

Działania podejmowane w ramach Programu Szkoła Promująca Zdrowie w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Biskupa z Miry Św. Mikołaja w Żukowie w roku szkolnym 2022/2023

Aktywność fizyczna / Profilaktyka / Zdrowe odżywianie / Bezpieczeństwo / Relacje

W roku szkolnym 2022/23 uczniowie wszystkich klas brali udział w zajęciach z aktywności fizycznej mając na celu ruch na świeżym powietrzu, polepszaniu ogólnego stanu zdrowia, harmonijnego rozwoju fizycznego oraz nabywaniu zdrowych nawyków z uwzględnieniem czerpania radości z tego.

Dbając o swoje zdrowie uczniowie doskonalili i usprawniali swoją aktywność fizyczną, która jest źródłem zdrowia, radości, dobrego samopoczucia i kondycji. Systematycznie uczestniczyli w wycieczkach, piknikach, turniejach, zajęciach gimnastycznych i zabawach ruchowych w sali, aerobiku, zumbie, aktywnych przerwach, w ogrodzie szkolnym, spacerach, zarówno gdy jest ciepło jak i w zimowej aurze.

Korzystali z urządzeń terenowych na placach zabaw. Pamiętają, że ruch zapobiega otyłości, wadom postawy, uodparnia na choroby. Wiedzą, że sport to dobrze spędzony czas wolny zarówno z kolegami jak i rodziną. Bardzo ważne w życiu każdego człowieka wraz ze zdrowym odżywianiem, jest ruch. W naszej szkole staramy się bardzo wykonywać różne działania związane z zwiększeniem sprawności fizycznej naszych uczniów. Wykorzystujemy każdy moment, aby dzieciaki mogły korzystać ze świeżego powietrza poprzez wyjść na spacer czy korzystania rekreacji zapewnionych przez placówkę (plac zabaw), czy w pełni korzystamy z atrakcji w miejscach przez nas odwiedzanych. Staramy się, aby planowane wycieczki zwiększały sprawność fizyczną naszych podopiecznych. Wprowadzamy przerwy podczas zajęć, ćwicząc również w klasie. Także możliwość wyjazdów na basen jest ogromną frajdą dla naszych podopiecznych, a tym samym usprawnia ich fizycznie. Staramy się wychodzić z uczniami o każdej porze roku, oczywiście jeżeli warunki atmosferyczne na to nam pozwalają.

Wybrane działania z zakresu Programu Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2022/2023



7.06.2023r. spotkaliśmy się nad Jeziorkiem w Żukowie w ramach XVIII Wojewódzkiego Turnieju Gier i Zabaw Ruchowych. W turnieju wzięli udział uczniowie z ZSS nr 5 z Sopotu, ZSiWS z Kartuz oraz nasi wychowankowie. Organizatorami byli SOSW im. Biskupa z Miry św. Mikołaja i Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Niepełnosprawnym Wychowankom SOSW w Żukowie.



Przez cały rok śpiewali i tańczyli, regularnie uczestniczyli w próbach i wielu występach, między innymi na wojewódzkim przeglądzie tanecznym, przeglądzie piosenki pozytywnej, festynie „Ahoj Przygodo”. Nie straszna im trema, scena i publiczność.

Gratulacje wszystkim uczniom w spektrum autyzmu-członkom zespołu „Lubię to”. Jesteście niesamowici, utalentowani i odważni! Przełamujecie bariery i chętnie

zdobywacie nowe umiejętności. Gratulujemy również przedszkolakom i Kindze, którzy dzielnie wspierali występy! Życzymy dalszych sukcesów!



