

I Założenia ogólne

Specjalny Ośrodek Szkolny-Wychowawczy im. ks. Jana Twardowskiego znajduje się w spokojnej wiosce Konarzew, w powiecie krotoszyńskim, gmina Zduny. W Ośrodku przebywają i uczą się dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i terapeutycznymi. Aktualnie do naszej placówki uczęszczają osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym, głębokim oraz z różnego rodzaju sprzężeniami oraz cechami autyzmu. Zaletą Ośrodka jest to, że uczy się tu niespełna 90 dzieci, zatem nikt nie jest anonimowy. Pozwala to na indywidualną pracę z każdym dzieckiem. W budynku mieści się sala gimnastyczna, sala doświadczania świata, pracownia komputerowa, pracownia gospodarstwa domowego, sala do terapii metodą integracji sensorycznej, gabinet terapii logopedycznej i pedagogiczno-psychologiczny, gabinet 1. pomocy przedmedycznej, internat oraz wokół ośrodka boisko, plac zabaw i dużo zieleni.

Ze względu na fakt, że do naszej placówki uczęszczają dzieci z niepełnosprawnościami w różnym stopniu i sprzężeniami, ważne jest, aby szczególną uwagę zwrócić na zdrowie fizyczne i psychiczne uczniów. Kształtowanie w uczniach postaw prozdrowotnych powinno być celem priorytetowym każdego nauczyciela, pracownika szkoły czy rodzica.

Nasza placówka podejmuje działania promujące zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania szkoły. Realizujemy program profilaktyczny, który zawiera treści ścieżki prozdrowotnej. Uczestniczymy w wielu akcjach promujących zdrowy styl życia. Działania te mają ścisły związek z siecią szkół promujących zdrowie, dlatego pragniemy włączyć się w ten program. Program Promocji Zdrowia : „Jem zdrowo” realizowany będzie na wszystkich poziomach edukacyjnych, w całym procesie dydaktyczno-wychowawczym przez całą społeczność szkolną. Udział w projekcie będzie także okazją do zdobycia nowych doświadczeń i kompetencji, a także rozwinięcia współpracy pomiędzy członkami Rady Pedagogicznej i pozostałymi pracownikami ośrodka. Diagnoza wstępna przeprowadzona wśród uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców wykazała, że zdecydowanie należy skupić się na diecie uczniów w zakresie ich odżywiania. Pragniemy wyrobić w naszych podopiecznych przekonanie, że zdrowe odżywianie jest ważna nie tylko na terenie szkoły, ale również w domu.

Duża grupa dzieci dokonuje niewłaściwych wyborów produktów spożywczych niezbędnych do ich prawidłowego funkcjonowania. Wpływa to niekorzystnie na samopoczucie, powoduje powstawanie wad postawy, otyłość. To obniża jakość życia, pewność siebie, a brak profilaktyki nie wpływa na wyeliminowanie negatywnych skutków.

Realizując ten program, pragniemy uświadomić uczestnikom, że dobrze zbilansowana dieta jest jednym ze sposobów dbania o własne zdrowie.

Szkolny koordynator::

- Magda Mogiłka

Szkolny zespół ds. promocji zdrowia:

- Monika Mazur,
- Małgorzata Obal,
- Kinga Pietrzak,
- Martyna Zawieja

PLAN DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

„JEM ZDROWO”

w roku szkolnym 2019/2020

WSTĘP

1. **Diagnoza potrzeb:**

Na podstawie przeprowadzonych ankiet i wywiadów zdiagnozowany został niski poziom aktywności fizycznej oraz wiedzy dużej grupy dzieci i ich rodziców na temat zdrowego odżywiania. Potwierdza to także obserwacja członków zespołu. Sporadycznie pojawiają się wulgaryzmy.

2. **Wybór problemu priorytetowego:**

Po przeprowadzeniu diagnozy i wyłonieniu problemów zespół uznał, że źle zbilansowana dieta zagraża zdrowiu uczniów oraz negatywnie wpływa na ich samopoczucie. Ponadto dieta bogata w cukry nie zachęca uczniów do aktywności fizycznej, a wręcz przeciwnie prowadzi do nadwagi, otyłości oraz wielu problemów zdrowotnych.

3. **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:**

Na podstawie wyników badań zespół dokonujący diagnozy wyłonił problem priorytetowy: źle zbilansowana dieta uczniów. Nadmierne spożywanie niezdrowych produktów żywnościowych, np. chipsów, słodyczy, słodkich napojów gazowanych może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. W trakcie spożywania obiadu można dostrzec, że duża liczna podopiecznych oddaje nietknięte zupy warzywne lub kolorowe surówki. Istnieje potrzeba podjęcia działań mających na celu zminimalizowanie tego zjawiska. Pragniemy propagować zdrowy styl życia

powiązany z aktywnością fizyczną, co jest bardzo istotne przy niepełnosprawnościach, sprzężeniach naszych podopiecznych. Mamy nadzieję, że wyrobimy w nich nawyk dbania o własne zdrowie i samopoczucie, a udział w akcjach prozdrowotnych i konkursach nakieruje ich na odpowiednią ścieżkę zdrowia. Realizując ten program, chcemy uświadomić uczestnikom, że odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym ze sposobów dbania o własne zdrowie.

