

PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Franciszka Ratajczaka w Rydzynie
na rok szkolny 2026/2027

WSTĘP

Szkoła Promująca Zdrowie podejmuje działania mające na celu wspieranie uczniów, rodziców i nauczycieli w kształtowaniu zdrowego stylu życia oraz rozwijaniu postaw sprzyjających zdrowiu. Podejmowane działania są odpowiedzią na rozpoznane potrzeby społeczności Ośrodka oraz wynikają z prowadzonej diagnozy i ewaluacji realizowanych działań wychowawczo-profilaktycznych.

W roku szkolnym 2026/2027, w związku z wynikami ewaluacji Planu Wychowawczo-Profilaktycznego Ośrodka za rok szkolny 2025/2026, zdecydowano o kontynuowaniu i rozszerzeniu działań związanych z kształtowaniem prawidłowych nawyków żywieniowych oraz promowaniem aktywnego stylu życia.

Istotnym źródłem informacji o potrzebach uczniów były również opinie rodziców, którzy dostrzegają problemy związane z racjonalnym odżywianiem swoich dzieci. Wskazują między innymi na tendencję do nadmiernego spożywania słodczy, objadania się oraz niechęć do spożywania warzyw i owoców. Spostrzeżenia te wskazują na potrzebę dalszego, systematycznego kształtowania właściwych nawyków żywieniowych i rozwijania świadomości dotyczącej wpływu codziennych wyborów żywieniowych na zdrowie i samopoczucie.

Tematyka zdrowego odżywiania jest często podejmowana w naszej szkole w ramach zajęć edukacyjnych, wychowawczych, działań Szkoły Promującej Zdrowie oraz Szkolnego Koła Polskiego Czerwonego Krzyża. Pomimo tego obserwuje się, że część uczniów nadal nie przestrzega podstawowych zasad zdrowego odżywiania i wymaga systematycznego przypominania, utrwalania oraz praktycznego ćwiczenia właściwych zachowań. Z tego względu działania w tym zakresie powinny być prowadzone konsekwentnie i w sposób dostosowany do możliwości oraz potrzeb naszych uczniów.

Drugim ważnym obszarem tegorocznych działań będzie aktywność fizyczna i aktywne spędzanie czasu wolnego. Uwzględnienie tego obszaru wynika również z kierunków realizacji polityki oświatowej państwa, które podkreślają znaczenie aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia oraz troski o dobrostan dzieci i młodzieży. Szkoła, jako miejsce kształtowania codziennych nawyków i postaw, ma szczególną możliwość zachęcania uczniów do podejmowania aktywności ruchowej, rozwijania zainteresowań sportowych i turystycznych oraz wyboru aktywnych form spędzania czasu wolnego.

W związku z powyższym działania Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2026/2027 koncentrować się będą na dwóch wzajemnie uzupełniających się obszarach: zdrowym odżywianiu oraz aktywności fizycznej. Poprzez działania edukacyjne, praktyczne, sportowe, turystyczne i integracyjne

będziemy kształtować u uczniów odpowiedzialność za własne zdrowie oraz rozwijać umiejętność dokonywania świadomych wyborów.

Szczególne znaczenie będą miały działania praktyczne, dostosowane do możliwości i potrzeb uczniów, takie jak przygotowywanie zdrowych posiłków i przekąsek, poznawanie zasad prawidłowego żywienia, nauka czytania etykiet, dokonywanie świadomych wyborów podczas zakupów, promowanie picia wody oraz udział w różnorodnych formach aktywności ruchowej, wycieczkach, rajdach i zawodach sportowych.

Realizacja programu ma służyć nie tylko zdobywaniu wiedzy, ale przede wszystkim systematycznemu utrwalaniu zdrowych nawyków i rozwijaniu umiejętności praktycznych, które uczniowie będą mogli wykorzystywać w codziennym życiu.

HASŁO PRZEWODNIE:

„Zdrowie na talerzu i w ruchu – małe wybory, wielka zmiana”

I. CELE PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

1. Edukacja żywieniowa i świadome wybory

- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Zachęcanie do regularnego spożywania warzyw i owoców.
- Promowanie picia wody zamiast słodzonych napojów.
- Ograniczanie spożywania słodczy, słonych przekąsek i produktów wysoko przetworzonych.
- Uświadamianie uczniom wpływu prawidłowego odżywiania na zdrowie, rozwój, samopoczucie i kondycję.
- Nauka czytania podstawowych informacji znajdujących się na etykietach produktów spożywczych.
- Kształtowanie umiejętności dokonywania świadomych i racjonalnych wyborów podczas zakupów.
- Rozwijanie praktycznych umiejętności przygotowywania prostych, zdrowych posiłków i przekąsek.
- Profilaktyka nadwagi i otyłości.

