



SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE przy ZPSWR Nr 1 w Warszawie



Część wstępna planowania w roku 2017/2018(okres realizacji 01.04.2017-31.03.2018r.)

Diagnoza potrzeb „Szkoły Promującej Zdrowie” to szkoła, która w szczególny sposób propaguje zdrowy styl życia, wyposaża uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, prowadzi wszechstronną edukację propagującą zdrowie, włącza do działań prozdrowotnych zarówno uczniów szkoły, jak i nauczycieli, rodziców a także pracowników niepedagogicznych. Zadania, których się podejmujemy, wynikają z wnikliwej diagnozy środowiska szkolnego. Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia w styczniu- marcu 2017r. prowadził wnikliwą obserwację dzieci podczas zajęć lekcyjnych, przerw i wycieczek, przeprowadzał rozmowy z uczniami i rodzicami, analizował potrzeby. Stwierdziliśmy, że po otrzymaniu certyfikatu w 2015roku „Szkoły Przyjaznej Żywieniu i Aktywności Fizycznej” w ramach realizacji projektu KIK/34, „Zachowaj Równowagę” prowadzonego przy współpracy Szwajcarsko-Polskiego Programu, zadania 2: „Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach oraz ocena tych wpływów na sposób żywienia, stan odżywiania, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży” organizowanego przez Instytut Żywności i Żywienia warto ponownie zająć się problematyką kształtowania właściwych nawyków prozdrowotnych i uświadomienia uczniom, rodzicom, pracownikom niepedagogicznym znaczenia odżywiania dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania. W wyniku diagnozy wstępnej wyłoniony został problem priorytetowy.

Problem priorytetowy: Należy zmienić niewłaściwe nawyki żywieniowe wśród społeczności szkolnej.

Opis problemu: Uczniowie nie mają utrwalonych dobrych nawyków żywieniowych(spożywanie zbyt dużych ilości słodczy, picie wysoko słodzonych napojów, nieregularna dieta, częste II śniadania bogate w węglowodany, złe wybory żywieniowe) Na podstawie obserwacji, wywiadu, poziomu wagi ciała uczniów podejrzewa się, że u dzieci i młodzieży występuje nadwaga lub otyłość.

Uzasadnienie wyboru priorytetu: Koordynator i zespół ds. promocji zdrowia zaobserwował występowanie tego zjawiska wśród społeczności szkolnej, aby kształtować właściwe nawyki żywieniowe.

Przyczyny istnienia problemu: Brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania, nieznajomość wartościowych produktów żywnościowych dla organizmu, zakup nie zawsze zdrowych produktów, brak aktywności fizycznej.

Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:

1. Wdrażanie wśród uczniów zasad pozwalających zachować zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczną.
2. Poznawanie nowych smaków- owoców, warzyw.
3. Kształtowanie świadomości zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej wśród uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych.
4. Kontrolowanie masy ciała przez pielęgniarki szkolne.
5. Wskazanie negatywnego wpływu słodczy na organizm ludzki.
6. Współpraca z kierownikiem stołówki szkolnej.
7. Kontrolowanie przez nauczycieli II śniadań- jakie produkty spożywcze przynoszą uczniowie.
8. Organizacja apeli prozdrowotnych i gazetek ściennych.
9. Praktyczne wykorzystanie zdobytej wiedzy do komponowania zdrowych posiłków.

PLAN DZIAŁAŃ w roku 2017/2018 (okres realizacji 01.04.2017-31.03.2018r.)

Cel główny: Zwiększyć poziom prawidłowych zachowań w zakresie odżywiania wśród społeczności szkolnej.

Kryterium sukcesu: 50% społeczności szkolnej stwierdzi, że zwiększy się ich wiedza dotycząca zdrowego odżywiania. Ograniczą spożycie słodczy oraz kalorycznych produktów. Uświadomią sobie i najbliższym zagrożenia jakie niesie otyłość i nadwaga. Zadbają o aktywność fizyczną.

A. Sposób sprawdzenia , czy osiągnięto cel, sukces:

B. Co wskaże ,że osiągnięto cel? Liczba uczniów, którzy zmieniają swój styl życia na bardziej zdrowy.

C. Jak sprawdzimy czy osiągnięto cel? Obserwacja uczniów przez nauczycieli.

D. Kto i kiedy sprawdzi , czy osiągnięto cel? Koordynator i Zespół ds. Promocji Zdrowia luty/ marzec 2018r. Ewaluacja: Miernikami efektywności zaplanowanych działań są; pomiar wagi ciała, wytwory uczniów, obserwacja uczniów w szkole, II śniadania, jadłospis szkolnej stołówki.

