten, seler, mleko, jaja	gluten, mleko, jaja
Czwartek	Kasza manna na mleku, bagietka pszenna z masłem, ser żółty, papryka czerwona, herbata malinowa	Zupa jarzynowa, karczek w sosie własnym, kasza kuskus, ogórek konserwowy, kompot	Ciasto uciране ze śliwkami, jogurt naturalny, woda z cytryną
Alergeny	gluten, mleko, jaja	gluten, seler, mleko	gluten, mleko, jaja
Piątek	Buleczka grahamka z pastą jajeczną i szczypiorkiem, ogórek świeży, kawa zbożowa na mleku	Zupa ogórkowa z ryżem, filet z miruny, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, kompot	Gruszka, biszkopty, woda niegazowana
Alergeny	gluten, mleko, jaja	gluten, seler, mleko, jaja, ryba	gluten, mleko, jaja



*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Bezpieczeństwo i Higiena

Bezpieczeństwo Ruchu Drogowego

Wysokie lokaty w etapach gminnych
i powiatowych konkursu Bezpieczeństwo
w Ruchu Drogowym, spotkania
z policjantem, udział w konkursie "Odblaskowa
Szkoła"

Pierwsza pomoc

Wysokie lokaty w Gminnym Konkursie
„Ratuj życie”, którego tematem jest
udzielanie pierwszej pomocy.

Innowacja pedagogiczna „Pierwsza
pomoc w trzech językach”

Spotkania ze specjalistami

Edukacja medyczna i pierwsza pomoc. Prelekcje z
pielęgniarką, spotkania z ratownikiem medycznym, strażą
pożarną.





Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Strefa ciszy

Stworzono w szkole przestrzeń do relaksu,
słuchania kojącej muzyki i odpoczynku od hałasu
szkolnego.



Dbamy o zdrowy słuch oraz dobrostan psychiczny
dzieci i młodzieży – akcja „*Usłysz ciszę w szkole*”.
Cykl zajęć z elementami muzykoterapii.





Uczymy tolerancji

Tydzień o przeciwdziałaniu przemocy i budowaniu relacji



Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie

Międzynarodowy Dzień Tolerancji



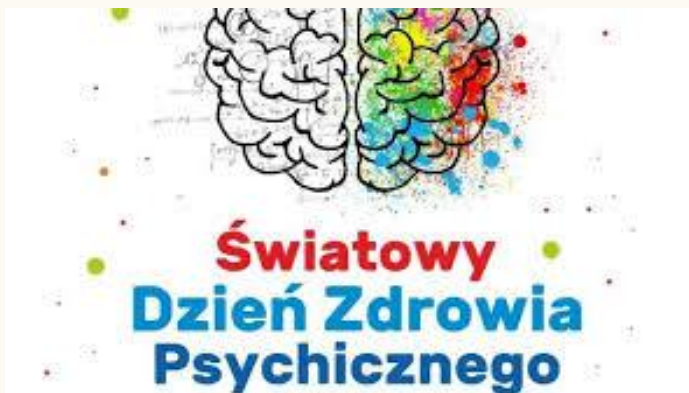
Światowy Dzień Zespołu Downa



Dzień Świadomości Autyzmu



Ogólnopolski Dzień Przeciwdziałania Depresji i Dzień Zdrowia Psychicznego





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Nasze Sukcesy

6

Działania Kluczowe

**Relacje rówieśnicze, ruch,
odżywianie, profilaktyka,
bezpieczeństwo, higiena**

100%

Włączenie Społeczności

**Działania dostosowane do
potrzeb całej społeczności
szkolnej**

∞

Działania Stałe

**Charakter długofalowy i
systematyczny**

**Dzięki naszym działaniom uświadamiamy całej społeczności szkolnej, że zdrowy styl życia zapobiega
chorobom oraz przyczynia się do poprawy komfortu, samopoczucia, kondycji
i stanu organizmu.**