

# Ogólnopolski Projekt Edukacyjny

## „Zainwestuj w zdrowie”

### edycja II



Gdynia, 15 lipca 2025 r.

**Regulamin**  
**Ogólnopolskiego Projektu Edukacyjnego**  
**„Zainwestuj w zdrowie”**  
**edycja II**

Autorzy projektu:

**mgr inż. Barbara Kosela**

nauczyciel współorganizujący proces kształcenia w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 6  
w Gdyni, nauczyciel przedmiotów zawodowych z zakresu żywienia człowieka

---

**mgr Piotr Wasilewski**

nauczyciel wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa w Zespole  
Szkolno-Przedszkolnym nr 6 w Gdyni, instruktor ratownictwa wodnego, ratownik KPP

Organizator: Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 6 w Gdyni

## **Postanowienia ogólne**

1. Niniejszy regulamin określa zasady uczestnictwa w Ogólnopolskim Projekcie Edukacyjnym o nazwie „Zainwestuj w zdrowie” odbywającym się w okresie od 1 października 2025 do 10 czerwca 2026.
2. Projekt powstał w oparciu o aktualną Podstawę Programową oraz kierunki polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2025/2026 (pkt. 2,3,4,5).
3. Organizatorem programu jest Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 6, znajdujący się w Gdyni, ul. Zielona 53.
4. W projekcie mogą wziąć udział wszystkie zainteresowane placówki na terenie Polski. Kierowany jest do przedszkoli oraz szkół podstawowych, w tym integracyjnych, szkół średnich, placówek specjalnych, oraz innych zainteresowanych placówek. Zadania można dopasować do możliwości psychofizycznych, intelektualnych oraz wieku uczestników. W działaniach mogą brać udział pojedyncze grupy/klasy lub cała placówka.
5. Szkoła do udziału w projekcie może być zgłoszona tylko raz, a projekt prowadzi koordynator wyznaczony przez szkołę/przedszkole/placówkę. Nauczycieli biorących udział w realizacji projektu należy wpisać w sprawozdanie po zakończeniu projektu.
6. Udział w projekcie jest bezpłatny. Zgłoszenie oraz udział w projekcie nie wymaga opłat na rzecz Organizatora. Organizator nie zwraca kosztów poniesionych za realizację działań.
7. Zgłoszenie uczestnictwa w projekcie jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją Regulaminu.

### **Główny cel programu:**

1. Edukacja prozdrowotna w szkole, kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej. Ukierunkowanie ucznia na prowadzenie zdrowego stylu życia.
2. Profilaktyka przemocy rówieśniczej, zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych, profilaktyka uzależnień.
3. Promowanie higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci, rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie.
4. Kształtowanie postaw patriotycznych, społecznych i obywatelskich, dbałość o bezpieczeństwo własne i innych.
5. Podnoszenie jakości edukacji włączającej i umiejętności pracy z zespołem zróżnicowanym, poprzez włącznie uczniów z niepełnosprawnościami do realizacji projektu.
6. Praca z uczniem z doświadczeniem migracyjnym, poprzez podejmowanie działań wraz z obcokrajowcami.

### **Cele szczegółowe programu:**

1. Promowanie zdrowego stylu życia, poprzez kształtowanie prozdrowotnych nawyków żywieniowych wśród uczniów oraz rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej.
2. Podejmowanie działań, mających na celu zapobieganie popadaniu w różnego rodzaju nałogi. Ukazanie zagrożeń jakie niosą ze sobą uzależnienia.
3. Dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne, które jest fundamentem dla aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i budowania poczucia przynależności do ojczyzny.
4. Zmniejszenie poziomu agresji i przemocy w szkole, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa uczniów, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z konfliktami.
5. Promowanie tolerancji i empatii, a także kształtowanie postaw prospołecznych i antydyskryminacyjnych.
6. Kształtowanie postaw patriotycznych i dbanie o zdrowie jako dwa aspekty, które powinny się wzajemnie uzupełniać i wzmacniać.
7. Podnoszenie świadomości na temat dbania o bezpieczeństwo swoje i innych oraz naukę udzielania pierwszej pomocy.

