

Rok szkolny 2025/2026



















KONKURS PLASTYCZNY

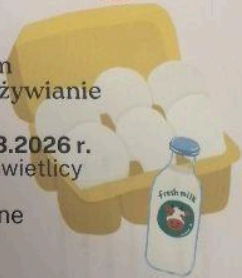


ZDROWA
ŻYWNOSĆ
SIŁY MI DODA



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



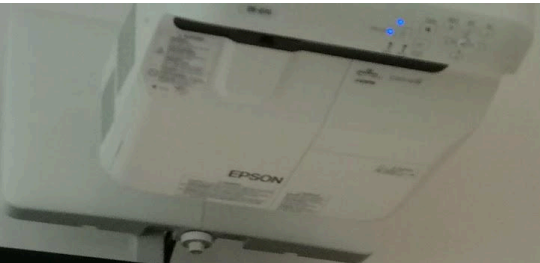
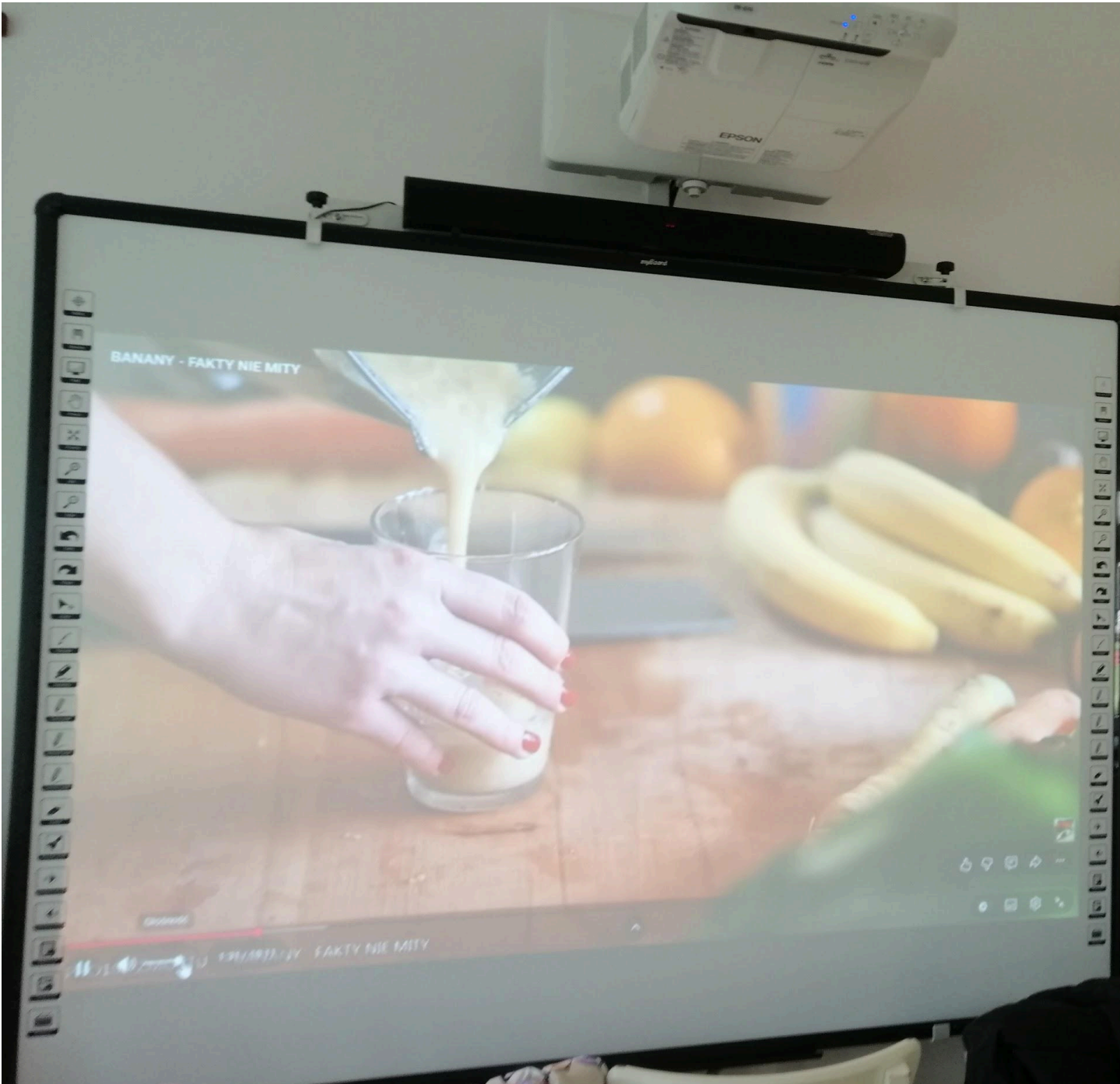














Co to znaczy „zdrowa dieta”?

