

**Planowanie: Arkusz A**

**CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA**  
**w roku szkolnym 2025/2026**

## **1. Problem priorytetowy do rozwiązania**

- **Otyłość i nadwaga wśród podopiecznych.**
- **Ograniczona świadomość uczniów oraz rodziców w zakresie znaczenia codziennych wyborów żywieniowych oraz roli wspólnych posiłków w kształtowaniu zdrowia.**

### **a) Krótki opis problemu priorytetowego**

Na podstawie bilansu zdrowia i rozwoju fizycznego przeprowadzonego we wrześniu 2025 roku wśród wychowanków Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Biskupa z Miry św. Mikołaja stwierdzono, że jednym z najczęściej występujących problemów jest nadwaga i otyłość. Analiza danych wykazała, że trudności te nie mają charakteru jednostkowego, lecz dotyczą znacznej części uczniów.

Wnioski płynące z badań potwierdzają obserwacje nauczycieli i wychowawców – wielu uczniów od lat zmagają się z zaburzeniami masy ciała, które wpływają negatywnie na ich zdrowie fizyczne, samopoczucie psychiczne oraz jakość życia. Nadmierna waga stanowi barierę nie tylko w codziennym funkcjonowaniu, ale również w procesie dydaktyczno-wychowawczym.

Równocześnie obserwacje wychowawców i analiza zachowań żywieniowych wskazują na ograniczoną świadomość uczniów oraz ich rodziców w zakresie znaczenia prawidłowego odżywiania oraz wspólnego spożywania posiłków. Uczniowie oraz niektórzy rodzice nie przywiązują wagi co do codziennych wyborów żywieniowych na zdrowie i samopoczucie, a ich nawyki i wybory są przypadkowe i nietrwałe. Brak wiedzy o zasadach zdrowego żywienia, nieregularne spożywanie posiłków i unikanie wspólnego jedzenia negatywnie wpływają na relacje społeczne, kulturę spożywania posiłków i kształtowanie postaw prozdrowotnych. Zjawisko to wymaga systematycznych działań edukacyjnych i wychowawczych.

### **b) Uzasadnienie wyboru priorytetu**

Wyniki badań ankietowych, sond środowiskowych i bilansu zdrowia uczniów jednoznacznie wskazują, że problem otyłości i nadwagi wymaga konsekwentnych działań o charakterze systemowym. Zespół ds. diagnozy SzPZ uznał, że profilaktyka i edukacja zdrowotna w tym zakresie stanowią jedno z kluczowych zadań na rok szkolny 2025/2026.

Przyczyny nadwagi są wieloczynnikowe – obejmują zarówno uwarunkowania zdrowotne, jak i środowiskowe, wynikające z niewłaściwych nawyków żywieniowych i braku aktywności fizycznej. Dodatkowo część rodziców nie dostrzega skali problemu lub bagatelizuje znaczenie ruchu i zdrowego trybu życia dziecka.

Pomimo występujących niepełnosprawności, każdy wychowanek – przy wsparciu nauczycieli i rodziców – powinien kształtować postawę troski o własne zdrowie. Brak działań w tym zakresie prowadzi do poważnych konsekwencji, takich jak zwiększone ryzyko chorób cywilizacyjnych, spadek odporności czy obniżenie jakości życia.

Wybór drugiego priorytetu – dotyczącego ograniczonej świadomości uczniów oraz niektórych rodziców w zakresie prawidłowego odżywiania i wspólnego spożywania posiłków – wynika z codziennych obserwacji funkcjonowania wychowanków. Uczniowie, a czasami również rodzice, często nie posiadają podstawowej wiedzy o zasadach zdrowego żywienia, sięgają po produkty wysoko przetworzone i nie przywiązują wagi do regularności posiłków. Brak tradycji wspólnego spożywania jedzenia osłabia relacje rówieśnicze i społeczne oraz utrudnia budowanie pozytywnych postaw emocjonalnych.

Niski poziom świadomości żywieniowej przekłada się również na problemy zdrowotne, takie jak nadwaga, spadek koncentracji czy obniżona sprawność fizyczna. Dlatego edukacja w tym zakresie jest niezbędna, by wspierać uczniów oraz ich rodziców w kształtowaniu odpowiedzialnych postaw wobec własnego zdrowia oraz uczyć, że wspólne spożywanie posiłków sprzyja budowaniu więzi i poczucia wspólnoty, a także działa motywująco.

## 2. Główne przyczyny istnienia problemu

Przyczyny nadwagi i otyłości:

- utrwalone złe nawyki żywieniowe (spożywanie produktów wysoko przetworzonych, słodkich napojów i przekąsek),
- niska świadomość prozdrowotna uczniów i rodziców,
- niekorzystne wzorce żywieniowe wynoszone z domu,
- występowanie „fobii jedzeniowych” – niechęci do niektórych zdrowych produktów,
- konieczność stosowania leków wpływających na masę ciała,
- bagatelizowanie aktywności fizycznej przez rodziców,
- brak odpowiedniego zaplecza sportowego,
- niepełnosprawność ruchowa części uczniów,
- zróżnicowany poziom sprawności fizycznej,
- dominujący siedzący tryb życia poza szkołą,
- niewłaściwe nawyki kształtowane przez nagradzanie słodyczami,
- kompensowanie emocji poprzez jedzenie,
- pomijanie śniadań i spożywanie obfitych kolacji.