8. Ochrona zdrowia psychicznego i fizycznego przed negatywnymi skutkami nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych oraz internetu. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami cyfrowego świata.
9. Uczenie współpracy, współzawodnictwa i zdrowej rywalizacji, poprzez udział w zajęciach sportowych i rekreacyjnych, które mogą być elementem edukacji patriotycznej.
10. Współpraca z instytucjami i środowiskiem lokalnym.
11. Włączenie do programu uczniów z niepełnosprawnościami oraz uczniów z doświadczeniem migracji.
12. Integracja społeczności szkolnej, wzmocnienie motywacji i zaangażowania.
13. Pobudzenie wyobraźni, kreatywności i inspiracji.
14. Aktywizacja uczniów i zachęcanie ich do brania odpowiedzialności za własne zdrowie i działania.

## **Realizacja projektu**

Aby zrealizować projekt należy:

1. Zapoznać się z regulaminem oraz zadaniami do wykonania dostępnymi w grupie lub na stronie internetowej Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 6 w Gdyni.
2. W terminie od 1 września 2025 do 31 grudnia 2025 przesłać formularz zgłoszeniowy.
3. Dołączyć do grupy „Zainwestuj w zdrowie” na Facebook’u. Nie jest to obowiązkowe, ale zachęcamy do zamieszczania fotorelacji z przeprowadzonych działań w ramach projektu.
4. Pobrać, wydrukować plakat informacyjny świadczący o udziale w projekcie i wywiesić go w widocznym miejscu na terenie placówki.
5. Zrealizować po 4 wybrane zadania z każdego modułu, w sumie 16 zadań, szkoły specjalne ze względu na specyfikę wykonują po 2 zadania z każdego modułu. Zadania mogą być realizowane we własnym tempie i w różnej kolejności.

## **Zadania do wykonania zostały podzielone na cztery moduły:**

I – Zdrowy styl życia.

II – Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, profilaktyka uzależnień.

III – Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci.

IV – Kształtowanie postaw patriotycznych, społecznych i obywatelskich.

Wskazane jest (ale nie wymagane), aby zadania były wykonane w formie zajęć praktycznych, warsztatów, pokazu, gier planszowych, filmu, zadań z wykorzystaniem platform edukacyjnych, narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz multimedialnych. Organizator nie narzuca formy w jakiej działanie ma być zrealizowane. Ważne jest, aby aktywizować, pobudzić wyobraźnię, kreatywność oraz zainspirować uczniów. Nauczyciel powinien kierować, naprowadzać, pomagać, a także zachęcać uczniów do podejmowania samodzielnych działań.

6. Do dnia 10 czerwca 2026 r. należy złożyć sprawozdanie, w formularzu przygotowanym przez organizatora. Sprawozdania i wiadomości wysłane po terminie nie będą brane pod uwagę. Jest to termin ostateczny.
7. Po realizacji zadań i przesłaniu sprawozdania zostaną wysłane na podany w formularzu adres email dyplomy dla uczniów/placówki, certyfikaty dla koordynatorów oraz nauczycieli realizujących projekt. Certyfikaty będą wystawiane imiennie i przesłane na podany adres e-mail w formularzu, natomiast dyplomy przesłane będą w formie on-line do samodzielnego wypełnienia i wydruku. Dokumenty zostaną przesłane w pliku PDF. Osoby, które nie spełnią wyżej wymienionych kryteriów nie otrzymują certyfikatów oraz dyplomów.
8. Wszelkie pytania dotyczące realizacji programu, należy kierować pod adresem email: [zainwestujwzdrowie@sp28.edu.gdynia.pl](mailto:zainwestujwzdrowie@sp28.edu.gdynia.pl).
9. Zamieszczając informację na temat zadań wynikających z realizacji projektu na stronie swojej placówki lub tworząc informację do lokalnych mediów należy dopisać, że jest to działanie w ramach Ogólnopolskiego Projektu Edukacyjnego „Zainwestuj w zdrowie” i zamieścić logo projektu, które zamieszczone jest w plikach na platformie Facebook projektu.  
Uczestnicy mogą dzielić się relacjami z wykonanych zadań w grupie projektowej Facebook. Posty zamieszczane powinny być zgodne z tematem projektu, a także kulturalne. Organizator ma prawo do usunięcia postów i wpisów, które będą obraźliwe i niezgodne z przeznaczeniem grupy. Grupa jest przeznaczona do inspirowania innych nauczycieli, wymiany doświadczeń oraz spostrzeżeń.

