

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁAŃ PODJĘTYCH W ZAKRESIE REALIZACJI PROJEKTU "SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE"
w roku szkolnym 2015/2016 w II półroczu

Obszar działania: Promocja zdrowia i zachowań prozdrowotnych

L.P.	NAZWA DZIAŁANIA	KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA / OPIS DZIAŁANIA (CELE)	OSOBY ZAANGAŻOWANE
1.	Międzyszkolny Konkurs Prozdrowotny "Zdrowie to Twój Skarb".	Zorganizowano IX edycję konkursu prozdrowotnego pod hasłem „Dopal Dopalaczom”. Finał konkursu odbył się 7 kwietnia. W konkursie wzięła udział młodzież z 16 gimnazjów i 7 szkół średnich naszego powiatu. CEL: Kształtowanie odpowiedzialnych zachowań i prozdrowotnych postaw wśród młodzieży. Promocja szkoły w środowisku lokalnym	mgr Danuta Rosiek, mgr Tadeusz Pietryga, mgr Anna Golonka, mgr Barbara Jabłońska, mgr Maria Kędra, mgr Jolanta Zapała, mgr Ewa Wątroba – przedstawiciel Sanepidu
2.	Światowy Dzień Zdrowia.	W tym roku tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia wybranym przez WHO było hasło: „Pokonaj cukrzycę” W ramach obchodów tego dnia przygotowano prezentację multimedialną i gazetkę ścienną na temat typów cukrzycy, objawów, sposobów zapobiegania i leczenia tej groźnej choroby cywilizacyjnej. CEL: Zwiększanie świadomości uczniów w zakresie problemów zdrowotnych, możliwości zapobiegania im oraz pobudzanie do aktywnego działania na rzecz ochrony własnego zdrowia i zmniejszania negatywnych skutków problemów zdrowotnych.	mgr Danuta Rosiek, mgr Sławomir Zon, Janina Marcisz - pielęgniarka szkolna, Uczennice kl. 1 G ₂
3	Szkolny Klub PCK i HDK	Szkolny Klub PCK włączył się w organizację marszu profilaktycznego w ramach obchodów Limanowskiego Głosu Profilaktyki. Ogłoszony został szkolny konkurs na transparent lub plakat promujący życie wolne od uzależnień. Prace młodzieży były prezentowane w czasie marszu i happeningu w parku miejskim. Na terenie szkoły działa Klub Honorowych Dawców Krwi, w ramach działań klubu przygotowano prezentację multimedialną na temat honorowego krwiodawstwa, prezentowaną na szkolnych telebimach. Wielu uczniów regularnie oddaje krew w limanowskiej stacji krwiodawstwa. 16 czerwca z okazji Światowego Dnia Krwiodawcy opublikowano na facebooku apel wzywający do oddawania krwi. CEL: Pozyskanie nowych dawców krwi, kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie i życie innych osób, promowanie bezinteresownej pomocy innym ludziom.	mgr Magdalena Stanik, mgr Dorota Żelasko, mgr Anna Golonka mgr Magdalena Stanik