Dzisiaj młodzież klas starszych wzięła udział w XIX Plenerowym spotkaniu osób niepełnosprawnych "Ostrzyckie Wędkowanie", które odbyły się na polu biwakowym "Stolemek" w Ostrzycach. Chłopcy brali udział w zawodach wędkarskich, płynęli statkiem po jeziorze, uczestniczyli w grach i zabawie integracyjnej połączonej z poczęstunkiem. Dzień był pełen wrażeń i atrakcji

Przez cały kwiecień w ramach realizacji Niebieskich Igrzysk organizowanych przez Instytut Wspomagania Rozwoju Dziecka, w naszym Ośrodku odbył się szereg wydarzeń nawiązujących do miesiąca świadomości autyzmu. Były to między innymi marsz Nordic Walking ulicami miasta, szkolny turniej piłkarzyków stołowych, międzyszkolny turniej Bocci oraz gry i zabawy z wykorzystaniem technologii informacyjno-



Już po raz drugi w naszej szkole odbył się Konkurs Warcabowy. Wzięło w nim udział 14 zawodników ze szkoły podstawowej i przysposabiającej do pracy. Zwycięzcom i wszystkim uczestnikom bardzo

gratulujemy.





„Przystanek profilaktyka” to jednodniowa wycieczka profilaktyczno- edukacyjna w której uczestniczyli nasi wychowankowie. Był to czas świetnej zabawy w otoczeniu natury z dobrą dawką wiedzy o profilaktyce uzależnień i zasad zdrowego stylu życia. Wszyscy otrzymali pamiątkowy worek z niespodziankami oraz smaczny i zdrowy posiłek.



19.05 uczniowie klas uczniów w spektrum autyzmu zaprosili rodziców na uroczyste wydarzenie, którym był Dzień Rodziny. Była to znakomita okazja, aby obejrzeć wystawę zdjęć, której autorami są uczniowie. Rodzice obejrzeli również występy artystyczne swoich dzieci oraz zatańczyli wraz z nimi poloneza. Był to przemiły, wspólnie spędzony czas podczas którego toczyło się wiele ciekawych rozmów. Bardzo dziękujemy za tak liczny udział w wydarzeniu.



Klasa V a wzięła udział w projekcie ekologicznym pt. "Zazielen swoją klasę". Nie udało nam się zdobyć miejsca na podium, ale organizatorzy docenili nasze zaangażowanie i wkład pracy włożony w wykonanie projektu. Otrzymaliśmy przepiękne rośliny do naszej klasy.



Nasi uczniowie zdobywają kolejne sukcesy. Grupa taneczna Wolt wzięła udział w Wojewódzkim Przeglądzie Teatralnym MIM STREET i zajęła II miejsce. Wszyscy cieszyli się z werdyktu a także możliwości spotkania z rówieśnikami z innych szkół. Uczniowie uczestniczyli w warsztatach teatralnych oraz obejrzeli wystawę w Centrum Sztuki Współczesnej.



26.04.2023r. odbyła się wycieczka do Państwowej Straży Pożarnej w Kartuzach uczniowie z klas I-IV mieli okazję zapoznać się z zasadami bezpieczeństwa w sytuacjach groźnych dla zdrowia i życia w zainscenizowanych salach edukacyjnych dostosowanych dla dzieci. Na zakończenie przeprowadzono próbny alarm z czynnościami strażaków. Dzieci otrzymały dyplomy. Strażakom serdecznie dziękujemy za gotowość niesienia bezinteresownej pomocy.



27.04 zespół „Lubię to” i „Pozytywka” wziął udział w XII Pomorskich Spotkaniach Tanecznych, zorganizowanych przez Specjalny Ośrodek Szkolno Wychowawczy Nr 1 w Gdyni. Wszyscy uczestnicy przyjechali w świetnych nastrojach z pięknymi nagrodami, dyplomami, smakołykami i statuetką. Bardzo dziękujemy i do zobaczenia za rok!!



22 kwietnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Ziemi. W tym roku hasłem przewodnim jest: "Ziemia na krawędzi". Z tej okazji wszystkie klasy SPP spotkały się , aby uczestniczyć w quizie ekologicznym. Uczniowie wykazali się ogromną wiedzą odpowiadając na różnorodne pytania.



