

## **Planowanie: Arkusz A**

### **CZEŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA**

#### **1. Problem priorytetowy do rozwiązania:**

Niska aktywność fizyczna w czasie wolnym od zajęć szkolnych i słabo utrwalone nawyki żywieniowe .

##### **a) Krótki opis problemu priorytetowego:**

Na podstawie przeprowadzonej diagnozy stwierdzono, że młodzież zbyt mało czasu poświęca na rozwijanie własnej aktywności fizycznej. Uczniowie nie potrafią aktywnie spędzać czasu wolnego oraz zorganizować sobie i innym różnego rodzaju gier i zabaw. Nie są utrwalone zasady prawidłowego odżywiania.

##### **b) Uzasadnienie wyboru priorytetu:**

Ruch i prawidłowe nawyki żywieniowe są bardzo ważnymi dla zdrowia w pojęciu holistycznym formami wzmacniania odporności organizmu. Aktywność fizyczna dobrze wpływa na zdrowie psychofizyczne. Podnosi nie tylko sprawność i odporność samego organizmu, ale również wzmacnia odporność psychiczną i równowagę emocjonalną, Zaspokaja potrzebę sukcesu, przynależności i identyfikowania się grupą.

#### **2. Przyczyna istnienia problemu:**

- preferowanie biernych form odpoczynku,
- nieodpowiednie nawyki żywieniowe,

- niewłaściwe nawyki dotyczące stylu życia i spędzania czasu wolnego.

### **3. Rozwiązanie problemu:**

- promowanie aktywności fizycznej w szeroko pojętym aspekcie,
- wprowadzenie szerokiego wachlarza zajęć ruchowych na terenie szkoły

i poza szkołą,

- hartowanie organizmu o każdej porze roku, dbanie o odporność organizmu i prawidłowe odżywianie się.
- zachęcanie nauczycieli do aktywnego spędzania czasu oraz dawania dobrego przykładu w kwestiach odżywiania się.

## Plan działań w roku szkolnym 2021/2022

### Szkoła Promująca Zdrowie

#### Planowanie

#### Arkusz B

1. **Cel:** Podnoszenie motywacji i podejmowanie działań zachęcających uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego, dbania o własne zdrowie, rozwijanie umiejętności związanych z prawidłowym odżywianiem oraz wzrost aktywności ruchowej.
2. **Kryterium sukcesu ( co nas zadowoli)**  
Wzrost o 10% - 15% sprawności ogólnej uczniów mierzonej testami wydolności.  
Zwiększenie udziału uczniów w zajęciach sportowych lub wybranej przez siebie aktywności fizycznej o 15%-20% lub innej aktywności sportowej.  
Wzrost o 20% wśród uczniów dbałości o prawidłowe odżywianie
3. **Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel ( sukces)**
  - a) **Co wskaże, że osiągnięto cel?**  
Obserwacja i realizacja poszczególnych zadań oraz zaangażowanie uczniów w rozwijanie umiejętności związanych z prawidłowym odżywianiem oraz podnoszenia swojej aktywności fizycznej
  - b) **Jak sprawdzimy czy osiągnięto cel?**  
Wyniki przeprowadzonych testów sprawności fizycznej wykażą, czy wzrosła sprawność fizyczna uczniów. Wyniki ankiety związanej z aktywnością fizyczną. Raport o stanie nabytych umiejętności z zakresu prawidłowego odżywiania.
  - c) **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?**  
Sprawdzeniem osiągnięcia celu zajmie się zespół do spraw Szkoły Promującej Zdrowie, nauczyciele, terapeuci, wychowawcy.  
Analiza i wyniki ankiety.