4.	Nietypowe lekcje biologii.	<p>W klasie 2 C odbyły się lekcje pt. „Kulinarny przegląd mięczaków” i „Co kryje w sobie pstrąg?”. Uczniowie mieli okazję zapoznać się z właściwościami odżywczymi i walorami smakowymi ryb i owoców morza.</p> <p>Uczniowie klas 1C i 2C w czasie wycieczki do Krakowa odbyli zajęcia w Ogrodzie Botanicznym, gdzie mieli okazję poznania roślin mających zastosowanie w lecznictwie, farmacji i żywieniu, zajęcia edukacyjne na Wydziale Chemii UJ gdzie m.in. poznali zastosowania niskich temperatur w medycynie i fizjoterapii oraz odwiedzili Muzeum Anatomii Człowieka w Katedrze Zakładu Anatomii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.</p> <p>CEL: Rozwijanie zainteresowań, rozpoznawanie własnych predyspozycji zawodowych, promowanie zdrowego stylu życia, promowanie zasad zdrowego żywienia.</p>	<p>mgr Agnieszka Sułkowska</p> <p>mgr Małgorzata Golonka, mgr Agnieszka Sułkowska mgr Monika Mól, mgr Kinga Surma, mgr Dorota Żelasko</p>
5.	Współpraca z PWSZ w Nowym Sączu.	<p>W ramach współpracy przeprowadzono zajęcia edukacyjne w klasach 1c i 2c pt. „Pomiary antropometryczne”.</p> <p>Podczas zajęć uczniowie poznali narzędzia i sposoby przeprowadzania pomiarów antropometrycznych na własnym ciele. Omawiali nieprawidłowości i choroby układu szkieletowego człowieka oraz sposoby ich korekty. Omawiali zawody, w których wykorzystuje się te pomiary i odkrywali co mogą w przyszłości studiować.</p> <p>CEL: Rozwijanie zainteresowań, kształtowanie świadomości uczniów w zakresie problemów zdrowotnych i sposobów leczenia.</p>	mgr Agnieszka Sułkowska
6.	Stawiam na zdrowie – wiem, umiem, pomagam.	<p>Kontynuowano innowację pedagogiczną na zajęciach biologii w klasie 2C i 3C liceum ogólnokształcącego. Zajęcia praktyczne w ramach innowacji prowadzone były w okresie ferii zimowych i rekolencji wielkopostnych na wielu oddziałach i laboratoriach Szpitala Powiatowego w Limanowej oraz w Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Limanowej a zajęcia teoretyczne na lekcjach biologii.</p> <p>CEL: Poszerzenie zakresu wiadomości i umiejętności ucznia dotyczących szeroko pojętej biologii i ochrony zdrowia. Wzrost kompetencji ucznia w tym zakresie i określenie swoich predyspozycji zawodowych. Rozwijanie umiejętności zastosowania swojej wiedzy biologicznej w praktyce, w życiu codziennym.</p>	mgr Agnieszka Sułkowska

Obszar działania: Promocja zasad zdrowego żywienia

1.	Bufet ze zdrową żywnością.	<p>Kilka razy w ciągu półrocza zorganizowano sprzedaż zdrowych przekąsek przygotowanych przez uczniów technikum gastronomicznego.</p> <p>CEL: Popularyzowanie mody na prawidłowe odżywianie się i dbanie o zbilansowaną dietę, wskazywanie wpływu właściwego żywienia na zdrowie i urodę.</p>	mgr Paweł Dudczyk, uczniowie technikum żywienia i organizacji usług gastronomicznych
----	----------------------------	---	--

2.	Blog kulinarny – Zdrowo gotuję.	<p>Kontynuowano innowację pedagogiczną w klasach drugich technikum gastronomicznego. Uczniowie pod opieką nauczycieli przedmiotów gastronomicznych prowadzili internetowy blog, gdzie umieszczali sprawdzone przez siebie przepisy na różne zdrowe dania i przekąski. Opis każdego dania dodatkowo zawiera odniesienie do jego właściwości odżywczych i wpływu na zdrowie człowieka.</p> <p>CEL: Edukacja w zakresie zasad zdrowego żywienia się, wskazywanie młodzieży „jak można jeść zdrowo i minimalizować skutki niekorzystnych przyzwyczajeń żywieniowych”, popularyzowanie przepisów na zdrowe i smaczne dania wśród uczniów i nauczycieli.</p> <p>mgr Renata Jaworska, mgr Joanna Potoniec, mgr Agata Kozyra uczniowie klas II G₁ i G₂</p>	
----	---------------------------------	--	--

Obszar działania: Profilaktyka uzależnień

1.	Prelekcje, spotkania i ankiety prozdrowotne.	<p>21 marca 2016 r. odbyło się spotkanie z Panem Wiesławem Jindraczkiem, który wygłosił świadectwo swojego życia na temat uzależnienia od narkotyków i trudnej walki z nałogiem. W prelekcji wzięła udział młodzież 8 klas: 2O/P, 2C, 2M, 2d, 2i, 2F/H, 3F/H, 2T1, 1T2, 3b2/T3.</p> <p>W ramach zastępstw pedagoga szkolnego odbywały się lekcje dotyczące tematyki uzależnień, na bieżąco aktualizowano informacje z zakresu profilaktyki uzależnień na tablicy informacyjnej pedagoga szkolnego. W klasach drugich LO, technikum i ZSZ przeprowadzono ankietę celem, której było uzyskanie informacji dotyczących wiedzy i stosunku młodzieży do uzależnień.</p> <p>W obu budynkach odbywały się indywidualne spotkania młodzieży z panią psycholog Anną Piętą oraz spotkania z pedagogiem szkolnym.</p> <p>CEL: Przeciwdziałanie uzależnieniom, promocja życia wolnego od nałogów. Pomoc kompetentnych osób w rozwiązywaniu osobistych problemów młodzieży.</p>	<p>mgr Dorota Żelasko, mgr Barbara Jabłońska</p> <p>mgr Barbara Jabłońska</p> <p>mgr Anna Pięta, mgr Barbara Jabłońska, mgr Dorota Żelasko</p>
2.	Światowy Dzień bez Tytoniu.	<p>Przygotowano prezentację multimedialną na temat szkodliwości palenia, która była prezentowana na telebimach szkolnych.</p> <p>CEL: Przeciwdziałanie uzależnieniom, promocja życia wolnego od nałogów</p>	<p>Janina Marcisz - pielęgniarka szkolna, mgr Sławomir Zoń</p>

