

**SPRAWOZDANIE  
Z PODJĘTYCH DZIAŁAŃ W RAMACH PROGRAMU  
„SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”  
W ROKU SZKOLNYM 2014/2015**

**NAZWA SZKOŁY/ PLACÓWKI:** Zespół Szkół Nr 1 im. Józefa Piłsudskiego

**ADRES SZKOŁY / PLACÓWKI:** 34-600 Limanowa, ul. J. Piłsudskiego 81

**TELEFON:** 18 337 17 60

**E MAIL:** zsnr1limanowa@poczta.onet.pl

**DYREKTOR:** mgr Eugeniusz Bogacz

**KORDYNATOR SZKOLNY:** mgr Danuta Rosiek

L.P	NAZWA DZIAŁANIA	KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA / OPIS DZIAŁANIA (CELE)	OSOBY ZAANGAŻOWANE	PRZEBIEG DZIAŁANIA	EWALUACJA DZIAŁANIA	UWAGI, WNIOSKI
1.	Kampania informacyjna – zapoznanie z projektem SzPZ.	Zapoznanie uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych oraz rodziców z zasadami tworzenia Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Przedstawienie głównych standardów i celów szkoły promującej zdrowie.	Szkolny zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy klas, dyrekcja	Uczniowie zostali zapoznani z projektem na lekcjach wychowawczych, rodzice podczas spotkania informacyjnego. Dla nauczycieli i innych pracowników szkoły odbyło się specjalne szkolenie w czasie spotkania Rady Pedagogicznej. Przygotowano prezentację multimedialną i gazetkę ścienną.	Dzięki podjętym działaniom większość młodzieży i rodziców oraz wszyscy pracownicy szkoły wyrazili gotowość do aktywnego włączenia się w realizację projektu. Efektem było zawarcie porozumienia szkoły z Małopolską Siecią Szkół Promujących Zdrowie i uzyskanie statusu szkoły kandydującej do sieci SzPZ	Czas realizacji: wrzesień  Kampania informacyjna będzie przeprowadzana co roku dla uczniów nowych klas pierwszych i ich rodziców.
2.	Dzień Odpoczynku dla Zszarganych Nerwów.	Zapoznanie z rolą stresu w życiu człowieka. Przedstawienie niepożądanych efektów stresu oraz głównych sposobów radzenia sobie ze stresem. Poprawa samopoczucia uczniów, nauczycieli i innych pracowników na terenie	mgr Agnieszka Sułkowska, mgr Dorota Żelasko, mgr Barbara Jabłońska – pedagog szkolny, Samorząd Uczniowski	Zorganizowano hapenning w czasie którego członków społeczności szkolnej częstowano zieloną herbata, i ciasteczkami. Uczniowie byli zwolnieni z odpytywania i kartkówek, nie stawiano ocen negatywnych. W czasie przerw przez szkolny radiowęzeł płynęła relaksująca muzyka. Opracowano gazetkę ścienną dotyczącą	Uczniowie i nauczyciele zwrócili uwagę na potrzebę relaksu dla prawidłowego funkcjonowania człowieka w dzisiejszym świecie. Akcja ta kształtuje pozytywne nastawienie uczniów do szkoły, rówieśników i nauczycieli.	Czas realizacji – październik. Akcja odbywa się cyklicznie – raz w roku

