**SPRAWOZDANIE Z PODJĘTYCH DZIAŁAŃ W RAMACH PROGRAMU**

 **„Szkoła Promująca Zdrowie”**

**w roku szkolnym 2018/19**

Nazwa szkoły: **Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Świętego Jana Pawła II**

Adres:   **Długobórz ul. Szkolna 7   18-300 Zambrów**

Telefon:   **862718416**

E-mail:    **superszkola321@gmail.com**

Dyrektor: **Katarzyna Jakimiuk-Baran**

Koordynator szkolny: **Lidia Gontarska, Agnieszka Dąbrowska, Joanna Gostkowska**

1. Cel:      **Upowszechniać zachowania prozdrowotne wśród dzieci, rodziców oraz personelu.**

       2.  Kryterium sukcesu:

* 100 % uczniów bierze aktywny udział w zajęciach ruchowych, dba o higienę osobistą, ekologię i przestrzega zasad   bezpieczeństwa.
* Powstały trzy formy propagowania koncepcji SzPZ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **NAZWA DZIAŁANIA** | **KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA / OPIS DZIAŁANIA                      (CELE)** | **OSOBY UCZESTNICZĄCE****W DZIAŁANIU** | **UWAGI, WNIOSKI WYNIKAJĄCE Z EWALUACJI DZIAŁANIA** |
| **Liczba n-li** | **Liczba uczniów** | **Inne osoby** |
| **Podejmowanie działań mających na celu poprawę kondycji fizycznej i zdrowia wychowanków** |
| 2018 -2019 | Organizacja i prowadzenie zajęć z rehabilitacji ruchowej oraz gimnast. korekcyjnej. | 93% uczniów Ośrodka ma wadę postawy. Prowadzone ćwiczenia i zabiegi mają na celu poprawę sprawności ruchowej wychowanków, zapobieganie pogłębiania wad i osiągnięcie jak największej samodzielności. | - | 129 | rehabilitancipielęgniarkalekarz pozlekarz rehabilitacji ruchowej | Uczniowie objęci są indywidualną rehabilitacją lub gimnastyką korekcyjną w zależności od wskazań zawartych w dokumentacji. Uczniowie wymagają kontynuacji prowadzonych terapii i zajęć. |
| 20182019 | Przeciwdziałanie wadom postawy u dzieci i młodzieży - program profilaktyczny  “Skolioza” | -badania przesiewowe, bilansowe i konsultacje specjalistyczne-”Dzień lekkiego tornistra” - 16.X.2018-propagowanie wprowadzenia ćwiczeń śródlekcyjnych | 60 | 142 | rehabilitancipielęgniarkalekarz POZ | Program został opracowany na lata 2018-2021. Zorganizowaliśmy 2-3 minutowe ćwiczenia śródlekcyjne oraz sprawdziliśmy ciężar plecaków. Tylko 2 uczniów miało zbyt ciężki plecak.  Prowadzone były badania profilaktyczne uczniów oraz konsultacje w poradni rehabilitacyjnej, wad postawy i ortopedycznej. |
| X-XII2018 | Gimnastyka wieczorna w  internacie. | Prowadzona jest przez opiekuna sekcji sportowej. Wychowankowie wykonują proste ćwiczenia. | 2 | 20 | - | Wszyscy z zaangażowaniem wykonują ćwiczenia (aktywność fizyczna i świetna zabawa). |
| IV-VI2019 | “Aktywnie wiosną” | Propagowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego wychowanków. | 6 | 50 | instruktor fitnes | Cykl zabaw na świeżym powietrzu. Możliwość korzystania z urządzeń do ćwiczeń oraz kreatywnego spędzania wolnego czasu |
| IV 2019 | ,,Witaj Wiosno" | Pod takim hasłem nasi uczniowie kolorowo i kwieciście przywitali Wiosnę.  | 8 | 50 | wolontariusze z ZespSzk. nr 1 | W ramach spotkania kultywowano ludowe obrzędy pożegnania zimy oraz nadejścia wiosny. Odwiedziły nas  wolontariuszki. |
