Rok szkolny 2026/2027

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ KROPKI

15 września obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Kropki – święto kreatywności, odwagi i wiary we własne możliwości.

Tego dnia nasi uczniowie uczestniczyli w różnorodnych aktywnościach, których główną bohaterką była oczywiście kropka! Dzieci tworzyły kolorowe prace plastyczne, wyklejały, malowały i wykonywały zadania rozwijające wyobraźnię oraz sprawność manualną. Nie zabrakło również zabaw ruchowych z elementami kropki, które dostarczyły dzieciom mnóstwo radości, a jednocześnie rozwijały koordynację ruchową, sprawność i współpracę.

Obchody Dnia Kropki zostały zrealizowane również w ramach kuratoryjnego programu „Szkoła Promująca Zdrowie” Poprzez twórczość, ruch i wspólną zabawę wspieraliśmy dobre samopoczucie uczniów, budowanie poczucia własnej wartości oraz wiary we własne możliwości.

Bo czasem wystarczy jedna mała kropka, aby rozpocząć coś naprawdę wyjątkowego!

#DzieńKropki #szkolapromujacazdrowie #AktywnośćRuchowa #Kreatywność #DobreSamopoczucie #NaszaSzkoła

Załącznik nr 5

RAPORT ROCZNY:

REALIZACJA PROGRAMU SZKOŁA/PRZEDSZKOLE PROMUJĄCA ZDROWIE

w *Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Jana Pawła II w Lubsku*

rok szkolny:2025/2026

Nazwa szkoły/placówki:	**Specjalny Ośrodek Szkolno- Wychowawczy im. Jana Pawła II w Lubsku**

Adres:	**Lubsko, ul. Szkolna 4 68- 300 Lubsko**	
Telefon: 683720316	**E-mail: sekretariat@soswlubsko.pl**	**Strona www:soswlubsko.edupage.org**

Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki	**Elżbieta Maćko**
Imię i nazwisko szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia.	**Ilona Marecik**
Szkoła jest w okresie: **(właściwe podkreślić, przy certyfikacie podać datę przyznania).**	• **Przygotowawczym** • **Posiada certyfikat wojewódzki** • **Posiada certyfikat krajowy** • **Data przystąpienia do sieci 20.12.2024r.**

1.

Opis podjętych działań w zakresie diagnozowania potrzeb społeczności szkolnej:

- ***Narzędzia użyte do diagnozy*** **: Ankiety, wywiady z wychowankami, rodzicami i wychowawcami, obserwacje, konsultacje z pielęgniarką szkolną oraz analizą nawyków żywieniowych uczniów.**

- ***Wyniki diagnozy*** **– wyłonione problemy: niska świadomość zasad zdrowego odżywiania, duże spożycie słodyczy i produktów wysoko przetworzonych, niewystarczające spożycie warzyw, owoców i wody, brak utrwalonych zdrowych nawyków żywieniowych, ograniczona wiedza rodziców na temat komponowania zdrowych posiłków.**

- ***Cel (cele) priorytetowy wybrany do realizacji w roku szkolnym:*** **Zwiększenie świadomości oraz kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów SOSW w Lubsku.**

2.

Zrealizowane działania w ramach zaplanowanego projektu (opisać w jaki sposób zostały zrealizowane poszczególne punkty planu działań dotyczące wyznaczonych problemu/ów priorytetowych):

- **Przeprowadzono warsztaty edukacyjne dotyczące zdrowego odżywiania (piramida żywienia, grupy produktów spożywczych, znaczenie witamin i minerałów).**

• Organizowano zajęcia praktyczne: przygotowywanie zdrowych kanapek, sałatek owocowych i warzywnych oraz koktajli.
• Wprowadzono akcję - zdrowe śniadanie – wspólne przygotowywanie śniadań w klasach.
• Promowano spożywanie warzyw, owoców i wody jako podstawy zdrowej diety.
• Zorganizowano konkurs plastyczny „Zdrowa żywność – siły mi doda”.
• Przygotowano gazetki i hasła promujące zdrowe odżywianie w szkole.

• Współpracowano z pielęgniarką szkolną oraz kuchnią w zakresie promowania zdrowych posiłków.
• Wprowadzono elementy edukacji żywieniowej w codziennych zajęciach wychowawczych.
• Zorganizowano warsztaty rodzinne promujące zdrowe przekąski w środowisku domowym, warsztaty zostały zrealizowane podczas Dnia Rodziny.

Działania niezrealizowane

- **Podjęto działania zmierzające do organizacji spotkania z dietetykiem, jednak nie doszło ono do skutku z przyczyn organizacyjnych.**

3.

Monitorowanie podjętych działań, ujętych w planie rocznym:

- ***Sposób monitorowania działań:*** **Obserwacja wyborów żywieniowych uczniów, rozmowy i wywiady z wychowankami, analiza spożycia posiłków w stołówce szkolnej, konsultacje z wychowawcami i pielęgniarką.**

- ***Odpowiedzialni za monitorowanie poszczególnych działań:*** **Wychowawcy, szkolny koordynator ds. promocji zdrowia, pielęgniarka szkolna, zespół ds. promocji zdrowia.**

4.

Informacja na temat ewaluacji podjętych działań, ujętych w planie:

- ***Sposób przeprowadzenia ewaluacji:*** **Analiza obserwacji, ankiet, testów wiedzy o zdrowym odżywianiu, rozmów z uczniami i rodzicami oraz dokumentacji działań.**

Wnioski z ewaluacji:

● **Program został zrealizowany zgodnie z planem.**

• Uczniowie wykazali większą świadomość zasad zdrowego odżywiania.
• Zwiększyło się spożycie warzyw, owoców oraz wody.
• Ograniczono spożycie słodyczy wśród wychowanków.
• Wzrosło zainteresowanie zdrowymi posiłkami i aktywnym udziałem w ich przygotowywaniu.
• Rodzice zauważają pozytywne zmiany w nawykach żywieniowych dzieci.

Wskaźniki:

● **65% uczniów częściej wybiera zdrowe produkty**

• 75% uczniów potrafi wskazać podstawowe zasady zdrowego żywienia
• wzrost spożycia wody wśród uczniów
• większa samodzielność w przygotowywaniu prostych posiłków
• pozytywne opinie wychowawców i rodziców.

Autor raportu **Podpis dyrektora szkoły/placówki**

▪▪. ……..

/szkolny koordynator ds. promocji zdrowia/

Miejscowość, data:

.....

