

**RAPORT Z ROCZNEJ DZIAŁALNOŚCI SZKOŁY/PLACÓWKI,  
POSIADAJĄCEJ CERTYFIKAT WOJEWÓDZKI SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE  
RAPORT ZA OKRES OD 04.09.2017r. DO 22.06.2018r.  
INFORMACJE PODSTAWOWE O SZKOLE/PLACÓWCE:**

<b>Pełna nazwa szkoły/placówki</b>	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Kornela Makuszyńskiego w Turku
W przypadku zespołu szkół proszę wpisać, której szkoły dotyczy raport	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Kornela Makuszyńskiego w Turku
<b>Adres</b>	62-700 Turek, ul. Aleja Józefa Piłsudskiego 5
<b>Gmina</b>	Turek
<b>Powiat</b>	turecki
<b>Telefon</b>	063 289 60 61
<b>Adres mailowy szkoły</b>	zpew-turek@wp.pl
<b>Adres mailowy koordynatora</b>	agnieszkaidzikowska12@gmail.com
<b>Strona www</b>	www.zpew-turek.pl
<b>Imię i nazwisko dyrektora</b>	Jolanta Baran
<b>Imię i nazwisko koordynatora</b>	Agnieszka Idzikowska, Iwona Andrzejak
<b>Imiona i nazwiska członków szkolnego zespołu</b>	<p>1. Nauczyciele: Izabela Walczak, Izabella Frątczak, Aneta Kubiak, Katarzyna Czerniak, Anna Frankowska, Dagmara Dróżdź, Małgorzata Mielczarek, Karolina Piwowarska, Anna Lipińska, Anna Frątczak, Ewelina Pieszak, Magdalena Mielczarek, Marlena Graczyk, Wioletta Paruszevska, Sławomir Sobczak, Katarzyna Wielkopolan-Janik, Teresa Jacaszek.</p> <p>2. Rodzice: Agnieszka Korczyńska</p> <p>3. Pracownicy niepedagogiczni: Aldona Grzelak - Kozajda</p> <p>5. Inne osoby: Teresa Jacaszek – pielęgniarka szkolna</p>
<b>Data otrzymania Certyfikatu Wojewódzkiego Szkoła Promująca Zdrowie</b>	9 czerwiec 2009 rok

**1. Plan działań w zakresie promocji zdrowia.**

*Plan działań stanowi załącznik.*

## 2. Sprawozdanie z realizacji podjętych działań.

### **Sprawozdanie z realizacji podjętych działań.**

W naszym Ośrodku realizowane były programy edukacyjne, takie jak: Trzymaj Formę, „Bądźmy Zdrowi – Wiemy, Więc Działamy”, Program dla szkół promujący wśród dzieci zdrową dietę bogatą w owoce i warzywa oraz produkty mleczne, Program edukacji antynikotynowej dla uczniów klas I – III szkoły podstawowej „Nie pal przy mnie proszę”, Program profilaktyki palenia tytoniu dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej oraz gimnazjum „Znajdź właściwe rozwiązanie”, Program Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce oraz Ogólnopolska Kampania Społeczna w zakresie zapobiegania HIV/AIDS, „Wybierz życie – pierwszy krok”, „ARS – jak dbać o miłość”

Rozpoczęliśmy realizację **Programu dla szkół promującego wśród dzieci zdrową dietę bogatą w owoce i warzywa oraz produkty mleczne**, którego celem jest zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie oraz propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania o charakterze edukacyjnym. Program realizowany jest w klasach I – III szkoły podstawowej. Dzieci uczestniczą w działaniach edukacyjnych, które informują o zaletach spożywania owoców i warzyw oraz produktów mlecznych.

W grudniu 2017 roku odbyła się prelekcja na temat zdrowotnych zalet spożywania owoców, warzyw oraz nabiału dla uczniów klasy I – III szkoły podstawowej, którą przeprowadziła pielęgniarka szkolna. Celem spotkania było propagowanie urozmaiconej w warzywa, owoce, nabiał i inne cenne składniki codziennej diety oraz rozwój świadomości zdrowotnej wśród uczniów. Uczestnicy wysłuchali prelekcji na temat konieczności spożywania owoców, warzyw oraz produktów mlecznych w codziennej diecie, a także powszechnych błędów żywieniowych i negatywnego wpływu braku witamin na organizm człowieka.

W miesiącu lutym 2018 roku odbyły się zajęcia warsztatowe pt. „Co należy jeść, aby zdrowym być”, których celem było wdrażanie do wspólnej zabawy, kształtowanie wiedzy na temat zdrowych nawyków żywieniowych oraz korzystnego wpływu spożywania owoców i warzyw na zdrowie człowieka. W zajęciach wzięli udział uczniowie z klasy I, II i III Szkoły Podstawowej. Uczniowie wysłuchali pogadanki, wzięli udział w zabawie pt.: „Powitanie”, wykonali makietę „kosza pełnego witamin” oraz rozwiązywali zagadki dotyczące tematyki spotkania. Na zakończenie dzieci stworzyły „Przepis na zdrową sałatkę”, a następnie kolorowały ilustracje wymienionych wcześniej owoców i warzyw.

W miesiącu maju 2018 roku odbyły się zajęcia dla najmłodszych uczniów szkoły podstawowej pt. „Śniadanie daje moc”, których celem było zwiększenie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka. Wszyscy uczniowie z ogromnym zaangażowaniem włączyli się w przygotowanie pełnowartościowego, zdrowego i pożywnego śniadania w formie kanapek, które następnie spożyli. Dzieci nauczyły się jak ważne jest codzienne, zdrowe śniadanie dla funkcjonowania organizmu.

### **Realizujemy projekt „ Bądźmy zdrowi – wiemy, więc działamy”**

W miesiącu grudniu 2017 r. w naszej placówce odbyły się zajęcia w ramach projektu „Bądźmy zdrowi – wiemy, więc działamy” pod hasłem: „ Imprezowe- zdrowe menu”, których głównym celem było uświadomienie uczniom na czym polega właściwe odżywianie i co dzięki takiemu odżywianiu możemy zyskać dla swojego organizmu. Zajęcia rozpoczęły się od pogadanki, podczas której uczniowie utrwaliли sobie znane oraz zdobyli nowe wiadomości, na temat zdrowej żywności i błędów popełnianych w żywieniu. W czasie pogadanki wywiązały się interesujące rozmowy, podczas których uczniowie dzielili się wiedzą i swoimi spostrzeżeniami. W części warsztatowej uczniowie w grupach wykonywali zaproszenia na wybraną przez siebie imprezę np. klasową, mikołajkową itp. z uwzględnieniem zdrowego menu. Wszyscy wykonali interesujące prace.

W styczniu 2018r. w naszym Ośrodku odbyły się zajęcia warsztatowe pod hasłem: „Surówki owocowo- warzywne”, których głównym celem było poznanie wartości odżywczych marchewki i jabłka oraz kształtowanie postaw prozdrowotnych. Zajęcia rozpoczęły się pogadanką na temat właściwości zdrowotnych marchwi i jabłka w żywieniu oraz codziennym jadłospisie, a także do przygotowania których potraw można wykorzystać marchew i jabłko. Następnie po przypomnieniu zasad uczestnicy wykonali pyszną surówkę witaminową z marchewki i jabłka.

W miesiącu maju 2018 roku odbyły się zajęcia pt. „Owocowy show”, których głównym celem było kształtowanie u uczniów nawyku spożywania owocowych przekąsek jako dobrego źródła witamin. Zajęcia miały charakter warsztatowy i w czasie ich trwania uczniowie wykonali przekąski w postaci szaszłyków owocowych, które następnie spożyli.

### **Jem zdrowo i kolorowo**

W czerwcu 2018 roku w naszej placówce odbyły się zajęcia pod hasłem: „Jem zdrowo i kolorowo” podsumowujące program „ Bądźmy zdrowi – wiemy, więc działamy”. Rozpoczęły się one prezentacją multimedialną o zdrowym odżywianiu. Następnie krótki film usystematyzował i poszerzył zdobytą już wcześniej wiedzę. Ponadto omówione zostały zdrowe potrawy, takie jak: sałatki owocowe, koktajle owocowe, soki owocowo – warzywne, szaszłyki owocowe, zdrowe kanapki, koreczki owocowe. W dalszej części spotkania uczniowie rozwiązywali krzyżówkę, która utrwaliła różnego rodzaju produkty, z których można wykonać smaczne i zdrowe smakołyki. Na zakończenie odbyła się degustacja kompotu z jabłek, który przygotowali uczniowie.