19 kwietnia odbyły się kolejne zajęcia w ramach innowacji UCZYMY RATOWAĆ. Doszliśmy do najtrudniejszych treści i umiejętności, które należy wielokrotnie ćwiczyć. Powtarzaliśmy dotychczas zdobytą wiedzę, a następnie zajęliśmy się tematem resuscytacji w przypadku gdy mamy do czynienia z poszkodowanym, który jest nieprzytomny i nie oddycha. Tą trudną tematykę przybliżyła nam Pani Dorota Myślisz-strażak ochotnik OSP w Żukowie. Do dyspozycji mieliśmy również dwa fantomy : Pana Floriana i malutką Anię. To ogromna ilość informacji i umiejętności, które chcemy przyswoić. Będziemy dalej ćwiczyć i się doskonalić aby w przyszłości mieć "TĘ SUPERMOC".

30 marca obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Muffina, jednak w naszej szkole klasy SPP świętowały dzień tego słodkiego wypieku w kwietniu. Z tej okazji uczniowie przygotowali muffinki o różnych smakach oraz odbyły się warsztaty poświęcone muffinkom , podczas których mieliśmy okazję lepiej poznać historie muffinka, wykonać kolorowe muffinki na kartkach przy użyciu różnorodnych produktów spożywczych. Na

koniec spróbowałiśmy wszystkich rodzajów babeczek, były pyszne.



W klasach I-II b i II b odbyły się zajęcia polegające na wykonaniu różnych eksperymentów. Dzięki temu uczniowie poznają różne zasady fizyki, chemii, przyrody oraz techniki, a przy tym świetnie się bawią. Uczą się również zasad korzystania z różnych sprzętów elektrycznych.



25 marca przypada Dzień Gofra. Tę popularną przekąskę znają wszyscy. W naszej szkole coraz więcej uczniów potrafi wykonać ją samodzielnie lub z wsparciem. Komponujemy różnorodne dodatki.



18 marca obchodzimy Światowy Dzień Recyklingu. To świetna okazja do tego, by tworzyć rzeczy nieszablone, innowacyjne i twórcze. Doskonale o tym wiedzą wychowankowie naszej szkoły, którzy mieli okazję komponować swoje kreatywne pomysły poprzez udział w akcji ekologicznej „My się śmieci nie boimy różne cuda z nich robimy” 😊

Dziękujemy Stowarzyszeniu na Rzecz Pomocy Niepełnosprawnym Wychowankom Specjalnego Ośrodka Szkolno- Wychowawczego w Żukowie za ufundowanie nagród dla wszystkich uczestników, komisji oceniającej prace za pomoc w realizacji konkursu oraz wychowawcom i uczniom za aktywne włączenie się w organizowany konkurs.

Wasze cudowne prace można zobaczyć na holu głównym SOSW w Żukowie 😊



Ostatnio naszą placówkę odwiedziła Pani będąca ratownikiem wodnym wraz ze swoim psem. Przybyli do nas z <https://www.facebook.com/GdanskaSekcjaPsowRatownicznych>. Zajęcia dotyczyły pracy ratownika oraz przypominały zasady bezpieczeństwa podczas przebywania w wodzie oraz wokół niej. Najwięcej emocji wzbudził pies Kajo, który pokazywał uczniom swoje sztuczki, np. szukanie ukrytych przysmaków czy wykonywanie poleceń "Siad", "Gadaj".

Dziękujemy za miłe i bardzo wartościowe spotkanie. Mamy nadzieję, że do zobaczenia na gdańskich plażach.



Podziękowania dla Pani Ewy oraz całego zespołu Good Luck Club w Baninie za przeprowadzenie zajęć relaksacyjnych dla rodziców, którzy uczestniczą w spotkaniach grupy wsparcia w naszej placówce. Czas relaksu cudownie wpłynął na wszystkich i mamy nadzieję, że jeszcze będziemy miały okazję razem poćwiczyć:)



Za nami kolejne spotkanie w ramach innowacji pedagogicznej "Uczymy ratować". Tym razem gościliśmy Panią Alicję naszą pielęgniarkę szkolną, która pokazała nam jak prawidłowo udzielić pierwszej pomocy podczas różnych urazów. Uczniowie na sobie mogli spróbować jak prawidłowo założyć opatrunek i opatrzyć ranę.