2. Aktywność fizyczna, sport i turystyka

- Promowanie regularnej aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia.
- Zachęcanie uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego.
- Rozwijanie zainteresowań sportowych i turystyczno-krajoznawczych.
- Zachęcanie do udziału w zawodach sportowych, rajdach, wycieczkach i innych formach aktywności.
- Rozwijanie działalności Koła Turystycznego.
- Zachęcanie do aktywnego spędzania przerw międzylekcyjnych.
- Kształtowanie zasad bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej i turystyce.
- Rozwijanie wytrwałości, współpracy i zasad fair play.

3. Higiena, dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne

- Kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych.
- Uświadamianie związku pomiędzy zdrowym odżywianiem, aktywnością fizyczną, odpoczynkiem i dobrym samopoczuciem.

- Promowanie równowagi pomiędzy czasem spędzonym przed ekranem a aktywnością ruchową.
- Budowanie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości.
- Kształtowanie życzliwości, wzajemnego wsparcia i umiejętności współpracy.
- Wykorzystywanie wspólnych działań sportowych, turystycznych i integracyjnych do budowania pozytywnych relacji.

II. HARMONOGRAM DZIAŁAŃ NA ROK SZKOLNY 2026/2027

Miesiąc	Zadania z zakresu odżywiania i zdrowia	Zadania z zakresu aktywności fizycznej, wycieczek i turystyki	Wykonawcy	Termin
WRZESIEŃ	Zapoznanie społeczności szkolnej z planem i priorytetem SzPZ w roku szkolnym 2026/2027.		Koordinator SZPZ - L. Garbacz	wrzesień
	Kursy, szkolenia, webinaria dla nauczycieli		Rada Pedagogiczna	Cały rok szkolny
	Rozmowy z Rodzicami nt zdrowego trybu życia, zdrowego odżywiania.		Wychowawcy w szkole, w internacie, psycholog, pedagog	Cały rok szkolny/ podczas spotkań
	Gazetka ścienna „Woda i witaminy – paliwo dla młodego organizmu”.		M. Ciszak- SK PCK	wrzesień
	Rozmowy i zajęcia dotyczące zasad zdrowego odżywiania.		Nauczyciele i wychowawcy grup	Cały rok szkolny
		Organizacja Koła Turystycznego zaplanowanie tras na cały rok.	Opiekunowie Koła Turystycznego	wrzesień
		„Aktywni dla zdrowia” - Wycieczki , spacery, rajdy rowerowe, gry i zabawy na świeżym powietrzu. Zawody sportowe szkolne, regionalne, wojewódzkie, ogólnopolskie.	Nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy klas, nauczyciele, opiekunowie koła sportowego, turystycznego, wychowawcy grup internackich	Cały rok szkolny
		„Dawne gry i zabawy podwórkowe”	E. Żak – I gr. Dz.	Cały rok szkolny
		Treningi koszykówki	UKS Sprinter- A. Sakowicz-Jackowiak	Cały rok szkolny
	W trosce o umiejętności przygotowania zdrowego posiłku- Prowadzenie zajęć kulinarnych-przygotowanie sałatek, sokówi surówek w szkole. Przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa w trakcie przygotowywania posiłków, właściwe przechowywanie żywności, kulturalne i estetyczne spożywanie posiłku.		Nauczyciele zajęć kulinarnych w szkole, wychowawcy w internacie	Cały rok szkolny
	„Talerz pełen kolorów” (przygotowanie potrawy lub przekąski z owoców lub warzyw w danym kolorze, zapoznanie z wartościami odżywczymi)		S. Musiał, A. Ratajczak-Cieśla, K. Pomykała- dla: przedszkole, SP, PDP.	Cały rok szkolny