3.	Limanowski Głos Profilaktyki.	<p>1 czerwca 2016 roku Zespół Szkół Nr 1 wraz Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym w Limanowej zorganizowali happening z zakresu profilaktyki uzależnień pod nazwą Limanowski Głos Profilaktyki. Główną ideą happeningu było promowanie "Mody na życie bez uzależnień". Wydarzenie realizowane było w ramach projektu Ministerstwa Edukacji Narodowej i Komendy Głównej Policji „Profilaktyka a Ty” pn. Ogólnopolski Głos Profilaktyki, a także kampanii „Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu” w ramach projektu „Profilaktyczny program w zakresie przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych”. Do współpracy zaangażowano wielu partnerów, w projekcie wzięła udział młodzież szkół gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych (ok. 500 osób), w tym uczniowie naszej szkoły z klas: 2C, 2M, 2O/P, 1W/T3, 1b2, 2W, 3G3/W, 3G1, 3b.</p> <p>CEL: Przeciwdziałanie uzależnieniom, promocja zdrowego, wolnego od nałogów stylu życia.</p>	mgr Dorota Żelasko, mgr Magdalena Stanik, mgr Barbara Jabłońska, mgr Agnieszka Sułkowska, mgr Anna Golonka
4.	Zadania Programu Profilaktyki i Programu Wychowawczego	<p>Systematycznie realizowano zadania ujęte w Programie Profilaktyki i Programie Wychowawczym szkoły.</p> <p>CEL: Dbanie o zrównoważony rozwój młodzieży, tworzenie bezpiecznego środowiska do pracy i nauki.</p>	p. dyrektor mgr Anna Zając, mgr Barbara Jabłońska, mgr Dorota Żelasko, mgr Anna Pięta, dyrekcja, nauczyciele

Obszar działania: Promocja aktywności fizycznej, higieny zdrowia psychicznego i fizycznego oraz bezpiecznego stylu życia

1.	Akcje charytatywne	<p>Na terenie naszej szkoły trwała akcja "Zbieram i wspieram" podczas której zbierane były zużyte baterie, płyty CD, DVD, uszkodzone telefony komórkowe oraz złom złota i srebra. Nauczyciele i młodzież bardzo odpowiedzialnie zaangażowali się w akcję i ubierano 52 kg zużytych baterii, 39 kg płyt CD i DVD, 52 telefony komórkowe oraz 234g srebra i 2g złota. Fundusze z recyklingu zostały przeznaczone na budowę przedszkola powstającego w Wiosce Matki Bożej Miłosierdzia dla ofiar tajfunu na Filipinach.</p> <p>Przez cały rok trwała również akcja zbierania plastikowych nakrętek pn. „ZAKRĘCONA AKCJA” Zebrano i przekazano rodzinie chorego Kubusia dziesięć 120 litrowych worków nakrętek.</p> <p>Cel: Uświadamianie bezpośredniego wpływu zanieczyszczeń na zdrowie człowieka, wdrażanie do aktywnego działania na rzecz zachowania czystego środowiska, kształtowanie wrażliwości na potrzeby innych osób</p>	mgr Maria Michura, zespół katechetyczny, mgr Dorota Żelasko, mgr Barbara Jabłońska
----	--------------------	--	--