Szkoła Specjalna Podstawowa Nr 251 i Gimnazjum Nr 155

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ Termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Zapoznanie z Projektem SzPZ	zdobycie informacji na temat projektu.	szkolenie	Styczeń 2017	Dyrektor Koordynator	Świetlica szkolna	lista obecności
Rozpoznanie stanu wiedzy o prawidłowym odżywianiu	Podniesienie świadomości zdrowego stylu życia	Ankieta dla rodziców i nauczycieli, pracownicy niepedagogiczni. Pogadanka dla rodziców „Jak	Styczeń/Luty 2017	koordynator	Zasoby szkolne	Wynik ankiet analiza

		prawidłowo żywić dzieci”				
Diagnoza wstępna wagi ciała uczniów szkoły	Osiągnięcie normy wskaźnika BMI	Pomiar w gabinecie pielęgniarki połączony z pogadanką	Luty 2017r.	pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas	Zasoby własne, waga szkolna. Informacje od rodziców.	Dokumentacja szkolna w gabinecie pielęgniarskim
Lekcje kulinarne z produktów ekologicznych	Wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych w oparciu o „Dziesięć zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży”	Zakup zdrowych produktów, przygotowanie prostych zdrowych potraw	Maj, czerwiec, wrzesień październik 2017	Klasa VIA ,B Klasa Igi III g, kl IIIA i B	Włączanie rodziców w akcję wykorzystanie produktów, które otrzymujemy z akcji „Owoce i warzywa w szkole”, „Szlanka mleka”	Zdjęcia z zajęć
Zdrowe urodziny i imieniny(owocowe i warzywne przekąski)	Wprowadzenie nowej tradycji szkolnej	„Zamiast cukierka rumiane jabłuszko”	Od początku akcji na bieżąco	Wychowawcy wszystkich klas	Włączanie rodziców w akcję	Zdjęcia
Wiosenne ogródki na parapecie	Własnoręcznie wyhodowane zioła- zdrowy dodatek do śniadania	Uprawa parapetowa	Od kwietnia2017	wszystkie klasy	nasiona, pojemniki, doniczki	Zdjęcia
Apele szkolne dbamy o formę	Podniesienie stanu wiedzy o zdrowym żywieniu i aktywności fizycznej dzieci i	Zapoznanie z „Piramidą zdrowego żywienia dzieci i młodzieży” „Co powinno		koordynator nauczyciele współpracujący		Dokumentacja w dzienniku lekcyjnym. Zawody sportowe.

	młodzieży poprzez prelekcje, prezentacje, filmy, plakaty	zawierać drugie śniadanie” Tworzenie oferty zajęć ruchowych		nauczyciele w-f		
Wycieczki tematyczne do parku, lasu, ogródków działkowych	Wyrobienie nawyku spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu, podnoszenie aktywności fizycznej,	Pikniki szkolne wycieczki spacery	Od kwietnia 2017	Włączanie rodziców Wszystkie klasy	Transport miejski, pieszo	Dokumentacja szkolna
„Jak być smukłym i zdrowym” – konkurs plastyczny	Podsumowanie całorocznej akcji	Biesiada połączona z aktywnością plastyczną	Koniec marca 2018	Wszystkie klasy	Zasoby własne, włączanie rodziców	Prace plastyczne. Wystawa na terenie szkoły
Sprawdzenie wagi ciała po roku	osiągnięcie normy	pomiar wagi w gabinecie pielęgniarki	marzec 2018	pielęgniarka szkolna, wychowawcy	Zasoby własne, waga szkolna	Dokumentacja szkolna

Szkoła Specjalna Przystosowująca do Pracy Nr7

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ Termin realizacji	Wykonawca/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
----------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	---

Rozpoznanie stanu wiedzy o prawidłowym odżywianiu.	Podniesienie świadomości o zdrowym stylu życia	Ankieta dla rodziców i nauczycieli. pracowników niepedagogicznych	03.02.2017r.	Dyrektor koordynator	Zasoby szkolne	wynik ankiet
Diagnoza początkowego stanu wagi uczniów	dążenie do osiągnięcia normy	sprawdzenie wagi na początku projektu	kwiecień 2017	koordynator, wychowawcy klas przysposabiających do pracy	waga lekarska. dokumentacja komputerowa - arkusz	kontrola wagi. zapis
promowanie zdrowego żywienia	dążenie do zdrowego odżywiania się	<ul style="list-style-type: none"> - aneły- zasady prawidłowego żywienia - piramida zdrowego żywienia. notadanka. krzyżówka - zapoznanie z ogłoszeniami "Zdrowo jem". "Dbam o zdrowie". - warsztaty kulinarne - codzienne wzbogacanie śniadania - wykonanie prac plastycznych - słuchanie piosenek o zdrowiu przygotowanie przedstawienia 	<p>kwiecień 2017 marzec 2018</p> <p>maj 2017</p> <p>- V. VI. X. XII 2017, I, II, 2018</p> <p>01,04.2017 -</p>	koordynator, wychowawcy klas przysposabiających do pracy	<p>materiały szkoleniowe "Wiem co jem".</p> <p>- ogłoszenia dla dzieci- Małgorzata Górna</p>	<p>Ankieta. dokumentacja fotograficzna. prace plastyczne- wystawa szkolna, przedstawienie teatralne.</p>