| III2019 | Zajęciach dodatkowe:            siłownia, wyjazd na siłownię w Z-owie,  pokaz gimnastyki artystycznej. | Celem zajęć było propagowanie wśród uczniów różnorodnych form aktywności ruchowej jako istotnego elementu zdrowego stylu życia, aktywowanie do wzmacniania własnego ciała poprzez korzystanie z różnych urządzeń do ćwiczeń na siłowni. | 15 | 63 | instruktor fitnes,przedstawiciele gimnastyki artystycznej | Uczniowie wraz z opiekunami odwiedzili siłownię Top Fitness Club w Zambrowie.Nasza szkoła gościła grupę dzieci z MOK w Zambrowie prezentującą  pokaz gimnastyki artystycznej.Gry i zabawy z wolontariuszami z Zespołu Szkół Nr 1 w Zambrowie. |
| IV2019 | Ogólnopolska akcja Stowarzyszenia Pro Salute "Łańcuch serca." | Akcja skierowana na rzecz dzieci z dystrofią mięśniową, podopiecznych Kliniki Rehabilitacji UMB i Ośrodka Wczesnej Pomocy Dzieciom Upośledzonym “Dać Szansę”.  | 60 | 145 | Stowarzyszenia:Pro Salute“Dać Szansę” | Uczniowie aktywnie włączyli się w akcję pomagania innym dzieciom. Wycinali kolorowe paski, sklejali je tworząc długi łańcuch (łącznie ponad 110 km). Usprawniali w ten sposób motorykę małą i zdolności manualne.  |
| IV-V.2019 | Utworzenie i otwarcie Strefy Kreatywności.  | Projekt miał na celu poprawę jakości życia wychowanków, dbałość o edukację zdrowotną każdego dziecka, w oparciu o specjalistyczny sprzęt - siłownia na świeżym powietrzu. | 5 | 145 | sponsorzy Benefit Systemsdyrekcjastowarzyszenie “Naprzeciw” | Zagospodarowanie terenów przy Ośrodku: projekt „Otwarta strefa aktywności – Outdoor fitness”. Umożliwiło  uczniom uprawianie ćwiczeń oraz spędzanie przerw i czasu wolnegona podwórku w aktywny sposób. |
| V 2019 | Pozyskanie sprzętu sportowego | Uczniowie również z zaburzeniami równowagi mogą dzięki rowerom - trzykołowym, spędzać czas aktywnie. | 2 | 120 | pracownicyPCK B-stok  dyrekcja | Pani Dyrektor PCK w Białymstoku przekazała nam rowery, z których korzystają nasi wychowankowie. |
| **Troska o higienę osobistą i otoczenia** |
| 2018 - 2019 | Przestrzeganie codziennej toalety i regularnej zmiany bielizny osobistej.          | Kształtowanie właściwych nawyków higienicznych ze szczególnym uwzględnieniem okresu dojrzewania. | 15 | 65 | pielęgniarka | Uczenie dbałości o estetyczny i schludny wygląd. Kształtowanie umiejętności doboru stroju do okoliczności i panującej aury. |
| 20182019 | Angażowanie uczniów do udziału w zajęciach gospod.-porządkowych. | Nauka dbania o własny pokój, klasę, wyposażenie placówki oraz teren wokół szkoły. | 15 | 60 | woźny konserwatorzy pracownicy | Prace na rzecz klasy, grupy, Ośrodka. Pomoc przy sprzątaniu terenu wokół Ośrodka. |
| X.18-VI2019 | Konkurs czystości w sypialniach wychowanków w internacie. | Przygotowanie wychowanków do samodzielnego wykonywania codziennych czynności samoobsługowych | 15 | 63 | pielęgniarka | Uczniowie przez czały rok dbali o swoje pokoje. Na uroczystym apelu w dniu 13.VI.2019 odbyło się podsumowanie konkursu oraz wręczenie dyplomów i nagród. |
| **Uczenie zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach i ćwiczeniach ruchowych, zdrowego współzawodnictwa.** |