## Zadania

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Środki	Sposoby sprawdzenia wykonanego zadania
Wspólne spotkanie zespołu w sprawie programu SZ.P.Z	Udział w spotkaniu 70%	Organizacja debaty – burzy mózgów. Określenie planu działania na rok szkolny 2021/2022	IX – X .2021r.	Koordynator	Materiały biurowe	Sprawozdanie z debaty na stronie internetowej.  Plan działania na rok szkolny 2021/2022
Ankiety i testy sprawnościowe.	Udział w ankiecie 70 % badanych.	Wypełnienie ankiety przez pracowników szkoły i dzieci.  Testy sprawnościowe uczniów.	IX- X 2021r.	Tadeusz Czonstke Patrycja Damaszkę- Heft  Nauczyciele W-F	Materiały biurowe	Przedstawienie wyników ankiety na stronie internetowej.
Wyjazd do Aquaparku w Redzie.	W imprezie bierze udział 70% uczniów klas 4-8 Szkoły Podstawowej.	Zabawy wodne na basenach Parku Wodnego.	IX.2021r.	Kamil Kaluziński.  Nauczyciele i wychowawcy klas 4-8	Stroje kąpielowe	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.
Dzień Ziemniaka.  Na wesoło i sportowo z ziemniakiem za pan brat.	W imprezie bierze udział 70 % uczniów szkoły podstawowej, ponadpodstawowej, wychowankowie internatu oraz	Omówienie na godzinie wychowawczej prezentacji pt.  Historia ziemniaka.	X. 2021r.	K. Sokołowska T. Czonstke A. Maciejewska H. Śledź Nauczyciele i wychowawcy w internacie.	Internet, komputer	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.

	przedszkola.	Zabawy sportowe na świeżym powietrzu lub na hali sportowej. Ognisko – pieczenie ziemniaków. Galeria ziemniaczanego ludzika. Ziemniak na talerzu w roli głównej.		Kamil Kaluziński Marzena Szaro- Truchan Tadeusz Czonstke  Małgorzata Osowska – internat Nauczyciele klas specjalnych. Nauczyciele przedszkola. Patrycja Damaske Przemysław Gleske	Ziemniaki, worki po ziemniakach, sprzęt sportowy.	Dziennik elektroniczny.
Książka kucharska – zdrowo i wesoło.	Książka stworzona z myślą o uczniach słabosłyszących, niesłyszących oraz wszystkich tych którzy lubią gotować.	Przygotowanie książki kucharskiej. Opis przyborów kuchennych, urządzeń AGD. Opis podstawowych produktów. Bezpieczeństwo i higiena pracy. Zbiór przepisów.	X-V.2022r.	Anna Maciejewska Hanna Śledź Katarzyna Penkowska	Aparat fotograficzny Przybory biurowe.	Książka kucharska dostępna w wersji papierowej i online.
Zdrowo i kolorowo czyli II śniadanie nauczyciela.	Zdrowe śniadanie propaguje 80% nauczycieli.	Przygotowanie zdrowych przekąsek na drugie śniadanie.	Pierwszy wtorek miesiąca.	Nauczyciele. Anna Szymerowska  Przemysław Gleske	Warzywa i owoce.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.
Światowy Dzień Jabłka	Wychowankowie internatu		28 X.2021r.	Małgorzata Osowska. Wychowawcy w internacie.	Jabłka.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji

						na stronie internetowej.
Tydzień warzyw i owoców.	<p>W imprezie bierze udział 80 % uczniów szkoły podstawowej, ponadpodstawowej, wychowankowie internatu oraz przedszkola.</p> <p>50% zwiększy się świadomość znaczenia zdrowego odżywiania, poznawania nowych smaków uczniów, nauczycieli, rodziców.</p>	<p>Inscenizacja – klasy 1-3 oraz klasy specjalne.</p> <p>Prezentacja – odżywcze wartości owoców i warzyw.</p> <p>Galeria owoców i warzyw – prace plastyczne</p> <p>Quiz na temat warzyw.</p> <p>Marchewkowy poniedziałek.</p> <p>Warzywa i owoce na talerzu czyli obrazy z owoców i warzyw ( klasy 1-3)</p> <p>Zajęcia w aneksie kuchennym- przygotowanie: zdrowych przekąsek, potraw</p>	<p>X.2021r. XI.2021r. III.2022r. V.2022r. VI.2022r.</p>	<p>Nauczyciele i wychowawcy w internacie.</p> <p>Anna Maciejewska</p> <p>Przemysław Gleske</p> <p>Patrycja Damaszkę-Heft</p> <p>Anna Szymerowska</p>	<p>Warzywa i owoce.</p>	<p>Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.</p> <p>Dziennik elektroniczny.</p>

