

SZKOLNY PROGRAM PROZDROWOTNY

„SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

na rok szkolny 2015/2016, 2016/2017, 2017/2018

I. Cele ogólne programu:

- ✓ uświadomienie własnej odpowiedzialności za ochronę zdrowia i kształtowanie aktywnej postawy wobec zdrowia swojego i innych,
- ✓ uświadomienie współzależności między wymiarami zdrowia fizycznego i psychicznego,
- ✓ rozbudzanie potrzeby działania na rzecz tworzenia zdrowego środowiska - rozwijanie zainteresowań przyrodniczych,
- ✓ kształtowanie postaw świadomych swego wpływu na środowisko przyrodnicze,
- ✓ propagowanie konieczności rozumienia procesów przyrodniczych i ochrony przyrody,
- ✓ wzrost świadomości ekologicznej młodego pokolenia,
- ✓ tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowiu,
- ✓ kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia,
- ✓ kształtowanie postaw asertywnych wobec zagrożeń współczesnego świata,
- ✓ kształtowanie selektywnej postawy w stosunku do mediów,
- ✓ zainteresowanie zdrowiem w ujęciu lokalnym i globalnym,
- ✓ rozbudzenie szacunku wobec zdrowia swojego i innych,
- ✓ inspirowanie harmonijnego rozwoju fizycznego i psychicznego,
- ✓ kształtowanie wśród uczniów zachowań prozdrowotnych,
- ✓ profilaktyka uzależnień,
- ✓ uwrażliwienie na problematykę związaną z aktualną sytuacją w Polsce i na świecie.

II. Cele szczegółowe programu:

- ✓ uświadomienie młodzieży rangi racjonalnego odżywiania w różnych okresach życia,

- ✓ pogłębianie wiedzy uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników szkoły na temat racjonalnego odżywiania i jego wpływu na zdrowie,
- ✓ kształtowanie pożądanych wzorców zachowania się przy stole i zdrowego odżywiania,
- ✓ zapoznanie z pojęciem „zdrowej żywności”,
- ✓ zwrócenie uwagi na wartość odżywczą i właściwości lecznicze produktów pszczelich,
- ✓ rozbudzenie zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem,
- ✓ rozpoznawanie stanów fizjologicznych i patologii we własnym życiu,
- ✓ uświadomienie negatywnych skutków zażywania używek i środków psychotropowych,
- ✓ nabycie przez młodzież umiejętności niezbędnych dla ochrony, poprawy i utrzymania zdrowia (pomoc przedmedyczna, samokontrola piersi, radzenie sobie ze stresem),
- ✓ rozróżnianie zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu fizycznemu i psychicznemu,
- ✓ rozumienie roli aktywnego wypoczynku w życiu młodzieży i dorosłych,
- ✓ uświadomienie potrzeby udziału w różnych formach wypoczynku,
- ✓ zachęcanie do organizowania aktywnego wypoczynku rodzinnego,
- ✓ zapewnienie uczniom alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu,
- ✓ rozbudzenie świadomości ekologicznej,
- ✓ realizacja programów profilaktycznych,
- ✓ stosowanie zasad higienicznego trybu życia,
- ✓ doskonalenie umiejętności planowania i terminowego wykonywania określonych zadań,
- ✓ popularyzacja wiedzy na temat chorób zakaźnych,
- ✓ identyfikacja problemów, które mają negatywny wpływ na samopoczucie ucznia w szkole,
- ✓ zapoznanie z dobrymi i złymi stronami oddziaływania mediów (telewizji, prasy, Internetu),
- ✓ kształtowanie odruchu prawidłowej postawy,
- ✓ rozszerzenie wiedzy nauczycieli i wychowawców z zakresu skutecznego rozpoznawania u młodzieży objawów zażywania substancji psychoaktywnych,
- ✓ uwrażliwienie rodziców i uczniów na problem zażywania substancji psychoaktywnych oraz wskazanie niebezpieczeństw, jakie niesie za sobą choćby jednorazowe zażycie,
- ✓ uświadomienie rodzicom, jak subtelne mogą być pierwsze sygnały związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych,
- ✓ wyjaśnienie rodzicom i uczniom zmian, jakie niesie ze sobą ustawa o żywieniu dzieci i młodzieży,

- ✓ zapoznanie społeczności szkolnej z tematem uchodźców i imigrantów,
- ✓ uwrażliwienie młodego pokolenia na krzywdę i cierpienie, jakie dotyka uchodźców i imigrantów poszukujących pokoju i zrozumienia w innych krajach,
- ✓ podjęcie tematyki związanej z tolerancją, odmiennością wyznaniową, czy kulturową.