		szkoły.		możliwych skutków przewlekłego stresu, m.in. depresji.		
3.	Dzień Dawcy Szpiku.	Przekazanie wiedzy na temat transplantacji narządów. Propagowanie idei szerzenia bezinteresownej pomocy ludziom potrzebującym. Pozyskanie nowych potencjalnych dawców szpiku.	Karol Wąsowicz, wolontariusze z klasy IV G <sub>2</sub> Samorząd Szkolny, mgr Dorota Żelasko, Fundacja DKMS Polska Baza Dawców Komórek Macierzystych	Z inicjatywy ucznia Karola Wąsowicza na terenie szkoły przeprowadzono akcję informacyjną dotyczącą przeszczepów szpiku kostnego. Przez tydzień na szkolnych telebimach wyświetlano prezentację o fundacji DKMS, następnie przeprowadzono akcję rejestracji nowych potencjalnych dawców wśród uczniów i pracowników.	Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem. Uczniowie zapoznali się z aktualnym sposobem pobierania szpiku kostnego, rozwiali swoje wątpliwości dotyczące tego zabiegu. Dzięki temu bardzo wielu uczniów i nauczycieli zarejestrowało się w Banku Dawców Szpiku	Czas realizacji - listopad
4.	Konkursy o tematyce prozdrowotnej.	Promocja zdrowego stylu życia, upowszechnianie wiedzy o realizacji zachowań prozdrowotnych, Promowanie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie i życie. Rozwijanie zainteresowań tematyką prozdrowotną. Zachęcanie do udziału w konkursach i olimpiadach.	mgr Joanna Potoniec,  mgr Dorota Żelasko – pedagog szkolny  mgr Anna Golonka	Olimpiada Wiedzy o Żywieniu i Żywności. Tematyką wiodącą XIX edycji olimpiady było "Bezpieczeństwo żywności i żywienia" „Stop przemocy” - konkurs plastyczny organizowany przez Starostwo Powiatowe i Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej. Temat- przeciwdziałanie przemocy w najbliższym otoczeniu. „Nie daj szansy AIDS”- konkurs plastyczny organizowany przez PSSE w Limanowej	Do etapu okręgowego, w Krakowie, zakwalifikowały się dwie uczennice: Karolina Obajtek oraz Marcelina Uryga. Pierwsze miejsce przypadło Anecie Wierzyckiej oraz Joannie Śliwa, 3 miejsce zajęła Dominika Biernat. 3 miejsce zajęła praca Anety Wierzyckiej, wyróżnienie - praca Eweliny Słowikowskiej	Czas realizacji: listopad - styczeń
5.	Edukacyjno-informacyjny program profilaktyki nowotworów złośliwych skóry „Skóra pod lupą”.	Edukacja uczniów na temat nowotworów złośliwych skóry, szczególnie czerniaka, zachęcanie do regularnego badania skóry i podejmowania odpowiedzialnych zachowań związanych z ekspozycją na promieniowanie UV.	Wychowawcy klas, mgr Dorota Żelasko, mgr Barbara Jabłońska, mgr Sławomir Zoń, mgr Danuta Rosiek	W ramach programu w lutym i marcu we wszystkich klasach przeprowadzono lekcje wychowawcze dotyczące profilaktyki nowotworów złośliwych skóry według scenariusza opracowanego przez Kuratorium Oświaty w Krakowie. Przygotowano prezentację multimedialną, którą wyświetlano na telebimach oraz gazetkę ścienną.	Wszyscy uczniowie szkoły mieli okazję dowiedzieć się co to jest czerniak, jak się uchronić przed złośliwymi nowotworami skóry, poznali cechy charakterystyczne czerniaka, mogli ocenić czy znajdują się w grupie ryzyka.	Czas realizacji: luty - marzec
6.	Międzyszkolny Konkurs Prozdrowotny „Zdrowie to	Promocja zdrowia i profilaktyki prozdrowotnej. Upowszechnianie wśród młodzieży szkół	mgr Danuta Rosiek, mgr Barbara Jabłońska mgr Anna Golonka	VIII edycja Konkursu, była poświęcona nowotworom złośliwym skóry i stanowiła podsumowanie programu	Konkurs cieszy się popularnością wśród młodzieży, daje możliwość rozwijania zainteresowań	Czas realizacji; marzec – kwiecień

	Twój Skarb”.	gimnazjalnych i średnich wiedzy o realizacji zachowań prozdrowotnych.	mgr Tadeusz Pietryga, Lucyna Bugajska – przedstawiciel PSSE w Limanowej, Rada Rodziców ZS nr 1	edukacyjnego „Skóra pod lupą”. W konkursie udział wzięli uczniowie gimnazjów i szkół średnich z terenu powiatu limanowskiego.	tematyką prozdrowotną, sprawdzenia swoich wiadomości i umiejętności. Laureaci konkursu otrzymują cenne nagrody fundowane przez Starostwo Powiatowe w Limanowej.	Akcja odbywa się cyklicznie – raz w roku
7.	Światowy Dzień Zdrowia – „Z pola na stół – uczyni jedzenie bezpiecznym”.	Kształtowanie prozdrowotnych postaw wśród młodzieży. Budowanie świadomości na temat bezpiecznej żywności, zapoznanie młodzieży z „pięcioma kluczami do bezpiecznej żywności” oraz „pięcioma krokami uprawy bezpiecznych owoców i warzyw”.	mgr Danuta Rosiek, mgr Agnieszka Sułkowska, mgr Dorota Żelasko, mgr Sławomir Zoń, Samorząd Szkolny	W ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia przygotowano prezentację „Zdrowa i bezpieczna żywność” wyświetlaną na telebimach szkolnych oraz gazetkę ścienną. Zorganizowano również „Dzień czekolady”, przedstawiciele samorządu na specjalnym stoisku prezentowali historię i właściwości czekolady. Uczniowie mogli degustować wyroby czekoladowe, szczególną atrakcją okazała się czekoladowa fontanna.	Uczniowie zwrócili uwagę na problem bezpiecznej żywności, na właściwe przechowywanie produktów spożywczych i przygotowywanie posiłków oraz na konieczność stosowania w praktyce zasad prawidłowego żywienia dla zachowania zdrowia i urody.	Czas realizacji: kwiecień
8.	Dzień Sportu.	Promocja aktywności fizycznej jako niezbędnego elementu zdrowego stylu życia. Ćwiczenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy, kształtowanie postaw odpowiedzialności za zdrowie i życie innych.	Nauczyciele wychowania fizycznego, mgr Dorota Żelasko, przedstawiciele WSPZ w Krakowie	Przygotowano i przeprowadzono różnorodne rozgrywki sportowe uczniów i nauczycieli. Zorganizowano spotkanie z przedstawicielami Krakowskiej Wyższej Szkoły Promocji Zdrowia pod hasłem „Szlakiem promocji zdrowia.” W ramach spotkania odbyły się warsztaty z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.	Cała społeczność szkolna aktywnie włączyła się w przygotowane rozgrywki sportowe i zajęcia na świeżym powietrzu.  Uczniowie biorący udział w warsztatach otrzymali certyfikaty.	Czas realizacji: maj  Akcja odbywa się cyklicznie – raz w roku
9.	Światowy Dzień bez Tytoniu.	Przeciwdziałanie uzależnieniom, upowszechnianie wiedzy na temat szkodliwości palenia papierosów, promocja „mody na niepalenie”.	mgr Magdalena Stanik, Janina Marcisz – pielęgniarka szkolna Przedstawiciele PSSE w Limanowej	Zorganizowano happening pod hasłem „Nie palę”. Szkolny klub PCK przy współpracy z PSSE w Limanowej przygotował sporo atrakcji dla młodzieży: pomiar dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu, badanie słuchu, jabłka oraz soczki, a także biało-zielone baloniki z hasłem „Nie palę!”.	Rozdawane podczas akcji ulotki informacyjne zwracały uwagę na groźne zdrowotne skutki palenia papierosów. Uczniowie dowiedzieli się również gdzie można uzyskać pomoc w rzuceniu palenia.	Czas realizacji: maj  Akcja odbywa się cyklicznie – raz w roku
10.	Nietypowe lekcje biologii.	Przygotowanie uczniów do świadomej ochrony środowiska i zdrowia przez całe życie,	mgr Agnieszka Sułkowska  Pracownicy	- zajęcia edukacyjne w Laboratorium Bakteriologii Szpitala Powiatowego w Limanowej. -Zajęcia edukacyjne w	Uczniowie dowiedzieli się na czym polega współpraca ludzi oraz instytucji w działaniach na rzecz	Czas realizacji: październik, czerwiec

		stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego, ekologicznego stylu życia. Wyjaśnienie związku między zdrowiem i środowiskiem.	Laboratorium Bakteriologii, Przedstawiciele MZGKiM w Limanowej, Przedstawiciele Starostwa Powiatowego i Nadleśnictwa Limanowa	Laboratorium Ścieków i Wody. - „W krainie buka” zajęcia edukacyjne na powiatowej ścieżce przyrodniczo - edukacyjnej Limanowa - Sałasz - Jaworz w Beskidzie Wyspowym. W zajęciach tego typu uczestniczą uczniowie klas z rozszerzoną biologią i chemią.	ochrony środowiska i zdrowia, oraz co sami mogą zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu. Zajęcia motywowały do aktywności fizycznej.	
11.	Szkoła w ruchu.	Uatrakcyjnienie lekcji wychowania fizycznego, przeciwdziałanie zwolnieniom uczniów z lekcji wf-u, promowanie kultury fizycznej i aktywnego trybu życia.	Nauczyciele wychowania fizycznego.	W ramach lekcji wychowania fizycznego prowadzone są atrakcyjne zajęcia dla uczniów m.in. aerobic, zajęcia rozciągająco-relaksacyjne na świeżym powietrzu, nordic walking, wyjścia na basen, w zimie wyjazdy na łyżwy i narty.	Młodzież chętnie uczestniczy w tego typu zajęciach. Nastąpiło zmniejszenie liczby uczniów zwalnających się z lekcji WF-u. Szkoła uzyskała certyfikat „Szkoła w Ruchu” i „WF z klasą”	Czas realizacji: cały rok
12.	Szkoła promująca bezpieczeństwo.	Kształtowanie postaw odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych osób. Tworzenie przyjaznego środowiska do nauki i pracy.	mgr Robert Papież, przedstawiciele Straży Pożarnej i Policji, nauczyciele i wychowawcy klas	Akcja obejmuje coroczną próbną ewakuację szkoły, dyżury socjalne nauczycieli, dyżury pedagoga szkolnego, pogadanki dla młodzieży prowadzone przez przedstawicieli policji.	Szkoła jest środowiskiem bezpiecznym dla młodzieży i pracowników. Posiada certyfikat „Szkoła promująca bezpieczeństwo”.	Czas realizacji: cały rok
13.	Bezpieczne wakacje.	Uświadomienie niebezpieczeństw na jakie uczniowie mogą być narażeni w czasie wakacji w górach, nad wodą, w lesie czy w czasie podróży. Wskazanie sposobów unikania zagrożeń i możliwości uzyskania ewentualnej pomocy.	mgr Danuta Rosiek, mgr Sławomir Zoń	W trosce o bezpieczeństwo uczniów przygotowano gazetkę ścienną i prezentację multimedialną na temat różnych zagrożeń, z którymi uczniowie mogą się spotkać w czasie wakacji.	Akcja uświadomiła uczniom potrzebę dbania o bezpieczeństwo własne i innych osób podczas wakacyjnego wypoczynku, przypomniała gdzie i w jaki sposób można uzyskać stosowną pomoc w razie nagłych wypadków.	Czas realizacji: czerwiec