Specjalny Ośrodek Szkolno - Wychowawczy im. Jana Pawła II w Lubsku

Planowanie: Arkusz A

Część wstępna planowania w roku szkolnym 2026/2027

Problem priorytetowy do rozwiązania: Podniesienie poziomu aktywności fizycznej oraz kształtowanie nawyku regularnego ruchu i dbałości o sprawność fizyczną wśród uczniów i ich rodzin.

a. Krótki opis problemu priorytetowego: Autoewaluacja wykazała, że uczniowie i ich rodziny wykazują niski poziom aktywności fizycznej w codziennym życiu. Wiele dzieci spędza wolny czas w sposób osiadły (głównie przed ekranami telefonów i komputerów), co skutkuje obniżoną sprawnością ruchową, wadami postawy oraz szybszym zmęczeniem. Nauczyciele zauważają braki w wiedzy dotyczącej wpływu ruchu na zdrowie zarówno u dzieci, jak i u rodziców, co przekłada się na brak wsparcia dla aktywności ze strony domu rodzinnego. Część wychowanków w sytuacjach trudnych odreagowuje emocje w sposób niekonstruktywny (np. poprzez agresję czy słowną wulgarność), co wiąże się także z brakiem świadomości, że regularny wysiłek fizyczny pomaga redukować stres, rozładowywać napięcie i poprawiać samopoczucie.

b. Uzasadnienie wyboru priorytetu: Aktywność fizyczna ma kluczowy wpływ na prawidłowy rozwój psychofizyczny dziecka, zwłaszcza ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Regularny ruch poprawia koordynację, zapobiega otyłości i wadom postawy, a także bezpośrednio wpływa na dotlenienie mózgu, co podnosi koncentrację i efektywność nauki. Wspólne podejmowanie aktywności ruchowej sprzyja integracji, uczy współdziałania oraz rozładowuje napięcie emocjonalne. Wzmacnianie nawyków prozdrowotnych w zakresie kultury fizycznej pomoże uczniom w budowaniu sprawności na całe życie, a rodzicom da narzędzia do aktywnego i wartościowego spędzania czasu z dziećmi.

2. Główne przyczyny problemu:

- Brak podstawowej wiedzy i świadomości dotyczącej roli regularnej aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia.
- Preferowanie biernego spędzania czasu wolnego (gry, telewizja, smartfony) w środowisku domowym.
- Niedostateczne zaangażowanie i wsparcie ze strony rodziców w promowaniu sportu i ruchu.
- Niska motywacja uczniów do udziału w zajęciach wychowania fizycznego wynikająca z lęku przed porażką lub braku wiary we własne możliwości.
- Brak utrwalonych wzorców aktywnego spędzania czasu wolnego w rodzinie.

3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:

- Organizacja warsztatów i prelekcji edukacyjno-ruchowych dla uczniów i rodziców ze specjalistami (np. fizjoterapeutą, nauczycielem WF-u).
- Prowadzenie cyklicznych, atrakcyjnych zajęć rekreacyjno-sportowych (np. gry integracyjne, zajęcia na świeżym powietrzu, gimnastyka korekcyjna).
- Tworzenie i udostępnianie materiałów edukacyjnych (plakaty, ulotki z ćwiczeniami do wykonania w domu, propozycje aktywnych gier).
- Organizacja szkolnych turniejów i wyzwań sportowych z akcentem na uczestnictwo, a nie rywalizację (np. Szkolny Dzień Sportu, wyzwanie na kroki).

- Spotkania z rodzicami na temat wpływu ruchu na rozwój emocjonalny i fizyczny dziecka oraz redukcję stresu.
- Wspólne tworzenie i zagospodarowywanie przestrzeni do ruchu na terenie szkoły (np. tor przeszkód na boisku szkolnym, strefa gier podwórkowych).
- Regularne lekcje wychowawcze i zajęcia z wychowawcą poświęcone znaczeniu aktywności fizycznej i higienie trybu życia.
- Wprowadzenie dni tematycznych i akcji promujących ruch – np. „Aktywna przerwa z muzyką”.

Sporządził: Zespół ds. promocji zdrowia

++

SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO – WYCHOWAWCZY IM. JANA PAWŁA II W LUBSKU

Arkusz B

Plan działań w roku szkolnym 2026/2027

1. Cel główny:

Podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej, rozwijanie motoryki oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród uczniów, rodziców i pracowników Ośrodka poprzez tworzenie bezpiecznych warunków do codziennej aktywności ruchowej, sportu i zdrowego odżywiania. Współpraca z rodzicami, nauczycielami wychowania fizycznego, fizjoterapeutami/ terapeutami ruchu i specjalistami w celu przełamywania barier ruchowych, budowania świadomości prozdrowotnej oraz wspólnego działania na rzecz sprawności i zdrowia dzieci.

Cele szczegółowe:

- Rozwijanie sprawności fizycznej, motoryki dużej i małej oraz koordynacji ruchowej uczniów, dostosowanych do ich indywidualnych możliwości i potrzeb rozwojowych.
- Kształtowanie nawyku codziennej, podejmującej różne formy aktywności fizycznej oraz wyrabianie prawidłowych nawyków żywieniowych i nawodnienia.
- Ograniczanie siedzącego trybu życia, spędzania czasu przed ekranami urządzeń elektronicznych oraz spożywania słodyczy i żywności wysoko przetworzonej.
- Promowanie aktywnego wypoczynku, gier i zabaw ruchowo-sensorycznych, ćwiczeń korekcyjnych oraz regularnego picia wody.
- Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego w gronie rodzinnym oraz wspólnego przygotowywania wartościowych posiłków regeneracyjnych.
- Systematyczna współpraca ze specjalistami (nauczyciele wychowania fizycznego, fizjoterapeuci/ terapeuci terapii ruchem, rehabilitanci, psycholog, pedagog, pielęgniarka, dietetyk, kucharz).
- Wdrażanie atrakcyjnych i aktywizujących form edukacji ruchowej i zdrowotnej (turnieje sportowe, aktywne przerwy, Dzień Sportu, pikniki rekreacyjne, warsztaty kulinarne z piktogramami).

Kryterium sukcesu:

1. Uczniowie i rodzice posiadają większą wiedzę na temat wpływu codziennego ruchu i prawidłowego odżywiania na sprawność i samopoczucie.
2. Zauważalny wzrost aktywności ruchowej uczniów, poprawa koordynacji oraz chętniejsze przełamywanie oporów przed udziałem w ćwiczeniach.
3. Aktywny udział uczniów w szkolnych rozgrywkach sportowych, torach przeszkód, aktywnych przerwach oraz warsztatach kulinarno-zdrowotnych.
4. Zwiększenie zaangażowania rodziców i opiekunów w wydarzenia sportowo-rekreacyjne oraz prozdrowotne organizowane przez Ośrodek.
5. Systematyczne prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych, zajęć ruchowych oraz profilaktyki wad postawy w klasach i grupach wychowawczych.

Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):

- Co wskaże, że osiągnięto cel? Zwiększona aktywność ruchowa uczniów w trakcie przerw i zajęć, poprawa sprawności i postawy ciała, częstsze wybieranie wody i owoców, liczny udział w zawodach, turniejach oraz pikniku rodzinnym.
- Jak sprawdzimy czy osiągnięto cel? Dostosowane do możliwości uczniów próby sprawnościowe i obserwacja postępów motorycznych, obserwacja zachowań (na przerwach, boisku, sali gimnastycznej i stołówce), ankiety ewaluacyjne dla rodziców/opiekunów, analiza frekwencji w imprezach sportowych i warsztatach.
- Kto i kiedy sprawdzi czy osiągnięto cel? Nauczyciele wychowania fizycznego, fizjoterapeuci/ terapeuci terapii ruchem, wychowawcy klas i opiekunowie grup, szkolny koordynator ds. promocji zdrowia, Zespół ds. promocji zdrowia, Dyrektor Ośrodka – czerwiec 2026 r.