		teatralnego - piknik jesienny	31.03.2018 październik 2017			
Promowanie aktywności fizycznej	dażenie do osiągnięcia sprawności fizycznej	- pogadanka - spacer - aktywne spędzanie czasu wolnego - zajęcia sportowe na boisku szkolnym - zabawy ruchowe na placu zabaw	kwiecień 2017 - marzec 2018 z uwzględnien iem warunków pogodo- wych	koordynator, nauczyciele wychowania fizycznego	- materiały szkoleniowe	zawody sportowe. Dokumentacja fotograficzna
Współpraca z pielęgniarkami	prawkidłowe zachowanie w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej	- pogadanka	cyklicznie	koordynator, pielęgniarki szkolne, nauczyciela w-f	- materiały szkoleniowe	rozwiązanie krzywizny. zawody sportowe.
Wdrożenie do współprac rodziców uczniów	dażenie do przyniesienia owoców. warzyw na II śniadanie. ograniczenie słodczyh niezdrowych produktów. tuczących	- rozmowa z rodzicami uczniów - pogadanka	- cykliczne zebrania z rodzicami od 01.04.2017 - 31.03.2018	koordynator, wychowawcy klas przysposabiające h do pracy		owoce, warzywa na II śniadanie,

Uświadamianie skutków otyłości	zaniechanie otyłości prawidłowe zachowanie podczas posiłków	wyszukiwanie informacji w Internecie. pogadanka o skutkach otyłości. film o zdrowym stylu życia, instruktaż. pogadanka. wskazywanie prawidłowych wzorców	Cały czas	koordynator. wychowawcy klas	komputer - dostęp do Internetu. filmów edukacyjne	świadomość zagrożenia wynikającego z otyłości
Diagnoza: stan wagi po zakończeniu roku	osiągnięcie normy	sprawdzenie wagi na końcu roku	marzec 2018	koordynator. wychowawcy klas przysposabiających do pracy	waga lekarska. dokumentacja komputerowa - arkusz	kontrola wagi

Ośrodek Rewalidacyjno-Wychowawczy Nr1

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ Termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Udział w Ogólnopolskim Programie Edukacji Zdrowotnej-Aquafresh	Dbłość o higienę jamy ustnej	Filmy edukacyjne, pogadanka, praktyczne działania	Raz w miesiącu	Wychowawcy zespołów rewalidacyjnych	Filmy, szczoteczki oraz pasta do zębów	Zdjęcia
Kolorowe	Dbłość o	Zajęcia	Raz w miesiącu	Renata Wolska,	Książki,	Zdjęcia

czytanie- zajęcia promujące zdrowe odżywianie	prawidłową masę ciała	czytelnicze		Jolanta Rogowska, Sylwia Żebrowska	komunikatory elektroniczne i w formie książki	
Zajęcia otwarte dla rodziców promujące zdrowy styl życia	Wdrożenie przez rodziców zdrowego stylu życia	Zajęcia otwarte dla rodziców	Raz w semestrze	Renata Wolska, Jolanta Rogowska, Sylwia Żebrowska	Komunikatory, książki	Zdjęcia
Założenie doniczkowego zielonego ogródka	Wzbogacanie śniadań zielonymi dodatkami	Posianie nasion, zabiegi pielęgnujące rośliny	04.2017-03.2018	Wychowawcy zespołów rewalidacyjnych	Doniczki, ziemia, nasiona	Zdjęcia
Zajęcia integracyjne sensoryczno-rytmiczno-ruchowe	Doznania sensoryczne i aktywność ruchowa wychowanków	Zajęcia integracyjne	04.2017-03.2018	Wychowawcy zespołów rewalidacyjnych	Pomoce sensoryczne i dydaktyczne	Zdjęcia
Zajęcia kulinarne prozdrowotne	Wprowadzanie do jadłospisu wychowanków zdrowych produktów żywnościowych	Zajęcia praktyczne w kuchni szkolnej	04.2017-03.2018	Katarzyna Wardęga, Justyna Szczerbińska	Produkty spożywcze	Zdjęcia
Wycieczki do parku	Aktywność ruchowa na świeżym powietrzu	Wycieczka	04.2017-09.2017	Wychowawcy grup rewalidacyjnych	Piłki	Zdjęcia

Internat – ośrodek pobytu stałego dla uczniów

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ Termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Zajęcia w gabinecie medycyny szkolnej	Kontrolowanie i dbałość o prawidłową masę ciała	Ważenie masy ciała	Raz na kwartał	Pielęgniarka, wychowawcy SOSW	Waga	Zapis w kartach zdrowia
Piramida żywieniowa	Rozpoznawanie zdrowych produktów żywnościowych, wykorzystywanie ich w codziennej diecie	Zajęcia pogładowe na zbiórkach harcerskich	Raz na kwartał	Instruktorzy ZHP, wychowawcy	Piramida żywieniowa – plansza, naturalne produkty	Zdjęcia
Zajęcia polisensoryczne	Doznania sensoryczne	Polisensoryczne poznawanie warzyw i owoców	Jesień i wiosna	Wychowawcy	Owoce, warzywa – okazy naturalne	Zdjęcia
Zajęcia rekreacyjno - ruchowe	Aktywny wypoczynek, rozwój motoryki	Gry i zabawy na placu zabaw i boisku	Cały rok przy sprzyjającej aurze	Wychowawcy	Urządzenia na placu zabaw, boisko, sprzęt sportowy	Zdjęcia
Spożywanie zdrowych posiłków	Poznawanie nowych smaków – np. bez cukru, tłuszczu	Rozmowy kierowane na temat zdrowego odżywiania	Na bieżąco podczas posiłków	Kierownik stołówki, wychowawcy,	Zdrowa żywność	Jadłospis