W dniu 7 lutego obchodziliśmy Dzień Bezpiecznego Internetu. Przez cały miesiąc wychowankowie poznawali zalety i zagrożenia związane z internetem oraz utrwalali najważniejsze zasady bezpiecznego poruszania się w sieci. W klasach odbył się webinar "Bądź bezpieczny w internecie". Na podsumowanie wszystkie dzieci wzięły udział w szkolnym happeningu. Wspólnie wykonaliśmy zadania i utrwaliliśmy zdobytą wiedzę



Uczniowie klas młodszych naszej szkoły biorą udział w XV edycji ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Kubusiowi Przyjaciele Natury”. W minionym tygodniu w klasach I-III szkoły podstawowej odbyły się zajęcia pt. „Na tropie zmian klimatycznych”. Poprzez udział w zajęciach z wykorzystaniem różnorodnych materiałów udostępnionych przez organizatorów programu oraz własną kreatywność i inwencję twórczą, uczniowie poszerzają wiedzę i rozwijają umiejętności proekologiczne.



12 stycznia odbyły się kolejne zajęcia w ramach innowacji pedagogicznej UCZYMY RATOWAĆ. Tym razem zajęliśmy się tematem apteczki pierwszej pomocy. Poznaliśmy kilka rodzajów apteczek, które mamy

w szkole, w świetlicy, w samochodzie i taką, która jest niezbędna w profesjonalnej pomocy . Gościliśmy dzisiaj p. Dorotę Myślisz- strażaka pracującego w OSP w Żukowie. Pani Dorotka przyniosła ze sobą torbę ratowniczą, którą posługują się strażacy udzielający pierwszej pomocy osobom poszkodowanym. Poznaliśmy pełne wyposażenie , ciężar i przeznaczenie profesjonalnego sprzętu. Zaangażowaniu uczniów i pytań nie było końca. Dziękujemy serdecznie p. Dorotce za możliwość zapoznania się z apteczką ratownika/ strażaka oraz za podzielenie się z nami ogromem wiedzy i doświadczeniem.



Przez cały rok szkolny w klasie III-IV odbywały się zajęcia z innowacji "Śniadania Świata". Uczniowie każdego miesiąca wybierali się do innego kraju - poznawali go, dowiadywali się jakie są regionalne produkty i przyprawy oraz wykonywali jedno danie inspirowane tym krajem. Przez cały rok szkolny udało się odwiedzić, m.in. Wielką Brytanię, Włochy, Grecję, Belgię czy Japonię.

W roku szkolnym 2022/2023 uczniowie klas II-III A SPP, II-III B SPP i III A SPP brali udział w innowacji pedagogicznej pt. „ Smaki PRL – u”. Wychowankowie przygotowywali potrawy, które królowały na stołach w tamtych czasach. Były to urozmaicone dania obiadowe, desery oraz przekąski. Podczas zajęć wszyscy doskonalili umiejętność podążania za przepisem, a także współpracę w grupie. Zrealizowane

przepisy zostały połączone w całość i w efekcie powstały książki kucharskie.



Dobiegł końca czas realizacji innowacji pt. „Kreatywne, dietetyczne i zdrowe babeczki warzywno-owocowe i nie tylko”, w której od dwóch lat uczestniczyła klasa Vb.

Uczniowie mieli możliwość poznawania nowych smaków, pracy według określonego przepisu oraz bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych. Wśród babeczek królowały te na słodko jak i z warzywami takie jak : babeczki z żurawiną, gruszką, cukinią, czerwoną fasolą, szpinakiem i wiele innych. Chcąc wykorzystać wybrane przepisy

w przyszłości, uczniowie stworzyli książkę, w której umieścili przepisy z najciekawszymi babeczkami. Innowacja sprawiła uczniom wiele radości, uczyła zgodnej i efektywnej współpracy oraz nabywania prozdrowotnych nawyków.