Tabela Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin realizacji	Wykonawcy	Potrzebne środki	Sposób sprawdzenia
Opracowanie planu działań i ewaluacji.	Opracowany i zatwierdzony plan pracy ukierunkowany na aktywność fizyczną i zdrowie na rok 2026/2027.	Diagnoza potrzeb ruchowych i sprawnościowych uczniów (obserwacja, próby ruchowe, ankiety dla rodziców). Przygotowanie harmonogramu wydarzeń sportowo-zdrowotnych i przedstawienie go Radzie Pedagogicznej.	Wrzesień 2026	Zespół ds. promocji zdrowia, nauczyciele wf, fizjoterapeuta/ terapeuta terapii ruchem, Dyrektor.	Ankiety, karty obserwacji ruchowej, komputer, drukarka.	Gotowy plan pracy, akceptacja Dyrektora Ośrodka.

Promowanie codziennego ruchu i edukacja sportowa.	Zwiększenie wiedzy uczniów i rodziców o roli ruchu w rozwoju fizycznym, psychicznym i społecznym.	Październik – Europejski Tydzień Sportu / Szkolny Bieg/Spacer po Zdrowie z poranną rozgrzewką. Listopad – prelekcja fizjoterapeuty/ terapeuty terapii ruchem „Dbam o kręgosłup i prostą postawę”. Marzec – Wiosenny Tor Przeszkód i Ścieżka Sensoryczna. Czerwiec – podsumowanie.	Październik 2026 – Czerwiec 2027	Nauczyciele wf, fizjoterapeuta/ terapeuta terapii ruchem, wychowawcy, koordynator.	Sprzęt sportowy, elementy toru przeszkód, materiały sensoryczne, dyplomy.	Dokumentacja zdjęciowa, karty uczestnictwa, sprawozdania.
Wdrożenie aktywnych przerw i ćwiczeń śródlekcyjnych.	Ograniczenie siedzącego trybu życia na rzecz codziennych, krótkich form	Codzienne 3-minutowe ćwiczenia śródlekcyjne podczas lekcji. Wdrożenie „Aktywnych Przerw” (taniec przy muzyce, układanie torów	Październik	Nauczyciele wf, wychowawcy klas,	Sprzęt nagłaśniający, drobny sprzęt sportowy (piłki, woreczki,	Obserwacja przerw, harmonogram i rejestr aktywnych przerw.

	gimnastyki i zabawy.	przeszkód na korytarzu, gry podwórkowe, zabawy ze skakanką i piłką).	2026 – Maj 2027	opiekunowie grup wychowawczych.	hula-hop, taśmy).	
Współpraca ze specjalistami od ruchu, rehabilitacji i żywienia.	Uczniowie i rodzice korzystają z wiedzy ekspertów w zakresie sportu, rehabilitacji i zdrowej diety.	Listopad – rehabilitant/fizjoterapeuta/ terapeuta terapii ruchem (warsztaty prawidłowego podnoszenia i postawy). Grudzień – nauczyciel wf (rola rozgrzewki i rozciągania). Luty – pielęgniarka (znaczenie wody przy wysiłku). Kwiecień – dietetyk (posiłki regeneracyjne).	Listopad 2026– Kwiecień 2027	Fizjoterapeuta/ terapeuta terapii ruchem, nauczyciele wf, pielęgniarka, dietetyk, Zespół ds. promocji zdrowia.	Sala sportowa, maty do ćwiczeń, stoisko z wodą, prezentacje z piktogramami.	Protokoły ze spotkań, listy obecności, ankiety.

Ograniczanie spędzania czasu przed ekranem i zamiana słodyczy na ruch.	Zamiana czasu bezruchu i przekąsek na gry rekreacyjne oraz wartościowe paliwo dla organizmu.	Grudzień – akcja „Ruch zamiast telefonu” (strefa gier zręcznościowych i ruchowych na korytarzu). Styczeń – warsztaty „Energia z ruchu, nie z cukru” połączone z przygotowaniem pożywnych przekąsek na trening.	Grudzień 2026 – Styczeń 2027	Psycholog, pedagog, nauczyciele wf, wychowawcy, kucharz.	Pomoce do gier ruchowych, owoce, bakalie, przepisy w formie obrazkowej.	Obserwacja zachowań uczniów na przerwach, raporty wychowawców.
Rozwijanie sprawności oraz promowanie nawodnienia i owoców.	Poprawa sprawności fizycznej oraz utrwalanie nawyku sięgania po wodę i owoce po wysiłku.	Udział uczniów w międzyszkolnych i wewnątrzszkolnych zawodach/turniejach sportowych. Akcja „Woda i owoc po treningu/ćwiczeniach”. Maj – warsztaty kulinarne „Przekąska dla młodego sportowca”.	Listopad 2026 – Maj 2027	Nauczyciele wf, kucharz, wychowawcy, opiekunowie grup.	Sprzęt sportowy, woda mineralna, owoce, warzywa, fartuszki.	Dyplomy z zawodów, zdjęcia, rejestr wydanych owoców i wody.

Wspólna aktywność fizyczna i żywieniowa w rodzinie.	Wzrost zaangażowania rodziców we wspólny aktywny wypoczynek i zdrowe odżywianie z dziećmi.	Kwiecień – konkurs fotograficzny „Aktywna rodzina to zdrowa rodzina”. Maj/Czerwiec – Szkolny Dzień Sportu i Rodzinny Piknik Rekreacyjny (stacje sportowo-sensoryczne, mecze i zabawy rodzice vs uczniowie, zdrowe poczęstunki).	Kwiecień – Czerwiec 2027	Nauczyciele wf, wychowawcy, rodzice, Zespół ds. promocji zdrowia.	Boisko szkolne, sprzęt rekreacyjny, puchar, dyplomy, artykuły spożywcze.	Liczba uczestniczących rodzin, wystawa zdjęć, relacja z Pikniku.
Podsumowanie i ewaluacja działań.	Ocena postępów w sprawności fizycznej uczniów oraz poziomu	Analiza postępów ruchowych uczniów, badanie ankietowe rodziców i nauczycieli, sprawozdania nauczycieli wf, fizjoterapeutów/ terapeutów terapii ruchem i wychowawców.	Czerwiec 2027	Zespół ds. promocji zdrowia, nauczyciele wf, fizjoterapeuta/ terapeuta	Ankiety, karty obserwacji, dokumentacja fotograficzna.	Raport końcowy z wnioskami do dalszej pracy.

	realizacji celów zdrowotnych.	Sporządzenie raportu końcowego.		terapii ruchem, Dyrektor.		

Sporządził

Zespół ds. promocji zdrowia

Zatwierdził

Dyrektor Ośrodka

Zatwierdził

Lubsko, dn. 10.09.2026 r.


MOUSE
DISCOVER
ALASKA






PUMA






BRKLN
AREA


DONUT STOP ME!