### **Ochrona danych osobowych**

Za ochronę danych osobowych dzieci biorących udział w projekcie odpowiadają nauczyciele poszczególnych placówek, zgłoszonych przez tych nauczycieli. Publikowanie przez uczestnika projektu zdjęć, filmów i relacji zawierających wizerunek osób, jest jednoznaczne z posiadaniem pisemnej zgody tych osób (w przypadku dzieci – rodziców lub opiekunów prawnych) na wykorzystanie wizerunku. Zgodę tę należy skonstruować wg wewnętrznych zaleceń placówki. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za jej brak lub błędne skonstruowanie.

## **Lista tematów / zadań do realizacji**

### **Moduł 1: Zdrowy styl życia.**

1. O co chodzi w tym zdrowym stylem życia – uświadomienie dlaczego jest to ważny temat.
2. Czym jest zdrowie? Co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi?
3. Higiena osobista i otoczenia. Styl życia, a choroby cywilizacyjne (cukrzyca, otyłość, nowotwory, choroby układu krążenia itd.).
4. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Zasady racjonalnego odżywiania oraz najczęściej popełniane błędy żywieniowe.
5. Przeprowadzenie lub udział w konkursie z wiedzy o zdrowym stylu życia.
6. Organizacja Dnia Zdrowia i/lub Dnia Sportu.
7. Organizacja warsztatów kulinarnych lub dni tematycznych, np. dzień kolorowej surówki, wody, owoców i warzyw czy zdrowego śniadania.
8. Przygotowanie kiermaszu/stoiska ze zdrowymi przekąskami, sałatkami, koktajlami, sokami przez społeczność szkolną.
9. Przygotowanie przedstawienia przez uczniów, nauczycieli lub rodziców promującego zdrowe odżywianie.
10. Hodowla ziół w szkole lub prowadzenie przyszkolnego ogródka.
11. Rodzaje aktywności fizycznej, znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci i młodzieży.
12. Organizacja wycieczki do agroturystyki, wyjazdu sportowego oraz innych form turystyki.
13. Przygotowanie zawodów sportowych dla uczniów/rodziców lub innych imprez sportowych.
14. Występ taneczny przygotowany przez uczniów i/lub nauczycieli, taneczne przerwy.
15. Podnoszenie kondycji fizycznej i dbałość o prawidłową sylwetkę ciała poprzez korzystanie z różnorodnych ofert sportowych zajęć szkolnych.



## **Moduł 2: Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, profilaktyka uzależnień.**

1. Jak dbać o zdrowie psychiczne? Edukacja uczniów.
2. Emocje są naturalne i ważne, aby je rozumieć i wyrażać. Nauka radzenia sobie z negatywnymi emocjami.
3. Sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
4. Kluczowe wskazówki, aby budować dobre relacje rówieśnicze.
5. Formy przemocy rówieśniczej, jak przeciwdziałać.
6. Realizacja zajęć relaksacyjnych w szkole.
7. Organizacja zajęć artystycznych oraz rozwijających zainteresowania.
8. Wprowadzenie elementów sprzyjających relaksowi i odpoczynkowi, np. kącików do czytania, miejsc do wyciszenia, przerwy na świeżym powietrzu.
9. Przeprowadzenie warsztatów o tematyce dobrostanu w edukacji, dotyczące dobrego samopoczucia uczniów i nauczycieli, obejmujące zdrowie psychiczne, emocjonalne czy społeczne.
10. Gdzie szukać wsparcia w sytuacji kryzysu psychicznego (numery alarmowe, telefony zaufania dla dzieci i młodzieży, Centrum Wsparcia, Centrum Zdrowia Psychicznego, psycholog, pedagog, wychowawca itd.).
11. Edukacja na temat uzależnień i ich konsekwencji, zapobieganie.
12. Używki i substancje psychoaktywne – rodzaje, wpływ na zdrowie, przeciwdziałanie.
13. W jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.
14. Warsztaty/szkolenie na temat uzależnień.
15. Spotkanie z osobą uzależnioną, która opowie o swoim doświadczeniu.

