

SPECJALNY OŚRODEK
SZKOLNO-WYCHOWAWCZY
ul. Wyszyńskiego 14. skr 14
39-100 Ropczyce
Regon 690691047, tel. 17 22 18 382



Załącznik do Uchwały Nr IX/05/25
Rady Pedagogicznej Specjalnego Ośrodka
Szkolno-Wychowawczego w Ropczycach
z dnia 25 września 2025 r.

PLAN DZIAŁAŃ Z ZAKRESU PROMOCJI ZDROWIA W SPECJALNYM OŚRODKU SZKOLNO-WYCHOWAWCZYM W ROPCZYCACH NA ROK SZKOLNY 2025/2026

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Ropczycach to placówka, która w sposób planowy i kompleksowy podejmuje działania na rzecz dobrostanu całej społeczności szkolnej – uczniów oraz ich rodzin, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych. Uwzględniając specyfikę placówki specjalnej, szczególne znaczenie ma tutaj holistyczne podejście do rozwoju ucznia respektujące jego indywidualne możliwości oraz potrzeby. Program koncentruje się nie tylko na profilaktyce i edukacji zdrowotnej, ale także na wsparciu rozwoju we wszystkich sferach: fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej. Kluczowe jest środowisko, w którym dobrostan fizyczny oraz psychiczny stanowią fundamenty skutecznego uczenia się, a społeczność szkolna aktywnie uczestniczy w kształtowaniu kultury prozdrowotnej.

Placówka, realizując ideę Szkoły Promującej Zdrowie, podejmuje spójne działania prozdrowotne we wszystkich etapach edukacyjnych i formach wsparcia, jakie funkcjonują w placówce: w przedszkolu, szkole podstawowej, szkole branżowej I stopnia, szkole przysposabiającej do pracy, w zespołach zajęć rewalidacyjno-wychowawczych, w ramach zajęć wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka i wsparcia rodziny oraz podczas pobytu uczniów w internacie oraz w świetlicy szkolnej.

Działania skierowane do uczniów koncentrują się na kształtowaniu zdrowych nawyków, aktywności fizycznej, higienie i bezpieczeństwie, z uwzględnieniem ich możliwości rozwojowych. Planowane działania obejmują również kształtowanie właściwych postaw społecznych i emocjonalnych, uczenie współpracy, radzenia sobie z emocjami. Nauczyciele prowadzą zajęcia prozdrowotne, wdrażają elementy zdrowego stylu życia na lekcjach i zajęciach wychowawczych, organizują konkursy, akcje profilaktyczne i sportowe. Ważnym elementem jest też współpraca z rodzicami, specjalistami i instytucjami lokalnymi, co pozwala tworzyć spójny system wspierania zdrowia całej społeczności szkolnej. Realizacja planu zakłada aktywny udział rodziców, którzy włączani są w warsztaty, spotkania edukacyjne i akcje prozdrowotne, co wzmacnia jednorodność działań szkoły i domu rodzinnego. Wszystkie podejmowane aktywności tworzą spójny system wspierania zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego w naszej placówce. Dzięki temu możemy konsekwentnie tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu i wszechstronnemu rozwojowi dzieci i młodzieży objętych kształceniem i opieką w SOSW.

zadania	formy realizacji	termin realizacji	uwagi
<u>koncepcja pracy szkoły, jej struktura, organizacja i warunki sprzyjają zdrowiu oraz uczestnictwu społeczności szkoły w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań</u>			
uwzględnienie promocji zdrowia w dokumentach szkolnych oraz w pracy i życiu szkoły	zapisanie w koncepcji pracy szkoły treści związanych z promocją zdrowia	wrzesień	
	powszechne informowanie na temat idei szkoły promującej zdrowie	cały rok szkolny	strona internetowa, portal facebook, gablota szkolna, kronika
struktura dla realizacji programu szkoły promującej zdrowie	powołanie zespołu promocji zdrowia, aktywny udział pielęgniarek szkolnych w planowaniu działań z zakresu promocji zdrowia	wrzesień 2025	
planowanie i ewaluacja działań z zakresu promocji zdrowia oraz ich dokumentacja	prowadzenie kroniki promocji zdrowia, prezentacja prowadzonych działań na stronie internetowej oraz portalu facebook szkoły, prezentacja działań podczas konferencji dot. szkoły promującej zdrowie, dokumentacja działań w formie sprawozdań, dokonywanie diagnoz i autoewaluacji	cały rok szkolny	strona internetowa, portal facebook, gablota szkolna, kronika, protokoły posiedzeń Rady Pedagogicznej, raporty z diagnoz i ewaluacji
<u>klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników oraz rodziców uczniów</u>			
budowanie pozytywnej atmosfery w szkole	tworzenie przestrzeni do dialogu poprzez działalność Samorządu Uczniowskiego	cały rok szkolny	strona internetowa, portal facebook, kronika
	troska o pozytywne relacje między uczniami, wdrażanie codziennej życzliwości (konkurs „Mistrz kulturalnego zachowania”)	cały rok szkolny	strona internetowa, portal facebook, kronika
wzmacnianie relacji i współpracy	integracja środowiska szkolnego poprzez wspólne wycieczki, wydarzenia, akcje charytatywne, spotkania klasowe i szkolne, zachęcanie rodziców do aktywnego udziału w życiu szkoły	cały rok szkolny	strona internetowa, portal facebook, kronika