Nasza klasa
4aAZ
BRAJAN
Gabryś
Szymon
Plan dnia
Nasze
brace


KONKURS
PLASTYCZNY
ZDROWA
ŻYWNOŚĆ
SIŁY MI DODA
Wykonaj plakat z hasłem
promującym zdrowe odżywianie
Termin realizacji do 19.03.2026 r.
Prace należy składać w świetlicy
szkolnej.
Wyniki zostaną ogłoszone
20.03.2026 roku

zdrowe odżywianie

Podczas obchodów dnia wiosny, ogłosiliśmy wyniki konkursu szkolnego, plastycznego. Z nagrodami :)

Temat przewodni to zdrowe odżywianie. Wpłynęło bardzo dużo pięknych, kreatywnych prac. Zwycięzcami zostali :

1 miejsce Ryszard Kożyszczak

2 miejsce Brajan Prasnowski

3 miejsce Patryk Penksa. Serdecznie gratulujemy wiedzy o zdrowym odżywianiu


Zdrowa Żywność siły mi doda
Warzywa i owoce
Produkty zbożowe pełnoziarniste
Produkty białkowe
*Zdrowe tłuszcze
WYRÓŻNIENIE
Jemy zdrowo kolorowo!


SZPINAK, GROSZEK
I SER BIAŁY TO
POSIŁEK DOSKONAŁY
WYRÓŻNIENIE
CHROŃ SIEBIE I INNYCH


I MIEJSCE
ZDROWA ŻYWNOŚĆ
WODA
MLEKO POLSKIE
Witam, i o zdrowie pytam.
Pij Dużo wody!
NIE CHORUJESZ, GDY WARZYW I OWOCÓW PRÓBUJESZ.
II MIEJSCE
być zdrowy
JAK RYBA
Jem
OWOCE i WARZYWA


DYPLOM
21.03
Światowy Dzień
Zespołu Downa


DYPLOM
Poznaj, zrozum, nie oceniaj!