		obiadowych, koktajli, soków owocowych, soków warzywnych, kompotów, naparów, sałatek, surówek.				
Dbam o zdrowie.	W spotkaniu uczestniczy 90% nauczycieli i uczniów.	Spotkanie z szkolną pielęgniarką. Prelekcja n.t zdrowego odżywienia. Karty ćwiczeń – PRO – ZDRO!	XI.2021r.	Szkolna pielęgniarka.	Środki audiowizualne.	Dziennik elektroniczny oraz zdjęcia ze spotkania.
Szkolne	W święcie uczestniczy 80% wychowanków z internatu oraz uczniowie klas 1-3 oraz klasy specjalne.	Piernik a piernik. Czy wiemy co kupujemy? Pieczenie pierników.	XI – XII.2021r.	Katarzyna Sokołowska Wychowawcy klas 1-3  Anna Maciejewska Hanna Śledź K.Penkowska  Przemysław Gleske  Nauczyciele wychowania fizycznego	Artykuły spożywcze.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.  Przedstawienie

Mistrzostwa w unihokeja.	udział bierze 80 % uczniów klas 1-8 oraz zespołów specjalnych.	sportowe w hali sportowej.	XI. 2021r.		Sprzęt sportowy.	zdjęć oraz relacji na FB. Dziennik elektroniczny.
Zawody mikołajkowe.	W imprezie uczestniczy 80% uczniów klasy 1-3 i przedszkola	Zawody na hali sportowej.	3.XII.2021r	Nauczyciele wychowania fizycznego	Sprzęt sportowy	Sprawozdanie i fotorelacja na FB oraz na stronie internetowej
Wewnątrzszkolne doskonalenie nauczycieli dotyczące zdrowego odżywiania się sposobów relaksacji oraz radzenia sobie ze stresem.	W szkoleniu bierze udział 80% nauczycieli.	Szkolenie Rady Pedagogicznej	IX - III.2021r.	Dyrekcja	Środki audiowizualne	Sprawozdanie.
Śniadanie moc daje.	W imprezie bierze udział 80 % uczniów szkoły podstawowej, ponadpodstawowej, wychowankowie internatu oraz przedszkola.	Pogadanka n/t Dlaczego warto jeść śniadanie ? Na czym polega zdrowe śniadanie.  Komponowanie zdrowego śniadania.	I.2022r.	Nauczyciele	Produkty spożywcze.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.
Bezpieczny luty.	W imprezie bierze udział 80 % uczniów szkoły podstawowej, ponadpodstawowej,	Spotkanie z Policją Strażą Miejską.	II.2022r	Beata Baranowska Katarzyna Ruta - Kałuża  Anna Lietzau Marzena Szaro -	Środki audiowizualne.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.



	wychowankowie internatu oraz przedszkola.	Prezentacja n/t Bezpieczne ferie. Klasy 1-3 Klasy 4-8		Truchan A. Maciejewska		
Zimowe zabawy.	W imprezie bierze udział 80 % uczniów szkoły podstawowej, ponadpodstawowej, wychowankowie internatu oraz przedszkola.	Lodowisko. Śnieżna integracja. Kulig.	I -II.2022r.	Nauczyciele wychowania fizycznego. Zyta Dzienisz	Sprzęt sportowy – zimowy.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.
Aktywna przerwa.	W imprezie bierze udział 80 % uczniów szkoły podstawowej.	Aktywna przerwa Gimnastyka. Taniec. Wyjście na świeże powietrze.	Cały rok	Anna Maciejewska Marzena Szaro- Truchan Nauczyciele i wychowawcy klas.	Odtwarzacz CD	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.
Wielkanocne warsztaty kulinarne.	W warsztatach bierze udział 80 % uczniów klas specjalnych ( zespołów) oraz klasy 1-3.	Warsztaty kulinarne. – pieczenie babeczek. Sianie rzeżuchy. Zabawy muzyczno– ruchowe.	IV.2022r.	Anna Maciejewska Hanna Śledź Katarzyna Penkowska Wychowawcy klas 1-3. Klasy specjalne.	Produkty spożywcze.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej. Zdjęcia.
Szkolne mistrzostwa w badmintona.	W imprezie bierze udział 60% uczniów Ośrodka	Zawody sportowe na hali sportowej	IV 2022 r	Nauczyciele wychowania fizycznego.	Sprzęt sportowy	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie

						internetowej.
Ogródek warzywny.	Ogródkiem zajmują się 80 % uczniowie klas specjalnych. Propagowanie domowych upraw warzyw i wykorzystanie ich w codziennym jadłospisie.	Założenie ogródka.	IV.2022r.	Katarzyna Penkowska Marta Rozbica Bożena Potrykus Elżbieta Dopke.	Drewniane pojemniki. Ziemia. Nasiona. Przybory ogrodnicze.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.
Projekt Zdrowe Sałatki	W imprezie bierze udział 70 % uczniów szkoły podstawowej, ponadpodstawowej, wychowankowie internatu oraz przedszkola.	Zajęcia edukacyjne o tematyce: zdrowego stylu życia: - utrwalanie zasad zdrowego odżywiania, - zasad higieny, - znaczenie dla zdrowia człowieka,	III. 2022r	Nauczyciele i wychowawcy klas.  Przemysław Gleske / M. Pietrowski	Warzywa i owoce. Przybory kuchenne.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.  Dziennik elektroniczny. FB – podstrona.
Aktywni w lesie. Biegi przejałowe. Szukanie skrytek geocaching	W imprezie bierze udział 70 % uczniów szkoły podstawowej, ponadpodstawowej, wychowankowie internatu oraz przedszkola.  Biegi i marszobiegi oraz marsze z kijkami do	Las bliżej nas – zawody sportowe w lesie.  Leśna edukacja – zielona lekcja.  Leśna ścieżka edukacyjna.  Aktywne spacer.	V 2022r.	Kamil Kaluziński. Nauczyciele i wychowawcy w internacie.  Klasy specjalne	Sprzęt sportowy.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.  Dziennik elektroniczny.

	nordwooking					
Wycieczki bliźsze i dalsze.	W imprezie bierze udział 80 % uczniów i nauczycieli.	Uczniowie wyjeżdżają na wycieczki. Poznają bliźsze i dalsze okolice.	V -VI 2022r.	Nauczyciele i wychowawcy.	Środki lokomocji	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.  Dziennik elektroniczny.
Światowy Dzień Zdrowia	W imprezie bierze udział 70 % uczniów szkoły podstawowej, ponadpodstawowej, wychowankowie internatu.	Pogadanka n.t zdrowego odżywiania.  Prelekcja z pedagog o uzależnieniach.	IV.2022r.	Nauczyciele i wychowawcy.  Beata Duszyńska Beata Baranowska P. Gleske	Sprzęt audiowizualny.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.  Zdjęcia na FB.
Rodzinny Festyn Prozdrowotny. Mamo, tato, tu jestem.	W imprezie bierze udział 80 % uczniów szkoły podstawowej, ponadpodstawowej, wychowankowie internatu oraz przedszkola.	Na sportowo z mamą, tatą.  Gry i zabawy dla najmłodszych.  Zawody sportowe dla dzieci i rodziców.	VI. 2022r.	Nauczyciele, wychowawcy.	Sprzęt sportowy.	Przedstawienie sprawozdania oraz fotorelacji na stronie internetowej.
Rowerowy piknik dla nauczycieli i pracowników szkoły.	W imprezie bierze udział 20% nauczycieli, wychowawców i pracowników szkoły.	Wycieczka rowerowa po najbliższej okolicy.	VI. 2022r.	Nauczyciele i wychowawcy. Pracownicy niepedagogiczni. Kamil Kaluziński Anna Maciejewska Katarzyna Penkowska.	Rowery	Przedstawienie fotorelacji i sprawozdania na stronie.