| XI2018 | I  Integracyjny Turniej Bocce w SOSW Długobórz. | W ramach Międzynarodowego Dnia Praw Człowieka oraz Dnia Ochrony Praw Dziecka w Ośrodku w Długoborzu zorganizowany został turniej. | 10 | 145 | Szkoły i placówka z powiatu z-skiegopracownicy | W turnieju Bocce wzięło udział 7 drużyn : SzP3, SzP 4 w Z-wie, SzP w Rutkach, SzP w Paproci Dużej,ŚDS w Z-wie.W turnieju brali również udział nauczyciele. Uczestnicy mogli liczyć na doping publiczności. Impreza przebiegła w duchu sportowej rywalizacji. |
| II2019VI2019V2019 | Udział w zawodach sportowych. | IX Mistrzostwach Województwa Podlaskiego w Badmintona w Bielsku Podlaskim.VII Mistrzostwa Woj.Podlaskiego w Halowej Piłce Nożnej w Bielsku Podlaskim.VII Podlaski Mityng LAXIII Integracyjny Turniej Sportowy w Łomży | 5 | 30 | szkoły i pacówki biorące udział w zawodach | Wszyscy wykazali się wzorową postawą sportowca i gry "fair play"Na zawodach nasi uczniowie zawsze odnoszą sukcesy. Szkoła może poszczycić się wieloma pucharami, dyplomami i medalami zdobytymi przez naszych uczniów. Ze wszystkich osiągnięć jesteśmy niezmiernie dumni. |
| III2019 | IV Szkolny Turniej Tenisa Stołowego i Badmintona w SOSW Długobórz | Po raz czwarty został zorganizowany turniej wewnątrzszkolny. W ten sposób zachęcaliśmy wychowanków do aktywnych przygotowań oraz zdrowej rywalizacji podczas zawodów. | 15 | 65 | dyrekcja | Kibice dopingowali swoim kolegom i koleżankom a zawodnicy dzielnie i z zaangażowaniem walczyli w rozgrywkach. Dla wszystkich uczestników przygotowany był sok ze świeżo wyciśniętych owoców oraz woda. |
| 2018 - 2019 | Dyskoteki i bale przebierańców.  | -dyskoteka ostatkowa-bal cygana-choinka-dyskoteki internackie | 60 | 145 | wolontariuszesponsorzy | Podczas spotkań uczestnicy poznali ciekawostki związane z różnymi tradycjami. W kolorowych kreacjach, przy dźwiękach ulubionych piosenek uczniowie bawili się doskonale. Dzieci i młodzież lubią tę formę aktywności. |
| II2019 | Warsztaty z cyklu "Cztery pory roku"  | Warsztaty plastyczne połączone z elementami aktywności ruchowej | 10 | 50 | - | Na początku zajęć wychowankowie uczestniczyli w zabawach muzyczno-ruchowych związanych z porami roku. |
| **Znaczenie badań profilaktycznych** |
| XI-XII2018 | Badanie przesiewowe słuchu | Przeprowadzenie badań za pomocą specjalistycznej metody audiologicznej. O wszelkich nieprawidłowościach zostali poinformowani rodzice/opiekunowie. | 20 | 55 | pedagogpielęgniarkalogopedzi  | Badania prowadził asystent protetyki słuch z ACS Słuchmed Zambrów. Nieprawidłowości w słyszeniu często towarzyszą wadom wymowy. Mamy nadzieję na kontynuację badań w przyszłym roku szkolnym |
| 15.V.2019 | Wycieczka do Gabinetu Optycznego Perfect Vision w Zambrowie. | Podczas wizyty dowiedzieliśmy się czym jest zawód optometrysty oraz jak prawidłowo dbać o wzrok. | 3 | 15 | optometrysta  | Zwiedziliśmy gabinet optyczny i mieliśmy okazję wykonać specjalistyczne badania. |
| 22.V.2019 | Badania z Poradni Medycyny Sportowej | Badania zawodników olimpiad specjalnych | 10 | 38 | PMSport. w B-stokupielęgniarka | Przygotowanie zawodników do badań. Organizacja i przeprowadzenie badań na terenie Ośrodka. |
| **Dbanie o środowisko  i rozbudzanie szacunku     do świata przyrody** |
| 2018   2019 | Udział w akcji zbierania plastikowych nakrętek, makulatury. | Uczniowie poznają zasady segregacji śmieci, recyklingu. Uczą dbać się o środowisko najbliższei lokalne. | 60 | 145 | pedagogpracownicyrodzice | Zbieraliśmy nakrętki dla Mateusza- ucznia naszej szkoły, który pragnie zmienić aparaty słuchowe. |