Plan opracowany przez Koordynatora i Szkolny Zespół ds. Promocji Szkoły



RAPORT Z EWALUACJI WYNIKÓW DZIAŁAŃ SZKOŁY ZPSWR NR1 W WARSZAWIE ROK 2017-2018

1. Ewaluacja celu

Cel zaplanowany: Zwiększyć poziom prawidłowych zachowań w zakresie odżywiania wśród społeczności szkolnej.

Kryterium Sukcesu: 50% społeczności szkolnej stwierdzi, że zwiększy się ich wiedza dotycząca zdrowego odżywiania.

Ograniczą spożycie słodczy oraz kalorycznych produktów. Uświadomią sobie i najbliższym zagrożenia jakie niesie otyłość i nadwaga. Zadbają o aktywność fizyczną.

Jak sprawdzono czy osiągnięto cel?

Obserwacja uczniów przez nauczycieli, szkolny zespół ds. promocji zdrowia, pielęgniarki szkolne. Zdecydowana większość uczniów nauczyła się prozdrowotnych zasad. Rozmowy z rodzicami.

W jakim stopniu osiągnięto kryterium sukcesu? Liczba uczniów, którzy zmienili nawyki prozdrowotne jest na poziomie bardzo dobrym.

Jeśli nie udało się osiągnąć kryterium sukcesu, to dlaczego? Udało się osiągnąć.

2. Ewaluacja zadań

Okres realizacji 01.02.2017-21.03.2018r.

Szkoła Specjalna Podstawowa Nr 251

Lp.	Zadanie realizowane	Formy, metody, realizacji zadań	Uczestnicy	Realizatorzy	Dokumentacja	Terminy
1	Rozpoznanie stanu wiedzy o prawidłowym odżywianiu	Pogadanka dla rodziców i nauczycieli ankieta	Nauczyciele rodzice kadra kierownicza	kooordynator	Wyniki ankiet	3 lutego 2017r.
2	Diagnoza wstępna wagi ciała uczniów szkoły	Pomiar wagi	Uczniowie SP I Gimnazjum	Pielęgniarki szkolne	Arkusze w gabinecie pielęgniarki	od 01.02.2017
3	Kształcenie prawidłowych nawyków	Lekcje kulinarne i	Klasa Igi IIg	Nauczyciel(zajęcia	Zapis w dzienniku	

	<p>żywnościowych</p>	<p>pogadanki o zdrowym odżywianiu</p> <p>zakupy w sklepie eko</p> <p>Sałatka owocowa warsztaty kulinarne</p> <p>lekcje z wykorzystaniem Kart Pracy np. "Dbamy o higienę, zdrowe nawyki żywieniowe"</p> <p>lekcje integracyjne przykładowe tematy</p> <p>"Drugie śniadanie co warto zjeść", "Zdrowie na talerzu", "Lepiej woda niż sok"</p> <p>"Odżywiamy się zdrowo i kolorowo",</p> <p>"Jesień dary niesie"</p> <p>zakupy</p>	<p>kl IV , IIIb,VII</p> <p>klasa IV i IIIb</p> <p>Uczniowie SP I Gimnazjum</p> <p>klIIIg I IIIg</p>	<p>Gospodarstwo Domowe)</p> <p>wychowawcy</p> <p>Świetlica szkolna</p>	<p>Zdjęcia w internecie, notatki</p> <p>zdjęcia</p> <p>prace plastyczne uczniów</p>	<p>Rok 2017 i 2018</p> <p>lutego 2018</p> <p>lutego 2018</p> <p>11 września 2018</p> <p>16 listopada 2017</p> <p>1lutego 2018</p> <p>11 kwietnia 2017</p>
--	----------------------	--	---	--	---	---

		<p>“Światowy Dzień Żywności”</p> <p>warsztaty kulinarne</p> <p>“Kolorowe zdrowe śniadanie”</p> <p>Owocni</p> <p>wiem co jem</p> <p>Apel szkolny dla uczniów Placówki “Piramida Zdrowego Żywienia”</p>	<p>Uczniowie SP I Gimnazjum</p>	<p>Banasiak B. Bartczak D.</p>	<p>Prace plastyczne , Zdjęcia</p>	<p>10 maja</p> <p>1 czerwca</p> <p>7 czerwca</p> <p>2, 5 października 17, października</p> <p>18, października</p> <p>19 października</p> <p>5 grudnia</p> <p>8 stycznia 2018</p>
--	--	--	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	---