Zdrowa dieta to taki sposób jedzenia, który dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych: białko, węglowodanów, tłuszczów, witamin i minerałów.



Unikajmy przetworzonego jedzenia, pełnego cukru i tłuszczu trans. Warto wybierać świeże produkty!

Regularne posiłki – dlaczego są tak ważne?

Jedzenie o setnych porach utrzymuje poziom energii i pozwala uniknąć przejadania się.

Stale godziny posiłków pomagają utrzymać dobry metabolizm i koncentrację podczas nauki.



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 jajecznicą z warzywami to zdrowe opcje śniadaniowe.



KONKURS PLASTYCZNY

ZDROWA ŻYWNOŚĆ SIŁY MI DODA



Wykonaj plakat z hasłem promującym zdrowe odżywianie

Termin realizacji do 19.03.2026 r.
Praca należy składać w świetlicy szkolnej.
Wyniki zostaną ogłoszone 20.03.2026 roku

Unikaj nadmiaru cukru

Cukier dodaje kalorii, ale nie daje składników odżywczych – spożywany w nadmiarze szkodzi zdrowiu.

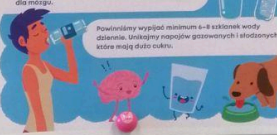
Zamiast słodkich napojów wybieraj wodę lub herbata bez cukru, a zamiast słodyczy – owoc.

Cukier może wpłynąć na koncentrację i sprawność, że szybko czujemy się zmęczeni.

Woda – najważniejszy napój

Woda jest niezbędna do wszystkich procesów zachodzących w naszym ciele, szczególnie ważna dla mózgu.

Powzrostowy wypicie minimum 6-8 szklanek wody dziennie. Unikajmy napojów gazowanych i słodzonych, które mają dużo cukru.



Źdrowe tłuszcze – potrzebne do pracy mózgu

Tłuszcze są niezbędne, aby poprawić wydajność i koncentrację – pomagają w rozwoju mózgu i odporności. Świeżo tłuszczy występujące w żywności (takiej jak awokado) mogą prowadzić do wyjątki i problemów zdrowotnych.



Białko – budulec mięśni i kości

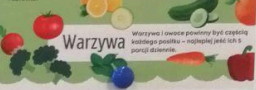
Białko jest niezbędne dla wzrostu, naprawy tkanek i odporności.

Powinno być obecne w każdym posiłku – jest szczególnie ważne dla rozwijającego się organizmu.



Warzywa i owoce – witaminy na talerzu

Warzywa i owoce dostarczają witamin, minerałów i błonnik, pomagają w utrzymaniu zdrowia.



Produkty pełnoziarniste: źródło energii

Produkty pełnoziarniste są bogate w błonnik i dają energię na dłużej, pomagają w utrzymaniu wagi. Dzięki pełnoziarnistemu żywności i produktom z białej mąki, pomagają w utrzymaniu wagi i zdrowotnych.



KONKURS (1).png

KONKURS PLASTYCZNY



ZDROWA
ŻYWNOSĆ
SIŁY MI DODA

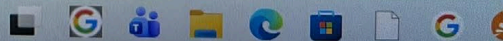


Wykonaj plakat z hasłem
promującym zdrowe odżywianie

Termin realizacji do **19.03.2026 r.**
Prace należy składać w świetlicy
szkolnej.
Wyniki zostaną ogłoszone
20.03.2026 roku



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.





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 .

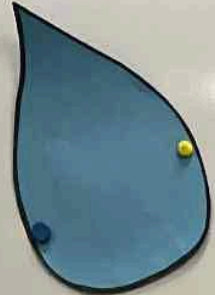
Podczas zajęć rozmawialiśmy także o tym, jak każdy z nas może oszczędzać wodę na co dzień.

