



ZESPÓŁ SZKÓŁ SPECJALNYCH W PĘCHERACH „SZKOŁĄ PROMUJĄCĄ ZDROWIE”

Szkoła z Krajowym Certyfikatem Szkół
Promujących Zdrowie



KIM JESTEŚMY?

Nasza szkoła od wielu już lat promuje **zasady zdrowego stylu życia** i podejmuje liczne działania z zakresu edukacji zdrowotnej prowadzone w ramach różnych zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania, wychowania i profilaktyki.

Uczestniczymy w wielu **programach i projektach** promujących zdrowy styl życia.

W działania prozdrowotne **angażujemy całą społeczność szkolną:**
uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych, rodziców, pielęgniarki szkolne.



PONAD 20 LAT – JAKO SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

- Ponad 20 lat temu rozpoczęliśmy realizację programu „Szkoła Promująca Zdrowie”
- W **2007r.** – zostaliśmy włączeni do **mazowieckiej sieci Szkół Promujących Zdrowie.**
 - W **2015r.** – otrzymaliśmy **wojewódzki Certyfikat** „Szkoly Promujacej Zdrowie”
 - W **2018r.** – zostaliśmy zaproszeni jako jedna **z 8 szkół w Polsce** do udziału w pilotażu poradnika dla szkół specjalnych promujących zdrowie.
 - W **2022r.** otrzymaliśmy **Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie**
- Regularnie **uczestniczymy w szkoleniach i konferencjach** dla coraz lepszego tworzenia i działania w ramach projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”, dzieląc się wiedzą i doświadczeniem oraz korzystając z doświadczeń innych.
- Drugi raz **występujemy na Ogólnopolskiej Konferencji** Szkół Promujących Zdrowie.



W ZESPOLE SZKÓŁ SPECJALNYCH W PĘCHERACH PODEJMOWANE SĄ LICZNE DZIAŁANIA Z ZAKRESU PROMOCJI ZDROWIA

PROWADZIMY EDUKACJĘ ZDROWOTNĄ M.IN. W ZAKRESIE:

- prawidłowego **odżywiania**,
- **bezpieczeństwa** w życiu codziennym,
- **profilaktyki** prozdrowotnej i życia bez nałogów,
- **aktywności ruchowej** i wypoczynku,
- zdrowia **fizycznego** i kształtowania prawidłowej **postawy ciała**,
- **higieny osobistej i otoczenia**,
- **ekologii**,
- zdrowia **psychicznego i rozwoju społecznego**.

PODEJMUJEMY CAŁOŚCIOWE DZIAŁANIA:

- **Poszerzamy swoją wiedzę** z zakresu promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.
- Działania prozdrowotne oparte są na systematycznym **planowaniu** z wykorzystaniem potrzeb społeczności szkolnej i rozwiązywaniu aktualnych i ważnych problemów.
- Nieustannie **współdziałamy** z rodzicami i opiekunami naszych uczniów oraz ze społecznością lokalną.
- Podejmujemy szereg działań dla **dobrego samopoczucia** uczniów i pracowników szkoły oraz rodziców.
- Jesteśmy **otwarcy na środowisko**, dzielimy się naszymi doświadczeniami.



DOBRE PRAKTYKI W NASZEJ SZKOLE

- Prowadzimy różnorodne działania innowacyjne, które służą podnoszeniu jakości kształcenia w naszej placówce.

Działania innowacyjne prowadzone w ostatnim czasie:

- „Działamy ekologicznie”
- „W zdrowym ciele zdrowy duch”
- „Recykling modowy - wieszak z ubraniami”
- „Rozmowy przy śniadaniu”
- „Planetarne warsztaty kulinarne – JEŻ”

Działania wspierające: rodziców, nauczycieli, pracowników (warsztaty, spotkania relaksacyjne, wspólne inicjatywy w zakresie szeroko pojętego zdrowia)

Działania integracyjne dla społeczności szkolnej ze społecznością lokalną (pikniki, warsztaty, wyjazdy, zawody)

PRZYKŁADY NASZYCH DZIAŁAŃ W RAMACH PROWADZONYCH INNOWACJI

ZDROWE ODŻYWIANIE

Warsztaty dla uczniów:



- JEŻ- Realizacja programu - **Planetarne warsztaty kulinarne**
- Realizacja programów żywieniowych m.in. **“Żółty talerz”**
- Cykliczne zajęcia w małych grupach **w kuchni dydaktycznej**: woda smakowa, hummusy, kiszonki, ciasta bez cukru słodzone owocami lub warzywami
- **Artykuły** o tematyce prozdrowotnej w gazetce szkolnej
- Warsztaty dla uczniów online m.in. **„Co wpływa na naszą odporność”**
- **Festiwale kulinarne m.in.** “Dieta planetarna”, zasady Savoir vivre przy stole
- Spotkanie edukacyjne **„Czym jest dieta planetarna, roślinna kuchnia regionalna, dynia – królowa jesieni”**
- Zajęcia kulinarne w poszczególnych klasach
- Akcja: **„Zdrowe środy, zdrowe drugie śniadanie”** w ramach której:
 1. Zachęcamy uczniów do spożywania owoców i warzyw
 2. Promujemy zdrową i zróżnicowaną kuchnię lokalną
 3. Przeprowadzamy lekcje otwarte na temat zdrowego odżywiania
- Utworzenie szkolnej **“Kawiarenki”**
- Zajęcia kulinarne w klasach: tematyczne zajęcia **praktycznego przygotowania** potraw w oparciu o warzywo lub owoc - miesiąca



DBAMY O TO, ABY POSIŁKI, KTÓRE PRZYGOTOWUJEMY
W RAMACH RÓŻNYCH DZIAŁAŃ, BYŁY NIE TYLKO
SMACZNE I ZDROWE, ALE TAKŻE PIĘKNE!



KUCHNIA PLANETARNA

1. Festiwale Kulinarne

- Regionalna Kuchnia Roślinna
- Kiszonki
- Dynia Królowa Jesieni

2. „Zdrowe środy”

- Dzień zdrowego śniadania wg „Diety Planetarnej” w oparciu o sezonowe warzywo lub owoc

3. „Warsztaty edukacyjne”

- „Co to jest Dieta Planetarna”
- Gry i zabawy, układanki, zadania matematyczne ważenie, porównywanie, układanie zbiorów, zadania kreatywne z ziaren, zbóż, strączków
 - Układanie talerza zdrowia wg zasad Diety Planetarnej,
- Aktywności ruchowe z sezonowymi warzywami,
- Koszyk mądrych wyborów: regionalny produkt polski, a produkt zagraniczny.

4. Warsztaty w kuchni dydaktycznej:

- “II Śniadanie mocy” – zrób kanapkę z pasty warzyno – strączkowo - orzechowej. Przygotowanie humusów na bazie roślin strączkowych z dodatkiem kolorowych warzyw z nauką praktycznego przygotowania zdrowych posiłków.
- Ciasta wg Diety Planetarnej – z lokalnych owoców i bez dodatku cukru
- Polskie Kiszonki – na zimowe wzmocnienie
- JEŻ – Planetarne Warsztaty Kulinarne

5. Zasmakuj w zdrowej wodzie! - Przygotowanie zdrowej i smacznej wody z dodatkami ziół i owoców!

6. Lokalne produkty od naszego sąsiada

7. Szkolny zielnik i skrzynka pełna warzyw

8. Warsztaty zdrowego odżywiania – z dietetykiem stacjonarne i on-line

9. Zajęcia edukacyjne podczas pikników i spotkań ogólnoszkolnych – Edukacja w temacie Diety Planetarnej

10. Artykuły w gazetce szkolnej - na tematy związane ze zdrowym odżywianiem wg zasad Diety Planetarnej w połączeniu z dbaniem o planetę.

11. Szkolenia dla nauczycieli – edukacyjne i praktycznego przygotowania potraw wg zasad Diety Planetarnej (JEŻ, Żółty Talerz)



Nasze Potrawy przygotowane w ramach edukacji „Dieta Planetarna”



Nasze działania dla: rodziców, nauczycieli, pracowników i społeczności lokalnej

- Ulotki informacyjne dla rodziców
- Tablice Zespołu Promocji Zdrowia
- Zakładki na stronie internetowej
- Fotorelacje z podejmowanych działań na FB szkoły
- Porady dla rodziców dotyczące dobrze zbilansowanej diety podczas pikników integracyjnych
- Udział w szkoleniach i konferencjach o tematyce zdrowego odżywiania.
- Udział w warsztatach przygotowania zdrowych posiłków
- Spotkania warsztatowe wewnątrz zespołu promocji zdrowia i dzielenie się wiedzą i doświadczeniem
- Warsztaty dla rodziców, i zaproszonych gości
- Wspólne pikniki





PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

EDUKACJI EKOLOGICZNEJ

1. **Sprzątanie Świata** – m.in. „Splątani ze światem”

- Uczymy jak dbać o środowisko, korzystając z autorskich programów. Uczniowie wykonują zadania na podstawie “Edumapy - Piaseczna”, ucząc się w otoczeniu przyrody
- Kształtujemy i utrwalamy umiejętności uczniów w zakresie segregacji odpadów

2. **Zbiórka baterii**

- Przekazanie zebranych baterii do firmy zajmującej się elektroodpadami

3. **Zbiórka i segregacja korków**

- Sortowanie, pakowanie i przekazywanie korków dla osób zbierających je na cele rehabilitacyjne, **tworzenie prac artystycznych z odpadów**