2.	Europejski Kodeks Walki z Rakiem	<p>W ramach realizacji zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem 1.02.2016r. zorganizowano spotkanie z Panem Markiem Mrukiem - inspektorem BHP nt: „Nie lekceważ przepisów BHP - bądź bezpieczny”. W spotkaniu uczestniczyli uczniowie klas: 1W/T3, 1b1, 2b2/T3, 2i, 3b1, 3b2/T3, 3F/H Prelekcja dotyczyła bezpieczeństwa i higieny pracy w różnych zawodach, oraz szkodliwego wpływu różnych substancji chemicznych i promieniowania na zdrowie człowieka.</p> <p>CEL: Propagowanie zdrowego stylu życia, wdrażanie do przestrzegania zasad BHP jako sposobu na zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby nowotworowe.</p>	mgr Dorota Żelasko, mgr Danuta Rosiek
3.	Bezpieczna szkoła	<p>Młodzież wzięła w Konkursie Fotograficznym pn. „Chcemy żyć bez przemocy” ogłoszonym przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w czasie konferencji „Spodziewaj się Niespodziewanego”. I miejsce w konkursie zdobył uczeń naszej szkoły Karol Pałka z kl. 3G₁. Prace konkursowe prezentowano w Powiatowym Centrum Informacji Turystycznej znajdującym się na płycie limanowskiego rynku.</p> <p>CEL: Promowanie i pokazywanie postaw prospołecznych tj. dobroć, okazywanie empatii, wspieranie i pomoc adresowana do drugiego człowieka.</p>	mgr Dorota Żelasko
4.	Szkoła w ruchu, WF z klasą.	<p>Nauczyciele wychowania fizycznego przez całe półrocze prowadzili atrakcyjne zajęcia sportowe, przygotowywali młodzież do różnorodnych zawodów sportowych, w których uczniowie odnosili liczne sukcesy, promując tym samym naszą szkołę w środowisku lokalnym.</p> <p>CEL: Zachęcanie do uprawiania sportu i podejmowania różnych form aktywności fizycznej. Zwrócenie uwagi na wpływ ruchu na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka. Promowanie zdrowego stylu życia.</p>	Nauczyciele WF: mgr Jarosław Bukowiec, mgr Bartomiej Kempny, mgr Magdalena Miśkowiec – Olejarz, mgr Maria Ociepka, mgr Robert Papież, mgr Paweł Przyprawa, mgr Tomasz Sebastjański, mgr Halina Stach, mgr Jarosław Szewczyk, mgr Artur Trojanowski, mgr Anna Golonka, mgr Agnieszka Sułkowska
5.	Dzień Sportu Szkolnego	<p>3 czerwca odbył się Dzień Sportu, nauczyciele wychowania fizycznego przygotowali bogatą ofertę rozgrywek sportowych dla uczniów i nauczycieli. Cała społeczność szkolna aktywnie uczestniczyła w wybranych przez siebie konkurencjach, czerpiąc z tego prawdziwą satysfakcję.</p> <p>Przygotowano punkt medyczny gdzie uczniowie mogli się zważyć, zmierzyć sobie ciśnienie, skonsultować się z panią pielęgniarką, oraz bufet ze zdrowymi przekąskami.</p> <p>Dzień ten umożliwił „złapanie oddechu od zwykłych lekcji”, był okazją do świetnej zabawy, która sprzyja integracji uczniów i nauczycieli.</p> <p>CEL: Promowanie zdrowego stylu życia, zachęcanie do uprawiania sportu i podejmowania różnych form aktywności fizycznej. Zwrócenie uwagi na wpływ ruchu na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka. Budowanie dobrej atmosfery wśród społeczności szkolnej.</p>	Nauczyciele wychowania fizycznego pielęgniarka szkolna - pani Janina Marcisz mgr Agata Kozyra

6.	Bezpieczne wakacje.	<p>Przygotowano prezentację multimedialną (na stronie internetowej szkoły) i gazetkę ścienną na temat niebezpieczeństw, na które uczniowie mogą być narażeni w czasie wakacji, nauczyciele wychowawcy przeprowadzili lekcje wychowawcze nt. wakacyjnych zagrożeń i zasad zachowania w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu.</p> <p>CEL: Kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie i życie własne i innych osób. Wzrost bezpieczeństwa uczniów w czasie wakacji.</p>	mgr Danuta Rosiek, mgr Jolanta Zapała, uczennice kl. 1G ₂ , wychowawcy klas
----	---------------------	--	---

Opracował: Zespół ds. promocji zdrowia
Koordynator Danuta Rosiek