wsparcie emocjonalne, zapewnienie fizycznego bezpieczeństwa uczniom	skuteczne działania z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej dostępnej dla wszystkich członków społeczności szkolnej (w razie konieczności wsparcie specjalistyczne np. medyczne)	cały rok szkolny	sprawozdanie z działań pomocy psychologiczno-pedagogicznej, notatki ze spotkań i konsultacji
promowanie dobrostanu nauczycieli i pracowników	dbanie o dobre relacje w gronie pedagogicznym (spotkania integracyjne, wycieczki)	cały rok szkolny	
	tworzenie przestrzeni do rozmowy o potrzebach czy problemach zawodowych nauczycieli	cały rok szkolny	protokoły z posiedzeń Rady Pedagogicznej
tworzenie przyjaznej przestrzeni fizycznej i organizacyjnej	zapewnienie miejsca do odpoczynku, wyciszenia, wyregulowania emocji	cały rok szkolny	
	jasne zasady oceniania oraz sprawiedliwego rozwiązywania konfliktów	cały rok szkolny	
ochrona przed zagrożeniami przeciwpożarowymi i medycznymi	zajęcia pokazowe dotyczące udzielania pierwszej pomocy (udział przedstawicieli służb medycznych)	marzec 2026	
	próbny alarm i ewakuacja na okoliczność pożaru (omówienie i przećwiczenie zasad zachowania się)	październik 2025	
<u>szkoła prowadzi edukację zdrowotną uczniów i umożliwia im praktykowanie w codziennym życiu zachowań prozdrowotnych</u>			
popularyzacja zdrowego odżywiania	<ul style="list-style-type: none"> • kolorowy tydzień - spożywanie w każdy dzień tygodnia owoców w określonym kolorze • zdrowe śniadanie/danie – wspólne przygotowywanie zdrowych i wartościowych potraw według przepisów, • tematyczny dzień np. Dzień Banana, Dzień Wody, • „Wiem co jem” - spotkanie z dietetykiem (pogadanka tematyczna na temat zdrowego odżywiania), • promocja zdrowego żywienia w szkole – lekcje tematyczne o zdrowym odżywianiu (np. w ramach biologii, wychowania fizycznego czy godzin wychowawczych), • tematyczne projekty edukacyjne (udział w konkursach, prezentacjach, happenigach prozdrowotnych), 	cały rok szkolny/okazjonalnie wg kalendarza	strona internetowa, portal facebook, gablota szkolna, kronika

	<ul style="list-style-type: none"> • zdrowa przekąska na drugie śniadanie, zdrowe słodycze – alternatywa do gotowych przekąsek, • promowanie zdrowych nawyków żywieniowych w formie gazetki szkolnej, pogadanki, • pełnowartościowe posiłki oferowane przez stołówkę szkolną – dbałość o spożywanie przez uczniów warzywnych zup i surówek 		
propagowanie różnych form działalności sportowo – rekreacyjnych na terenie szkoły i poza nią	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia sportowe w różnorodnej formie (gry zespołowe, taniec, spacer i zabawy na świeżym powietrzu), • organizowanie biegów i dni sportu, • zachęcanie do codziennego ruchu (np. schody zamiast windy) • aktywne formy spędzania czasu wolnego (spacer, jazda na rowerze, pływanie) 	cały rok szkolny/okazjonalnie wg kalendarza	strona internetowa, portal facebook, gablota szkolna, kronika
profilaktyka zachowań problemowych	<ul style="list-style-type: none"> • poznanie skutków wszelkich uzależnień, sposobów ich zapobiegania – warsztaty tematyczne (współpraca ze specjalistami), filmy, prelekcje, pedagogizacja rodziców, • przeciwdziałanie zachowaniom ryzykownym - pogadanki na temat agresji, nałogów, przemocy, lekcje o asertywności i radzeniu sobie z presją rówieśniczą (pogadanki, warsztaty z psychologiem czy specjalistą ds. uzależnień), zajęcia o bezpieczeństwie w internecie (cyberprzemoc, ochrona danych, zagrożenia w sieci) 	cały rok szkolny	strona internetowa, portal facebook, gablota szkolna, kronika
psychoedukacja dotycząca otyłości	<ul style="list-style-type: none"> • edukacja żywieniowa – lekcje o zasadach zdrowego odżywiania, zachęcanie do picia wody zamiast słodkich napojów • promowanie aktywności ruchowej „Ruch to zdrowie” (wycieczki krajoznawcze, zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu, spacer, zajęcia taneczne, udział w turniejach i zawodach sportowych, rajd rowerowy), • warsztaty tematyczne, spotkania z ekspertem - edukacja 	cały rok szkolny	strona internetowa, portal facebook, gablota szkolna, kronika