4. **Dzień Ziemi 2024:** “Pomoc dla Ziemi”

- Spotkania edukacyjne, prezentacje makiet i plakatów, jak dbać o Ziemię, prace w ogrodzie szkolnym, akcja pielenia, grabienia liści i koszenia trawy

5. **Udział w Programie: “Moje miasto bez elektrośmieci”**

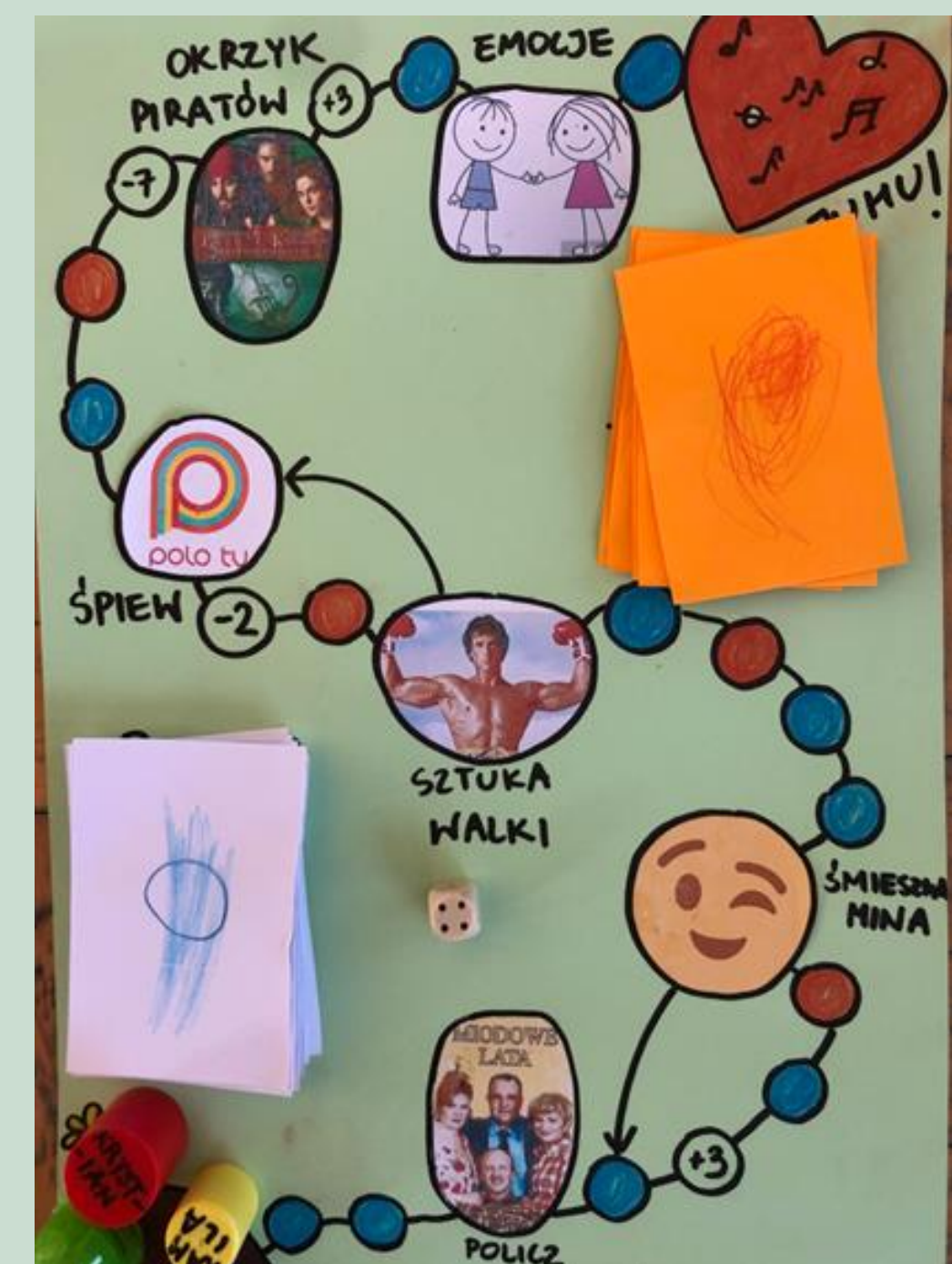
Zbiórka elektroodpadów dla społeczności szkolnej, akcja informacyjna dla rodziców, konkurs: **“Elektrośmieci, te duże i te małe do recyklingu doskonałe”**
Edukacja dzieci i ich rodzin z zakresu prawidłowego postępowania ze użytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym, w trosce o środowisko naturalne.