Uczeń wykazuje się wiadomościami i umiejętnościami oraz prezentuje prawidłowe postawy w wyżej wymienionych obszarach.

III. Zadania i kierunki działań szkoły:

- ✓ włączenie edukacji zdrowotnej do polityki i organizacji życia szkoły,
- ✓ powołanie koordynatora i zespołu promującego zdrowie,
- ✓ rozwijanie współpracy z rodzicami,
- ✓ współpraca z Miejskim Zespołem Wspierającym Sieć Szkół Promujących Zdrowie,
- ✓ włączenie edukacji prozdrowotnej do programów nauczania – lekcje do dyspozycji wychowawcy, przedmioty ogólnokształcące i zawodowe,
- ✓ stworzenie warunków do kształtowania zdrowego stylu życia oraz harmonijnego rozwoju,
- ✓ umożliwienie uczniom aktywnego uczestnictwa w procesie edukacji zdrowotnej,
- ✓ prowadzenie ewaluacji i wykorzystanie jej wyników do podnoszenia jakości edukacji zdrowotnej,
- ✓ tworzenie środowiska umożliwiającego uczniom praktykowanie postaw prozdrowotnych.

IV. Metody i sposoby realizacji programu:

- ✓ warsztaty dla młodzieży,
- ✓ zajęcia dydaktyczno – wychowawcze prowadzone przez wychowawców i nauczycieli przedmiotu,
- ✓ zajęcia tematyczne prowadzone przez pedagogów szkolnych,

- ✓ zajęcia profilaktyczne prowadzone przez pielęgniarkę szkolną,
- ✓ metody aktywizujące,
- ✓ współpraca z poradnią psychologiczno-pedagogiczną,
- ✓ pedagogizacja rodziców,
- ✓ ankieta diagnozująca,
- ✓ ankieta ewaluacyjna,
- ✓ konkursy,
- ✓ zajęcia ruchowo – muzyczne,
- ✓ filmy,
- ✓ pokazy,
- ✓ współpraca z zaprzyjaźnionymi szkołami,
- ✓ wycieczki,
- ✓ ćwiczenia praktyczne.

V. Formy pracy:

- ✓ indywidualna,
- ✓ zespoły klasowe,
- ✓ zespoły zadaniowe.

VI. Termin realizacji:

wrzesień 2015 – czerwiec 2018

VII. Miejsce realizacji programu:

Zespół Szkół Gastronomicznych i Hotelarskich w Chełmie

VIII. Uczestnicy programu :

- ✓ dyrekcja,

- ✓ uczniowie,
- ✓ rodzice,
- ✓ wychowawcy,
- ✓ pedagodzy,
- ✓ nauczyciele przedmiotów ogólnokształcących i zawodowych,
- ✓ pielęgniarka szkolna,
- ✓ psychologzy,
- ✓ pracownicy szkoły,
- ✓ Miejski Zespół Wspierający Sieć Szkół Promujących Zdrowie.

IX. Wnioski i rekomendacje

Ankieta dla rodziców

W anonimowej ankiecie wzięło udział po 3 rodziców uczniów ZSGiH z różnych poziomów kształcenia. Badaniem ankietowym objęto łącznie 55 osób.

Wnioski:

Analizując wyniki ankiety, stwierdzono, że:

- ✓ świadomość rodziców na temat uzależnień młodzieży, a w szczególności zagrożeń wynikających ze stosowania dopalaczy, jest wciąż mała,
- ✓ rodzice w dalszym ciągu widzą potrzebę włączania tematyki poświęconej właściwym nawykom żywieniowym do edukacji prozdrowotnej,
- ✓ zdecydowana większość rodziców deklaruje swój udział w działaniach prozdrowotnych podejmowanych przez szkołę.

Rekomendacje:

- ✓ zorganizowanie szkolenia dla nauczycieli nt. uzależnień i dopalaczy,
- ✓ ogłoszenie pogadanki dla rodziców dotyczącej zdrowego odżywiania i właściwych nawyków żywieniowych.

Ankieta dla uczniów

W anonimowej ankiecie wzięło udział po 3 uczniów z różnych poziomów kształcenia. Badaniem ankietowym objęto łącznie 66 uczniów ZSGiH.