KONKURS
PLASTYCZNY
21.03
Światowy Dzień
Zespołu Downa


FENK SIXTYFOUR



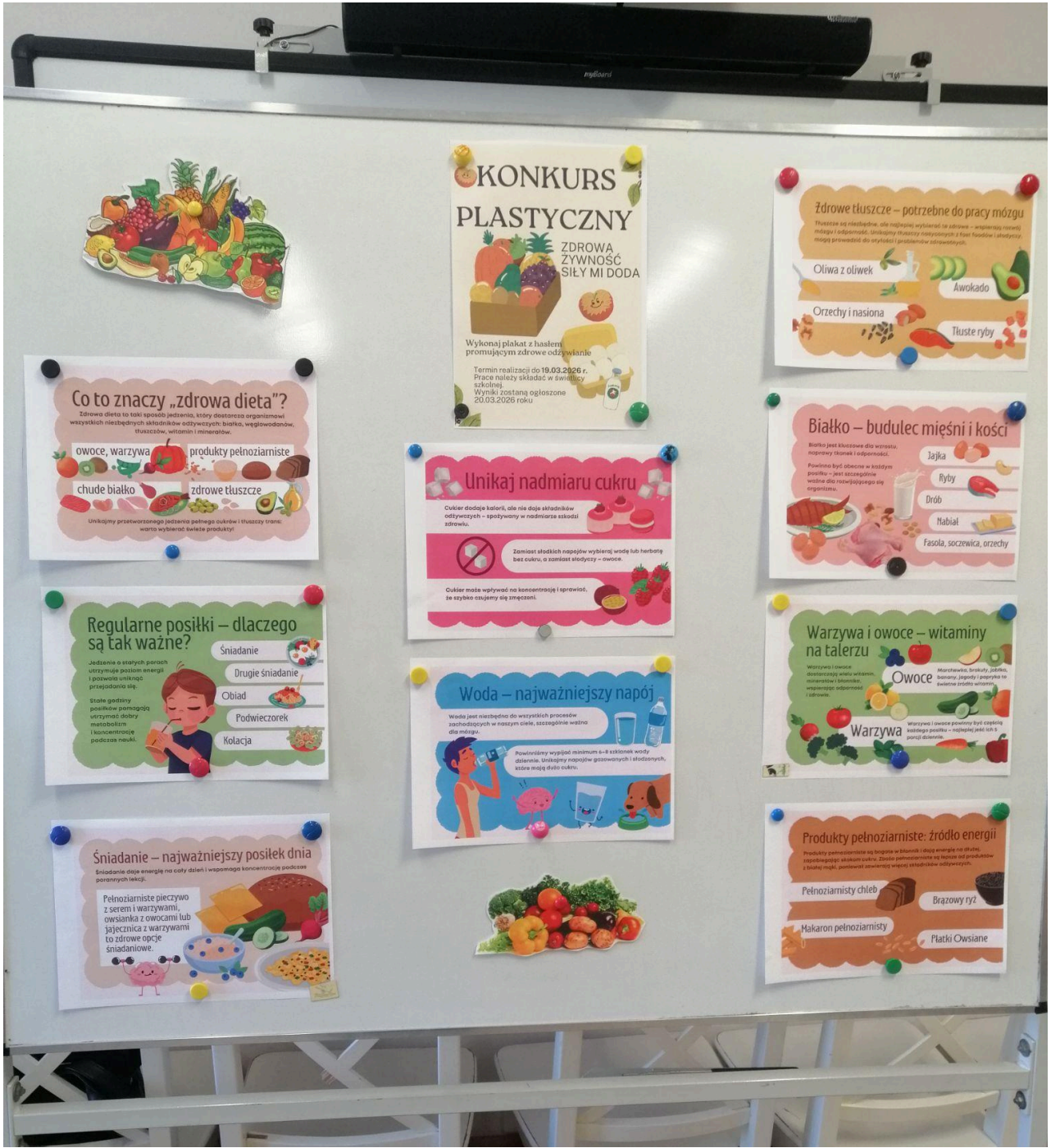



CZERWONI


PUMA


WIOSNA
NASZE PRACE
DOMINO!
FCB
BARÇA


EPSON
BANANY - FAKTY NIE MITY
NASZE PRACE
FCB


KONKURS PLASTYCZNY
ZDROWA ŻYWNOŚĆ SIŁY MI DODA
Wykonaj plakat z hasłem promującym zdrowe odżywianie
Termin realizacji do 19.03.2026 r.
Prace należy składać w świetlicy szkolnej.
Wyniki zostaną ogłoszone 20.03.2026 roku
Co to znaczy „zdrowa dieta"?
Zdrowa dieta to taki sposób jedzenia, który dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych: białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin i minerałów.
owoce, warzywa
produkty pełnoziarniste
chude białko
zdrowe tłuszcze
Unikajmy przetworzonego jedzenia pełnego cukrów i tłuszczy trans; warto wybierać świeże produkty!
Unikaj nadmiaru cukru
Cukier dodaje kalorii, ale nie daje składników odżywczych – spożywany w nadmiarze szkodzi zdrowiu.
Zamiast słodkich napojów wybieraj wodę lub herbatę bez cukru, a zamiast słodyczy – owoce.
Cukier może wpływać na koncentrację i sprawiać, że szybko czujemy się zmęczeni.
Regularne posiłki – dlaczego są tak ważne?
Jedzenie o stałych porach utrzymuje poziom energii i pozwala uniknąć przejadania się.
Stałe godziny posiłków pomagają utrzymać dobry metabolizm i koncentrację podczas nauki.
Śniadanie
Drugie śniadanie
Obiad
Podwieczorek
Kolacja
Woda – najważniejszy napój
Woda jest niezbędna do wszystkich procesów zachodzących w naszym ciele, szczególnie ważna dla mózgu.
Powinniśmy wypijać minimum 6–8 szklanek wody dziennie. Unikajmy napojów gazowanych i słodzonych, które mają dużo cukru.
Śniadanie – najważniejszy posiłek dnia
Śniadanie daje energię na cały dzień i wspomaga koncentrację podczas porannych lekcji.
Pełnoziarniste pieczywo z serem i warzywami, owsianka z owocami lub jajecznica z warzywami to zdrowe opcje śniadaniowe.
Zdrowe tłuszcze – potrzebne do pracy mózgu
Tłuszcze są niezbędne, ale najlepiej wybierać te zdrowe – wspierają rozwój mózgu i odporność. Unikajmy tłuszczy nasyconych z fast foodów i słodyczy, mogą prowadzić do otyłości i problemów zdrowotnych.
Oliwa z oliwek
Awokado
Orzechy i nasiona
Tłuste ryby
Białko – budulec mięśni i kości
Białko jest kluczowe dla wzrostu, naprawy tkanek i odporności.
Powinno być obecne w każdym posiłku – jest szczególnie ważne dla rozwijającego się organizmu.
Jajka
Ryby
Drób
Nabiał
Fasola, soczewica, orzechy
Warzywa i owoce – witaminy na talerzu
Warzywa i owoce dostarczają wielu witamin, minerałów i błonnika, wspierając odporność i zdrowie.
Owoce
Marchewka, brokuły, jabłka, banany, jagody i papryka to świetne źródła witamin.
Warzywa
Warzywa i owoce powinny być częścią każdego posiłku – najlepiej jeść ich 5 porcji dziennie.
Produkty pełnoziarniste: źródło energii
Produkty pełnoziarniste są bogate w błonnik i dają energię na dłużej, zapobiegając skokom cukru. Zboża pełnoziarniste są lepsze od produktów z białej mąki, ponieważ zawierają więcej składników odżywczych.
Pełnoziarnisty chleb
Brązowy ryż
Makaron pełnoziarnisty
Płatki Owsiane


KONKURS (1).png
KONKURS
PLASTYCZNY
ZDROWA
ŻYWNOŚĆ
SIŁY MI DODA
Wykonaj plakat z hasłem
promującym zdrowe odżywianie
Termin realizacji do 19.03.2026 r.
Prace należy składać w świetlicy
szkolnej.
Wyniki zostaną ogłoszone
20.03.2026 roku
fresh milk
szukaj

W dniu 5 marca uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w warsztatach dotyczących zasad zdrowego odżywiania. Podczas spotkania omówiono znaczenie spożywania warzyw i owoców, regularnych posiłków oraz picia wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Gościem specjalnym był kucharz, który zaprezentował uczniom sposób przygotowania prostej i zdrowej przekąski- sałatki owocowej, zwracając uwagę na różnorodność owoców oraz ich wartości odżywcze.

Uczniowie z zainteresowaniem uczestniczyli w warsztatach, aktywnie odpowiadali na pytania oraz mieli możliwość spróbowania przygotowanej sałatki. Zajęcia miały na celu kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i zachęcanie dzieci do sięgania po zdrowe produkty. Zajęcia zostały przeprowadzone w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie.


NASZE PRACE
ZIMA


ZIMA
DZIEŃ KOBIET
8
MARCA
SZCZĘŚLIWEGO
DZIEŃ KOBIET

W dniu 5 lutego uczniowie klas 1–3 wzięli dziś udział w warsztatach edukacyjnych poświęconych znaczeniu wody w życiu człowieka. Dzieci dowiedziały się, że ponad połowa naszego ciała składa się z wody i że jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu- pomaga nam się uczyć, bawić, ruszać i zachować dobre samopoczucie .
Podczas zajęć rozmawialiśmy także o tym, jak każdy z nas może oszczędzać wodę na co dzień.
Dużym zainteresowaniem cieszył się eksperyment sensoryczny, w którym dzieci miały okazję próbować różnych smaków wody- naturalnej oraz z dodatkami takimi jak cytryna, pomarańcza czy imbir. Uczniowie przekonali się, że woda może być smaczna i zdrowa także bez cukru i sztucznych dodatków .
Warsztaty były połączeniem nauki, zabawy i doświadczeń, a ich celem było kształtowanie zdrowych nawyków oraz postaw proekologicznych już od najmłodszych lat




WODA
60%


JAK OSZCZĘDZAĆ WODĘ?
Woda
H_2O
Z kranu czy z butelki?
Woda z kranu
EFEKTYWNE PRANIE
Czy warto prać ręcznie?
Sprzęt
Rzadsze prawo
Czy bezpieczna?
WODA DO PICIA
Woda z kranu
Bezpieczna
Dzbanek filtrujący
Wielorazowe bidony
(EKO)ZMYWANIE
Zmywanie naczyń
Pełna zmywarka
Czym jest tryb eko?
SZYBKI PRYSZNIC
Kąpiel w wannie
Zakręć kurek
Umiarkowany prysznic
Prysznic w wannie
MYCIE ZĘBÓW
Zużycie wody
Kubek na wodę
Zakręć kran

Kolejne zadanie zaliczone na piątkę!
Zespół do spraw promocji zdrowia melduje, że nasi uczniowie stanęli na wysokości zadania i przygotowali przepyszne, zdrowe śniadania pełne witamin, kolorów i dobrej energii!
Brawo dla wszystkich uczestników za kreatywność i zaangażowanie! Pamiętajcie – zdrowe śniadanie to dobry start każdego dnia!