PRZYKŁADY DZIAŁAŃ EKOLOGICZNYCH

1. Warsztaty Zero- Waste – czyli eko-styl życia
2. Przedstawienie przygotowane przez uczniów – o tematyce ekologicznej
3. Prezentacja specjalnie skomponowanej ekologicznej piosenki przez szkolny zespół muzyczny “Ziemia to Planeta na której żyjemy”
4. Dzień drzewa
5. Warsztaty – „Dzień gleby” – naturalne nawozy
6. Warsztaty “Las w słoiku”
7. Eko wieszak - II życie ubrań
8. Tworzenie instrumentów z recyklingu
9. Eko tuniej – Gier planszowych
10. Torby i nici z T-shirtów



DOBRE PRAKTYKI

W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

- Działanie klubu **“Olimpijczyk Pęczery”** - udział uczniów w zawodach sportowych, olimpiadach specjalnych
- Zawody **Nordic Walking** (wspólne zawody dla uczniów, nauczycieli i pracowników)
- Zajęcia dla uczniów **na basenie i udział w zawodach pływackich**
- Turniej badmintonu i zawody lekkoatletyczne, zawody w ramach międzyszkolnej – **“Ligi Sportu”** – innowacja pedagogiczna.
- Szkolne - **“Dni Sportu”**
- Turniej Piłki Koszykowej - **“Mistrz Kozłowania”**
- Zawody Sportowe z elementami **lekkoatletyki**





JAKIE KORZYŚCI Z UDZIAŁU W PROGRAMIE UWAŻAMY ZA NAJWAŻNIEJSZE NA PRZESTRZENI LAT

- **Umiemy pracować z pasją** - zgodnie z naszymi zainteresowaniami, przez co nasza praca jest ciekawa nie tylko dla uczniów, daje nam możliwości twórczego działania i rozwoju osobistego w dobrym klimacie.
- **Doskonalimy własne umiejętności** - dzięki uczestnictwu w profesjonalnych szkoleniach i konferencjach, podczas których poznajemy ciekawych ludzi i czerpiemy od nich wiedzę, a także dzielimy się własnymi doświadczeniami.
- **Wiemy, co chcemy osiągnąć i co już osiągnęliśmy** - jest to możliwe dzięki planowaniu działań i ich ewaluowaniu - do każdego działania zakładamy kryterium sukcesu, do którego wszyscy dążymy, realizując długofalowe i systemowe działania.
- **Cała społeczność szkolna działa razem** - dążąc do wielu wspólnych celów i trwałych zmian.

EFEKTY NASZYCH DZIAŁAŃ TO:

Sukcesy naszych **uczniów** w dążeniu do samodzielności:

1. Ucząc się **jak zdrowo się odżywiać**, zmieniają swoje nawyki żywieniowe –próbując nowych potraw, które sami lub z pomocą nauczycieli uczą się przygotowywać.
2. Osiągając sukcesy – przełamując własne **bariery ruchowe** – uczestnicząc w różnych wydarzeniach sportowych.
3. Ucząc się **nowych umiejętności życiowych**: higienicznych, zachowań bezpiecznych, jak dbać o planetę i środowisko, w którym żyją.
4. Stając się **aktorami** w przedstawieniach teatralnych przełamują swoje ograniczenia.
5. Odnoszą **sukcesy w konkursach** m.in. w konkursach Piosenki o Zdrowiu!



EFEKTY NASZYCH DZIAŁAŃ TO:



Dobre samopoczucie **członków społeczności szkolnej** co wpływa na tworzenie wielu wspólnych inicjatyw:

- Mamy **zespół teatralny rodziców** (który działa także we współpracy z nauczycielami);
- Grupę **teatralno-musicalową**
- Zespół **wokalno - muzyczny**, który wspierany jest przez rodziców, nauczycieli, pracowników oraz członków ich rodzin;
- Organizujemy **wspólne wyjazdy pracowników** – do teatru, czy wyjazdy rekreacyjno-turystyczne;
- Spotykamy się na **integracyjnych spotkaniach** przy okazji różnego rodzaju uroczystości szkolnych np. jasełkach, piknikach czy zajęciach pozalekcyjnych, warsztatach, spotkaniach w kafejce terapeutycznej.
- Organizujemy **pikniki** dla całej społeczności szkolnej, wychodząc także do środowiska lokalnego.
- Spotykamy się na **warsztatach** poprawiających nasze samopoczucie, korzystając z nowoczesnych technik relaksacyjnych i uważności, czy warsztach ceramicznych.



UDZIAŁ W PROGRAMIE DAŁ NAM
WIELE KORZYŚCI

A NAJWAŻNIEJSZA TO

Trwałe, pozytywne relacje
społeczne wewnątrz społeczności
szkolnej i lokalnej.

WERONIKA KULIKOWSKA
MONIKA MIESIAK

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!

Koordynatorzy Programu Szkoła Promująca Zdrowie
w Zespole Szkół Specjalnych w Pęcherach