Wnioski:

Analizując wyniki ankiety, stwierdzono, że:

- ✓ uczniowie wysoko oceniają swój poziom wiedzy nt. kondycji własnego zdrowia i sposobu żywienia,
- ✓ świadomość uczniów nt. możliwości stosowania diet jest niska.

Rekomendacje:

- ✓ zorganizowanie zajęć dla uczniów i rodziców poświęconych żywieniu, uwzględniających diety i właściwy styl życia.

Ankieta dla nauczycieli i pracowników szkoły

W anonimowej ankiecie wzięło udział łącznie 30 nauczycieli i pracowników ZSGiH.

Wnioski:

Analizując wyniki ankiety, stwierdzono, że:

- ✓ według nauczycieli i pracowników szkoły do najważniejszych sposobów realizacji zagadnień z zakresu promocji zdrowia wśród społeczności szkolnej należą:
 - realizacja Szkolnego Programu Profilaktyki,
 - lekcje wychowawcze,
 - realizacja Programu Wychowawczego,
 - spotkania z rodzicami.
- ✓ według nauczycieli i pracowników Szkolny Program Prozdrowotny powinien być skupiony w szczególności na:
 - zwalczaniu nałogu palenia papierosów,

- walce z dopalaczami i innymi nałogami wśród młodzieży,
- propagowaniu kultury języka.

Rekomendacje:

- ✓ zorganizowanie pogadanki z rodzicami i uczniami nt. uzależnień,
- ✓ zorganizowanie zajęć dla młodzieży dotyczących najczęściej spotykanych problemów okresu dojrzewania,
- ✓ w Szkolnym Programie Prozdrowotnym należy w dalszym ciągu kontynuować działania z zakresu zwalczania uzależnień (dopalaczy) i dbałości o kulturę słowa.

X. Obszary działań w zakresie edukacji prozdrowotnej:

- ✓ promocja zdrowego stylu życia,
- ✓ zapobieganie uzależnieniom,
- ✓ uwzględnienie zasad prawidłowego odżywiania,
- ✓ zdrowie psychiczne (niewłaściwe relacje interpersonalne w szkole i domu, zapobieganie stresom i niepowodzeniom),
- ✓ bezpieczeństwo w szkole,
- ✓ inne obszary i działania wynikające z potrzeb szkoły oraz aktualnej sytuacji w Polsce i na świecie (zmiana ustawy o żywieniu dzieci i młodzieży, dopalacze, problem uchodźców i imigrantów, tolerancja i odmiennosc wyznaniowa czy kulturowa).

XI. Przewidywane osiągnięcia uczniów

Uczniowie:

- ✓ znają główne grupy czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu,
- ✓ znają i stosują zasady profilaktyki najczęstszych zaburzeń i chorób,
- ✓ świadomie dążą do ochrony, utrzymania i poprawy zdrowia swojego i osób bliskich,

- ✓ przestrzegają zasad zdrowego odżywiania,
- ✓ systematycznie kontrolują stan swojego zdrowia,
- ✓ racjonalnie wykorzystują czas wolny od nauki,
- ✓ radzą sobie w sytuacjach trudnych, potrafią wspierać innych,
- ✓ uczniowie i ich rodzice wiedzą, kiedy skorzystać ze wsparcia instytucji profesjonalnych: poradni, psychologa, pedagoga,
- ✓ radzą sobie z presją środowiska i utrzymują właściwe relacje z innymi ludźmi,
- ✓ uczniowie klas pierwszych, dzięki atmosferze panującej w szkole, szybko adaptują się w nowym środowisku,
- ✓ rozumieją i stosują zasady aktywnego wypoczynku,
- ✓ podejmują działania na rzecz wspierania własnego zdrowia,
- ✓ rozpoznają i reagują na zagrożenia współczesnej cywilizacji,
- ✓ mają wiedzę o środkach uzależniających,
- ✓ znają i stosują zasady zachowań asertywnych,
- ✓ potrafią prezentować własne przekonania,
- ✓ chętnie i aktywnie uczestniczą w promocji zdrowego stylu życia,
- ✓ są świadomi swego wpływu na środowisko przyrodnicze, rozumieją procesy przyrodnicze i ochrony przyrody,
- ✓ świadomie kształtują estetykę ruchu, dbają o własną sylwetkę i prawidłową postawę ciała,
- ✓ rozumieją problemy imigrantów i uchodźców.