### **Moduł 3: Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci.**

1. Elementy profilaktyki higieny cyfrowej – zajęcia edukacyjne.
2. Rodzaje e-uzależnień: sieciorholizm, fonoholizm, od gier komputerowych itd.
3. Fizyczne, moralne, psychiczne, społeczne, intelektualne konsekwencje uzależnień.
4. Aktywność offline, czyli znajdowanie zainteresowań i spędzanie czasu wolnego poza światem cyfrowym, uprawianie sportu, spotkania z przyjaciółmi.
5. Przeprowadzenie kampanii przeciwko e-uzależnieniom w szkole.
6. Jak dbać o bezpieczeństwo w sieci (cyberbezpieczeństwo).
7. Cyberprzemoc oraz inne zagrożenia w cyberprzestrzeni.
8. Wspólne stworzenie regulaminu określającego zasady korzystania z telefonu w szkole.
9. Konkurs o tematyce cyberbezpieczeństwa.
10. Przygotowanie filmu, infografiki, plakatu, wystawy fotograficznej promującej zdrowie z wykorzystaniem technologii cyfrowych.
11. Wykonanie ulotki informacyjnej na temat uzależnień.
12. Gra terenowa, grywalizacja, escaperoom lub inne zabawy, w których uczniowie rozwiążą zagadki związane z tematyką higieny cyfrowej.
13. Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu w szkole.
14. Przygotowanie prezentacji, filmu podsumowującego realizację projektu w danej szkole z wykorzystaniem programów multimedialnych.
15. Wykorzystywanie w realizacji działań projektowych nowoczesnych technologii, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji oraz korzystanie z zasobów platform edukacyjnych.

### **Moduł 4: Kształtowanie postaw patriotycznych, społecznych i obywatelskich.**

1. Kształtowanie postaw, które pozwolą młodym ludziom w przyszłości stać się świadomymi, aktywnymi i odpowiedzialnymi obywatelami, dbającymi o dobro ojczyzny i obywateli.
2. Uczestniczenie w uroczystościach państwowych, świętach narodowych czy obchodach rocznic, marszach, biegach patriotycznych czy rajdach, które nie tylko budują poczucie wspólnoty, ale również sprzyjają zdrowiu.
3. Działania na rzecz lokalnej społeczności, aktywny udział w życiu publicznym, jako przejaw troski o dobro wspólne, np. wolontariat, organizacja akcji charytatywnych, pomoc starszym osobom.

4. Podjęcie współpracy z innymi instytucjami, szkołami, specjalistami w celu przeprowadzenia działań promujących zdrowie.
5. Organizowanie debat na tematy ważne dla społeczności szkolnej i lokalnej, rozwijanie umiejętności argumentacji i wymiany poglądów.
6. Czym jest bezpieczeństwo jednostki i ogółu.
7. Instytucje dbające o nasze bezpieczeństwo – Straż Pożarna, Policja, Pogotowie, TOPR, WOPR itp.
8. Zagrożenia i jak się podczas nich zachować – powódź, pożar itp.
9. Pierwsza pomoc podczas nagłego zatrzymania krążenia – praktyka
10. Pierwsza pomoc – krwotoki, złamania, omdlenia itp.
11. Próbną ewakuacja w szkole.
12. Wyjście/wyjazd do jednostki dbającej o bezpieczeństwo w miejscu naszego zamieszkania.
13. Organizacja konkursu bazującego na bezpieczeństwie i wiedzy z udzielania pierwszej pomocy.
14. Bezpieczny wypoczynek feryjny i wakacyjny – jak bezpiecznie zachowywać się w górach i nad wodą?
15. Odpowiedzialność za wspólne dobro – dbajmy o przestrzeń „publiczną”. Sprzątajmy świat nie tylko raz w roku – szkoła, tereny przyszkolne lub inne w miar potrzeb.

Pieczętka i podpis organizatora

**DYREKTOR**

Zespołu Szkolno - Przedszkolnego Nr 6 w Gdyni

*mgr Agnieszka Szwejkowska - Kulpa*

Podpisy autorów:

mgr inż. Barbara Kosela

*B. Kosela*

mgr Piotr Wasilewski

*P. Wasilewski*