| 29.X-16.XI2018 | Udział w akcji "Wszystkie dzieci zbierają elektrośmieci" | Akcja zorganizowa przez Green Office Ecologic w Warszawie. Uczniowie, rodzice i pracownicy Ośrodka chętnie zaangażowali się w zbiórkę sprzętu elektrycznego i elektronicznego nie nadającego się do użytku.  | 60 | 145 | rodzicepracownicymieszkańcy społeczności lokalnej | Dzięki tej akcji placówka może doposażyć się w sprzęt sportowy lub biurowy. |
| 16.V.2019 | Wycieczka do Papugarni | Celem odwiedzenia papugarni była chęć przybliżenia dzieciom fauny i sprawienie im radości z możliwości bezpośredniego obcowania z ptakami.  | 4 | 15 | Papugarniafilharmonia w B-stoku | Następnym etapem naszej wycieczki była wizyta w  Operze i Filharmonii Podlaskiej na przedstawieniu pt.:”Księga dżungli”. |
| 21.V.2019 | “Święto bociana” | Wychowankowie rozmawiali o potrzebie Ochrony Środowiska i dbałości o jego czystość Poznali ciekawostki na temat życia bocianów.  | 8 | 60 | - | Spotkanie o charakterze ekologicznym związane ze świętem dnia bociana . Polska jest "bocianową" potęgą. |
| 22.V.2018 | "Ekologiczna majówka" | Uczniowie zespołów edukacyjno-terapeutycznych szkoły podstawowej oraz klas I-III szkoły podstawowej uczestniczyli w spotkaniu integracyjnym  | 10 | 40 | - | Uczniowie przypomnieli zasady segregacji śmieci. Brali udział w zorganizowanych zawodach i konkurencjach sportowych  z wykorzystaniem rekwizytów podlegających recyklingowi. |
| X2018 | Spotkanie z gościem- leśniczym z Nadleśnictwa Łomża.  |  Celem spotkania było: zapoznanie dzieci z pracą leśnika, kształtowanie podstawowych zasad ochrony przyrody.  | 10 | 50 | leśniczy | Uczniowie pogłębili wiadomości na temat ptaków i zwierząt żyjących w środowisku leśnym.  |
| **Kształtowanie umiejętności dbania o własne bezpieczeństwo w relacjach z innymi** |
| II-VI 2019 | Spotkania z pracownikami KPP w Zambrowie. | -akcja "Dzień bezpiecznego Internetu: działajmy razem".- “Zachowania ryzykowne i handel ludźmi. Cyberprzemoc”- “Odpowiedzialność prawna nieletnich” | 10 | 145 | policjapedagogpsycholog pielęgniarkadyrekcja | Propagowanie wiedzy na temat prawnych i moralnych skutków posiadania, zażywania i rozprowadzania środków psychoaktywnych, uświadamianie zagrożeń wynikających z korzystania z nowoczesnych technologii informacyjnych, rozpoznawanie symptomów uzależnienia od komputera, Internetu i telefonu. |
|    II2019 | Projekt „Wszystkie Kolory Świata” ogólnopolska  akcja UNICEF.  | Akcja ma na celu wsparcie programów szczepień ratujących życie dzieci w najuboższych krajach świata. Celem projektu jest kształtowanie wśród dzieci i młodzieży postawy tolerancji i otwartości na inne kultury. | 30 | 145 | rodzicepracownicymieszkańcy | Założeniem edukacyjnym było uświadomienie uczniom,                że pomaganie może być przyjemne, a dodatkowo pozwala na zebranie środków koniecznych do ratowania życia najbardziej potrzebujących. |