						22 maja 2017
4	Wprowadzenie nowej tradycji szkolnej	<p>“Zamiast cukierka rumiane jabłuszko”- zdrowe urodziny i imieniny uczniów</p> <p>Dzień Dziecka z owocami (impreza na boisku szkolnym)</p>	<p>Kl Ig (urodziny Michała i Pauliny, Zuzi)</p> <p>IIIg (urodziny Kacpra)</p> <p>IIIa I IIIb (urodziny Michała)</p> <p>spotkanie integracyjne</p>	Wychowawcy klas	<p>Zdjęcia w internecie</p> <p>Zdjęcia w internecie</p>	<p>5 maja 2017</p> <p>19 czerwca 2017</p> <p>30 października 2017</p> <p>21 września 2017</p> <p>maj 2017</p> <p>1 czerwca 2017</p>
5	Zdrowy dodatek do śniadania	Klasowe ogródki z nowalijkami na parapecie	Wszystkie klasy SOSW	wychowawcy	zdjęcia	Marzec, kwiecień 2017
6	Wyrabianie nawyku spędzania czasu na powietrzu, podnoszenie aktywności fizycznej	Wycieczki: do Technikum Ogrodniczego	Kl Ig	Wychowawca i rodzice uczniów	Zdjęcia zapis w dzienniku	25 kwietnia 2017 15 lutego 2018

		I do ZOO				23 września 2018
		Hala sportowa Koło "Gry i zabawy sportowe- piłka nożna"	uczniowie SP i Gimnazjum			12 grudnia 2017
		Piknik Jesienny- zajęcia kulinarne, pogadanka prozdrowotna, przetwory na zimę, jesiennie herbatki zabawy na świeżym powietrzu, aromaterapia (impreza na boisku szkolnym)	wszystkie klasy SP Gimnazjum	organizacja Banasiak, Górska		2-4 października 2017
		"Zielona Szkoła"- rekreacyjny wyjazd do Zakopanego wycieczki szlakami górskimi, zwiedzanie zabytków	wszystkie klasy SP i Gimnazjum, PDP, ORW, nauczyciele, rodzic	dyrekcja	zdjęcia	23-27 października 2018
		Bal Karnawałowy			zapis w dzienniku	

		<p>Lekcje na boisku szkolnym I spacery po okolicy np. Dzień Pustej Klasy</p> <p>Apel szkolny Bezpieczne Ferie na świeżym powietrzu</p>	<p>wszystkie klasy SP Gimnazjum</p> <p>wszystkie klasy SP Gimnazjum</p> <p>wszystkie klasy SP Gimnazjum</p>	<p>współorganizacja z rodzicami kl.V nauczyciele</p> <p>Banasiak B</p> <p>Górska M</p> <p>Banasiak B</p> <p>Górska M</p>	<p>zdjęcia, zapis w dzienniku</p>	<p>8 lutego 2018</p> <p>na bieżąco przy sprzyjającej pogodzie</p> <p>na bieżąco od kwietnia do października</p> <p>19czerwca 2017</p> <p>12 stycznia 2018</p>
7	Podsumowanie akcji	Biesiada połączona z aktywnością ruchową "Jak być smukłym I zdrowym na wiosnę"	wszystkie klasy SP I Gimnazjum	Banasiak, Bartczak Gilak	zdjęcia	21 marca 2018

Sporządził członek zespołu ds. Promocji Zdrowia

Szkoła Specjalna Przystosowująca do Pracy Nr 7

Lp.	Zadanie realizowane	Formy, metody, realizacji zadań	Uczestnicy	Realizatorzy	Dokumentacja	Terminy
1	Rozpoznanie stanu wiedzy o prawidłowym odżywianiu	Pogadanka dla rodziców i nauczycieli, ankieta	Nauczyciele, rodzice, kadra kierownicza	koordynator	wyniki ankiet	luty 2017r.
2	Diagnoza początkowego stanu wagi uczniów	Pomiar wagi na początku projektu	Uczniowie klas pdp	Wychowawca kl. Iap Pielęgniarka szkolna	Dokumentacja w gabinecie pielęgniarskim	luty 2017
3	Promowanie zdrowego żywienia	Pogadanki o wartościach odżywczych i zdrowotnych warzyw, ziół, owoców - wysiew kiełków i rzeżuchy - pędzenie szczypiorku - uprawa natki w doniczkach - wysiew i pielęgnacja ziół w doniczkach - przygotowanie soku	Uczniowie klas pdp	Nauczyciel prowadzący zajęcia z ogrodnictwa	Zapis w dzienniku lekcyjnym	Kwiecień 2017 maj 2017 czerwiec 2017