4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego:

Główną przyczyną powyższego problemu jest spożywanie zbyt dużej ilości żywności przetworzonej. Żywność taka jest uboga w składniki odżywcze, błonnik. Wielu podopiecznych preferuje słodkie przekąski, zaobserwować można spożywanie napojów słodkich typu: coca - cola, fanta czy słodkie wody. Znacznie rzadziej zauważyć można kogoś z butelką wody czy z owocem, warzywem w ręku.

5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego:

W rozwiązaniu problemu pomóc nam mają pogadanki, konkursy o tematyce prozdrowotnej, które pokażą uczniom co można zdziałać dzięki odpowiedniej diecie, a także powiązaniu aktywności fizycznej ze zdrowym stylem życia. Pragniemy stworzyć warunki i możliwości samodzielnego tworzenia zdrowych przekąsek, aby podopieczni samodzielnie w domu potrafili przygotować sobie lekką i zdrową przekąskę np. sałatkę owocową.

PLAN DZIAŁAŃ

1. Podanie celu działań:

Zwiększenie ilości informacji na temat dobroczynnego wpływu zbilansowanej diety na funkcjonowanie organizmu.

2. Określenie kryterium sukcesu:

Zwiększenie wiedzy na temat wpływu diety na funkcjonowanie organizmu.

3. Działania i ewaluacja:

l.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia a wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
I.	Deklaracja organów szkoły o chęci przystąpienia	Podjęcie uchwały rady pedagogicznej o chęci przystąpienia	Posiedzenie rady pedagogicznej, wrzesień 2019	Rada pedagogiczna	Karta zgłoszeniowa, uchwała rady	Dyrektor placówki, wrzesień 2019	Gotowość wstąpienia do sieci Szkół	Podjęcie uchwały przez radę pedagogiczną	Koordynator rejonowy, wrzesień 2019

I.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
	do sieci Szkół Promujących Zdrowie	do sieci Szkół Promujących Zdrowie/ Deklaracje społeczności szkolnej			pedagogiczne		Promujących Zdrowie		
II.	Szkolenie rady pedagogicznej	Znajomość zasad tworzenia Szkół Promujących Zdrowie i edukacji zdrowotnej	Pogadanka, wrzesień 2019	Szkolny koordynator	Prelekcja	Szkolny koordynator, wrzesień 2019	Znajomość zasad tworzenia SzPZ	Pytania sprawdzające wiedzę	Szkolny koordynator, wrzesień 2019

I.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
III.	Opracowanie i przeprowadzenie ankiet diagnozujących/ rozmów, obserwacja	Określenie problemu priorytetowego	Opracowanie ankiet, rozmów, wywiadów, obserwacji wrzesień 2019	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia	Ankiety, wywiady, obserwacja	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia, wrzesień 2019	Problem priorytetowy	Przeanalizowanie ankiet, wywiadów i obserwacji	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia
IV.	Opracowanie planu „Szkoła Promująca Zdrowie”	Plan Pracy „Szkoła Promująca Zdrowie”	Działanie wg planu, cały rok Wrzesień 2019	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia	Plan Pracy	Dyrektor placówki, Wrzesień 2019	Dane działania wg założonych punktów	Opracowanie raportu z rocznej działalności placówki	Koordynator rejonowy, czerwiec 2020

l.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
V.	Opracowanie i przeprowadzenie konkursu na logo Szkoły Promującej Zdrowie	Wyłonienie najlepszego logo	Organizacja konkursu, Październik 2019	Członkowie zespołu, nauczyciele, uczniowie	Plakat informujący o organizacji konkursu	Dyrektor placówki, szkolny koordynator Listopad 2019	1. Zapoznanie społeczności szkolnej z ideą Szkoły Promującej Zdrowie, 2. Promowanie wśród społeczności szkolnej postaw	Wyłonienie spośród wszystkich prac, jednej zwycięskiej, dokumentacja fotograficzna	Rozstrzygnięcie konkursu, dyrektor, szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia

l.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
							prozdrowotnych		
VI.	1. „Jesienne owoce i warzywa” – pogadanki o wartościach zdrowotnych owoców i warzyw - jemy polskie owoce (1. Uczestnictwo uczniów w pogadance na temat wartości odżywczych owoców i warzyw, 2.przeprowadzenie w klasach zajęć kulinarnych –	Pogadanka, zajęcia kulinarne, listopad 2019	Członkowie zespołu, nauczyciele, uczniowie	Ulotki o wartościach zdrowotnych owoców i warzyw, owoce i warzywa potrzebne do przygotowania sałatki owocowej	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia listopad 2019	Znajomość uczniów o wartościach zdrowotnych owoców i warzyw, - umiejętność przygotowania sałatki owocowej	Przygotowane ulotki, dokumentacja fotograficzna	Szkolny koordynator, listopad 2019