### **W roku szkolnym 2016/2017 realizowano szereg działań w ramach programu „Trzymaj Formę”.**

Jednym z działań programu „Trzymaj Formę” był konkurs na temat prawidłowego odżywiania pod hasłem „Zdrowy talerz nastolatka”. Spotkanie rozstrzygające konkurs odbyło się w styczniu 2018 roku i uczestniczyli w nim uczniowie klas szkoły przysposabiającej do pracy. Tematyka wykonanych prac była zgodna z przewodnią myślą konkursu, a prace wyróżniały się dużą pomysłowością, kreatywnością. Podczas spotkania toczyła się dyskusja o produktach, które zostały wykorzystane do prezentacji, a w ramach utrwalenia wiedzy omówiono piramidę zdrowia. Okazało się, że uczniowie posiadają dużą wiedzę na temat zdrowego odżywiania i chętnie się nią dzielą z rówieśnikami, a wielu z nich wykorzystuje zdobyte informacje w codziennym życiu. Na koniec odbyła się degustacja owoców i warzyw.

W miesiącu lutym 2018 roku w naszej szkole odbyło się „wielkie gotowanie” pod

kierunkiem pani Arlety Jakubowskiej – menedżerki i szefowej baru mlecznego „Powróćisz Tu” z Turku oraz kucharek szkolnych. W warsztatach kulinarnych brali udział uczniowie klas Szkoły Przystosowanej do Pracy wraz z koordynatorkami. Wszystkie potrawy sporządzone zostały z produktów zdrowych i przy użyciu naturalnych przypraw. Warsztaty pozwoliły uczestnikom docenić wartość zdrowego odżywiania, odkryć radość z gotowania oraz zainspirować się przepisami, które bez większego trudu i nakładów finansowych można przygotować w domu.

W Światowym Dniu Wody, który przypada co roku 22 marca, klasy szkoły przystosowanej do pracy udały się na wycieczkę do Oczyszczalni Ścieków w Turku. Głównymi jej celami było zapoznanie ze źródłami zanieczyszczenia wód, schematem działania oczyszczalni, zasadami ochrony środowiska naturalnego oraz kontrolą jakości wody produkowanej dla mieszkańców. Uczestnicy obejrzeni pomieszczenia zajmujące się sterowaniem i kontrolowaniem pracy obiektów oczyszczalni, zostali zapoznani z procesami, które prowadzą do oczyszczenia ścieków oraz etapy funkcjonowania oczyszczalni. Zwiedzili też laboratorium kontroli jakości wody produkowanej dla mieszkańców Turku. Po powrocie do szkoły uczniowie obejrzeni prezentację multimedialną pt. „22 marzec – Światowy Dzień Wody”, która pozwoliła na przemyślenia, w jaki sposób można wpłynąć na zasoby wody pitnej poprzez swoje codzienne zachowania. Ponadto wszyscy uświadomili sobie, jak dużą rolę odgrywa woda i jak wielkie zagrożenie niesie ze sobą spadek jej zasobów.

W kwietniu 2018 roku odbyło się spotkanie z dietetyczką pod hasłem: „Wiem co jem”, która przeprowadziła zajęcia metodą warsztatową i zaprezentowała produkty jakie należy wybierać i jak odczytywać etykiety, które są bardzo ważnym źródłem informacji żywieniowej o produktach oraz na co należy zwracać szczególną uwagę podczas zakupów i spożywania żywności nieprzetworzonej. Zajęcia przeprowadzone przez naszego gościa były bardzo ciekawe i wszyscy uczestnicy mieli okazję dokonać wyboru zdrowych produktów oraz ich spróbować.

W miesiącu maju 2018 roku w naszej szkole gościł rehabilitant i trener fitness, który w ramach spotkania pod hasłem: Zamiast cukierka sportowa gierka, pokazał i opowiedział w jaki sposób należy korzystać z różnych form sportu, a przy tym nie zapominać o dobrym odżywianiu. Po krótkiej rozgrzewce uczniowie pokonywali tor przeszkód aktywujący do pracy różne partie ciała. Po dużym wysiłku fizycznym, każdy zawodnik otrzymał butelkę wody, aby uzupełnić płyny w organizmie.

W maju 2018 roku odbyło się też spotkanie podsumowujące program „Trzymaj Formę”, w którym udział wzięły klasy Szkoły Przystosowanej do Pracy i Gimnazjum. Koordynatorki przypomniały cele, które zostały zrealizowane zgodnie z tegorocznym harmonogramem programu „Trzymaj Formę” pod hasłem: „Aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i nawadnianie”. Po raz kolejny podkreśliły, że aktywność fizyczna wpływa, nie tylko na poprawę naszego zdrowia i kondycji, ale też pozytywnie oddziałuje na nasze dobre samopoczucie. Jeżeli do sportu dochodzi jeszcze prawidłowe odżywianie i spożywanie dużej ilości wody – to sukces gwarantowany.

**W naszym Ośrodku kontynuujemy realizację programów z edukacji antytytoniowej, takich jak: „Nie pal przy mnie, proszę”, „Znajdź właściwe rozwiązanie”, „Program ograniczający szkodliwe następstwa palenie tytoniu”. Realizacją programów objęci są wszyscy uczniowie Ośrodka, nauczyciele i rodzice.**

W listopadzie 2017 roku obchodziliśmy w naszym Ośrodku Światowy Dzień Rzucania Palenia. Spotkanie rozpoczęli koordynatorzy programów antynikotynowych, którzy przedstawili historię obchodów święta zarówno w Polsce, jak i na świecie. Celem obchodów było ukazanie negatywnych skutków palenia tytoniu wpływających na organizm człowieka. Obchody Światowego Dnia Rzucania Palenia były skierowane do wszystkich uczniów Ośrodka. W czasie obchodów omówione zostały zagadnienia dotyczące składu papierosa, następnie uczniowie wzięli udział w quizie dotyczącym nałogu oraz stworzyli model płuc wolnych od dymu tytoniowego - młodsi uczniowie wykonywali mini płuca, natomiast starsi przedstawiali w formie graficznej inne narządy człowieka narażone na skutki dymu tytoniowego. Po stworzeniu modelu płuc uczniowie dmuchając w słomki napełniali balony i foliowe woreczki powietrzem, ukazując w ten sposób prawidłową i ciężką pracę zdrowych płuc. Zadanie spotkało się z ogromnym zainteresowaniem i przebiegało w radosnej atmosferze. Stworzony model pozwolił uczestnikom zajęć dostrzec i realnie ocenić ważność zdrowych płuc, nieobciążonych trującymi substancjami będącymi częścią dymu tytoniowego. Spotkanie zakończyło się zadaniem warsztatowym pod hasłem: „Jak walczyć z nałogiem?”. Przeprowadzone zajęcia warsztatowe z pewnością zwiększyły wiedzę uczniów dotyczącą szkodliwości palenia papierosów.

W styczniu 2018 roku uczniowie klasy I – III szkoły podstawowej uczestniczyli w zajęciach: „Mamo, Tato wybierz życie. Przestań palić nawet skrycie..”, których celem było uświadomienie jak silnym wrogiem dla palacza jest dym nikotynowy i jakie są jego następstwa. Koordynator projektu zwróciła uwagę na fakt, iż nikt nie ma prawa palić w obecności dzieci, nawet rodzice. A jeśli takie sytuacje mają miejsce to my – Dzieci powiemy Rodzicom NIE! Na początku spotkania zaprezentowano film ukazujący negatywne skutki palenia papierosów oraz choroby, na jakie narażone są osoby palące. Następnie uczniowie przystąpili do wykonania plakatu, na którym umieścili postać mamy i taty. Jedna z nich prezentowała postawę nie palącą, druga zaś przeciwnie. Zadanie polegało na zweryfikowaniu, który narząd organizmu człowieka jest zdrowy, jak się nazywa i przyklejeniu go właściwej osobie. W dalszej części zajęć uczniowie nauczyli się rymowanki nawiązującej do przewodniego hasła spotkania: „Mamo, Tato wybierz życie. Przestań palić nawet skrycie..”, którą nakleili na przygotowane przez siebie serca. Podsumowując spotkanie dzieci zapoznały się z znaczkami zakazu palenia, który pokolorowały zgodnie ze wzorem.