	<p>owocowego z nowalijek</p> <p>Światowy Dzień Żywności</p> <p>warsztaty kulinarne - kolorowe zdrowe śniadanie owocki</p> <p>Lekcje kulinarne - Odżywiamy się zdrowo I kolorowo – przygotowanie sałatki z jesiennych warzyw, -przygotowanie deseru z owoców -przygotowanie soku z jabłek -przygotowanie sałatki z owoców</p> <p>Zasady prawidłowego żywienia - pogadanka</p>	<p>uczniowie klas pdp</p> <p>Uczniowie klas pdp</p>	<p>światlica szkolna</p> <p>Nauczyciel (zajęcia z gospodarstwa domowego)</p> <p>Wychowawca klasy II Ap</p>	<p>zdjęcia w Internecie, notatki, prace plastyczne</p> <p>Zapis w dzienniku lekcyjnym</p> <p>Zapis w dzienniku lekcyjnym</p>	<p>11 kwietnia 2017</p> <p>10 maja 2017</p> <p>1,7 czerwca 2017</p> <p>2,5 października</p> <p>17,18,19. X.</p> <p>18 października</p> <p>25 października</p> <p>5,13 grudnia 2017</p> <p>6 lutego 2018</p>
--	--	---	--	--	---

		Pożywienie jako źródło energii I składników odżywczych – pogadanka, rozwiązywanie krzyżówki	Uczniowie klasy IIAp i IIBp	i IIBp	Zapis w dzienniku lekcyjnym	11 września 2017 22 września 2017
		Jak się zdrowo odżywiać – omówienie piramidy zdrowego żywienia	Uczniowie klasy IIAp	Wychowawca klasy IIAp	Zapis w dzienniku lekcyjnym	18 września 2017
		Piknik jesienny	Uczniowie klas pdp	Wychowawca klasy IIAp	Zapis w dzienniku lekcyjnym	25 września 2017
		Przygotowuje przetwory z owoców I warzyw na zimę – praca z materiałami edukacyjnymi, karty pracy	Uczniowie klasy IIAp	Wychowawcy klas pdp	Zapis w dzienniku lekcyjnym	2-6 października 2017
		Zdrowe II śniadanie		Wychowawca klasy IIAp	Zapis w dzienniku lekcyjnym	31 października
					Zapis w dzienniku lekcyjnym	6 listopada 2017

		Zdrowe odżywianie zimą	Uczniowie klasy IIBp	Wychowawca klasy IIBp	Zapis w dzienniku lekcyjnym	7 września 2017
		Moje zdrowie – w jaki sposób należy szanować swoje zdrowie? - pogadanka	uczniowie klasy IIBp	Wychowawca klasy IIBp		5 lutego 2018
			Uczniowie klasy IIBp	Wychowawca klasy IIBP		9 lutego 2018
4	Promowanie aktywności fizycznej	Spacery – wycieczka zabawy ruchowe na placu zabaw	Uczniowie klas pdp	Wychowawcy klas pdp	Zapis w dzienniku lekcyjnym poszczególnych klas	18 grudnia kwiecień 2017- marzec 2018 cyklicznie z uwzględnieniem warunków pogodowych

5	Współpraca z pielęgniarkami szkolnymi	Ważenie uczniów - pomiar początkowy I końcowy, stała współpraca w razie potrzeb	Uczniowie klas pdp	Wychowawcy klas pdp	Dokumentacja w gabinecie lekarskim	luty 2017, luty – marzec 2018 cyklicznie w razie potrzeb w okresie kwiecień 2017 – marzec 2018
6	Wdrożenie do współpracy rodziców uczniów	Pogadanka podczas zebrania z rodzicami na temat zdrowego odżywiania I aktywności ruchowej.	Rodzice uczniów klasy II Ap	Wychowawca klasy II Ap		22 września 2017 23 lutego 2018
7	Uświadamianie skutków otyłości	Oglądanie filmu edukacyjnego -"Zdrowy styl życia – ruch to zdrowie" Praca z książką self-adwokata "Jestem aktywny ruchowo, zdrowo się odżywiam" -karty pracy	Uczniowie klasy II Ap Uczniowie klasy IIBp	Wychowawca klasy II Ap Wychowawca klasy IIBp	Zapis w dzienniku lekcyjnym klasy II Ap, klasy IIBp	2 stycznia 2018 12 stycznia 2018

