

Zespół Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych Nr 1 w Warszawie

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

PLAN DZIAŁAŃ w roku 2017/2018

(okres realizacji 01.04.2017-31.03.2018r.)

Problem priorytetowy: ZAPOBIEGANIE NADWADZE I OTYŁOŚCI WŚRÓD SPOŁECZNOŚCI PLACÓWKI.

Opis problemu: Na podstawie obserwacji, wywiadu, poziomu wagi ciała uczniów stwierdzono, że u dzieci i młodzieży występuje nadwaga lub otyłość.

Cel główny: Poprawić poziom prawidłowych zachowań w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej wśród społeczności placówki.

Cele szczegółowe:

1. Wdrażanie wśród uczniów zasad pozwalających zachować zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczną.
2. Kształtowanie świadomości zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej wśród uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych.
3. Wskazanie negatywnego wpływu słodczy na organizm ludzki.
4. Współpraca z kierownikiem stołówki szkolnej.

Kryterium sukcesu: Ograniczenie spożycia słodczy oraz kalorycznych produktów. Większa świadomość zagrożeń jakie niesie otyłość i nadwaga. Dbłość o aktywność fizyczną.

Adresaci: uczniowie, wychowankowie, rodzice, nauczyciele i inni pracownicy placówki.

Ewaluacji: Miernikami efektywności zaplanowanych działań są; pomiar wagi ciała, wytwory uczniów, obserwacja uczniów w szkole, analiza ankiet, jadłospis szkolnej stołówki.

Szkoła Specjalna Podstawowa i Gimnazjum

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	Luty 2017	Dyrektor Koordynator	Świetlica szkolna	lista obecności
Rozpoznanie stanu wiedzy o prawidłowym odżywianiu	Podniesienie świadomości zdrowego stylu życia	Ankieta dla rodziców i nauczycieli Pogadanka dla rodziców „Jak prawidłowo żywić dzieci”	03.02.2017	koordynator	Zasoby szkolne	Wynik ankiet analiza
Diagnoza wstępna wagi ciała uczniów szkoły	Osiągnięcie normy wskaźnika BMI	Pomiar w gabinecie pielęgniarki połączony z pogadanką	03.04.2017r.	pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas	Zasoby własne, waga szkolna.	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”,	Zdjęcia z zajęć

					„Szlanka mleka”	
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 młodzieży poprzez prelekcje, prezentacje, filmy, plakaty	Zapoznanie z „Piramidą zdrowego żywienia dzieci i młodzieży” „Co powinno zawierać drugie śniadanie” Tworzenie oferty zajęć ruchowych		koordynator nauczyciele współpracujący nauczyciele w-f		Dokumentacja w dzienniku lekcyjnym. Zawody sportowe.
Wycieczki tematyczne do parku, lasu, ogródków działkowych	Wyrobienie nawyku spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu, podnoszenie aktywności fizycznej,	Pikniki szkolne wycieczki spaceru	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

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ Termin realizacji	Wykonawcy/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	dażenie 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	dażenie do zdrowego odżywiania się	- apele- zasady prawidłowego żywienia - piramida zdrowego żywienia, pogadanka, krzyżówka	kwiecień 2017 marzec 2018	koordynator, wychowawcy klas przysposabiających do pracy	materiały szkoleniowe "Wiem co jem". - opowiadania dla dzieci-	Ankieta, dokumentacja fotograficzna, prace plastyczne- wystawa szkolna,

		<ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie z opowiadaniem "Zdrowo jem", "Dbam o zdrowie". - warsztaty kulinarne - codzienne wzbogacanie śniadania - wykonanie prac plastycznych - słuchanie piosenek o zdrowiu przygotowanie przedstawienia teatralnego - piknik jesienny 	<p>maj 2017</p> <p>- V, VI, X, XII 2017,</p> <p>I, II, 2018</p> <p>01.04.2017 - 31.03.2018</p> <p>październik 2017</p>		Małgorzata Górna	przedstawienie teatralne.
Promowanie aktywności fizycznej	dażenie do osiągnięcia sprawności fizycznej	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanka - spacer - aktywne spędzanie czasu wolnego - zajęcia sportowe na boisku szkolnym - zabawy ruchowe na placu zabaw 	kwiecień 2017 - marzec 2018 z uwzględnieniem warunków pogodowych	koordynator, nauczyciele wychowania fizycznego	- materiały szkoleniowe	zawody sportowe, Dokumentacja fotograficzna
Współpraca z pielęgniarkami	prawidłowe zachowanie w	- pogadanka	cyklicznie	koordynator, pielęgniarki	- materiały szkoleniowe	rozwiązanie krzyżówki,

	zakresie odżywiania i aktywności fizycznej			szkolne , nauczyciela w-f		zawody sportowe.
Wdrożenie do współpracy rodziców uczniów	dażenie do przynoszenia owoców, warzyw na II śniadanie, ograniczenie słodczy, niezdrowych produktów, tuczących	- rozmowa z rodzicami uczniów - pogadanka	- cykliczne zebrania z rodzicami od 01.04.2017 - 31.03.2018	koordynator, wychowawcy klas przysposabiających do pracy		owoce, warzywa na II śniadanie,
Uświadamianie skutków otyłości	zapobieganie otyłości prawidłowe zachowanie podczas posiłków	wyszukiwanie informacji w Internecie, pogadanka o skutkach otyłości, filmy o zdrowym stylu życia, instruktaż, pogadanka, wskazywanie prawidłowych wzorców	Cały czas	koordynator, wychowawcy klas	komputer - dostęp do Internetu, filmy 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

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 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 żywnościowa	Rozpoznawanie zdrowych produktów żywnościowych, wykorzystywanie ich w codziennej diecie	Zajęcia poglądowe na zbiórkach harcerskich	Raz na kwartał	Instruktorzy ZHP, wychowawcy	Piramida żywnościowa – 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	Poznanie 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