W maju 2018 roku w ramach programów antynikotynowych realizowanych w naszym Ośrodku odbyło się spotkanie integracyjne z uczniami Zespołu Szkół Technicznych w Turku. Tegoroczne zajęcia warsztatowe odbyły się pod hasłem: „W sieci uzależnienia”, a ich celem było zapoznanie młodzieży z definicją uzależnienia oraz uświadomienie wpływu nikotyny na życie człowieka. Spotkanie rozpoczęło się od krótkiej prezentacji multimedialnej przedstawiającej szkodliwe skutki i następstwa związane z paleniem papierosów. Następnie młodzież wzięła udział w zajęciach warsztatowych dążących do stworzenia definicji uzależnienia oraz wykonania portretu psychologicznego osoby palącej papierosy z uwzględnieniem cech wewnętrznych i zewnętrznych.

Ponadto w maju 2018 roku w ramach Światowego Dnia bez Tytoniu odbyły się zajęcia pod hasłem „Tytoń i choroby serca”, których głównym celem było propagowanie zdrowego stylu życia jako jednej z form przeciwdziałania chorobom serca. Spotkanie rozpoczęło się od podsumowania programów antynikotynowych: „Nie pal, przy mnie proszę”, „Znajdź właściwe rozwiązanie” i „Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu”. Koordynatorzy programów omówili realizowane w bieżącym roku działania i usystematyzowali wiedzę dotyczącą szkodliwości palenia tytoniu. Następnie wszyscy obejrzeni prezentację multimedialną pt. „Jak działa ludzkie serce”, z której dowiedzieli się jak pracuje serce oraz poznali czynniki ryzyka zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia choroby serca i układu krążenia. W dalszej części spotkania szkolna pielęgniarka zapoznała uczniów z budową serca oraz omówiła funkcjonowanie układu krążenia oraz przeprowadziła ćwiczenia polegające na mierzeniu tętna. Kolejnym zadaniem uczniów było zdefiniowanie i określenie postawy człowieka na jego zdrowie w oparciu o załączone karteczki z czynnikami ryzyka oraz czynnikami sprzyjającymi zdrowemu sercu. Na zakończenie zajęć uczestnicy rozwiązywali w grupach krzyżówkę antynikotynową, której głównym hasłem było: „Zdrowe serce”.

W maju 2018 roku odbyły się też zajęcia dla najmłodszych uczniów szkoły podstawowej, których celem było uświadomienie szkodliwości palenia tytoniu na organizm człowieka i jego konsekwencji w postaci wielu chorób. Zajęcia rozpoczęły się od wysłuchania wiersza pt.: „Mamo, Tato, Nie pal!”. Następnie uczestnicy wzięli udział w zajęciach warsztatowych dotyczących chorób i negatywnych skutków palenia tytoniu oraz obejrzeni film o chorobach związanych z paleniem tytoniu. Ostatnim etapem zajęć było wykonanie plakatu pt.: „Dzieci i rodzice zdrowi, radośni i jak tęcza kolorowi”.

Palić – nie palić? Oto jest pytanie! Tak brzmiał temat spotkania dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej w naszym Ośrodku, które odbyło się w maju 2018 roku, a którego celem było kształtowanie postaw sprzyjających podejmowaniu racjonalnych decyzji związanych z uzależnieniem od nikotyny. Spotkanie rozpoczęła krótka burza mózgów na temat: „Dlaczego młodzi ludzie palą papierosy?”, następnie uczestnicy analizowali historyjki tematyczne oraz przypomnieli sobie, jakie szkodliwe substancje wchodzi w skład papierosa i jak palenie wpływa na nasze zdrowie. Ponadto stworzyli sylwetkę człowieka palącego. Poznanie prawd i mitów związanych z paleniem papierosów w formie mini testu sprawdzającego było ostatnim zadaniem postawionym podczas zajęć uczniom szkoły podstawowej.

„Naucz się mówić NIE” to temat zajęć przeprowadzonych w maju 2018 roku w naszym Ośrodku dla uczniów klasy II – III Gimnazjum. Celami spotkania było: kształtowanie postaw zobowiązujących do niepalenia, uczenie się rozpoznawania swoich zachowań, uświadomienie sobie mechanizmu nacisku grupowego oraz uczenie się mówienia NIE. W czasie zajęć warsztatowych gimnazjaliści uczyli się zachowań stanowczych oraz w sposób praktyczny doskonalili umiejętność odmawiania w sytuacji nacisku grupowego. Ćwiczyli, by ich stanowcza forma odmowy np., „Nie dziękuję, nie palę” nie naruszała praw i uczuć innych osób. Po zakończeniu scenek dramatycznych odbyła się krótka projekcja filmiku edukacyjnego pt.: „Zastanów się czy warto” o tematyce antynikotynowej, który wyjaśniał przyczyny sięgania przez młodych ludzi po papierosy i ukazywał skutki uzależnienia od tytoniu. Na zakończenie w celu podsumowania zajęć uczniowie otrzymali do wypełnienia anonimową

ankietę na temat zachowań w sytuacjach kłopotliwych.

„Laboratorium ciała” to temat zajęć warsztatowych, które odbyły się w maju 2018 roku dla uczniów gimnazjum. Celem nadrzędnym spotkania było wskazanie na doskonałe funkcjonowanie ludzkiego organizmu oraz wskazanie na jego potrzeby, w tym przede wszystkim konieczność zapewnienia czystego powietrza. W pierwszej części zajęć uczniowie dowiedzieli się, jak ważną rolę w życiu każdego człowieka odgrywa układ oddechowy i z czego jest zbudowany, następnie wykonali kilka praktycznych ćwiczeń oddechowych z wykorzystaniem przepony, aby nauczyć się prawidłowego oddychania, dowiedzieli się, czym oddychamy i co znajduje się w dymie tytoniowym. Aby utrwalić wiedzę przykleili na arkuszu szarego papieru najbardziej szkodliwe składniki dymu.

### **Zajęcia warsztatowe- Papieros – wróg, czy przyjaciel?**

W miesiącu grudniu 2017 roku odbyły się zajęcia warsztatowe: „Papieros – wróg, czy przyjaciel?”, w których wzięli udział uczniowie Szkoły Przysposabiającej do Pracy oraz Zasadniczej Szkoły Zawodowej. Celem zajęć było zwiększenie wiedzy w zakresie szkodliwości dymu tytoniowego oraz kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne i swoich bliskich. Zajęcia rozpoczęły się od pogadanki, a następnie dyskusji tematycznej z uczniami. W kolejnej części uczestnicy pracowali warsztatowo w dwóch grupach wykonując plakat pt.: „Co palacz puszcza z dymem?” oraz anty-opakowania dla papierosów. Uczniowie zaprezentowali swoje prace na korytarzu szkolnym. W dalszej części zajęć układali hasła o zdrowiu i zagrożeniach wynikających z palenia papierosów z rozsypanek wyrazowych oraz wyklejali układanki obrazkowe oraz puzzle związane z tematem zajęć. Podsumowaniem warsztatów było losowanie pytań i wyszukiwanie prawidłowych odpowiedzi na nie. Uczniowie zapamiętali wiele informacji prezentowanych podczas zajęć, wypracowali dużo wniosków i stanowczo stwierdzili, że nie warto palić, a papieros to wróg.