	Warsztaty „Detektywi etykiet” – nauka odczytywania składu produktów i wyszukiwania cukru oraz soli.		Nauczyciele, wychowawcy A.Łata, E. Nawrotkiewicz, M. Ciszak (PDP)	Cały rok szkolny
	„Poranne przebudzenie”- gimnastyka poranna, ćwiczenia oddechowe		P. Jeske- gr.IV chl.	Cały rok szkolny
		„Europejski Dzień Sportu” pod hasłem „Run for fun”.	A.Ciemny, A. Sakowicz-Jackowiak, K. Pomykała (SP, Branżowa, PDP)	wrzesień
		Dzień Chłopaka na sportowo-rozgrywki, sesja zdjęciowa dla chłopców w scenerii sportowej	Samorząd Uczniowski, A.Sakowicz- Jackowiak, A. Ciemny, K. Pomykała, S. Dębowicz (SP, Branżowa, PDP)	wrzesień
	AKCJA „Sprzątania świata” pod hasłem „SOS dla wody - niech będzie wolna od śmieci”.		Nauczyciele i wychowawcy grup, opiekunowie Koła przyrodniczego	wrzesień
PAŹDZIERNIK	Szkolny „Dzień Jabłka i Marchewki” – degustacja warzyw i owoców oraz rozmowy o zdrowych przekąskach.		Opiekunowie i członkowie SK PCK w szkole i w internacie.	październik
	Warsztaty praktyczne „Zdrowa przekąska” – przygotowanie prostych chipsów warzywnych i owocowych.		Nauczyciele PDP gotowanie,	październik
	Wycieczka do gospodarstwa rolniczo-ogrodniczego / zakładu produkcji żywności, piekarni– poznawanie procesu powstawania żywności.		L. Garbacz, E.Szydłowska Nauczyciele, wychowawcy grup	październik
		Szkolny Turniej Gier i Zabaw Ruchowych dla młodszych klas.	Nauczyciele W-F	październik
LISTOPAD	Dzień Życzliwości – działania na rzecz dobrej atmosfery i pozytywnych relacji.		Opiekunowie SK PCK, nauczyciele, wychowawcy w internacie	listopad
	Konkurs plastyczny „Młodość – trzeźwość - zdrowie” Przypomnienie regulaminu konkursu, wykonywanie prac plastycznych dowolną techniką.		Opiekunowie SK PCK , Wychowawcy wszystkich klas i grup internackich, nauczyciele zajęć o charakterze artystycznym,	listopad-grudzień

			opiekunowie świetlic.	
		Internacki turniej w darta	P. Jeske	listopad
GRUDZIEŃ	Zajęcia praktyczne „Śniadanie daje moc” – wspólne przygotowanie wartościowego drugiego śniadania.		Nauczyciele, nauczyciele zajęć kulinarnych, wychowawcy w internacie	grudzień/ cały rok szkolny
		Obchody święta jeździeckiego „Hubertus”	M. Sobala, M. Topczak, D. Maciołek	grudzień
		Mikołajki na sportowo	Nauczyciele WF	grudzień
		Mikołajki aktywnie	Nauczyciele z przedszkola	grudzień
STYCZEŃ	Warsztaty kulinarne „Zdrowe przekąski na zimowe wieczory” – przygotowywanie zdrowych przekąsek.		Wychowawcy grup w internacie , nauczyciele PDP gotowania	styczeń
	Rozmowy o prawidłowym odżywianiu w okresie zimowym.		Nauczyciele, wychowawcy w internacie	styczeń
		Turniej piłki nożnej grup wychowawczych	P. Jeske, D. Góralczyk	styczeń
		Bal karnawałowy	Wychowawcy w internacie	styczeń lub luty
LUTY	Dzień Bezpiecznego Internetu - „Jesteśmy offline” – rozmowy o równowadze między czasem ekranowym a aktywnością fizyczną. Konkurs plastyczny		M. Giera, M. Rybak	luty
		Gazetka „Pomysły na aktywne ferie zimowe”.	Wychowawcy klas i grup	luty
MARZEC	Akcja „Dziel się uśmiechem – miej zdrowe zęby” – przypomnienie zasad higieny jamy ustnej. Działania profilaktyczne		Opiekunowie SK PCK Nauczyciele , wychowawcy, higiena szkolna	marzec
	„Czas na zdrowie”- „Dzień Wody w Szkole”- Prelekcja na lekcjach. Akcja rebusowo - zagadkowa. Doświadczenia podczas lekcji.		Opiekunowie SK PCK, nauczyciele przedmiotowi	marzec
		Powitanie wiosny na sportowo – rajd pieszy połączony z poszukiwaniem oznak wiosny.	Opiekunowie SU, nauczyciele (cała społeczność szkolna)	marzec
	Akcja pod hasłem „Tydzień dla zdrowych oczu”		E. Szydłowska, L. Garbacz	marzec/ kwiecień