Sporządził członek zespołu ds. Promocji Zdrowia

Danuta Bartczak

Ośrodek Rewalidacyjno-Wychowawczy Nr 1

Lp.	Zadanie realizowane	Formy, metody, realizacji zadań	Uczestnicy	Realizatorzy	Dokumentacja	Terminy
1.	Wysiew owsa.	Zasianie nasion owsa w ziemi w doniczkach.	Wychowankowie grupy rewalidacyjno-wychowawczej „C”.	Jolanta Rogowska	Zdjęcia.	04.04.2017r
2.	Zajęcia integracyjne „Gdy się rączki spotykają, zielony ogródek zakładają”.	Sadzenie szczypiorku, rzeżuchy, owsa i cebul żonkili i narcyzów.	Wychowankowie grup rewalidacyjno-wychowawczych „D’ i „E”.	Urszula Mikielska, Sylwia Żebrowska	Zdjęcia.	06.04.2017r
3.	Zajęcia z okazji „Światowego Dnia Wody”	Polisensoryczne doznania związane z wodą.	Wychowankowie grup rewalidacyjno-wychowawczych „C”, „D”, „E”.	Urszula Mikielska, Jolanta Rogowska, Sylwia Żebrowska.	Zdjęcia.	Kwiecień 2017r
4.	Zajęcia integracyjne w ramach programu Aquafresh „Dbamy o higienę”.	Polisensoryczne doznania związane z kosmetykami służącymi do pielęgnacji ciała i jamy ustnej.	Wychowankowie grup rewalidacyjno-wychowawczych „B”, „C”, „D”, „E”, „J”.	Małgorzata Żero, Jolanta Rogowska, Sylwia Żebrowska, Urszula Mikielska,	Zdjęcia.	27.04.2017r

				Agnieszka Łukasik.		
5.	Konkurs plastyczny „Owoce i warzyw- samo zdrowie”.	Wykonanie prac plastycznych.	Wychowankowie wszystkich grup rewalidacyjno- wychowawczych.	Wychowawcy wszystkich grup rewalidacyjno- wychowawczych.	Wystawa prac plastycznych w świetlicy, zdjęcia.	II semestr roku szkolnego 2016/2017.
6.	Zajęcia integracyjne „Zielone śniadanie”.	Degustacja zdrowych produktów w kolorze zielonym.	Wychowankowie grup rewalidacyjno- wychowawczych „C”, „D”, „E”.	Urszula Mikielska, Jolanta Rogowska, Sylwia Żebrowska.	Zdjęcia.	29.05.2017r
7.	Zajęcia integracyjne „Ruch to zdrowie”.	Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem sprzętu sportowego i dostępnego na placu zabaw.	Wychowankowie grup rewalidacyjno- wychowawczych „B”, „C”, „D”, „E”, „J”.	Małgorzata Żero, Jolanta Rogowska, Sylwia Żebrowska, Urszula Mikielska, Agnieszka Łukasik.	Zdjęcia.	31.05.2017r
8.	Zajęcia integracyjne „Czerwone śniadanie”.	Degustacja zdrowych produktów w kolorze czerwonym.	Wychowankowie grup rewalidacyjno- wychowawczych „C”, „D”, „E”.	Urszula Mikielska, Jolanta Rogowska, Sylwia Żebrowska.	Zdjęcia.	13.06.2017r
9.	Wycieczka do Technikum Ogrodniczego „W poszukiwaniu smaków i zapachu lata”.	Doznania polisensoryczne związane z roślinami i ziołami hodowanymi w szklarniach.	Wychowankowie grup rewalidacyjno- wychowawczych „D”.	Sylwia Żebrowska	Zdjęcia.	21.06.2017r

10.	Wycieczki do łązienek Królewskich, Królikarni, na Plac Zamkowy.	Spacer, obserwacja przyrody, aktywne spędzanie czasu.	Wychowankowie grup rewalidacyjno-wychowawczych „D”.	Sylwia Żebrowska	Zdjęcia.	Wrzesień/październik 2017r
11.	Zajęcia integracyjne „Pomarańczowe śniadanie”.	Degustacja zdrowych produktów w kolorze pomarańczowym.	Wychowankowie grup rewalidacyjno-wychowawczych „C”, „D”, „E”.	Urszula Mikielska, Jolanta Rogowska, Sylwia Żebrowska.	Zdjęcia.	19.10.2017r
12.	Zajęcia kulinarne z użyciem zdrowych produktów żywnościowych: -Brownie z kaszy jaglanej i daktyli -Zupa dyniowa -Zupa-krem z soczewicy -Kluski serowe z Pesto pietruszkowym -Hot-dog w wersji fit -Pizza fit -Crumble owsiane ze śliwkami -Zapiekanka z ziemniaków i cukinii -Tarta z mąki pełnoziarnistej z gruszkami -Zupa-krem z selera -Ciastka kokosowe z kaszy jaglanej	Zapoznanie ze zdrowymi produktami spożywczymi, poznawanie nowych smaków. Wdrażanie do urozmaiconego, zdrowego jadłospisu.	Wychowankowie grup rewalidacyjno-wychowawczych „G”, „H”, okazjonalnie z grupy „A”.	Katarzyna Wardęga, Justyna Szczerbińska.	Zdjęcia, gotowe potrawy.	Cyklicznie raz w tygodniu od 01.04.2017r do 30.03.2018r.

13.	Spacery po terenie zielonym Placówki.	Obserwacja przyrody, aktywne spędzanie czasu.	Wychowankowie wszystkich grup rewalidacyjno-wychowawczych.	Wychowawcy wszystkich grup rewalidacyjno-wychowawczych.	Zdjęcia.	Od wiosny do jesieni.
14.	Rozmowy edukacyjne z rodzicami na temat projektu „Szkola promująca zdrowie”.	Realizacja poprzez informacje, pogadanki podczas zebrań.	Wychowankowie wszystkich grup rewalidacyjno-wychowawczych.	Wychowawcy wszystkich grup rewalidacyjno-wychowawczych.		Przez cały etap projektu.