W maju 2018 roku odbyły się zajęcia warsztatowe dla uczniów Szkoły Przysposabiającej do Pracy oraz Zasadniczej Szkoły Zawodowej. Uczestnicy wysłuchali pogadanki tematycznej oraz wzięli udział w zadaniach praktycznych, mających na celu przedstawienie sylwetek palacza i osoby niepalącej oraz wykonanie papierowego pudełka – antyreklamy paczki papierosów. Dalsza część zajęć to przeprowadzone przez pielęgniarkę szkolną badanie pojemności płuc, dmuchanie powietrza do balonów na czas czyli wentylowanie płuc i dotlenianie organizmu oraz zabawa konkursowa - rzucanie wykonanymi paczkami papierosów do kosza na śmieci z odległości. Spotkanie zakończyło się podsumowaniem zdobytej wiedzy.

### **Program „ARS czyli jak dbać o miłość” realizowany był w naszym Ośrodku już po raz piąty.**

W miesiącu styczniu 2018r. odbyły się warsztaty dla uczniów Zasadniczej Szkoły Zawodowej i Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy w ramach programu **ARS – czyli jak dbać o miłość?** Głównym celem było zwrócenie uwagi młodzieży na zachowania zagrażające miłości i eliminowaniu ich. Spotkanie rozpoczęło się pogadanką z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Uczniowie podjęli dyskusję o ważnych w życiu wartościach takich jak: miłość, rodzina, zdrowie, zwrócono uwagę na zachowania, które nie sprzyjają budowaniu więzi międzyludzkich oraz te, które je wzmacniają. W drugiej części zajęć uczniowie w grupach dokonali klasyfikacji możliwych skutków zażywania substancji

psychoaktywnych, wykonali prace plastycznie – technicznie, które zostały omówione i zaprezentowane społeczności szkolnej. Następnie omówiono czynniki ryzyka skłaniające młodych ludzi do sięgania po niebezpieczne substancje oraz czynniki chroniące przed tym zachowaniem.

W maju 2018 roku odbyły się zajęcia warsztatowe w ramach programu „ARS – czyli jak dbać o miłość?”, w których uczestniczyli uczniowie Szkoły Przesposabiającej do Pracy oraz Zasadniczej Szkoły Zawodowej. Na początku spotkania zostały przypomniane treści dotyczące substancji psychoaktywnych i ich szkodliwy wpływ na człowieka. Uczestnicy spotkania obejrżeli prezentację multimedialną uświadamiającą niekorzystny wpływ alkoholu, tytoniu i narkotyków na matkę oraz płód. Chłopcom przypomniano, że również ich postawy mają ogromny wpływ na przyszłe życie ich dzieci i rodzin. Z przeprowadzonej ankiety ewaluacyjnej wynika, że uczniowie bardzo chętnie uczestniczyli w warsztatach „ARS, czyli jak dbać o miłość?”, a udział w zajęciach zwiększył ich wiedzę na temat substancji psychoaktywnych i niebezpieczeństw związanych z ich zażywaniem.

### **„Wiem – nie biorę! Jestem bezpieczny”**

Kolejny rok nasza placówka bierze udział w programie profilaktycznym dotyczącym substancji psychoaktywnych, jakimi są dopalacze. W listopadzie odbyły się zajęcia poświęcone tej tematyce dla uczniów klasy VII szkoły podstawowej, gimnazjum i przesposabiającej do pracy. Uczniowie wzięli udział w zajęciach wskazujących przykłady wpływu substancji psychoaktywnych na zachowanie i zdrowie człowieka oraz dowiedzieli się o możliwych konsekwencjach zażywania dopalaczy ze szczególnym naciskiem na niebezpieczeństwo, jakie się z tym wiąże. Na zakończenie warsztatu wypełnili ankiety ewaluacyjne, sprawdzające ich wiedzę na temat szkodliwości dopalaczy.

W maju 2018 roku w naszym Ośrodku miała miejsce pogadanka pod hasłem „Dopalacz uzależnia”, podczas której uczniowie przypomnieli sobie, czym są dopalacze i jak niekorzystny wpływ mają na ludzki organizm. Zrozumieli, że dopalacz nie jest jednorazową przygodą bez konsekwencji i może doprowadzić do poważnych uszkodzeń organizmu, uzależnienia, a nawet śmierci. Świadomi takich wartości, jak zdrowie, rodzina, przyjaźń nasi wychowankowie stanowczo mówią „NIE” dopalaczom. Wiedzą, że dopalacze są niebezpieczne, a osoby produkujące je i próbujące się nimi podzielić należy wykluczyć z grona znajomych.

W pogadance wzięli udział uczniowie gimnazjum, szkoły przesposabiającej do pracy oraz zasadniczej szkoły zawodowej.

**W ramach profilaktyki chorób zakaźnych i nowotworowych realizowane były programy „Wybierz życie – pierwszy krok”, Ogólnopolska Kampania Społeczna w zakresie zapobiegania HIV/AIDS oraz Pierwszy dzwonek – Nie dla Meningokoków.**

W dniach 14 i 15 listopada 2017 zorganizowano spotkanie dla uczniów szkoły podstawowej, gimnazjum, zasadniczej szkoły zawodowej i szkoły przesposabiającej do pracy na temat: „Grypa – jak się przed nią chronić”. Uczniowie obejrżeli prezentację multimedialną pt. „Grypopodobni radzą”, która przedstawiała objawy choroby, podstawowe zasady higieny, sposoby postępowania w przypadku zachorowania oraz znaczącą rolę szczepień przeciw grypie.



W miesiącu grudniu 2017 roku odbyły się spotkania dla wszystkich uczniów naszego Ośrodka w ramach profilaktyki dotyczącej choroby pasożytniczej jaką jest wszawica. Głównym celem spotkania było uświadomienie uczniom, że wszawica może dotyczyć każdego oraz zrozumienie roli profilaktyki zdrowotnej. Na koniec zajęć każdy otrzymał szampon HEDRIN wraz z poradnikiem, skuteczny w profilaktyce wszawicy i zapewniający stałą ochronę przed wszawicą głowową.

W ramach obchodów Światowego Dnia AIDS w listopadzie 2017 roku odbył się warsztat dla młodzieży pt. „HIV i AIDS – możesz tego uniknąć”, który rozpoczął się pogadanką, a następnie uczniowie przygotowali transparenty z hasłami dotyczącymi profilaktyki HIV/AIDS. Dnia 1 grudnia 2017 młodzież naszej placówki wzięła udział w happeningu pod hasłem „STOP AIDS” zorganizowanym przez Powiatową Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Turku oraz Miejski Dom Kultury w Turku. Wraz z uprzednio przygotowanymi transparentami uczniowie przeszli ulicami miasta do Miejskiego Domu Kultury, gdzie obejrżeli filmy dotyczące HIV i AIDS zrealizowane przez kolegów z innych szkół i wysłuchali prelekcji dyrektora Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Turku. Z okazji zbliżających się Walentynek odbyły się zajęcia dotyczące profilaktyki HIV/AIDS, w których udział wzięli uczniowie klas gimnazjalnych ponadgimnazjalnych. Głównym celem spotkania było uświadomienie młodzieży, że miłość to odpowiedzialność za siebie i swojego partnera. Z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej uczniowie utrwaliли sobie wiadomości odnośnie zakażenia HIV. Końcowym etapem spotkania było obejrzenie filmu pt. „Jak żyć z HIV” oraz analiza myśli wg Byddha „*Zdrowie jest największym darem, zadowolenie jest największym bogactwem, wierność jest najlepszym związkiem*”. Z okazji Dnia Pamięci o Zmarłych na AIDS zorganizowano warsztat dotyczący profilaktyki HIV i AIDS dla uczniów gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalnej. W części wstępnej przypomniano, czym jest HIV oraz AIDS oraz drogi zakażenia wirusem. Następnie uczniowie dokonali oceny, w jakich sytuacjach może dojść do zakażenia wirusem HIV. W dalszej części omówiono, jak sprawdzić, czy jest się zakażonym oraz jakie są konsekwencje zatajenia tej informacji i świadome zakażenie drugiej osoby.

