



SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE przy ZPSWR Nr 1 w Warszawie

Część wstępna planowania w roku 2018/2019

W wyniku przeprowadzonej w marcu 2018r. ewaluacji działań szkoły określono problem priorytetowy na następny rok.

Problem priorytetowy: Mała aktywność ruchowa uczniów powoduje trudności w osiągnięciu potencjału fizycznego.

Opis problemu: Poprawić poziom prawidłowych zachowań w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej a także nauczyć sportowo-rekreacyjnego spędzania czasu wolnego wśród uczniów.

Uzasadnienie wyboru priorytetu: Koordynator i zespół ds. promocji zdrowia zaobserwował występowanie tego zjawiska wśród społeczności szkolnej.

Przyczyny istnienia problemu: Niewłaściwe nawyki wyniesione z domu rodzinnego i otoczenia. Brak umiejętności w organizowaniu aktywnego czasu wolnego sobie i najbliższym, brak zaangażowania przy zawodach sportowych oraz grach i zabawach ruchowych na terenie szkoły przez społeczność.

Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:

1. Wdrażanie wśród uczniów zasad pozwalających zachować zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczną.

2. Zaangażować jak największą grupę społeczności placówki do zadbania o swoje zdrowie- czynne uczestniczenie w rekreacyjnej formie ruchu.
3. Zwiększanie świadomości o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej wśród uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych.
4. Dokonywanie prozdrowotnych wyborów w zakresie zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia.

PLAN DZIAŁAŃ w roku 2018/2019 (okres realizacji 22.03.2018-31.03.2019r.)

Cel główny: Kształtować poziom prawidłowych zachowań prozdrowotnych wśród społeczności placówki.

Kryterium sukcesu: 50% zadba o aktywność fizyczną i dobre samopoczucie. Zwiększy wiedzę o zdrowym odżywianiu i pozytywnym wpływie zajęć ruchowych na organizm.

Sposób sprawdzenia , czy osiągnięto cel/ sukces:

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

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

C. Kto i kiedy sprawdzi , czy osiągnięto cel? Koordynator i Zespół ds. Promocji Zdrowia luty/ marzec 2019r.

Ewaluacji: Miernikami efektywności zaplanowanych działań są; udział w zawodach i zajęciach sportowych, wytwory uczniów, obserwacja uczniów w szkole, rozmowy z uczniami na temat spędzonego czasu wolnego od szkoły.

Szkoła Specjalna Podstawowa Nr 251

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ Termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Lekcje kulinarne z produktów eko	Podkreślanie znaczenia produktów eko dla zdrowia	Przygotowywanie kolorowych posiłków, układamy przykładowy jadłospis „Dzień ulubionego owocu” Piknik jesienny	Wrzesień, październik 2018	Współpraca z intendentką szkolną	Zasoby własne	Zdjęcia przepisy w formie piktoqramów
Zdrowe urodziny i imieniny (owocowe i warzywne przekąski)	Utrwalanie i kontynuowanie akcji z poprzedniego roku		na bieżąco	Wszystkie klasy we współpracy z rodzicami	Zasoby własne	Zdjęcia
Dbamy o formę.	Urozmaicenie oferty zajęć ruchowych w oparciu o dostępny <u>sprzęt</u>	Zajęcia rekreacyjne realizowane w oparciu o obiekty na terenie i w pobliżu szkoły parki, plenerowa siłownia lodowisko, górka na boisku	Wrzesień październik listopad 2018 grudzień styczeń luty 2019	Nauczyciele w-f	Zasoby własne	Zdjęcia, treningi na obiektach sportowych, zawody sportowe.
Konkurs plastyczny- „W zdrowym ciele zdrowy duch”	Utrwalanie zdobytych wiadomości	Ekspresja plastyczna wspólny plakat.	01.03.2019	Wszyscy wychowawcy	zasoby własne	Plakat, zdjęcia

Apele szkolne	Zapoznanie się z piramidą aktywności fizycznej		Kwiecień, maj 2018	Koordynator i nauczyciele współpracujący		Zdjęcia
	Dzień sportu i rekreacji		Czerwiec 2018	nauczyciele WF		
	Dzień pustej klasy.					