W bieżącym roku szkolnym uczniowie klas młodszych naszej szkoły uczestniczyli w XV edycji ogólnopolskiego programu edukacyjnego pt. „Kubusiowi Przyjaciele Natury”. Na spotkaniach uczniowie zdobywali wiedzę przyrodniczo - ekologiczną oraz utrwalali zasady i nawyki proekologiczne. Nasza szkoła otrzymała certyfikat potwierdzający przyznanie Tytułu „Kubusiewego Przyjaciela Natury”, radosnym podsumowaniem zajęć dla uczniów było otrzymanie dyplomów oraz pysznych soków „Kubuś”- ufundowanych przez Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Niepełnosprawnym Wychowankom SOSW w Żukowie. Kubusiowi Przyjaciele Natury to my!!! 😊



W roku szkolnym 2022/2023 zrealizowaliśmy działania z zakresu profilaktyki uzależnień. Bajki, teatryki, warsztaty oraz wycieczki profilaktyczne sponsorowane przez Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów

Alkoholowych w Żukowie promowały zdrowy styl życia wśród naszych wychowanków.



nawyki żywieniowe już od najmłodszych lat.

Wspólne warsztaty kulinarne są okazją do świetnej zabawy i nauki wielu umiejętności. Doskonale wiedzą o tym przedszkolaki z grupy przedszkolnej „Żabki”, które uczestniczyły w innowacji „kuchenne rewolucje”.

W czasie jej trwania dzieci poznawały różne tajemnice kuchni, rozwijały zainteresowania sztuką kulinarną, uczyły się przygotowania prostych posiłków, a przede wszystkim kształtowały właściwe



W minionym tygodniu odbył się Dzień Rodziny w zespołach klasowych szkoły podstawowej z udziałem zaproszonych rodziców i babć. Pogoda nam dopisała, dobra pogoda także, prezentacje wokalne, taneczne i instrumentalne w tematyce morskiej bardzo się podobały. Po części oficjalnej zaprosiliśmy naszych drogich gości na słodki poczęstunek, konkurencje sportowe i eksperymenty. Wiwat rodzice!

Festyn Integracyjny "Jesteśmy Wśród Was" cieszył się dużym powodzeniem. Radość dzieci, dobra zabawa, udane występy i sukces organizacyjny sprawił nam dużo satysfakcji i zadowolenia.



W dniu 14.12.2022 r. odbył się happening "Czyste powietrze". Uczniowie przygotowali wspaniałe plakaty, zawierające najważniejsze zasady dbania o nasze wspólne środowisko. Quiz z wiedzy został zdany perfekcyjnie



Przez cały czas regularnie raz w tygodniu ćwiczymy w basenie. Uwielbiamy pływanie, ćwiczenia, zabawy i gry w wodzie.



Za nami kolejne spotkanie w ramach innowacji pedagogicznej pt.,„Uczymy ratować”. Uczniowie podczas zajęć uczyli się jak rozmawiać z dyspozytorem numeru alarmowego 112, jakie istotne informacje trzeba przekazać aby dyspozytor mógł wysłać do poszkodowanych odpowiednie służby ratownicze. Odegraliśmy także przykładowe scenki.



W dniu dzisiejszym odbyły się warsztaty profilaktyczne dotyczące bezpieczeństwa w sieci. Dziękujemy funkcjonariuszom policji z Żukowa za poprowadzenie spotkania oraz za udzielenie wyczerpujących odpowiedzi na wszystkie zadane przez dzieci pytania:-)



18. 11 wychowankowie oddziałów rewalidacyjno-wychowawczych wzięli udział w warsztatach pt. „Jesteśmy przyjaciółmi przyrody-segregacja śmieci” zorganizowanych przez Panią Magdę i Panią Monikę. Wychowankowie z dużym zaangażowaniem segregowali śmieci, dbając w ten sposób o naszą planetę.