I.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
	sałatka owocowa)	przygotowanie sałatki owocowej							
VII.	W zdrowym ciele zdrowy duch – konkurs plastyczny	Zdobycie wiedzy na temat zdrowego odżywiania w powiązaniu z aktywnością fizyczną	Konkurs plastyczny grudzień 2019/styczeń 2020	Nauczyciele, uczniowie	Plakat informujący o organizacji konkursu	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia styczeń 2019	Wiedza na temat powiązania zdrowego odżywiania z aktywnością fizyczną	Prace uczniów, dokumentacja fotograficzna	Dyrektor placówki, szkolny koordynator, styczeń 2020

I.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
VIII	„Pamiętaj o wodzie!”	1. Zwrócenie uwagi na znaczenie wody dla organizmu człowieka 2. Właściwości wody	Wspólna degustacja różnego rodzaju napojów i stworzenie rankingu najzdrowszego z nich luty 2020	Nauczyciele	Woda mineralna, napoje	Wychowawcy, szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia, luty 2020	Znajomość zalet picia wody	Dokumentacja fotograficzna	Szkolny koordynator, luty 2020
IX.	Ogródki ziołowe	Znajomość znaczenia ziół dla organizmu człowieka	Założenie i prowadzenie uprawy ziół w klasowych	Nauczyciele	Nasiona różnych przypraw	Szkolny koordynator, kwiecień 2020	Znajomość znaczenia ziół dla organizmu człowieka	Dokumentacja fotograficzna	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia

l.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
			kącikach przyrodniczych Marzec, kwiecień 2020						
X.	Idę na zakupu: dobre i złe nawyki w naszym jedzeniu.	1. 50% uczniów wie z jakich produktów powinna składać się codzienna dieta człowieka, 2. Rozpoznanie i	1. Sprawdzanie składu produktów, 2. Tworzenie piramidy zdrowego żywienia 3. Analiza etykiet	Nauczyciele	Produkty spożywcze	Szkolny koordynator, maj 2020	Znajomość składu zbilansowanej diety, szkodliwych substancji oraz umiejętność tworzenia	Dokumentacja fotograficzna	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia, maj 2020

l.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
		nazewnictwo zdrowej żywności, 3. Rozpoznanie szkodliwych dla zdrowia środków konserwujących zawartych w produktach żywnościowych	produktów spożywczych. Maj 2020				piramidy żywienia		

I.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
XI.	„Bezpieczne wakacje” a) pogadanka: jak ulec pokusom niezdrowego jedzenia? b) „Sport to zdrowie” - rozgrywki sportowe	Znajomość skutków niezdrowego odżywiania oraz aktywnych form spędzania czasu wolnego	Pogadanka wychowawców o skutkach niezdrowego odżywiania, rozgrywki sportowe Czerwiec 2020, cały rok	Nauczyciele w-f, wychowawcy	Pogadanka,	Szkolny koordynator, zespół ds. promocji zdrowia, czerwiec 2020	Znajomość skutków niezdrowego odżywiania oraz aktywnych form spędzania czasu wolnego	Dokumentacja fotograficzna	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia, czerwiec 2020

I.p.	Zadanie	Kryterium sukcesu	Metody realizacji, terminy	Wykonawcy	Środki	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Co wskaże?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Jak sprawdzimy?	Sposób sprawdzenia wykonania zadania. Kto i kiedy sprawdzi?
XII.	Opracowanie raportu z rocznej działalności placówki	Plan pracy zrealizowany w 100%	Opracowanie sprawozdania Czerwiec 2020	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia	Roczne sprawozdanie	Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia, czerwiec 2020	Zrealizowane planu pracy SzPZ	Roczne sprawozdanie	Koordynator rejonowy, czerwiec 2020

Działania szkoły niezależne od zespołu promocji zdrowia:

1. Owoce i warzywa w szkole”.
2. „Trzymaj formę”

4. Ewaluacja

- Opracowanie i analiza ankiet, wywiadów.
- Analiza przeprowadzonych działań, gromadzenie dokumentacji w postaci scenariuszy, ankiet, testów, zdjęć, wytworów uczniów, wyników konkursów i zawodów.

- Analiza dokumentacji prowadzonej przez nauczycieli.
- Obserwacja uczniów w różnych sytuacjach.
- Sprawozdania z realizacji zadań wynikających z realizacji Programu Promocji Zdrowia.
- Wymiana uwag, spostrzeżeń i doświadczeń podczas spotkań szkolnego zespołu wychowawczego, zespołu do spraw promocji zdrowia.