**W roku szkolnym 2017/2018 realizowaliśmy działania w ramach programu edukacyjnego „Wybierz Życie - Pierwszy Krok”.**

W miesiącu październiku w związku z Europejskim Dniem Walki z Rakiem Piersi odbyło się spotkanie dla dziewcząt szkół ponadgimnazjalnych, na którym prowadzące przypomniały jak ważna jest wczesna profilaktyka oraz zachęcały do poddawania się regularnym badaniom, prowadzenia zdrowego, spokojnego i regularnego trybu życia. Na znak solidarności wszystkim dziewczętom została przypięta różowa wstążeczka, która jest symbolem kobiet walczących z tą chorobą. Dnia 20 grudnia 2017 roku uczniowie klas szkół ponadgimnazjalnych uczestniczyli w zajęciach warsztatowych, których celem było usystematyzowanie i zwiększenie poziomu wiadomości dotyczących profilaktyki raka szyjki macicy i raka piersi. Uczniowie wykonali plakaty informacyjne, które zostały wyeksponowane na korytarzu Ośrodka. W dniu 10 maja 2018 roku odbyło się spotkanie z przedstawicielkami Firmy Kosmetycznej Avon, które promują akcje profilaktyki raka piersi oraz akcje sprzeciwu wobec przemocy w rodzinie i wszelkich jej przejawów. Panie

przeprowadziły pogadankę z zakresu profilaktyki przeciwnowotworowej i promocji zdrowia, popartą prezentacją multimedialną i praktyczną dla wychowanek bursy i ośrodka, pracowników placówki oraz zaproszonych gości. Omówiły niepokojące objawy i pokazały w jaki sposób prawidłowo dokonywać oceny swoich piersi. Prowadzące spotkanie podkreśliły, że organizacja akcji edukacyjnych i promujących profilaktykę raka sutka jest koniecznością, aby dostarczać wiedzy o czynnikach ryzyka i objawach sugerujących nowotwór. W dalszej części spotkania poruszono współczesny problem kobiet dotyczący przemocy w rodzinie. Warsztaty pozwoliły dostrzec i realnie ocenić ważność wiedzy, dzięki której kobiety będą bezpieczniejsze i bardziej świadome. W miesiącu marcu 2018 roku nasi uczniowie wzięli udział w konkursie na fotografię pod hasłem „Wybierz życie – Pierwszy krok” ogłoszonym przez Wojewódzką Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Poznaniu. Zadaniem konkursowym było przygotowanie autorskiej fotografii, na temat profilaktyki raka szyjki macicy, która będzie mogła być wykorzystana jako materiał pomocniczy do realizacji programu. W kwietniu przeprowadzono i rozstrzygnięto konkurs na etapie szkolnym. Uczestnicy konkursu przygotowali barwne fotografie, z wykorzystaniem techniki kolaż. Spośród przygotowanych projektów jury wybrało pracę uczennicy szkoły przysposabiającej do pracy, która zakwalifikowała się do etapu wojewódzkiego i została przesłana do Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Poznaniu.

**W ramach Ogólnopolskiej Kampanii Profilaktyki Zakażeń Meningokokowych „Nie dla meningokoków”** w styczniu 2018 roku odbyło się spotkanie z uczniami klas szkoły podstawowej, gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej, na którym pielęgniarka szkolna przedstawiła prezentację multimedialną pt. „NIE dla MENINGOKOKÓW”, z której uczniowie dowiedzieli się co wywołuje zakażenia meningokokowe, jakie są ich konsekwencje oraz jak zapobiegać zachorowaniom unikając ryzykownych zachowań i stosując szczepienia ochronne.

#### **Podajemy też inne działania promujące zdrowie.**

W ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia, którego hasłem przewodnim było „Zdrowie dla wszystkich – powszechna opieka zdrowotna: wszędzie dla każdego” w dniu 9 kwietnia 2018 roku wychowawcy wszystkich klas przedstawili uczniom materiały edukacyjne i przeprowadzili dyskusję na temat: praw każdego człowieka do zdrowia, diagnostyki, skutecznego leczenia i najlepszej bezpłatnej opieki zdrowotnej. Przygotowana została również gazetka informująca, iż stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu to ideał, do którego powinni dążyć wszyscy ludzie.

W dniu 25 kwietnia 2018 roku uczestniczyliśmy w VII Konferencji Szkół Promujących Zdrowie w Szkole Podstawowej im. Powstańców Wielkopolskich w Malanowie, która odbyła się pod hasłem „Tradycyjnie, ekologicznie i zdrowo”. Naszą szkołę reprezentowały uczennice gimnazjum wraz z koordynatorkami promocji zdrowia. Podczas konferencji wysłuchaliśmy ciekawych prelekcji na temat odżywiania oraz obejrzelśmy przedstawienie teatralne pt. „W zdrowym ciele zdrowy duch” oraz wzięliśmy udział w warsztatach kulinarnych i zdobienia potraw. Na zakończenie wszyscy świetnie bawili się podczas gier i zabaw ruchowych na hali sportowej.

W dniach od 23 do 27 kwietnia 2018 obchodzony był w naszym Ośrodku Tydzień Promocji Zdrowia, który rozpoczął się apelem z okazji Światowego Dnia Ziemi. Uczniom przedstawiono inscenizację teatralną, której głównym bohaterem była Ziemia, jedna zanieczyszczona przez ludzi, a druga zdrowa i czysta. Następnie wszyscy obejrzeni prezentację multimedialną, bajkę oraz film, które ukazywały degradację naturalnego ekosystemu środowiska, ale również działania ekologiczne, takie jak odnawialne źródła energii czy recykling. Na zakończenie odbyły się warsztaty oraz zostały wykonane drzewa, których korony tworzyły pomalowane i odcisnięte na zielono dłonie. Wtorek był dniem poświęconym bezpieczeństwu., Odbyły się zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej oraz się zajęcia ruchowe przygotowane przez Turkowski Klub Karate Turek, których celem było wpajanie zasad bezpieczeństwa, pewności siebie, opanowania i samokontroli. Ostatnim punktem działań z zakresu bezpieczeństwa była wycieczka do Państwowej Straży Pożarnej w Turku, gdzie uczniowie zostali zapoznani ze specyfiką pracy strażaków, zobaczyli profesjonalny sprzęt, ubiór niezbędny strażakom podczas akcji ratowania życia oraz zwiedzili salkę edukacyjną „Ognik” i obejrzeni filmy edukacyjne przedstawiające właściwe zachowania w sytuacji zagrożenia pożarem. Owocowo – warzywny zawrót głowy to hasło przewodnie trzeciego dnia obchodów, podczas których odbyły się zajęcia kulinarne. Uczniowie z owoców i warzyw wykonali sałatki, surówki, koreczki, koktajle z dodatkiem bakalii i jogurtu naturalnego. Podczas degustacji smakowitą przystawką okazała się wcześniej wykonana szarlotka i kompot z agrestu. Warsztaty kulinarne miały na celu uświadomić uczniom, jak ważną rolę w codziennym żywieniu odgrywają owoce i warzywa, które są źródłem naturalnych witamin i dostarczają organizmowi niezbędnych i niezastąpionych składników odżywczych. Dzień 26 kwietnia pod hasłem „Ekologicznie i zdrowo na sportowo” rozpoczął się spotkaniem z dietetykiem, zaprezentowała produkty jakie należy wybierać robiąc zakupy oraz opowiedziała jak czytać etykiety. Następnie uczniowie udali się pieszo i na rowerach do pobliskiego lasu. Tam każdy mógł sprawdzić swoich sił na urządzeniach plenerowej siłowni oraz wziąć udział w zabawach na torze przeszkód. Wśród konkurencji był m.in.: rzut ringo i woreczkami do celu, slalom hulajnogą, skok przez przeszkodę, przeciąganie liny, toczenie piłki, strącanie kręgli za pomocą kuli. W dniu 27 kwietnia odbył się apel podsumowujący obchody Tygodnia Promocji Zdrowia, w czasie którego koordynatorki ds. promocji zdrowia przedstawiły prezentację multimedialną i omówiły działania zrealizowane w czasie całego tygodnia. Uczniowie wszystkich klas otrzymali zdrowe soki i przekąski oraz gry dydaktyczne o charakterze ekologicznym.