Głównym celem i rezultatem projektu „...w kręgu tańca...2022”, w którym wzięliśmy udział jest wzbogacenie osobistych możliwości osiągnięcia sukcesów poprzez wspieranie kulturalnej aktywności i

samodzielności uczniów w ich dążeniu do niezależności. Nasi wychowankowie wspaniale zaprezentowali się w przygotowanych układach choreograficznych, pytając: „kiedy znów odbędą się warsztaty?”.



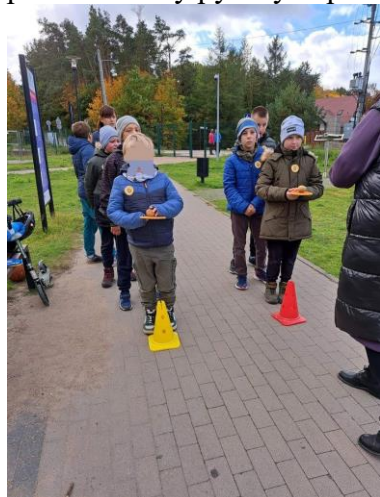
W październiku odbyły się zajęcia otwarte dla rodziców uczniów z zespołów rewalidacyjno-wychowawczych. Tematem przewodnim były "Soki, soczki, przeciery - dary jesieni". Było smacznie, zdrowo i kolorowo. Bardzo dziękujemy rodzicom za przybycie na nasze zajęcia.



20 października naszą szkołę odwiedzili funkcjonariusze policji z Żukowa by przypomnieć dzieciom najważniejsze zasady dotyczące bezpieczeństwa na drodze i w szkole. Nasi uczniowie przez chwilę mogli stać się prawdziwymi policjantami przymierzając atrybuty i siadając za kierownicą radiowozu 🧑🏻‍🚔😊



Dnia 11.10.2022r. uczniowie klas III-IV, IIb oraz I-II b wybrali się na wycieczkę nad jeziorko, żeby uczcić "Dzień ziemiaka". Podczas wycieczki dzieci uczestniczyły w grach i zabawach, a na koniec próbowaliśmy pysznych pulek ze śmietaną i szczypiorkiem.



W ramach realizacji projektu "Śpiewam, tańczę i maluję - zdobywam wiedzę" 29 września uczniowie z klas: IIA, VI-VIIB, VII-VIIIB wzięli udział w warsztatach bębniarskich pt. „ W afrykańskim rytmie”.

Uczestnicy spotkania wspólnie zaprezentowali znane rytmy melodii z filmu „Król Lew” na szkolnym zestawie instrumentów perkusyjnych.



W ramach innowacji "Śniadania świata" klasa III-IV przeniosła się dzisiaj na angielskie śniadanie do Wielkiej Brytanii. Było smacznie i kolorowo



30 września to oprócz Dnia Chłopaka również Europejski Dzień Sportu Szkolnego. Uczniowie Naszego Ośrodka z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w obchodach tego święta. Tematem przewodnim w Polsce była integracja kulturowa dzieci polskich i ukraińskich, które dzięki RUCHOWEMU PLANOWI LEKCJI będą mogły wzajemnie uczyć się o swoich krajach - ich kulturze, języku i geografii. Bo w ruchu już teraz rozumiemy się doskonale! Uczniowie wykonali ruchowe karty pracy, a następnie odbyły się zajęcia ruchowe podczas których wraz z Akademią Krokieta i Lamy dzieci aktywnie spędziły dzień!



W dniach 16 i 19 września w naszej szkole odbyła się coroczna akcja „Sprzątanie Świata”, tym razem pod hasłem: „Wszystkie śmieci nasze są”. Uzbrojeni w rękawice i worki foliowe wyruszyliśmy, aby posprzątać naszą okolicę. Dzięki naszej akcji stan czystości terenu nieco się poprawił, jesteśmy zadowoleni z efektów naszej pracy. Mamy nadzieję, że nasz dobry przykład skłoni inne osoby do umieszczania śmieci w miejsca do tego przeznaczone. Mamy poczucie dobrze wypełnionego zadania i możemy siebie nazwać przyjaciółmi przyrody.