Sporządził członek zespołu ds. Promocji Zdrowia

Jolanta Rogowska

Internat

Lp.	Zadanie realizowane	Formy, metody realizacji zadań	Uczestnicy	Realizatorzy	Dokumentacja	Terminy
1.	Kontrolowanie i dbałość o prawidłową masę ciała.	Ważenie, mierzenie, obliczanie BMI, rozmowy kierowane, pogadanki	Wychowankowie SOSW	Pielęgniarki, wychowawcy	Karty zdrowia, dokumentacja gabinetu pielęgniarskiego	Co kwartał
2.	Rozpoznawanie zdrowych produktów żywnościowych.	Praktyczne ćwiczenia podczas posiłków. Zajęcia poglądowe i praktyczne.	Wychowankowie SOSW, harcerze.	Wychowawcy, instruktorzy ZHP	Zdjęcia	Na bieżąco
3.	Polisensoryczne poznawanie zdrowych produktów.	Zajęcia tematyczne w grupie wychowawczej i drużynie ZHP	Wychowankowie SOSW, harcerze	D. Kaniewska, A. Waydel, A. Pochmara	Zapisy w dziennikach zajęć, dokumentacja zbiorów ZHP	Na bieżąco
4.	Aktywny wypoczynek.	Zajęcia ruchowe na placu zabaw i boisku usprawniające motorykę, integrację sensoryczną.	Wychowankowie SOSW	A. Waydel, A. Pochmara, D. Kaniewska, K. Wołoszyn, W. Krakus	Zapisy w dziennikach zajęć	Cały rok
5.	Poznawanie nowych smaków.	Smakowanie produktów bez tłuszczu, napojów bez cukru.	Wychowankowie SOSW	Dyrekcja, kierownik stołówki, kucharki, wychowawcy	Jadłospis	Na bieżąco

Sporządził członek szkolnego Zespołu ds. Promocji Zdrowia

Dorota Kaniewska

Aktywność fizyczna

Lp.	Zadanie realizowane	Formy, metody realizacji zadań	Uczestnicy	Realizatorzy	Dokumentacja	Terminy
1.	Dzień Sportu.	Gry i zabawy ruchowe	Wychowankowie ORWE, uczniowie SOSW	nauczyciele w-f	Zdjęcia	01.06.2017r.
2.	Zabawy ruchowe na szkolnym placu.	Zabawy ruchowe; taneczne, usprawniające motorykę dużą,	Wychowankowie OREW, uczniowie SOSW	nauczyciele w-f nauczyciel muzyki	Zdjęcia	cały rok
3.	III Mazowiecki Mityng Kolarski Olimpiad Specjalnych AWF w Warszawie . Integracyjny Rajd Rowerowy.	Zawody sportowe. Piknik Rodzinny.	Wychowankowie SOSW	nauczyciele w-f	Zdjęcia, dokumentacja Klubu Muszelka, zdobycie medali	30.09.2017r.
4.	XI Mazowiecki Turniej Badmintona Olimpiad specjalnych w Koziencach.	Zawody sportowe.	Wychowankowie SOSW	nauczyciele w-f	Zdjęcia, dokumentacja Klubu Muszelka,	19.10.2017r.

					zdobyte medali	
5.	XII mazowiecki Turniej Bowlingowy Olimpiad Specjalnych w Warszawie.	Zawody sportowe.	Wychowankowie SOSW	nauczyciele w-f	Zdjęcia, dokumentacja Klubu Muszelka, zdobyte medali	23.11.2017r.
6.	Integracyjne gry i zabawy sportowe – Hala KOŁO Warszawa	Gry i zabawy sportowe z elementami piłki nożnej.	Wychowankowie SOSW	udziałem studentów AWF Warszawa, rodziców i nauczycieli	Zdjęcia	11.12.2017r.
7.	Szkolne gry sportowe. Sala gimnastyczna	badminton, tenis stołowy, bocce	Wychowankowie SOSW	nauczyciele w-f	zdjęcia, zapisy w dziennikach	cały rok
8.	Bowling - Spin Sity Bemowo, Hula Kula Warszawa	treningi na kręgielni	Wychowankowie SOSW	nauczyciele w-f	zdjęcia , dokumentacja.	cały rok

Sporządził członek szkolnego Zespołu ds. Promocji Zdrowia Robert

Borkowski

WNIOSKI:

1. Korzyści z naszych działań :
Społeczność szkolna przestrzega zasad prozdrowotnych w codziennym życiu. Zwracają uwagę na to jakie produkty spożywcze je. Unika węglowodanów i napojów słodkich.
2. Trudności w realizacji naszych działań:
Zbyt mało zajęć praktycznych z udziałem rodziców.
3. Zalecenia/wskazówki do dalszych działań:
Wskazana kontynuacja rozpoczętych działań prozdrowotnych. Wprowadzić więcej działań praktycznych.