| IV   2019 | Obchody poświęcone tematyce Autyzmu |  -4.IV Światowy Dzień Wiedzy na temat Autyzmu w Ośrodku pod hasłem: "Zobaczyć niewidoczne- autyzm".  -  akcja informacyjna  -  konkurs-5.IV warsztaty "Poczuj autyzm" -15.IV podsumowanie naszej autorskiej akcji „ Z mocą uścisku” w ramach Światowego Dnia Wiedzy na Temat Autyzmu. | 60 | 145 |  około 30 placówek |  Pracownicy SOSW odwiedzali przedszkola, szkoły i placówki oraz instytucje z terenu Powiatu Zambrowskiego rozdając m.in. tematyczne plakaty oraz balony. Akcja  miała na celu rozpowszechnienie wiedzy na temat autyzmuwśród społeczności lokalnej. Wszyscy tego dnia byliśmy niebiescy.W ramach przeprowadzonej Akcji „Z mocą uścisku” na rzecz dzieci i młodzieży z autyzmem zebraliśmy 2061 osób, przekazujących sobie uścisk dłoni. Ponadto mieliśmy okazję spotkać się przy stole przy niebieskich przekąskach. |
| 8.V.2019 | Projekt „Bez uprzedzeń” | Wyjazd do Zakładu Karnego w Grądach Woniecko oraz  zaprezentowanie sztuki pt.: „O Smoku”.  | 4 | 10 | ZK Grądy Won. | Przybliżenie nam charakteru pracy funkcjonariuszy Służby Więziennej. |
| 14.V2019 | IV Powiatowy Dzień Godności Osób Niepełnosprawnych  | Organizatorzy: SOSW w Długoborzu, Stowarzyszenie  „Naprzeciw” oraz Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie. Patron honorowy: Starosta Powiatu Z-wskiego Cel obchodów, jakim jest sprzeciw wobec dyskryminacji osób niepełnosprawnych, a zarazem jest wyrazem manifestowania tolerancji i równouprawnienia.-Konkurs „Wszyscy mamy marzenia”-spotkanie z Ojcem Jean Crepin Menquina z Kamerunu.  | 60 | 145 | 300 osób | Po części artystycznej wszyscy zebrani mieli okazję uczestniczyć w bloku rekreacyjno-sportowym, gdzie czekało mnóstwo atrakcji, konkurencji sportowych. Mieliśmy możliwość przyjrzeć się pracy Zakładu Karnego Grądy Woniecko, Straży Pożarnej, Policji oraz służb ratunkowych. Każdy z nas mógł też zrobić test na HCV w ramach profilaktyki zdrowia. Udział wzięli:przedstawicieli samorządu, organu prowadzącego, dyrektorów przedszkoli, szkół i placówek oświatowych, firm oraz innych zaprzyjaźnionych instytucji, firm prywatnych, jak również rodziców, pracowników i wszystkich podopiecznych SOSW Długobórz, WTZ Szumowo oraz ŚDS w Zambrowie |
| 2018 - 2019 | Organizacja konkursów wewnątrzszkolnych | „Bezpieczne wakacje”, „Quiz ekologiczny”, „Bezpieczny na drodze”, “Bezpieczny w sieci” | 20 | 145 | - | Róznorodność technik wykonywanych prac. Konkursy cieszyły się dużym zainteresowaniem. Zwycięzcy otrzymywali dyplomy              i nagrody. |
| **Zapoznanie uczniów  z zasadami zdrowego odżywiania się.** |
| 2018  2019 | „Śniadanie daje moc”.„Trzymaj Formę”„Program dla szkół” – komponent mlecznyi owocowo – warzywny, „Kubek gorącego mleka” – w okresie zimowym          |  Udział w akcjach i programach .Propagowanie spożywania śniadań. Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. Propagowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. | 30 | 145 | pedagogpielęgniarka | Nasi uczniowie pod okiem nauczycieli przygotowali pyszne, zdrowe śniadania.Najbardziej potrzebujący otrzymali pomoc w postaci dożywiania w szkole.Propagowano znaczenie spożywania mleka oraz owoców i warzyw u dzieci i młodzieży. |
|  V 2019 | Piknik " Jedz na zdrowie" | Wychowankowie poznali zasady racjonalnego żywienia. Byli też zachęcani do samodzielnego przygotowywania zdrowych posiłków.  | 10 | 60 | - | Uczestnicy spróbowali zdrowego musu jabłkowo miętowego . Ponadto przypomniano też zasady bezpiecznego spędzania czasu wolnego podczas wakacji.  |