	<ul style="list-style-type: none"> • dzień bez placka – promowanie kreatywności, pomysłowości, integracja społeczności szkolnej 	marzec 2026	
bezpieczeństwo w szkole i środowisku	<ul style="list-style-type: none"> • kodeks zachowania – wspólne stworzenie i omówienie zasad zachowania w grupie, • propagowanie zasad bezpieczeństwa w życiu codziennym (unikanie zagrożeń typu np. ze strony zwierząt, bezpieczne nieznanym, bezpieczne formy spędzania czasu wolnego, bezpieczne korzystanie ze sprzętów – prelekcje z przedstawicielami policji czy straży pożarnej), • kultura czystego słowa, odpowiednie postępowanie w różnych sytuacjach np. w miejscach publicznych - pogadanki 	wrzesień 2025 cały rok szkolny	strona internetowa, portal facebook, kronika
troska o rozwój osobowy i społeczny uczniów	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia nt. radzenia sobie ze stresem, warsztaty „Komunikacja bez przemocy” • udział w imprezach Światowy Dzień Świadomości Autyzmu, Światowy Dzień Zespołu Downa – wspieranie różnorodności, tolerancji i integracja z innymi • angażowanie się w akcje charytatywne np. zbiórka nakrętek, akcja Wyślij Pączka do Afryki - dostrzeganie konieczności pomocy innym, zbiórka na rzecz schronisk dla zwierząt, • akcentowanie obchodzenia w szkole czy zespołach klasowych świąt i uroczystości (np. wigilia, jasełka, urodziny) • udział w wydarzeniach patriotycznych i świątach narodowych, • udział w praktykach religijnych i duchowych w ramach m.in. rekolekcji wielkopostnych, Balu Wszystkich Świętych, terenowej drogi krzyżowej, pieszej pielgrzymki do Zawady 	cały rok szkolny	strona internetowa, portal facebook, kronika

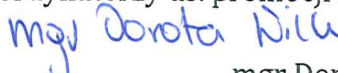

szkoła podejmuje działania w celu zwiększenia kompetencji pracowników i rodziców uczniów w zakresie dbałości o zdrowie oraz do prowadzenia edukacji zdrowotnej uczniów

promocja działań prozdrowotnych wśród pracowników szkoły	<ul style="list-style-type: none"> • materiały edukacyjne – broszury, poradniki, scenariusze zajęć, • spotkanie z ekspertami, nauka metod prowadzenia edukacji zdrowotnej na lekcjach i zajęciach wychowawczych 	cały rok szkolny	strona internetowa, portal facebook, kronika
kształtowanie idei prozdrowotnych pośród rodziców	<ul style="list-style-type: none"> • diagnozowanie potrzeb i oczekiwań rodziców w zakresie promocji zdrowia, • materiały edukacyjne np. broszury, ulotki informacyjne, tematyczne gazetki ścienne, • pedagogizacja podczas spotkań wywiadowczych, zorganizowanie spotkania z dietetykiem lub innym specjalistą według potrzeb i oczekiwań rodziców, • włączanie rodziców w organizację i przebieg imprez szkolnych np. Dzień Rodziny, terenowa droga krzyżowa 	cały rok szkolny	opracowanie ankiety oraz wyników badania, Szkolny Zespół Promocji Zdrowia

DYREKTOR
 Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego
 w Ropczycach

 mgr Dorota Bieszcz-Daniluk

koordynatorzy ds. promocji zdrowia:


 mgr Dorota Wilk

 mgr Magdalena Stręk