Birthday


Żż
Żż


OPAKOWANIA








ARE FREE
to fly


ESTEŚMY


Mm Nn
Ss Tt
Zz Żż


HOGWARTS


BOSS
MARVEL


Reebok


HARD GYM HARD GYM

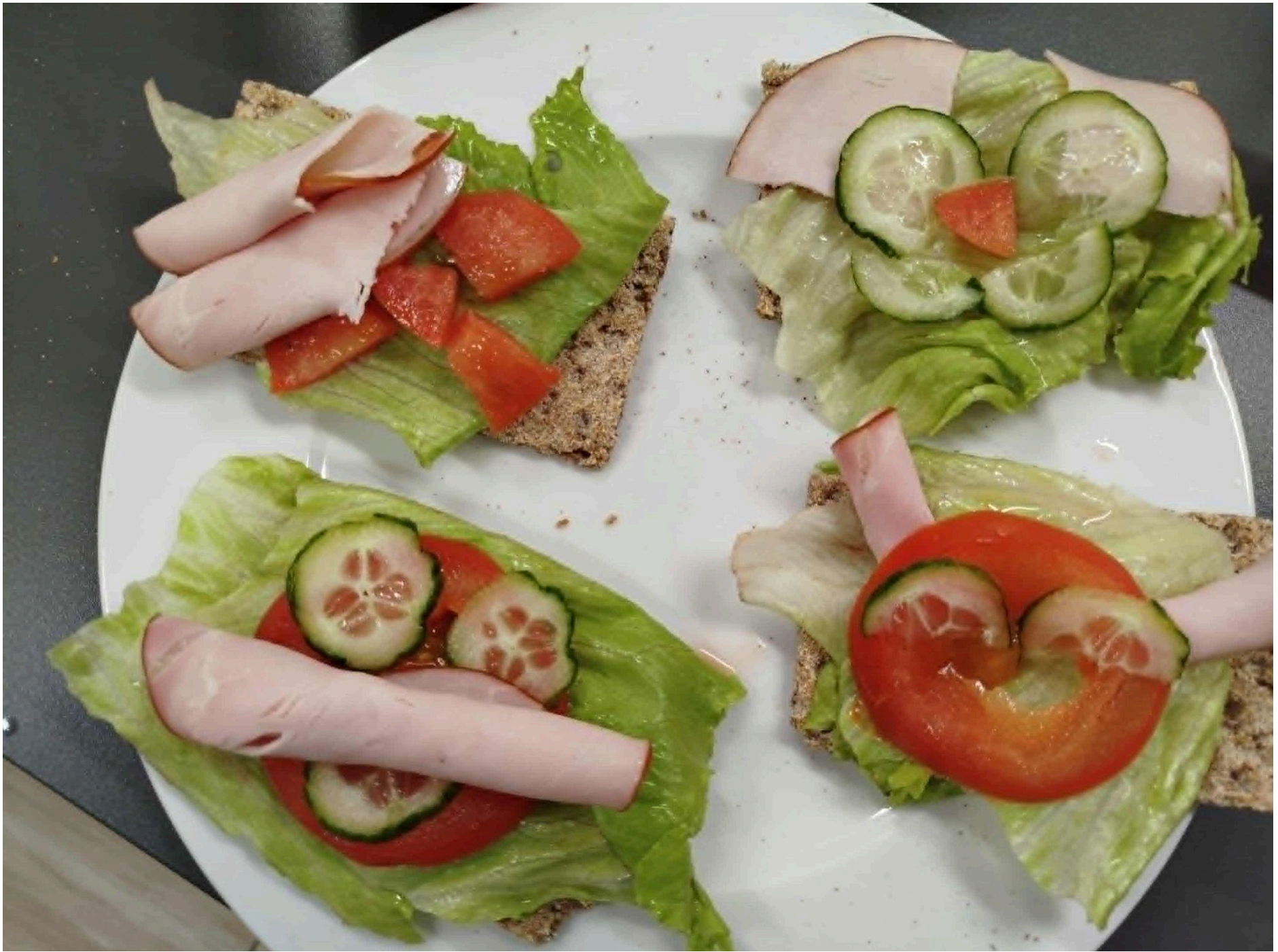

WITAMY
JESIEŃ


WITAMY
JESIEŃ


JAJKA
don't
TURN OVER
DIRECTION
06


JESTEŚMY


Ż ż



Zdrowa przerwa w naszej szkole!

W tym roku Zespół ds. Promocji Zdrowia rozpoczął swoje działania od… zdrowych przekąsek w szkle!

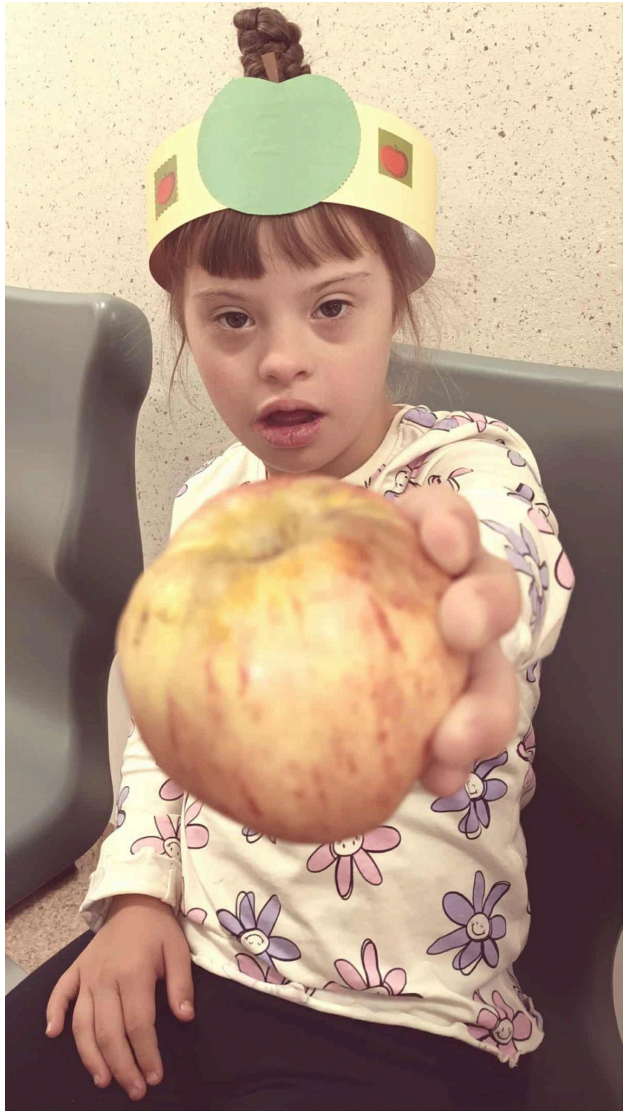
Na pierwszy rzut poszło oczywiście jabłko – król zdrowych owoców.

To dopiero początek! W najbliższych miesiącach będziemy odkrywać kolejne smaczne i zdrowe propozycje, które pokażą, że dobre odżywianie może być proste i przyjemne.





Hasło przewodnie naszych działań w tym roku szkolnym to właśnie zdrowe odżywianie, bo zdrowe nawyki to inwestycja na całe życie!




JABŁKA
Poprawiają odporność
Wzmacniają zęby i kości
Proszę się częstować
Zawierają dużo witamin
Zespół ds. promocji zdrowia
JABŁKA
Poprawiają odporność
Wzmacniają zęby i kości
Proszę się częstować
Zawierają dużo witamin
Zespół ds. promocji zdrowia

Specjalny Ośrodek Szkolno- Wychowawczy im. Jana Pawła II w Lubsku

Planowanie: Arkusz B

Plan działań w roku szkolnym 2025/2026

1.Cel: Wspieranie zdrowego stylu życia poprzez kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród uczniów, rodziców i pracowników ośrodka oraz tworzenie warunków sprzyjających zdrowemu odżywianiu. Współpraca z rodzicami i specjalistami w celu budowania świadomości prozdrowotnej i wspólnego działania na rzecz zdrowia dzieci.

Cele szczegółowe:

Edukacja uczniów i rodziców w zakresie zasad zdrowego odżywiania.

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Ograniczanie spożycia żywności wysoko przetworzonej.

Promowanie codziennego spożywania owoców i warzyw.

Zachęcanie do wspólnych posiłków rodzinnych jako elementu budowania relacji.

Współpraca ze specjalistami (dietetyk, pielęgniarka, kucharz).

Wdrażanie atrakcyjnych form edukacji żywieniowej (warsztaty, akcje, konkursy).