Przyczyny ograniczonej świadomości żywieniowej:

- niewystarczająca edukacja zdrowotna,
- brak pozytywnych wzorców żywieniowych w rodzinach,
- niska aktywność rodziców w utrwalaniu zdrowych nawyków,
- brak atrakcyjnych form edukacji prozdrowotnej dla uczniów z niepełnosprawnościami,
- wpływ mediów promujących niezdrową żywność,
- brak umiejętności krytycznej analizy informacji o żywieniu,
- traktowanie posiłków wyłącznie jako czynności fizjologicznej lub przyjemności,
- brak tradycji wspólnego spożywania posiłków,

- niskie zaangażowanie w szkolne inicjatywy prozdrowotne,
- ograniczona współpraca szkoły, rodziców i specjalistów w zakresie profilaktyki.

### 3. Propozycje rozwiązań

Aby skutecznie przeciwdziałać powyższym problemom, konieczne jest wdrożenie działań wielopłaszczyznowych, angażujących zarówno uczniów, rodziców, jak i całą społeczność szkolną. Do najważniejszych zadań należy:

#### 1. Edukacja zdrowotna i doskonalenie wiedzy rodziców ( nauka świadomego wyboru)

- organizowanie spotkań, warsztatów i prelekcji poświęconych racjonalnemu odżywianiu ( w tym ze specjalistą dietetykiem)
- prowadzenie stałej kampanii informacyjnej na stronie internetowej i w mediach społecznościowych placówki;
- przygotowanie instruktaży dla rodziców ( nauczyciele w-f, gimnastyka korekcyjna, wychowawcy, pielęgniarka szkolna oraz specjalista dietetyk)

#### 2. Rozwijanie aktywności fizycznej uczniów

- wdrażanie systematycznych ćwiczeń dostosowanych do możliwości każdego dziecka;
- prowadzenie gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej i zajęć rehabilitacyjnych;
- organizowanie wyjazdów i wycieczek na basen, siłownię plenerową czy plac rekreacyjny;
- uatrakcyjnianie zajęć wychowania fizycznego poprzez wykorzystanie nowoczesnych technologii, takich jak gry ruchowe, magiczny dywan czy e-sporty edukacyjne; aktywne zabawy na świeżym powietrzu, nordic walking, narty, siłownia;
- organizacja Wojewódzkiego Turnieju Gier i Zabaw Sportowych, który będzie nie tylko formą rywalizacji, ale także promocją aktywnego stylu życia.

#### 3. Promowanie zdrowego odżywiania

- realizacja warsztatów kulinarnych z wykorzystaniem zdrowych, niskokalorycznych produktów;
- zastępowanie słodkich nagród przekąskami owocowymi;
- włączenie się w ogólnopolskie programy, takie jak „Program dla szkół” organizowany przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa – regularne dostarczanie dzieciom owoców, warzyw, mleka i jego przetworów;
- prowadzenie „zdrowej aktywności kulinarnej” podczas zajęć praktycznych;

#### 4. Współpraca z organizacjami zewnętrznymi

- kontynuowanie programu „SKS 2020” we współpracy z Wojewódzkim Szkolnym Związkiem Sportowym w Gdańsku;

#### 5. Codzienna profilaktyka w szkole

- prowadzenie krótkich ćwiczeń śródlekcyjnych przez wychowawców;
  - promowanie zdrowych nawyków poprzez akcje tematyczne, np. „Dzień bez słodczy”, „Drugie śniadanie pełne witamin”;
  - systematyczne informowanie rodziców o postępach dziecka i wskazówki dotyczące zmian w codziennym funkcjonowaniu.
- monitorowanie wagi uczniów z nadwagą/ otyłością

#### **6. Zwiększanie świadomości uczniów na temat prawidłowego odżywiania i wspólnego spożywania posiłków**

- organizowanie cyklicznych lekcji i warsztatów dotyczących wartości odżywczych produktów oraz zasad komponowania zdrowych posiłków;
- wprowadzanie zajęć praktycznych, np. wspólne przygotowywanie drugiego śniadania lub lunchu w klasie;
- promowanie „dni wspólnego posiłku”, podczas których uczniowie spożywają jedzenie w grupie, ucząc się prawidłowych nawyków i kultury jedzenia;
- prowadzenie konkursów i akcji tematycznych, np. „Najbardziej kolorowe śniadanie”, „Zdrowa kanapka tygodnia”, które łączą edukację z zabawą.

### **Podsumowanie**

Problem nadwagi i otyłości wśród wychowanków Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Biskupa z Miry św. Mikołaja wymaga długofalowego, systematycznego działania. Kluczem do sukcesu jest współpraca nauczycieli, specjalistów, rodziców i uczniów w ramach spójnego systemu wsparcia.

Realizacja zaplanowanych działań pozwoli nie tylko ograniczyć skalę problemu nadwagi, ale także kształtować trwałe nawyki zdrowego stylu życia, obejmujące prawidłowe odżywianie, regularną aktywność fizyczną, higienę snu i umiejętność gospodarowania czasem wolnym.

Długofalowym efektem będzie poprawa kondycji fizycznej i psychicznej uczniów, wzrost ich świadomości zdrowotnej oraz ograniczenie ryzyka chorób cywilizacyjnych. Szkoła, realizując te zadania, staje się miejscem, które nie tylko uczy i wychowuje, ale także wspiera rozwój postaw prozdrowotnych oraz kształtuje odpowiedzialnych i świadomych „dorosłych”.