W kwietniu 2018 roku grupa wychowanków Ośrodka uczestniczyła w turnusie rehabilitacyjnym w Ośrodku Rehabilitacyjno – Wypoczynkowym Duet w Karpaczu. Do południa czas przeznaczony był na zabiegi rehabilitacyjne, a po południu przychodziła pora na spacer i górskie wędrówki. Zwiedziliśmy miasteczko Western City, Świątynię Wang, Park Miniatur w Kowarach i inne ciekawe miejsca. Zdobyliśmy Śnieżkę i zażywaliśmy kąpieli w Termach Cieplickich. Wieczory przeznaczaliśmy na towarzyskie rozgrywki piłki nożnej oraz szalone zabawy przy muzyce.

W bieżącym roku szkolnym sześcioro uczniów klas trzecich szkoły przysposabiającej do pracy uczestniczyło w projekcie Bądź Fit zorganizowanym przez Olimpiady Specjalne Polska, którego ambasadorką jest Anna Lewandowska. Projekt ten miał na celu poprawę i

ochronę zdrowia oraz dobrego samopoczucia osób z niepełnosprawnością intelektualną. Trwał osiem tygodni od marca do końca kwietnia, a jego realizacja odbywała się pod okiem trenerów. Podczas jednego z treningów w tygodniu, trener organizował czas na edukację i pogadanki. Projekt udowodnił, że aktywność fizyczna wpływa, nie tylko na poprawę naszego zdrowia i kondycji, ale też pozytywnie oddziałuje na nasze dobre samopoczucie. Jeżeli do sportu dochodzi jeszcze prawidłowe odżywianie i spożywanie dużej ilości wody – to sukces gwarantowany.

Dnia 19 czerwca 2018 roku w ramach realizowanych w Ośrodku zajęć dogoterapii odbyły się zajęcia z psimi terapeutami skierowane do wszystkich zainteresowanych uczniów. Uczestnicy spotkania zostali zapoznani z nowymi rasami, poznali ich „psie imiona” oraz zdobyli wiedzę na temat tego, co lubią i jak należy zachowywać się w ich obecności. Chętni mogli pogłaskać psy, wycesać im sierść, a także posłuchać bicia ich serca. Dużym zainteresowaniem cieszyło się prowadzenie psa na smyczy oraz nagradzanie czworonogów za posłuszeństwo i prawidłowe wykonywanie prostych komend. Zajęcia prowadzili przewodnicy psów terapeutów z zaprzyjaźnionej Fundacji „Ama Canem” z Łodzi.

**W naszym Ośrodku prowadzimy działania profilaktyczne z zakresu bezpieczeństwa oraz przeciwdziałania agresji i przemocy.**

W miesiącu wrześniu we wszystkich klasach przeprowadzono pogadanki na temat zasad bezpiecznego przebywania na terenie placówki, a w październiku próbny alarm przeciwpożarowy. W listopadzie 2017 roku odbyło się spotkanie całej społeczności szkolnej z przedstawicielem Zespołu do spraw Nietletnych i Patologii Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Turku. Głównym tematem pogadanki było bezpieczeństwo w szkole, w domu i na drodze. Celem spotkania było przypomnienie podstawowych zasad ruchu, ze szczególnym uwzględnieniem ruchu rowerowego i pieszego poruszania się po drogach. W dniach 12 – 13 grudnia 2017 roku w naszej szkole odbyły się zajęcia pt. „*Szkolne Dni Bez Przemocy*”, dla uczniów klas gimnazjalnych, szkoły zawodowej i przysposabiającej do pracy, których głównym celem było zapobieganie przemocy i sytuacjom agresywnym. Przeprowadzono pogadankę na temat przemocy w oparciu o prezentację multimedialną oraz ćwiczenia, w których uczniowie podawali propozycje metod radzenia sobie ze złością i agresją. Istotnym elementem zajęć było stworzenie przez uczestników szkolnego Kodeksu Przeciwno Przemocy.

W grudniu 2017 roku odbyło się spotkanie całej społeczności szkolnej z dzielnicowym, które uatrakcyjniono Pyrkiem – maskotką Wielkopolskiej Policji. Tematem pogadanki było bezpieczeństwo podczas przerwy świątecznej, wypadki z udziałem niechronionych uczestników ruchu drogowego. Na spotkaniu zostały omówione zasady bezpieczeństwa podczas zabawy i pobytu w domu w czasie przerwy świątecznej w tym: korzystania z urządzeń elektrycznych, relacji z nieznanymi, korzystania ze mediów społecznościowych. Ponadto przypomniane zostały podstawowe zasady ruchu drogowego i poruszania się po drogach w niesprzyjających warunkach pogodowych. Uczniowie zostali uczuleni na konieczność noszenia elementów odblaskowych. Przypomniane zostały również numery alarmowe i okoliczności, w jakich się je stosuje. W styczniu miało miejsce szkolenie z

zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej dla grup wychowawczych Ośrodka.

W miesiącu lutym odbyły się pogadanki na temat bezpieczne ferie oraz apel porządkowy, na którym omówiono kwestie związane z bezpieczeństwem podczas zimowego wypoczynku oraz przedstawiono informacje: jak unikać niebezpiecznych sytuacji w trakcie zabaw na śniegu i lodzie, jak reagować podczas sytuacji trudnych, przypomniano o zasadach poruszania się po drogach.

W maju 2018 roku w ramach programu „Bezpiecznie to wiedzieć i znać” uczniowie szkoły podstawowej udali się na wycieczkę na Komendę Powiatową Policji w Turku, której celem było przybliżenie specyfiki pracy policjanta. Uczniowie mieli okazję obejrzyć pokój z monitoringiem miejskim oraz miejsce pracy dyżurnych policji. Wszyscy mogli przymierzyć akcesoria prawdziwego policjanta – kamizelki, hełmy, tarcze, ochraniacze. Na zakończenie uczniom pobrano odciski palców, które dostali na pamiątkę oraz każdy otrzymał odblaskowy breloczek do plecaka.

W dniu 14 czerwca 2018 roku odbyło się spotkanie całej społeczności szkolnej na temat bezpieczeństwo podczas wypoczynku nad wodą, wypadki z udziałem niechronionych uczestników ruchu drogowego, używanie alkoholu, narkotyków, dopalaczy, a także inne negatywne zdarzenia z udziałem młodych ludzi. Poruszone zostało również zagadnienie bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych i zagrożeń z nim związanych zwłaszcza cyberprzemocy. Przypomniane zostały zasady bezpiecznego spędzania czasu wolnego w mieście, na wsi i nad wodą. Utrwalone zostały nawyki unikania, zapobiegania i możliwie szybkiego pokonywania wszelkich niebezpieczeństw. Oprócz zasad bezpieczeństwa fizycznego rozważano tematy nawiązywania nowych znajomości i zagrożeń czyhających na młodych ludzi: narkotyków, dopalaczy, alkoholu i przygodnych kontaktów seksualnych.

W ramach akcji „Bezpieczne wakacje” w dniu 19 czerwca 2018 roku w świetlicy szkolnej odbyły się zajęcia dla wszystkich uczniów Ośrodka. W czasie tych zajęć uczniowie poznali zagrożenia, z którymi mogą się spotkać w czasie wakacji. Poruszono tematy dotyczące bezpieczeństwa w domu, podczas podróży, nad wodą, w górach i w lesie. Zwrócono również uwagę na cyberprzemoc i zagrożenia płynące z Internetu. Przypomniano także zasady ruchu drogowego i omówiono zasady bezpieczeństwa na drodze dotyczące zarówno pieszych, jak i rowerzystów. Uczniowie dowiedzieli się, gdzie w razie różnych zagrożeń szukać pomocy oraz utrwalili sobie numery telefonów alarmowych. Następnie odbyły się warsztaty, w czasie których wszyscy uczestnicy spotkania rozwiązywali krzyżówki i wypełniali różnego rodzaju karty pracy, dzięki czemu mogli sprawdzić i utrwalić swoją wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa w czasie wakacji.

