

Szkoła Promująca Zdrowie (SzPZ) to placówka, która systemowo i długotrwale dba o zdrowie uczniów, pracowników i całej społeczności szkolnej. Realizuje działania wspierające zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, a także kształtuje postawy prozdrowotne. SPZ opiera się na założeniu, że szkoła nie tylko edukuje, ale również tworzy środowisko sprzyjające zdrowiu. Zadania których się podejmujemy, wynikają z wnikliwej diagnozy środowiska szkolnego. Szkolni koordynatorzy, zespół ds. promocji zdrowia oraz nauczyciele w październiku prowadzili wnikliwą obserwację uczniów podczas lekcji, przerw międzylekcyjnych oraz w opiece całodobowej. Przeprowadzono badania kwestionariuszem ankiety wśród rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych, zapoznano ich z założeniami projektu oraz zaproszono trzech przedstawicieli rodziców uczniów do zespołu ds. promocji zdrowia. Po wnikliwej analizie zaobserwowano szereg trudności związanych ze zdrowym stylem życia, sposobem odżywiania, higieną rąk oraz poziomem aktywności fizycznej. W wyniku diagnozy wstępnej wyłoniony został problem priorytetowy.

Problem priorytetowy: Należy zwiększyć świadomość u rodziców i uczniów na temat zdrowych nawyków żywieniowych i higienicznych oraz zmotywować uczniów do podejmowania aktywności fizycznej także poza szkołą.

Opis problemu: Uczniowie nie mają utrwalonych dobrych nawyków żywieniowych, Dzieci przynoszą na drugie śniadanie produkty o niskiej wartości odżywczej (np. słodczyce, słodkie bułki, napoje słodzone, wysoko przetworzone przekąski). Uczniowie często nie przynoszą do szkoły napojów lub mają jedynie słodkie soki i herbaty. Uczniowie nie piją wody, część uczniów nie lubi smaku czystej wody co skutkuje niewłaściwym nawodnieniem. Uczniowie coraz częściej mają problemy z nadwagą lub otyłością. Zjawisko to jest szczególnie widoczne u dzieci z niepełnosprawnościami, u których otyłość może wynikać: z chorób współistniejących, ograniczeń ruchowych, przyjmowania leków, mniejszej możliwości uczestniczenia w aktywności fizycznej.

Uzasadnienie wyboru priorytetu:

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz promocja aktywności fizycznej ma na celu zapobieganie:

- utrwaleniu niezdrowych nawyków, które mogą utrzymywać się w dorosłości
- nadwagi i otyłości
- formom spędzania czasu wolnego sprzyjającego bierności (gry elektroniczne, urządzenia mobilne) na rzecz różnych form aktywności ruchowej indywidualnie dostosowanej do uczniów z niepełnosprawnościami

Główne przyczyny problemu:

- ograniczona świadomość części rodziców i uczniów wpływu diety na zdrowie i samopoczucie,
- uczniowie często nie wiedzą lub szybko zapominają, dlaczego ruch, odpowiednie jedzenie czy higiena szczególnie rąk są ważne,
- nawyki wyniesione z domu: mała ilość wspólnych aktywności ruchowych,

- u uczniów z niepełnosprawnościami: ograniczenia ruchowe, dieta zależna od leczenia, mniejsza autonomia,
- często brak spójnego przekazu: szkoła zachęca, ale w domu zachowania są inne,
- brak dystrybutorów wody na terenie szkoły,
- brak zrozumienia skutków długofalowych nieprawidłowych nawyków (otyłość, choroby, infekcje),
- uczniowie coraz częściej wybierają aktywności ekranowe,
- ograniczenia wynikające z chorób lub niepełnosprawności.

Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:

- prowadzenie obserwacji przez nauczycieli II śniadań – jakie produkty przynoszą uczniowie, ewentualnie korygowanie błędów poprzez indywidualne rozmowy wychowawców klas z rodzicami, rozmowy z uczniami na ten temat
- analiza jadłospisów w SOSW, układanie jadłospisów zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia
- promowanie i zachęcanie uczniów do picia wody z dodatkiem owoców, mięty, cytryny
- dystrybutory z wodą na korytarzach szkolnych lub w świetlicy lub woda filtrowana
- tworzenie ogrodu szkolnego lub mini uprawy ziół/nawalijek (zwiększa zainteresowanie zdrowym jedzeniem).
- materiały informacyjne dla rodziców
- konsultacje ze specjalistami (dietetyk, fizjoterapeuta)
- poznawanie nowych smaków – owoców, warzyw poprzez przygotowywanie wspólnych śniadań w klasach
- lekcje i warsztaty o zdrowym odżywianiu (prowadzone przez pedagoga, wychowawcę, pielęgniarkę, dietetyka lub innych specjalistów)
- zajęcia praktyczne: przygotowywanie zdrowych przekąsek, degustacja owoców i warzyw, akcje promujące owoce na terenie szkoły

- promowanie aktywności fizycznej poprzez wyjazdy na basen, aktywną przerwę, rozgrywki nauczycieli z uczniami, wyjścia do lasu itd.