KWIECIEŃ	Światowy Dzień Zdrowia – Międzyklasowy Turniej Wiedzy o Zdrowiu, Odżywianiu i Bezpieczeństwie.		L. Garbacz, E Szydłowska	kwiecień
	Wycieczka do gospodarstwa rolniczo-ogrodniczego / zakładu produkcji żywności, piekarni– poznawanie procesu powstawania żywności.		L. Garbacz, E.Szydłowska Nauczyciele, wychowawcy grup	kwiecień - czerwiec
	Konkurs kulinarny		I.Sadowska, H. Kuczek, M. Lewicka, M. Topczak, I.Przybylska-Kicińska	kwiecień- maj
MAJ	Europejski Dzień Walki z Otyłością – zajęcia dotyczące zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania i znaczenia ruchu.		Opiekunowie SK PCK , higiena szkolna	maj
	Zielona Szkoła w Międzyzdrojach		A.Kubiak, A. Leciejewska	maj
	31 maja – Światowy Dzień bez Papierosa – akcja „Owoc zamiast papierosa”.		M. Rybak, M. Giera	maj
Czerwiec	Dzień Dziecka i Sportu – gry i zabawy na świeżym powietrzu, zdrowe przekąski.		Wychowawcy klas, nauczyciele wychowania fizycznego, Stowarzyszenie „Podaruj Dzieciom Radość”	czerwiec
		Międzynarodowy Spływ kajakowy „Kraina Kwitnącej Konwalii” w Przemęckim Parku Krajobrazowym w Olejnicy.	Stowarzyszenie „Podaruj Dzieciom Radość”	czerwiec
	Piknik rodzinny „Dla zdrowia” – zdrowe przekąski, woda i wspólne zabawy i tańce.		Wychowawcy w internacie, R. Leciejewski	czerwiec
	Pogadanka „Bezpieczne wakacje”.		Nauczyciele, wychowawcy, pedagog szkolny	czerwiec
		„Marsz po zdrowie” – szkolna gra terenowa z zadaniami sprawnościowymi i dotyczącymi zdrowego stylu życia i bezpiecznych wakacji.	L. Garbacz, E. Szydłowska, M. Rybak, A. Łata, M. Ciszak, E. Nawrotkiewicz	czerwiec

	Konkurs wiedzy o dyscyplinach sportowych	M. Rybak, A. Łata	czerwiec
	Podsumowanie rocznych działań SzPZ. Ewaluacja.	Zespół SzPZdr	czerwiec

III. SPODZIEWANE EFEKTY

- Zwiększenie wiedzy uczniów na temat zasad prawidłowego odżywiania.
- Częstsze wybieranie wody zamiast słodzonych napojów.
- Zwiększenie zainteresowania warzywami i owocami.
- Ograniczenie spożywania słodczy i niezdrowych przekąsek.
- Nabycie podstawowych umiejętności czytania etykiet produktów spożywczych.
- Rozwijanie umiejętności przygotowywania prostych, zdrowych posiłków.
- Zwiększenie świadomości związku pomiędzy żywieniem, ruchem i zdrowiem.
- Większe zaangażowanie uczniów w aktywność fizyczną.
- Zwiększenie udziału uczniów w zawodach, rajdach, wycieczkach i innych formach aktywności.
- Rozwój zainteresowań turystyczno-krajoznawczych.
- Rozwijanie umiejętności współpracy i zasad fair play.
- Poprawa relacji i integracji uczniów.
- Kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie i codzienne wybory.

IV. EWALUACJA

- Obserwację zachowań i aktywności uczniów.
- Analizę wyników ankiet i rozmów z uczniami.
- Uwzględnienie opinii rodziców.
- Obserwację wyborów żywieniowych uczniów podczas organizowanych działań.
- Analizę udziału uczniów w akcjach, zawodach, rajdach i wycieczkach.
- Analizę prac uczniowskich – plakatów, gazetek, prezentacji i innych wytworów.
- Dokumentację fotograficzną podejmowanych działań.
- Analizę wykonanych przez uczniów zadań praktycznych.
- Podsumowanie realizacji programu przez Zespół Szkoły Promującej Zdrowie.

Ewaluacja pozwoli określić stopień realizacji założonych celów oraz wskazać obszary wymagające dalszej pracy w kolejnym roku szkolnym.