Ponadto w placówce realizowany jest Program Wychowawczo - Profilaktyczny oraz programy prozdrowotne z zakresu profilaktyki antynikotynowej, w ramach których odbywają się systematycznie i na bieżąco różnego rodzaju działania dotyczące bezpieczeństwa, a wśród nich: pogadanki, prelekcje, prezentacje multimedialne, zajęcia warsztatowe, projekcje filmów, konkursy oraz apele porządkowe. Powyższe działania są realizowane przez wychowawców, koordynatorów poszczególnych programów, pedagoga, psychologa i pielęgniarkę.

**W naszym Ośrodku dużą wagę przywiązujemy do sprawności fizycznej** naszych wychowanków, dlatego też bierzemy udział w licznych zabawach, turniejach i zawodach sportowych.

We wrześniu 2017 roku odbył się I Integracyjny Bieg z Przeszkodami „TUR-MAGEDON” w Turku, w którym wzięło udział 47 uczestników niepełnosprawnych, w tym 18 uczniów naszego Ośrodka. Celem imprezy była dobra zabawa połączona z aktywnością i wysiłkiem fizycznym oraz integracja środowiska osób niepełnosprawnych z lokalnym społeczeństwem. Dla uczestników biegu wyznaczone zostały dwie trasy. Jedna z nich przeznaczona dla osób na wózku, które musiały pokonać 12 przeszkód. Druga trasa liczyła 1500 m i przebiegły ją osoby samodzielnie poruszające się. Były na niej umieszczone przeszkody, których pokonanie nierzadko wymagało przezwyciężenia własnych obaw i słabości. Każdemu uczestnikowi z niepełnosprawnością przydzielony został „Asystent”, który równocześnie z nim wystartował i wspierał go w czasie biegu.

Dnia 12 października 2017 roku nasi uczniowie uczestniczyli w VI Regionalnym Turnieju Bocce w Koninie. Celem imprezy była popularyzacja bocce jako dyscypliny sportowej, podsumowanie efektów szkoleniowych uzyskanych podczas treningów oraz wytypowanie zawodników do udziału w XI Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych. Zawodnicy konkurowali ze sobą w konkurencjach drużynowych czteroosobowych i deblowych i zajęli I i II miejsce.

W dniu 23 października 2017 roku Turek gościł 50 zawodników tenisa stołowego na XV Regionalnym Turnieju Tenisa Stołowego Olimpiad Specjalnych pod honorowym patronatem Starosty Powiatu Tureckiego. W turnieju udział wzięli zawodnicy tenisa stołowego z Ośrodków z Koła, Konarzewa, Konina, Rychwała, Krotoszyna oraz uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej w Turku. Zawodnicy przystąpili do gier tenisa w żeńskich i męskich grupach sprawnościowych. Wychowankowie naszego Ośrodka zajęli II i III miejsca.

16 listopada 2017 roku na sali gimnastycznej Zespołu Szkół Technicznych w Turku odbyła się Mini Olimpiada, w której wzięły udział dzieci z naszego Ośrodka oraz Przedszkoli z Turku. Celem tego sportowego wydarzenia była promocja i rozwój aktywności wśród osób niepełnosprawnych oraz integracja dzieci o obniżonym funkcjonowaniu psychomotorycznym. Podczas olimpiady mali sportowcy wykonywali wiele czynności ruchowo – manualnych, takich jak: rzuty do celu, pokonanie ścieżki sensorycznej, przejście przez tunel i inne. Ponadto uczestniczyli w zabawach rytmiczno – tanecznych i manualno – terapeutycznych. Na zakończenie wszyscy otrzymali medale oraz drobne upominki.

W listopadzie 2017 roku wychowankowie naszego Ośrodka wzięli udział w X Regionalnym Turnieju Badmintona Olimpiad Specjalnych w Krotoszynie, którego celem była popularyzacja badmintona jako dyscypliny sportu dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, rozwój zespołowego współzawodnictwa i rywalizacji. Po preeliminacjach zawodnicy przystąpili do gry w grupach z podziałem na płeć i sprawność uczestników. Nasi wychowankowie zdobyli: złoty medal i I miejsce oraz brązowy medal i III miejsce.

W dniach 5-15 grudnia 2017 roku sześcioro zawodników Olimpiad Specjalnych z naszego Ośrodka przebywali na obozie sportowym w Zakopanem. Celem wyjazdu była

nauka i doskonalenie umiejętności w zakresie narciarstwa zjazdowego oraz biegu na raketach śnieżnych. W bardzo dobrych warunkach zimowych uczestnicy obozu z radością szlifowali swoje umiejętności. W programie obozu były także turystyczne i rekreacyjne atrakcje: zwiedzanie Wielkiej Krokwi, spacery urokliwymi uliczkami Zakopanego, wjazd kolejką na Gubałówkę oraz lecznicze kąpiele w wodach termalnych w Bukowinie Tatrzańskiej i Chochołowie. Ponadto dni wypełnione były również konkursami, śpiewem i zabawami, które pozwalały się lepiej poznać i zaprzyjaźnić. W ostatnich dniach obozu odbyły się zawody na stokach Biały Tatrzańskiej sprawdzające umiejętności w narciarstwie zjazdowym slalomem i biegu na raketach śnieżnych. Nasi wychowankowie zdobyli drugie i trzecie miejsce. Wyjazd był wielkim przeżyciem dla naszych zawodników, którzy nauczyli się samodzielności oraz rozwinęli swoją kondycję fizyczną.

W styczniu 2018 roku sześćoro wychowanków naszego Ośrodka uczestniczyło w VIII Balu Sportowca w Borzęcizkach. Zaprezentowana prezentacja multimedialna pokazywała cały rok wyteżonej pracy naszych zawodników i ich trenerów. Nie mogło zabraknąć również wyróżnień, a na scenie pojawiło się aż 14 najlepszych zawodników. Do tego grona dołączył również nasz wychowanek. Wspaniała zabawa trwała do późnych godzin wieczornych, a występ magika okazał się niezapomniany. Bal był okazją do podsumowania osiągnięć sportowych zawodników z naszego regionu Wielkopolskie – Konin w zawodach regionalnych i ogólnopolskich.

Również w styczniu 2018 roku w hali sportowej Zespołu Szkół w Kościelcu walczyliśmy o mistrzostwo rejonu i awans do mistrzostw województwa wielkopolskiego w tenisie stołowym. Zawodnicy rywalizowali w czterech kategoriach: dziewczęta do lat 16 i powyżej 16 lat oraz chłopcy do 16 i powyżej 16 lat. Nasi chłopcy walczyli ze zmiennym szczęściem i po rozegraniu 4-6 zakończyli zawody na rozgrywkach grupowych. Bardzo dobrze zaprezentowały się dziewczyny, które po rozgrywkach grupowych awansowały do finału, i zajęły I i III i awans do mistrzostw województwa.

W dniu 12 kwietnia 2018 roku w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Rychwale odbyły się zmagania sportowe pod nazwą „Sport na wesoło”. Zawody polegały na wykonywaniu na czas poszczególnych konkurencji sportowych takich jak: rzuty woreczkami do celu, kozłowanie piłki koszykowej w pełnym biegu, „gąsienica” czyli przechodzenie przez długi tunel na czworaka, czy jazda na deskorolce w pozycji leżącej na brzuchu. Każda z drużyn dawała z siebie maksimum sił, aby zwyciężyć, lecz to nie było priorytetem i ideą tych zawodów. Najważniejsza była miła, sportowa zabawa, integracja dzieci i młodzieży z różnych środowisk szkolnych, a także propagowanie i popularyzowanie aktywnego i zdrowego stylu życia.

W kwietniu 2018 roku w Koninie odbył się XV Regionalny Dzień Treningowy Programu Treningu Aktywności Motorycznej Olimpiad Specjalnych dla osób o dużej niepełnosprawności ruchowej oraz ograniczonej umiejętności rozumienia zasad współzawodnictwa i przepisów sportowych. Nasi zawodnicy zmagali się w konkurencjach: pokonywanie ławeczki gimnastycznej w leżeniu przodem, przejście przez tunel, przejście i omijanie przeszkód na dystansie 2 m, kopnięcie piłki do bramki, rzut kulą do kręgli, rzut do celu. Podczas wszystkich konkurencji nasi zawodnicy wykazali się i zademonstrowali swoje

najwyższe umiejętności. Aby odpocząć i nabrać sił mogli zrelaksować się w Pokoju Wyciszeń oraz Wiosce Olimpijskiej lub zabawach z alpakami.