PLAN DZIAŁAŃ w roku 2025/2026

Cel główny: Zwiększenie świadomości u rodziców i uczniów na temat zdrowego odżywiania, ruchu i higieny rąk jako podstawy zdrowia i dobrego samopoczucia.

Kryterium sukcesu: 50% społeczności szkolnej pogłębi swoją wiedzę dotyczącą zdrowego odżywiania, higieny rąk, zadba o aktywność fizyczną. 30% uczniów ograniczy spożywanie słodczy w szkole wg obserwacji nauczycieli i ankiet.

Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel: Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród nauczycieli, wychowawców, rodziców. Obserwacje uczniów przez nauczycieli w tym zespole ds. promocji zdrowia, podczas przerw międzylekcyjnych, wycieczek, wyjść.

Jak sprawdzimy czy cel osiągnięto: Obserwacje zachodzących zmian, wyniki ankiet.

Kto i kiedy sprawdzi czy cel osiągnięto: Zespół ds. Promocji Zdrowia – czerwiec 2026r.

SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO – WYCHOWAWCZY, Szkoła Podstawowa, trzyletnia Branżowa Szkoła I stopnia, Szkoła Przysposabiająca do Pracy

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoby odpowiedzialne	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1. Zapoznanie z Projektem SzPZ	Utworzenie zespołu ds. promocji zdrowia Pozyskanie informacji na temat projektu	Zebrań Rady Pedagogicznej	październik	Dyrektor, koordynatorzy	Zasoby szkolne	Protokół z zebrania RP
2. Prowadzenie obserwacji bezpośredniej co uczniowie spożywają i piją podczas przerw międzylekcyjnych. Przeprowadzenie badań ankietowych wśród rodziców, nauczycieli i	Wyłonienie problemu priorytetowego na rok szkolny 2025/2026	Przeprowadzenie badań kwestionariuszem ankiet	październik	Wychowawcy, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni	Ankiety	Wyniki badań, analiza ankiet. Podsumowanie obserwacji

pracowników niepedagogicznych Indywidualne rozmowy z uczniami na temat zdrowych nawyków				Koordynatorzy, zespół ds. promocji zdrowia		
3. Czyste ręce – pierwszy krok do zdrowia	Instruktaż, świadomość u uczniów jakie choroby przenosi się przez brudne ręce	Prelekcja z doświadczeniem i instruktażem mycia rąk	listopad	Koordynatorzy, wychowawcy klas	Plansze, gazetki, artykuły do wykonania doświadczenia	Galeria zdjęć na stronie internetowej Ośrodka
4. Instrukcje mycia rąk w łazienkach zdjęcia, piktogramy.	Czyste ręce	Ćwiczenia praktyczne z nauczycielami	Październik –maj	Wszyscy nauczyciele	Zdjęcia, piktogramy	Galeria zdjęć na stronie internetowej Ośrodka
5. Wyjazdy na pływalnię	Redukcja stresu, poprawa nastroju, poprawa koordynacji, równowagi	wycieczka	październik –maj	Nauczyciele wychowania fizycznego	Wyposażenie na basen ucznia,	Dokumentacja szkolna, Galeria zdjęć na stronie internetowej Ośrodka
6. Praktyczne lekcje języka angielskiego zawodowego	Wyrabianie zdrowych nawyków, tworzenie zdrowych przekąsek i napojów	Ćwiczenia praktyczne	1 raz w miesiącu	Nauczyciel języka angielskiego	Produkty spożywcze	Notatka i galeria zdjęć SOSW
7. Nauczyciele vs uczniowie – rozgrywki sportowe	Wspólna aktywność starszych i młodszych, ruch jako przyjemność i zabawa, poczucie współpracy	Zajęcia ruchowe na Sali gimnastycznej	listopad	Koordynatorzy, nauczyciel wychowania fizycznego	Sprzęt sportowy	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
8. Dzień soku – produkcja soku z produktów	Promocja zdrowego wyboru jako alternatywy	Zajęcia praktyczne	listopad	Nauczyciel zajęć praktycznych i przedmiotów	Produkty ekologiczne,	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW

ekologicznych	dla słodkich napojów			zawodowych	sokowirówka	
9. Drzewko zdrowia – dzień z jabłkiem	Zaznajomienie z korzyści płynących z jedzenia jabłek np. na drugie śniadanie	Akcja prozdrowotna	listopad	Koordynatorzy	Plansze edukacyjne, wykonanie jabłoni, jabłka	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
10. Broszura dla rodziców „Bezpieczeństwo w sieci”	Świadomość rodziców na temat internetowych zagrożeń	Ulotka informacyjna przekazana rodzicom podczas zebrania	listopad	Wicedyrektor szkoły	Ulotka	Szkolna dokumentacja SzPZ w SOSW
11. Warsztaty kulinarne dla rodziców	Zdobycie praktycznych umiejętności przygotowania słodkiej, zdrowej przekąski, ciastka	Zajęcia praktyczne	listopad	Nauczyciel zajęć praktycznych i przedmiotów zawodowych	Produkty spożywcze Sprzęt i maszyny gastronomiczne	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
12. Porady dietetyczne dla rodziców	Indywidualne wsparcie podczas wprowadzania zmian w jadłospisie	Spotkania indywidualne	październik-czerwiec	Dietetyk kliniczny	Dietetyk szkolny	Szkolna dokumentacja SzPZ w SOSW
13. Warsztaty herbaciane dla uczniów	Degustacja, umiejętność wykonania zdrowej herbaty	Warsztaty	listopad	Koordynatorzy, zespół ds. promocji zdrowia	Suszone zioła i owoce	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
14. Zdrowe kanapki lub przekąski na drugie śniadanie	Poznanie nowych smaków, umiejętność przygotowania zdrowej kanapki	Zajęcia praktyczne	listopad, grudzień	Nauczyciele, wychowawcy klas, zespół ds. promocji zdrowia	Produkty spożywcze	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
15. „Zdrowie na miarę BMI”	Umiejętność obliczania i interpretacji wyniku	Lekcje matematyki	styczeń	Koordynatorzy, nauczyciel matematyki	Plansze edukacyjne, waga	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
16. „Aktywna przerwa”	Większa świadomość potrzeby ruchu u uczniów, aktywne spędzanie przerwy	Przerwa międzylekcyjna	marzec –maj	Nauczyciel wychowania fizycznego	Korytarz szkolny	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW

17. Analiza jadłospisów w SOSW, Monitorowanie systemu HACCP – bezpieczeństwo żywności i produkcji posiłków	Układanie jadłospisów zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, zapobieganie otyłości	Spotkania cotygodniowe	Cały rok szkolny	Dietetyk kliniczny, pracownicy kuchni, intendentka	Dokumentacja	Szkolna dokumentacja
18. Realizacja ogólnopolskiego projektu edukacyjnego „Skąd się biorą produkty ekologiczne”	Zdobycie wiadomości teoretycznych i praktycznych na temat produktów ekologicznych, ich wartości odżywczych	Zajęcia teoretyczne i praktyczne	listopad - maj	Nauczyciel zajęć praktycznych i przedmiotów zawodowych	Plansze edukacyjne, prezentacje, produkty spożywcze	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
19. Spotkanie z psychologiem CZP w Limanowej	Odpoczynek i higiena psychiczna	Prelekcja	styczeń	Pedagogzy szkolni, psycholog	Materiały szkoleniowe	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
20. Realizacja projektu edukacyjnego WINIARY „Gotuj się na zmiany”	Zdobycie wiadomości z zakresu zdrowego żywienia oraz higienicznego trybu życia poprzez udział w zajęciach podczas których realizowano scenariusze zajęć WINIARY.	Realizacja scenariuszy zajęć na zajęciach praktycznych	listopad –maj	Nauczyciel zajęć praktycznych i przedmiotów zawodowych	Materiały pozyskane od Winiary	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
21. Realizacja ogólnopolskiego projektu edukacyjno – prozdrowotnego „MOC ZDROWIA”	Zdobywanie wiedzy z czterech obszarów: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, higiena osobista, zdrowie psychiczne	Realizacja scenariuszy zajęć na zajęciach praktycznych Udział w spotkaniach, prelekcjach, wycieczkach	listopad-maj	Wychowawcy opieki całodobowej	Prezentacje, zestawy kart pracy, plakaty, gry aktywizujące, piosenki, gry planszowe	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW, Zaświadczenie o realizacji projektu