Kryterium sukcesu:

1. Uczniowie i rodzice posiadają większą wiedzę o zdrowym odżywianiu.

2. Zauważalna poprawa nawyków żywieniowych (np. wybieranie owoców i warzyw zamiast słodyczy).

3. Udział uczniów w akcjach i warsztatach kulinarnych.

4. Zwiększenie zaangażowania rodziców w działania prozdrowotne szkoły.

5. Prowadzenie systematycznej edukacji żywieniowej w klasach.

Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces):

Co wskaże, że osiągnięto cel?

Zdrowsze wybory żywieniowe uczniów, wzrost świadomości rodziców, udział w akcjach i warsztatach.

Jak sprawdzimy czy osiągnięto cel?

Ankiety dla uczniów i rodziców, obserwacja zachowań, rozmowy, analiza udziału w konkursach i warsztatach.

Kto i kiedy sprawdzi czy osiągnięto cel?

Wychowawcy i opiekunowie grup, szkolny koordynator ds. promocji zdrowia, Dyrektor Ośrodka, rodzice i opiekunowie prawni, Zespół ds. promocji zdrowia- czerwiec 2026r.

1. **Zadania**

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Termin realizacji	Wykonawcy	Potrzebne środki	Sposób sprawdzenia
Opracowanie planu działań i ewaluacji.	Opracowany plan pracy na rok szkolny 2025/2026.	Spotkanie Zespołu ds. promocji zdrowia, diagnoza potrzeb zdrowotnych (ankiety, rozmowy, analiza). Przygotowanie harmonogramu i przedstawienie Radzie Pedagogicznej.	Wrzesień 2025	Zespół ds. promocji zdrowia, Dyrektor.	Ankiety, dokumentacja, komputer, drukarka.	Gotowy plan pracy, akceptacja Dyrektora.

Edukacja uczniów i rodziców.	Większa wiedza o zdrowym odżywianiu.	Październik – akcja „Śniadanie daje moc”. Listopad – prelekcja dietetyka. Marzec – akcja „Dzień marchewki”. Czerwiec -podsumowanie i ankieta.	Październik 2025 -Czerwiec 2026	Wychowawcy, dietetyk, koordynator.	Prezentacje, plakaty, produkty spożywcze.	Ankiety, obserwacje, dokumentacja.
Promowanie owoców i warzyw.	Uczniowie częściej sięgają po owoce i warzywa.	Listopad – konkurs plastyczny „Moje zdrowe jedzenie”. Maj - konkurs kulinarny „Kolorowe kanapki”.	Listopad 2025 - Maj 2026	Nauczyciele, wychowawcy, kucharz.	Materiały plastyczne, owoce i warzywa.	Wystawy, protokoły konkursów, zdjęcia.
Współpraca ze specjalistami.	Uczniowie i rodzice korzystają z wiedzy ekspertów.	Listopad – pielęgniarka, zespół profilaktyczno-wychowawczy (rola wody w diecie). Grudzień – dietetyk (słodycze a zdrowie). Luty – kucharz (zdrowe obiady).	Listopad 2025 - Luty 2026	Pielęgniarka, dietetyk, kucharz, zespół profilaktyczno-wychowawczy.	Sala spotkań, sprzęt multimedialny.	Dokumentacja obecności, ankiety.
Ograniczanie słodyczy i żywności przetworzonej.	Uczniowie ograniczają słodycze i przekąski.	Grudzień - warsztaty „ Dlaczego ograniczamy słodycze?”. Styczeń -akcja „Zdrowa przekąska zamiast chipsów”.	Grudzień 2025 - Styczeń 2026	Psycholog, koordynator, wychowawcy, pedagog.	Produkty spożywcze, plakaty.	Obserwacja, ankiety, raport wychowawców.
Kształtowanie nawyków żywieniowych.	Zauważalna poprawa wyborów żywieniowych.	Codzienne monitorowanie śniadaniówek. Akcja „Owoc tygodnia”	Listopad 2025 - Maj 2026	Wychowawcy, kucharz, opiekunowie grup.	Produkty spożywcze, materiały edukacyjne.	Obserwacja, sprawozdania.

		(styczeń - maj). Warsztaty kulinarne (maj – „Kolorowe kanapki”).				
Wspólne posiłki rodzinne.	Większe zaangażowanie rodziców.	Kwiecień - rodzinne warsztaty kulinarne „Gotujemy razem”. Czerwiec - wystawa zdjęć rodzinnych posiłków.	Kwiecień -Czerwiec 2026	Wychowawcy, rodzice, kucharz.	Sala warsztatowa, produkty spożywcze.	Liczba rodzin, wystawa zdjęć.
Podsumowanie i ewaluacja działań.	Ocena realizacji celów i zaangażowania.	Analiza ankiet, rozmowy z uczniami i rodzicami, sprawozdania wychowawców. Ewaluacja końcowa -raport.	Czerwiec 2026	Zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy, Dyrektor.	Ankiety, dokumentacja.	Raport końcowy, wnioski.

Sporządził

Zespół ds. promocji zdrowia

Zatwierdził

Rok szkolny 2024/2025

Załącznik nr 5

RAPORT ROCZNY:

REALIZACJA PROGRAMU SZKOŁA/PRZEDSZKOLE PROMUJĄCA ZDROWIE

w ***Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Jana Pawła II w Lubsku***

rok szkolny:2024/2025

Nazwa szkoły/placówki:	Specjalny Ośrodek Szkolno- Wychowawczy im. Jana Pawła II w Lubsku
Adres:	Lubsko, ul. Szkolna 4 68- 300 Lubsko

Telefon: 683720316	**E-mail**: sekretariat@soswlubsko.pl	**Strona** www:soswlubsko.edupage.org
Imię i nazwisko dyrektora <u>szkoły</u>/placówki	Elżbieta Maćko	

Imię i nazwisko szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia.	Ilona Marecik
Szkoła jest w okresie: **(właściwe podkreślić, przy certyfikacie podać datę przyznania).**	• Przygotowawczym • Posiada certyfikat wojewódzki • Posiada certyfikat krajowy • Data przystąpienia do sieci 20.12.2024r.

1. **Opis podjętych działań w zakresie diagnozowania potrzeb społeczności szkolnej:**

- ***Narzędzia użyte do diagnozy*** : Ankiety, wywiady z wychowankami, rodzicami i wychowawcami, konsultacje z pielęgniarką szkolną, analiza dokumentacji zdrowotnej.
- ***Wyniki diagnozy*** – wyłonione problemy: Niska świadomość znaczenia higieny osobistej wśród wychowanków, brak utrwalonych nawyków higienicznych (np. mycia rąk, zębów, regularnej zmiany odzieży), ograniczony dostęp do środków higienicznych oraz słaba motywacja.

- ***Cel (cele) priorytetowy wybrany do realizacji w roku szkolnym:*** Zwiększenie świadomości i rozwój nawyków higieny osobistej wśród wychowanków Ośrodka.

2. **Zrealizowane działania w ramach zaplanowanego projektu (opisać w jaki sposób zostały zrealizowane poszczególne punkty planu działań dotyczące wyznaczonych problemu/ów priorytetowych):**

Przeprowadzono warsztaty edukacyjne z zakresu higieny osobistej (mycie rąk (doświadczenie z wodą, pieprzem, płynem do mycia naczyń), czyszczenie zębów z modelami szczęki (doświadczenie z jajkiem i pastą do zębów), higiena intymna dziewcząt i chłopców, prezentacje multimedialne).