Dnia 9 maja w Rychwale odbył się turniej „Boccia” w Rychwale. Boccia to gra integracyjna, promująca aktywny i zdrowy tryb życia, a także dyscyplina paraolimpijska. Ma proste zasady, nie stawia zawodnikom żadnych ograniczeń wiekowych ani sprawnościowych. Nasza reprezentacja zajęła II miejsce.

Dnia 16 maja 2018 roku na terenie Torów Kaliskiego Towarzystwa Kolarskiego w Kaliszu odbył się V Regionalny Mityng Kolarski Olimpiad Specjalnych. Celem zawodów była popularyzacja kolarstwa jako dyscypliny sportowej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz integracja zawodników ze społeczeństwem lokalnym. Do sportowej rywalizacji przyłączyło się sześcioro naszych wychowanków, którzy zdobyli złote, srebrne i brązowe medale.

W maju 2018 roku na stadionie 1000-lecia w Turku odbył się XV Regionalny Turniej Piłki Nożnej Olimpiad Specjalnych. Celem tego sportowego wydarzenia była popularyzacja piłki nożnej wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną, jak również ich integracja ze społeczeństwem na zasadach akceptacji i szacunku. Ceremonię otwarcia uświetnił pokaz gimnastyczny – akrobatyczny przygotowany przez uczniów klasy mundurowej Zespołu Szkół Technicznych w Turku. Podczas gier obserwowanych sędziowie dokonali podziału uczestników turnieju na dwie grupy sprawnościowe. W grach finałowych zawodnicy w dwóch grupach sprawnościowych rozegrali mecze w systemie każdy z każdym. Nasz Ośrodek zajął II i III miejsce.

W dniu 6 czerwca 2018 r. z okazji Dnia Dziecka uczestniczyliśmy w VII Turnieju Piłki Nożnej Szkół Specjalnych w Słupcy. Turniej przeprowadzono systemem „każdy z każdym” z czasem gry 2 x 7 minut i po rozegraniu 10 spotkań nasz Ośrodek wywalczył IV miejsce. Najlepszym zawodnikiem i „królem strzelców” turnieju został jeden z naszych wychowanków, który strzelił 7 goli.

W dniach 9-12 czerwca 2018 roku odbyły się XI Ogólnopolskie Letnie Igrzyska Olimpiad Specjalnych w Katowicach, Chorzowie i Mikołowie pod Patronatem Honorowym Małżonki Prezydenta RP – Agaty Kornhauser – Dudy. Celem Igrzysk była: popularyzacja sportu wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną, rozpowszechnienie idei Olimpiad Specjalnych w kraju oraz wytypowanie reprezentacji Olimpiad Specjalnych Polska na XV Światowe Letnie Igrzyska Olimpiad Specjalnych w Abu Dhabi w 2019 roku. Podczas igrzysk swoje zmagania sportowe reprezentowało ponad 1000 Specjalnych Sportowców z 18 regionalnych oddziałów w dyscyplinach: bocce, lekkoatletyka, trójbój siłowy, kolarstwo, piłka nożna, badminton, pływanie, tenis stołowy, tenis ziemny, bowling oraz golf. Poza rozgrywkami sportowymi na stadionie realizowany był Program „Zdrowi Sportowcy”, w którym każdy zawodnik został przebadany przez 150 osobowy zespół lekarzy. Zawodnicy oczekując na swoje starty mogli wypocząć oraz nawiązywać nowe przyjaźnie w Wiosce Olimpiad Specjalnych, uczestnicząc w warsztatach plastycznych, tanecznych, muzycznych oraz obejrzeni pokazy judo, tańca nowoczesnego i zapasów. Ponadto dla zawodników i ich trenerów przygotowano wiele innych atrakcji, między innymi: przejazd kolejką linową „Elka” nad Parkiem Śląskim oraz



różnego rodzaju koncerty. Zawodnicy z naszego Ośrodka zdobyli złote, srebrne i brązowe medale, a jeden z nich weźmie udział w Światowych Igrzyskach w Emiratach Arabskich.

Już wakacyjnie, bo 23 czerwca 2018 roku w Parku Miejskim im. Żerminy Składkowskiej odbył się II Integracyjny Bieg z Przeszkodami „TUR-MAGEDON” pod honorowym patronatem Prezesa PFRON oraz Starosty Powiatu Tureckiego i Burmistrza Miasta Turek. Było to wydarzenie sportowo – integracyjne na pograniczu sportu ekstremalnego i masowego, mające na celu dobrą zabawę połączoną z aktywnością i wysiłkiem fizycznym oraz integrację środowiska osób niepełnosprawnych z lokalnym społeczeństwem. Dla uczestników biegu wyznaczone zostały dwie trasy. Jedna z nich przeznaczona była dla osób na wózkach, a druga dla osób samodzielnie poruszających się. Wszyscy uczestnicy biegu poradzili sobie wyśmienicie i szczęśliwi dotarli do mety, na której czekały medale.

### **3. Monitoring podjętych działań.**

Monitoring działań podejmowanych w zakresie promocji zdrowia prowadzony jest systematycznie przez członków zespołu odpowiedzialnych za realizację poszczególnych zadań prozdrowotnych wynikających z planu działań. Osoby odpowiedzialne za realizację działań są zobowiązane do dostarczania odpowiedniej dokumentacji (scenariusze zajęć, opisy działań, zdjęcia, scenariusze imprez i uroczystości o charakterze prozdrowotnym i ekologicznym) koordynatorom zespołu. Koordynatorzy na podstawie otrzymanej dokumentacji sporządzają sprawozdania śródroczne i końcowo roczne. Dokumentacja z podjętych działań prowadzona jest przez koordynatorów w formie elektronicznej - strona internetowa oraz gromadzona w formie papierowej. Ponadto systematycznie odbywają się spotkania zespołu ds. promocji zdrowia, na których omawiane są szczegółowo zagadnienia dotyczące podejmowanych działań i sposobu ich realizacji oraz wyciągane wnioski do dalszej pracy.

### **4. Informacja na temat ewaluacji podjętych działań.**

Ewaluacja działań prozdrowotnych została przeprowadzona w oparciu o obserwacje, rozmowy z uczniami, rodzicami, nauczycielami i pracownikami szkoły oraz analizę dokumentacji papierowej i fotograficznej. Ewaluacja przeprowadzona była pod kątem stopnia i efektywności realizacji zaplanowanych zadań.

Z przeprowadzonej ewaluacji wyciągnięto wnioski:

- społeczność szkolna bardzo chętnie uczestniczy w organizowanych przedsięwzięciach,
- przejawia większą dbałość o swoje zdrowie, rozumie rytm pracy i wypoczynku,
- zdobywa systematycznie wiedzę na temat szkodliwości używek,
- zna zasady pierwszej pomocy przedmedycznej,
- wybiera zdrową żywność.
- współpracuje z innymi szkołami oraz środowiskiem lokalnym,
- pozytywnie ocenia podejmowane przez szkołę działania prozdrowotne.

Zaplanowane zadania zostały zrealizowane dzięki dobrej współpracy całej społeczności szkolnej oraz rodziców. Działalność prozdrowotna służy poprawie jakości pracy szkoły.

Z ewaluacji wynika, że efekty działań są zadowalające, ale kontynuacja ich jest niezbędna po to, by utrwaląć i pogłębiać zdobytą wiedzę.

5. Nasza placówka ubiega się o wznowienie nadania Wojewódzkiego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie, w tym celu przeprowadziliśmy ewaluację podejmowanych działań. W dalszej kolejności chcielibyśmy uzyskać Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie.

6. **Opis stopnia przygotowania do wystąpienia z wnioskiem o nadanie Krajowego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie** (wypełniają tylko te szkoły/placówki, które należą do Wielkopolskiej Sieci SzPZ dwa lata lub więcej).

Podpis Dyrektora:

Podpis koordynatora szkolnego:

.....

.....

.....

(miejscowość)

.....

(data)