22. Prelekcja prowadzona przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną	Pogłębienie wiedzy z zakresu zdrowych nawyków żywieniowych, higieny oraz aktywnego trybu życia.	Prelekcja	marzec	Koordynatorzy, nauczyciel zajęć praktycznych i przedmiotów zawodowych	Materiały szkoleniowe	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
23. „Quiz na zdrowie”	Pogłębienie wiedzy na temat zdrowych nawyków	Konkurs wiedzy	kwiecień	Koordynatorzy, nauczyciele	Tablica interaktywna, quizy, plansze edukacyjne	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
24. Prelekcja pielęgniarki szkolnej na temat higieny i zdrowych nawyków	Pogłębienie wiedzy na temat zdrowych nawyków	Prelekcja	kwiecień	Koordynatorzy, pielęgniarka szkolna	Materiały szkoleniowe	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
25. „Małymi krokami do wielkiego celu” –ulotka dla rodziców	Pogłębienie wiedzy na temat zdrowych nawyków	Ulotka	kwiecień	Pielęgniarka szkolna, koordynatorzy	Ulotka	Szkolna dokumentacja SzPZ w SOSW
26. Warsztaty kulinarne dotyczące zdrowego żywienia prowadzone przez Szefa Kuchni z zewnątrz	Wdrażanie uczniów do doskonalenia i wykorzystywania umiejętności zawodowych w praktyce, nabywanie umiejętności sporządzania nowych potraw i napojów które cechują się właściwościami zdrowotnymi, zdrowa rywalizacja, współpraca z lokalnymi	Warsztaty w zakładzie gastronomicznym lub pracowni gospodarstwa domowego	listopad, marzec	Nauczyciele zajęć praktycznych i przedmiotów zawodowych Osoby z zewnątrz	Produkty spożywcze Sprzęt i maszyny gastronomiczne	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW

	przedsiębiorcami					
27. Wycieczki zawodoznawcze dla uczniów klas Szkoły Branżowej – promujące zdrowe żywienie	Wdrażanie uczniów do doskonalenia i wykorzystywania umiejętności zawodowych w praktyce, nabywanie umiejętności sporządzania nowych potraw i napojów które cechują się właściwościami zdrowotnymi, komponowanie nowych receptur, zdobywanie istotnych informacji na zewnątrz	Wycieczki	listopad , kwiecień	Nauczyciele zajęć praktycznych i przedmiotów zawodowych	Zaprzyjaźnione zakłady gastronomiczne Produkty spożywcze Sprzęt i maszyny gastronomiczne	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
28. „Spacer z klasą” – tygodniowe wyzwanie kroków	Promocja ruchu z elementami zabawy i rywalizacji	Lekcje wychowania fizycznego	maj - czerwiec	Nauczyciel wychowania fizycznego	Aplikacje do mierzenia kroków	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
29. „Bieg dla zdrowia” symboliczny bieg uczniów i nauczycieli	Wspólna aktywność starszych i młodszych, ruch jako przyjemność i zabawa	Boisko sportowe	maj	Koordynatorzy, nauczyciele	Strój sportowy,	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
30. „Woda zdrowia doda” – warsztaty	Umiejętność przygotowywania zdrowych napojów jako alternatywy dla słodkich i gazowanych napojów	Warsztaty	maj	Koordynatorzy,	Dzbanek filtrujący, zdrowe dodatki do wody	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW

31.Uprawa i pielęgnacja ziół, nowalijek	Wzbogacenie śniadań i napojów zielonymi dodatkami	Zajęcia ogrodnicze	marzec - czerwiec	Dyrektor, nauczyciel zajęć ogrodniczych	Materiały ogrodnicze, nasiona	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
32. Dzień Ośrodka i Sportu – porady dietetyczne dla rodziców, gry i zabawy ruchowe, zdrowe przekąski	Promocja projektu SPZ wśród szerokiej społeczności szkolnej, zachęcanie do dobrych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej, angażowanie coraz szerszego grona osób do działań w ramach projektu.	Spotkanie integracyjne	maj	Wszyscy nauczyciele	Sprzęt, maszyny, urządzenia, produkty spożywcze, materiały niezbędne do przeprowadzenia warsztatów i zorganizowania galerii – wystawy prac.	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
33.Wyeliminowanie „słodkich” nagród dla uczniów	Ograniczenie spożycia cukru, wzmacnianie przekazu szkoły, spójność między edukacją a praktyką	Eliminacja słodczy	październik –maj	Wszyscy nauczyciele	Dyplomy, upominki, odznaki, pochwały,	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW
34. „W rytmie natury” wyjście do lasu	Redukcja stresu, wyciszenie, wyrobienie nawyku spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu	Wyjście do pobliskiego lasu	czerwiec	Koordynatorzy, nauczyciele wychowania fizycznego	Odpowiedni strój	Galeria zdjęć na stronie internetowej SOSW

Sporządził Zespół ds. Promocji Zdrowia