Wprowadzono punktowy system motywacyjny nagradzający codzienne dbanie o higienę.

- Przygotowano hasła zachęcające do dbania o higienę osobistą.

Zapewniono stały dostęp do produktów higienicznych – utworzono punkt wsparcia higienicznego, który znajduje się w gabinecie pielęgniarki szkolnej.

Przeprowadzono konkurs na hasło promujące higienę osobistą.

Uzupełniono infrastrukturę sanitarną oraz zadbano o stałą dostępność materiałów higienicznych.

3. ***Monitorowanie podjętych działań, ujętych w planie rocznym:***

- ***Sposób monitorowania działań:*** Obserwacja codziennych nawyków, karty monitorowania higieny, testy wiedzy, ankiety samooceny, analiza dokumentacji medycznej, raporty wychowawców.
- ***Odpowiedzialni za monitorowanie poszczególnych działań:*** Wychowawcy, szkolny koordynator ds. promocji zdrowia, pielęgniarka szkolna, zespół ds. promocji zdrowia.

4.

Informacja na temat ewaluacji podjętych działań, ujętych w planie:

- ***Sposób przeprowadzenia ewaluacji:*** Analiza danych z kart obserwacji, testów i quizów wiedzy, ankiet zadowolenia uczniów i rodziców, dokumentacji zdrowotnej, raportów końcowych.
- ***Wnioski z ewaluacji:*** Program został zrealizowany zgodnie z planem. Wychowankowie wykazują znaczną poprawę w zakresie higieny osobistej. Zwiększyła się ich wiedza, samodzielność i motywacja. Rodzice zauważają pozytywne zmiany również w środowisku domowym.
- 75% wychowanków regularnie dba o higienę osobistą.
- 65% uzyskało wysokie wyniki w testach wiedzy o higienie.
- Zmniejszyła się liczba przypadków infekcji skórnych i próchnicy.
- Wzrosła samoocena i integracja społeczna uczniów.
- Brak zgłoszeń dotyczących niedoboru środków higienicznych.
- Pozytywne opinie wychowawców i rodziców o zmianach w nawykach dzieci.

Autor raportu

Podpis dyrektora szkoły/placówki

...... ……

/szkolny koordynator ds. promocji zdrowia/

Miejscowość, data:

.....

Nasza szkoła przystąpiła do **kuratoryjnego programu Szkoły Promującej Zdrowie**. Kolejnym działaniem Zespołu ds. promocji zdrowia jest ***akcja mająca na celu informowanie uczniów o potrzebie mycia rąk***. W każdej łazience w naszej placówce wiszą plakaty, które dzięki kolorowej szacie graficznej oraz rymowanym hasłom zachęcają uczniów do częstego dbania o higienę swojego ciała.


Szur szur szur
rączki myję,
chlap chlap chlap
buzię, szyję.
plusk plusk plusk
brzuszek, nóżka
- tyle dźwięków
słyszą uszka!

Dlaczego higiena osobista jest tak ważna?

Higiena osobista to fundament zdrowia i dobrego samopoczucia. Dbanie o codzienne nawyki, takie jak mycie rąk, pielęgnacja zębów czy troska o czystość ciała, nie tylko chroni przed chorobami, ale także buduje odpowiedzialność za własne zdrowie. W ramach projektu zamierzamy szczególnie skoncentrować się na edukacji w tym zakresie.



Nasze działania w obszarze higieny osobistej

W najbliższym czasie zrealizujemy szereg inicjatyw, które pomogą uczniom, rodzicom i nauczycielom zrozumieć, jak ogromne znaczenie ma higiena osobista. Planujemy:

- **Warsztaty edukacyjne** – interaktywne zajęcia, które wyjaśnią, dlaczego higiena jest ważna, oraz pokażą jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- **Zajęcia praktyczne** – nauka prawidłowego mycia rąk, pielęgnacji jamy ustnej oraz dbania o skórę.
- **Kampanie informacyjne** – plakaty, prezentacje i posty w mediach społecznościowych przypominające o zasadach higieny w prosty i przystępny sposób.
- **Wspólne inicjatywy w szkole** – np. „Tydzień Higieny", podczas którego uczniowie będą uczestniczyć w konkursach, prelekcjach i praktycznych ćwiczeniach.


Szur szur szur
rączki myję,
chlap chlap chlap
buzię, szyję,
Plusk plusk plusk
brzuszek, nóżki
- tyle dźwięków
słyszą uszka!

Higiena osobista a zdrowy styl życia

Dbanie o higienę to także krok w stronę ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Codzienne nawyki wpływają na:

- **Zapobieganie chorobom** – regularne mycie rąk eliminuje bakterie i wirusy.
- **Zdrowie psychiczne** – dbanie o siebie poprawia samoocenę i pewność siebie.
- **Relacje z innymi** – czystość i estetyka osobista ułatwiają nawiązywanie pozytywnych kontaktów międzyludzkich.


KIEDY NALEŻY MYĆ RĘCE?
Przed i po jedzeniu
Przed i po zabawie
Po skorzystaniu z toalety
Po dotknięciu czegoś brudnego
Po głaskaniu zwierząt
Po kichnięciu lub kaszlnięciu
ZAPAMIĘTAJ:
Mycie rąk wodą z mydłem pomaga zwalczać zarazki.
SIO zarazki z moich dłoni!
Zaraz mydło was przegoni!
Mycia rączek znam zalety
tuż po wyjściu z toalety!
Najpierw myję rączkom brzuszki,
i wyganiam złe wiruski.
Teraz plecki wyszoruję i mydełkiem dekoruję.
Czas paluszki dobrze zmydlić i bakterie wszystkie wybić.
Potem z palców zrobię uchwyt, by paznokcie wpadły w zachwyt.
Skręcę kciuki na okrętkę, może złapię coś na wędkę.
I na koniec trzy paluszki wymasują rączkom brzuszki.
Wiersz "Mycie rąk"
Szur szur szur
rączki myję,
chlap chlap chlap
buzię, szyję.
Plusk plusk plusk
brzuszek, nóżka
- tyle dźwięków
słyszą uszka!

Wspieramy całą społeczność szkolną

W ramach programu „Szkoła Promująca Zdrowie” planujemy szeroką współpracę z rodzicami i nauczycielami, aby wspólnie stworzyć środowisko, w którym higiena osobista stanie się naturalnym elementem codziennego życia.

Zapraszamy wszystkich do aktywnego udziału w naszych działaniach. Dzięki wspólnemu zaangażowaniu możemy zbudować zdrową, świadomą przyszłość dla naszych uczniów i kolejnych pokoleń.

Śledźcie naszą stronę internetową oraz media społecznościowe, aby być na bieżąco z planowanymi inicjatywami i wynikami naszego projektu. Razem dbajmy o zdrowie i dobre nawyki!

Plan działań w roku szkolnym 2024/2025


Szur szur szur
rączki myję,
chlap chlap chlap
buzię, szyję.
Plusk plusk plusk
brzuszek, nóżki
- tyle dźwięków
słyszą uszka!