



## ***Program Profilaktyczny „Wiem co jem..”***

Akceptacja do realizacji

1. **Autorzy programu:** mgr inż. Anetta Lewna – technolog żywności i żywienia człowieka, nauczyciel przedmiotów zawodowych gastronomicznych i zajęć praktycznych – **koordynator programu**  
mgr Małgorzata Dułak – Zielonka – pedagog szkolny  
mgr Ludwika Korda – psycholog szkolny
2. **Realizatorzy programu:** mgr Małgorzata Dułak – Zielonka, mgr Ludwika Korda , mgr inż. Anetta Lewna, pielęgniarka szkolna - Danuta Kozub i Jolanta Kilanowska, mgr Dolores Wasilewska, mgr J. Sandach, mgr I. Zegadło, mgr E. Ziniewicz, mgr B. Markowska mgr M. Dalach , mgr I. Sałata, mgr M. Kurszewska, mgr M. Maciejewski, mgr K. Frankowska- Kręcisz, mgr inż. J. Król i nauczyciele odpowiedzialni za Dzień Dziecka i Dzień Sportu
3. **Termin realizacji:** marzec 2013 – czerwiec 2013
4. **Cele programu:**
  - poznanie :
    - podstawowych zasad prawidłowego odżywiania - piramida żywienia jako skuteczna ochrona przed rozwojem różnych chorób;
    - zaleceń żywieniowych wg. Komitetu Żywienia Człowieka PAN, Instytutu Żywności i Żywienia oraz Polskiego Towarzystwa Nauk Żywieniowych;
    - zaleceń 5U prof. Stanisława Bergera;
    - niezdrowej żywności .

*Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy*  
*im. Janusza Korczaka*  
*w Lęborku*

**2013 rok**

- promowanie zdrowego, aktywnego stylu życia jako alternatywa do zachowań społecznie nieakceptowanych - profilaktyka uzależnień i zachowań przemocowo- agresywnych.

**5. Przewidywane efekty realizacji programu profilaktycznego:**

- rozszerzenie wiedzy na temat żywności i prawidłowego odżywiania;
- znajomość niewłaściwych nawyków żywieniowych i ich skutków;
- umiejętność wykorzystywania czasu wolnego i czerpania satysfakcji z możliwości podejmowania dodatkowej aktywności
- poznanie swoich mocnych stron – podnoszenie poczucia własnej wartości

**6. Obszar realizacji:** uczniowie szkoły podstawowej, gimnazjum i zasadniczej szkoły zawodowej , szkoły przysposabiającej do pracy Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Lęborku

**7. Ewaluacja:** badanie ilościowe i jakościowe - pomiar wagi uczniów

*Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy*  
*im. Janusza Korczaka*  
*w Lęborku*

**2013 rok**

**8. Przebieg i organizacja programu:**

<b>zadanie</b>	<b>forma</b>	<b>termin</b>	<b>realizatorzy</b>
<i>Diagnoza problemu nadwagi i otyłości</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pomiar wagi uczniów- zestawienie ilościowe i jakościowe ( współczynnik BMI). Pomiar początkowy i końcowy- ewaluacja</li><li>2. Zapoznanie z wynikami pomiarów – nauczycieli, wychowawców, rodziców i opiekunów.</li></ol>	marzec 2013 czerwiec 2013	Jolanta Kilanowska Danuta Kozub- pielęgniarki szkolne M. Dułak – Zielonka
<i>Rozpropagowanie wśród uczniów i rodziców podstawowych zasad prawidłowego odżywiania.</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Spotkanie z rodzicami ze szczególnym uwzględnieniem rodziców uczniów ze zdiagnozowaną nadwagą i otyłością- przedawnienie wyników badań oraz przekazanie podstawowych zasad odżywiania- piramida żywienia ze szczególnym wskazaniem na szkodliwość żywności wysoko przetworzonej napojów energetyzujących, etc.</li></ol>	kwiecień 2013	Anetta Lewna Ludwika Korda

*Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy*  
*im. Janusza Korczaka*  
*w Lęborku*

**2013 rok**

	<p>Problem nadwagi, otyłości a poczucie własnej wartości.</p> <p>2. Spotkanie ze wszystkimi uczniami w trzech turach – przekazanie podstawowych informacji na temat zdrowego odżywiania- prezentacja multimedialna</p> <p>3. Mini konkurs wiedzy nt. zasad zdrowego odżywiania</p> <p>4. Rozpropagowanie piramidy żywienia.</p> <p>5. Przeprowadzenie w ramach godziny wychowawczej zajęć utrwalających wiedzę na temat zdrowego odżywiania – wykonanie elementów piramidy żywienia wg. podanego przez organizatorów schematu – ekspozycja na holu szkoły i jadalni internatu .</p>	<p>kwiecień/maj 2013</p> <p>maj/ czerwiec 2013</p> <p>marzec /czerwiec 2013</p>	<p>Dolores Wasilewska</p> <p>wychowawcy klas M.Dułąk – Zielonka A.Lewna</p>
--	---	---	---

*Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy*  
*im. Janusza Korczaka*  
*w Lęborku*

**2013 rok**

	<p>6. Warzywno- owocowa kawiarenka -wiosenne kanapki- warzywa i owoce na 100 sposobów- ekspozycja- degustacja.</p> <p>7. Dzień Dziecka/Dzień Sportu na zdrowo - pod patronatem Programu” Wiem co jem”</p>		<p>A.Lewna</p> <p>J.Sandach</p> <p>I.Zegadło</p> <p>E.Ziniewicz</p> <p>I.Sałata</p> <p>B.Markowska</p> <p>Nauczyciele</p> <p>odpowiedzialni za organizację Dnia Dziecka/Dnia Sportu</p>
--	---	--	---

*Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy*  
*im. Janusza Korczaka*  
*w Lęborku*

**2013 rok**

<i>Wdrażanie uczniów do aktywności ruchowej</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tańczące przerwy- 3 razy w tygodniu podczas przerwy angażowanie uczniów do tańca przy muzyce. na holu szkolnym</li><li>2. Sportowe przerwy – 2 razy w tygodniu – zabawy ruchowe na sali gimnastycznej/boisku szkolnym.</li></ol>	kwiecień – czerwiec 2013	K. Frankowska- Kręcisz  M. Dalach  M. Kurszewska M. Maciejewski
<i>Promocja Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Lęborku</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Opracowywanie umieszczanie na bieżąco informacji i zdjęć dotyczących realizacji Programu Profilaktycznego „Wiem co jem”- współpraca z administratorami sieci.</li><li>2. Opracowanie i rozpropagowanie wśród uczniów i rodziców zakładki promującej Ośrodek i Program.</li></ol>	przez cały okres realizacji programu	M. Dułak – Zielonka  J. Król

*Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy*  
*im. Janusza Korczaka*  
*w Lęborku*

**2013 rok**

**załącznik nr 1**

**Pomiar wagi uczniów**

**Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Lęborku**

**- diagnoza nadwagi i otyłości**

**2013 rok**

Klasa						
lp.	uczeń	waga		diagnoza		uwagi
		początkowa	końcowa	początkowa	końcowa	
		marzec 2013	.....	marzec 2013	.....	
1.						
2.						

*Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy*  
*im. Janusza Korczaka*  
*w Lęborku*

---

**2013 rok**

**załącznik nr 2**

**Projekt zakładki**