Szkoła Specjalna Przystosowująca do Pracy Nr7

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ Termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Promowanie zdrowego żywienia	Wyrobienie nawyku stosowania zdrowej diety, wyrobienie nawyku picia wody	Pogadanki, krzyżówki, zorganizowanie kącika z wodą, projekcja filmu Podróże z kropelkiem, warsztaty kulinarne - sałatki warzywne, owocowe, wyciskanie soków, surówki warzywne - wykorzystanie	Cały rok okres zimowy i	Koordynator, wychowawcy klas	Materiały plastyczne, świeże warzywa i owoce, nasiona warzyw i ziół, ziemia do uprawy, doniczki, skrzynki, materiały edukacyjne – filmy, obrazy, etykiety, historyjki, książeczki,	Dokumentacja fotograficzna, raport z pracy poszczególnych zespołów, wykonanie plakatów z wykonania poszczególnych zadań

		boisku szkolnym - zabawy ruchowe na placu zabaw				
Kształtowanie umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego	Dążenie do aktywnego spędzania wolnego czasu	Wycieczki, wyjazdy do pwsina, do lasu, lekcje ekologiczne w Powsinie, - spacery krajoznawcze po najbliższej okolicy i po Warszawie, - włączenie uczniów do akcji „Sprzątanie świata”, - gry i zabawy na boisku szkolnym - odwiedzenie miasteczka rowerowego - (współpraca z policją) - wycieczki do ZOO	Cały rok	Koordynator, nauczyciele, wychowawcy, rodzice	Sprzęt sportowy	Dokumentacja fotograficzna, prace plastyczne dzieci
Współpraca z pielęgniarkami	prawidłowe zachowanie w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej	- pogadanka	cyklicznie	koordynator, pielęgniarki szkolne	- materiały szkoleniowe	Rozwiązanie krzyżówki, prace plastyczne dzieci
Wdrożenie do współpracy	dążenie do przynoszenia	- rozmowa z rodzicami	- cykliczne zebrania z	koordynator, wychowawcy		

rodziców uczniów	owoców, warzyw na II śniadanie, ograniczenie słodczy, niezdrowych produktów,	uczniów - pogadanka	rodzicami	klas przysposabiających do pracy		
------------------	--	---------------------	-----------	----------------------------------	--	--

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 działanie	Raz w miesiącu	Wychowawcy zespołów rewalidacyjnych	Filmy, szczoteczki oraz pasta do zębów	Zdjęcia
Kolorowe czytanie- zajęcia promujące zdrowe odżywianie	Dbłość o prawidłową masę ciała	Zajęcia czytelnicze	Raz w miesiącu	Renata Wolska, Jolanta Rogowska, Sylwia Żebrowska	Książki, komunikatory elektroniczne i w formie książki	Zdjęcia
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	04.2018-03.2019	Wychowawcy zespołów rewalidacyjnych	Doniczki, ziemia, nasiona	Zdjęcia

		rośliny				
Zajęcia integracyjne sensoryczno-rytmiczno-ruchowe	Doznania sensoryczne i aktywność ruchowa wychowanków	Zajęcia integracyjne	04.2018-03.2019	Wychowawcy zespołów rewalidacyjnych	Pomoce sensoryczne i dydaktyczne	Zdjęcia
Zajęcia kulinarne prozdrowotne	Wprowadzanie do jadłospisu wychowanków zdrowych produktów żywnościowych	Zajęcia praktyczne w kuchni szkolnej	04.2018-03.2019	Katarzyna Wardęga, Justyna Szczerbińska	Produkty spożywcze	Zdjęcia
Wycieczki do parku	Aktywność ruchowa na świeżym powietrzu	Wycieczka	04.2018-09.2018	Wychowawcy grup rewalidacyjnych	Piłki	Zdjęcia
Rekreacja na placu zabaw	Lepsze samopoczucie i funkcjonowanie wychowanków	Wyjście na plac zabaw	04.2018-09.2018	Wychowawcy zespołów rewalidacyjnych	Sprzęt znajdujący się na placu zabaw	Zdjęcia

Internat

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ Termin realizacji	Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
Zdrowe odżywianie – posiłki w SOSW	Zapoznanie z nowymi smakami, polubienie ich	Spożywanie zbilansowanych posiłków	Cały rok	wychowawcy szkół, kierownik stołówki	Zdrowe produkty żywnościowe	Jadłospis

Zajęcia w gabinecie medycyny szkolnej	Dbłość o prawidłową masę ciała	Ważenie się	Raz w semestrze	Pielęgniarka, wychowawcy szkół	Waga	Zapis w kartach zdrowia
Zajęcia ruchowe na boisku	Rozwijanie sprawności motorycznej	Gry i zabawy	Na bieżąco	Wychowawcy szkół	Boisko, sprzęt sportowy	Zdjęcia
Zajęcia rekreacyjne na placu zabaw	Aktywne spędzanie czasu wolnego	Zabawy na placu zabaw	Na bieżąco	Wychowawcy szkół	Urządzenia na placu zabaw	Zdjęcia
Założenie domowego ogródka	Wzbogacenie diety o nowalijki i zioła	Posianie i posadzenie w doniczkach nowalijek	Wiosna	D. Kaniewska	Nasiona rzeżuchy, dymka, zioła	Zdjęcia

Plan opracowany przez Koordynatora i Szkolny Zespół ds. Promocji Szkoły