| VI2019 | Konkurs kulinarny ,,Zdrowa, łatwa, kolorowa - sałatka" | Ocenie podlegało wykonanie sałatki pod względem: walorów smakowych, wartości odżywczej, pomysłowości, estetyki podania oraz organizacji stanowiska pracy. | 10 | 20 | - | Sałatki nie tylko apetycznie się prezentowały, ale i wyśmienicie smakowały. |
|   X 2018 | Wdrożenie żywienia dietetycznego w placówce. | Opracowanie i wdrożenie zaleceń dietetycznych dla dzieci i młodzieży ze wskazaniami lekarskimi. |  | 10 | dyrekcja dietetykpielęgniarka | Zgromadzenie zaświadczeń lekarskich dotyczących zaleceń dietetycznych uczniów. |
| **Podniesienie poczucia bezpieczeństwa uczniów    w drodze do szkoły i ze szkoły oraz na terenie ośrodka** |
| 2018  2019 | Opracowanie Strategii i norm postępowania | Opracowanie reguł i norm dla kl. VII-VIIISystematyczne monitorowanie zachowań         i relacji wewnątrzklasowych, szkolnych pomiędzy uczniami. | 15 | 145 | psycholog | Strategie ułatwiły stworzenie jednolitego podejścia wychowawczego wobec uczniów.Wyposażenie nauczycieli w wiedzę  i umiejętności do:- podejmowania poprawnych reakcji  w sytuacjach kryzysowych. |
| 21.V2019 | Spotkanie z pracownikami KRUS-u na temat: "Bezpieczne wakacje" | Rozmawiano o tym, jak bezpiecznie pomagać rodzicom w gospodarstwie rolnym, jakie są zagrożenia, szczególnie podczas wakacji, kiedy dzieci mają najwięcej czasu. | 10 | 50 | KRUSpedagogwychowawcy internatu | Zambrowski KRUS od lat dba o edukację naszych uczniów w zakresie bezpieczeństwa w gospodarstwach rolnych. |
| 2018  2019 | Spotkania:- z psychologiem- z pedagogiem-  z policjantem, - strażą pożarną- grupą ratowniczą  | Nauka przestrzegania zasad bezpieczeństwa w domu, szkole, na ulicy i w innych miejscach.Pogadanki, zajęcia z zakresu ruchu drogowego, bezpiecznych ferii i wakacji.Dostarczanie wiedzy na temat osób i instytucji świadczących pomoc w trudnych sytuacjach . | 60 | 145 | policja straż pożarnagrupa ratownicza Nadzieja pielęgniarkapsychologpedagog | Kształtowanie właściwych postaw społecznych.  Budowanie atmosfery wzajemnego szacunku poprzez rozwijanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi.Współpraca:  OPS, PCPR, PP-P, Sąd Rodzinny i Nieletnich, Dzienne Ośrodki Pomocy Osobom Niepełnosprawnym. |
| **Zapoznanie z koncepcją i propagowanie idei Szkoły Promującej Zdrowie w społeczności ośrodka.** |
| IX 2018 | Diagnoza wstępna i plan pracy na 2018/19 | Przekazanie informacji o projekcie przez zespół d.s. promocji zdrowia. Ujęcie działań w szkolnym programie wychow.-profilaktycznym.  | 60 | ZSZ,BS,SSPP, VII-VIIIInternat | rodzice uczniów, pracownicy ośrodka | Zapoznanie rodziców oraz uczniów z planem działań priorytetowych na rok szkolny 2018/19.Przygotowanie i złożenie dokumentów o przyjęcie do sieci SzPZ. |
| 2018 2019 | Strona internetowa | Utworzenie zakładki na szkolnej stronie internetowej. | 3 | 145 | - | Podniesienie wiedzy na temat celu oraz sposobu realizacji działań wynikających z koncepcji SzPZ i opracowanego planu pracy  |
| 2018 - 2019 | Gazetka informacyjna | Gazetki informacyjne: standardy SzPZ, wady postawy-profilaktyka, piramida zdrowego żywienia, zdrowy styl życia, prawa dziecka, bezpieczeństwo. | 5 | 145 | pedagogpielęgniarka | Promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna |

Długobórz, dn. 14.06.2019r.