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







JAK OSZCZĘDZAĆ WODĘ?

Woda

Woda to najcenniejszy surowiec naturalny na Ziemi i podstawowe składniki żywności. Jest niezbędna dla życia na Ziemi i w organizmie człowieka. Woda jest niezbędna do życia i zdrowia człowieka.

Woda w naszym otoczeniu

- Woda w postaci ciekłej (H₂O)
- Woda w postaci lodu (H₂O)
- Woda w postaci pary wodnej (H₂O)

Woda w naszym organizmie

- Woda w organizmie człowieka stanowi około 60% jego masy ciała.
- Woda w organizmie człowieka jest niezbędna do życia i zdrowia człowieka.

Woda z kranu

Woda z kranu jest czysta i bezpieczna do picia. Jest to woda, która została poddana procesowi uzdatniania i jest bezpieczna do picia.

Woda z kranu jest czysta i bezpieczna do picia.

Woda z kranu jest czysta i bezpieczna do picia. Jest to woda, która została poddana procesowi uzdatniania i jest bezpieczna do picia.

Z kranu czy z butelki?

Woda z kranu jest czysta i bezpieczna do picia. Jest to woda, która została poddana procesowi uzdatniania i jest bezpieczna do picia.

Woda z kranu jest czysta i bezpieczna do picia.

Woda z kranu jest czysta i bezpieczna do picia. Jest to woda, która została poddana procesowi uzdatniania i jest bezpieczna do picia.

EFEKTYWNE PRANIE

Czy warto pruć ręcznie?

Przet:

Ręczne pranie:

Czy bezpieczna?

Woda z kranu jest czysta i bezpieczna do picia. Jest to woda, która została poddana procesowi uzdatniania i jest bezpieczna do picia.

Woda z kranu jest czysta i bezpieczna do picia.

WODA DO PICIA

Bezpieczna

Wzrostowe białko

(EKO)ZYMOWANIE

Zmniejszenie zużycia wody i energii.

Pełna zmywarka:

Czy jest tryb eco?

SZYBKI PRYSZNIC

Kąpiel w wannie

Prysznic

MYCIE ZĘBÓW

Zdrowe zęby.

Zakład 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!







































Zdrowa przerwa w naszej szkole!

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

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!



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 słodczy).
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.	Ucniowie 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.	Ucniowie i rodzice korzystają z wiedzy ekspertów.	Listopad – pielęgniarka, zespół profilaktyczno-wychowawczy (rola wody w diecie). Grudzień – dietetyk (słodczyce a zdrowie). Luty – kucharz (zdrowe obiady).	Listopad 2025 - Luty 2026	Pielęgniarka, dietetyk, kucharz, zespół profilaktyczno-wychowawczy.	Sala spotkań, sprzęt multimedialny.	Dokumentacja obecności, ankiety.
Ograniczanie słodczy i żywności przetworzonej.	Ucniowie ograniczają słodczy i przekąski.	Grudzień - warsztaty „Dlaczego ograniczamy słodczyce?”. 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.	Codienne 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:	<u>Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Jana Pawła II w Lubsku</u>
Adres:	<u>Lubsko, ul. Szkolna 4</u> <u>68- 300 Lubsko</u>

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

<p>Imię i nazwisko szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia.</p>	<p>Ilona Marecik</p>
<p>Szkoła jest w okresie: (właściwe podkreślić, przy certyfikacie podać datę przyznania).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowawczym • Posiada certyfikat wojewódzki • Posiada certyfikat krajowy • <u>Data przystąpienia do sieci 20.12.2024r.</u>

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 **kuratorskiego 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:

i nauczycielom zrozumieć, jak ogromne

- **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.



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 kasznięciu

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 brzuski,
i wygnaniam złe wiruski.
Teraz plecki wyszoruję i mydełkiem
dekoruję.
Czas paluszki dobrze zmydlić i bakterie
wszystkie wybić.
Potem z palców zrobię uchwyty, by
— paznokcie wypadły w zechwyty —
Skreślę kciuki na okrętkę, może złapie coś
na wedkę.
I na koniec trzy paluszki wymasują
rączkom brzuszki.



Warszt "Mycie rąk"

Szur szur szur
rączki myję,
chlap chlap chlap
buzię, szyję.
plusk plusk plusk
brzuszek, nóżka
- tyle dźwięków
słyszają 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](#)



