
RELACJA Z „TYGODNIA ZDROWIA” POD HASŁEM

„ZDROWIE DLA WSZYSTKICH”

ZESPÓŁ SZKÓŁ GASTRONOMICZNYCH I HOTELARSKICH W CHEŁMIE

„Zdrowie dla wszystkich” - to hasło Światowego Dnia Zdrowia 2018 i jednocześnie hasło „Tygodnia Zdrowia” obchodzonego w Zespole Szkół Gastronomicznych i Hotelarskich w dniach 16-20 kwietnia 2018 r.

W realizację szeregu różnorodnych działań zaangażowana była cała społeczność szkolna: uczniowie i rodzice, wychowawcy, nauczyciele przedmiotów ogólnokształcących i zawodowych, nauczyciele bibliotekarze, katecheci, doradca zawodowy, pielęgniarka szkolna, pracownicy szkoły. Okazją do zainteresowania młodzieży problematyką szkolną stały się zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne.

Zadbano o przeprowadzenie akcji informacyjnych, przygotowanie prezentacji i haseł propagujących zdrowie, prac plastycznych, publikację materiałów informacyjnych w zakładce prozdrowotnej na stronie internetowej szkoły, facebooku (<http://www.zsz.4.chelm/biblio.html>) oraz wystawę albumów w bibliotece szkolnej. Zorganizowano szkolne konkursy na plakaty, także wykonane w języku obcym. Przed gabinetem pedagoga oraz pielęgniarki szkolnej umieszczone zostały ciekawe artykuły naukowe.

Zapoznano uczniów z tematyką zdrowia podczas spotkań z ludźmi znanymi z propagowania zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej: Panem Dariuszem Wyrostkiem - Trenerem Specjalistą Żywności oraz Panem Robertem Bierzanowskim - Trenerem Personalnym i instruktorem mieszanych sztuk walki. Zaproponowano także szereg zajęć sportowych, by propagować aktywny tryb życia. W ramach zajęć lekcyjnych zwracano uwagę na korzyści płynące z profilaktyki i świadomości nt. chorób i zachowań prozdrowotnych.

„Tydzień Zdrowia” stał się także okazją do realizacji programów profilaktycznych: raka piersi, „Podstępne WZW” i „Znamię. Znam je?”. Zachęcano młodzież do pochylecia nad tematyką prozdrowotną poprzez udział w grach dydaktycznych (fiszki edukacyjne, quizy). Odbyły się lekcje otwarte poświęcone tematyce wyżywienia na świecie oraz utrwalające słownictwo językowe z zakresu zdrowego stylu życia. Uczniowie wykonywali potrawy w myśl haseł „Warzywa - zdrowo i kolorowo” oraz „Zdrowo i kolorowo”, a także ciasta wskazujące na konieczność wykorzystania nasion będących źródłem błonnika pokarmowego i nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Zajęcia do dyspozycji wychowawców ukierunkowane zostały na zgłębianie wiedzy nt. zdrowia. Lekcje języka obcego dla obcokrajowców poruszały tematykę „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. Lekcje wychowania fizycznego w sposób szczególny integrowały grono rówieśnicze, propagowały zasady zdrowej rywalizacji, zachęcały do aktywnego trybu życia, a zajęcia pozalekcyjne zmierzały do poprawy kondycji fizycznej poprzez zajęcia pływania w parku wodnym. Na przerwach lekcyjnych rozdawano marchewki i jabłka, zachęcając do sięgania po warzywa i owoce w formie przekąsek. Przeprowadzono pogadanki nt. racjonalnego żywienia młodzieży, a także lekcje „Dialog motywujący”, które miały na celu pomoc osobom z trudnościami.

Podsumowaniem „Tygodnia Zdrowia” stał się udział 22 osobowej grupy uczniów naszej szkoły w X Międzynarodowych Targach Turystyki Wiejskiej i Aktywnej Agrotavel & Active Life w Kielcach promujących turystykę wiejską i aktywną. W trakcie Targów młodzież miała możliwość uczestnictwa w spotkaniach ze specjalistami uczącymi dbać o zdrowie. Wycieczka zawodoznawcza stała się okazją do zgłębiania wiedzy, jak upiec zdrowy chleb z ekologicznymi dodatkami. Uczniowie mogli zapoznać się z bogatą ofertą sadzonek, nasion i bulw roślin przydatnych w domu i ogrodzie oraz poznać najnowsze trendy w tworzeniu kompozycji i dekoracji roślinnych. Dodatkową atrakcją było obejrzenie walorów i atrakcji turystycznych Kielc, co zmierzało do propagowania aktywności turystycznej w różnych jej formach.

Zaproponowane przez nauczycieli i uczniów działania miały na celu uświadomienie społeczności szkolnej znaczenia zdrowia własnego i innych.

Poniżej znajduje się szczegółowy wykaz działań zrealizowanych w ZSGiH w ramach „Tygodnia Zdrowia”.

Zadanie/działanie; osoba odpowiedzialna	Ilość uczestników	Liczba godzin	Spodziewane efekty
6.04.2018 r.			
Akcja informacyjna poświęcona tematyce „Tygodnia Zdrowia” z udziałem Samorządu Uczniowskiego (J. Juszcak, Samorząd Uczniowski)	społeczność szkolna	1	Przekazanie informacji społeczności szkolnej nt. „Tygodnia Zdrowia” w ZSGiH, zainspirowanie do aktywnego udziału w obchodach, zachęcenie do zwrócenia uwagi na problem zdrowia we współczesnym świecie.
Zumba, prezentacja piramid wieloosobowych, fitball-zajęcia wychowania fizycznego 2at, 2ht, 2ct, 2ft, 3bt, 4dt (A. Wójtowicz)	90	18	Podniesienie poziomu sprawności, kształtowanie sprawności fizycznej specjalnej, promocja aktywnego stylu życia, spędzenia wolnego czasu, wypoczynku, umiejętność dokonania wyboru, integracja w grupie ćwiczebnej.
Konkurs na plakat w języku obcym „Zdrowy styl życia,” (M. Emerla, M. Sapiaszko, M. Nowosad, W Orłowska-Krawczak) w Tygodniu Zdrowia	42	-	Prezentacja wiedzy na temat zdrowego stylu życia i zachęcenie innych do zmiany swoich niezdrowych nawyków. Plakaty wykonano w językach niemieckim, rosyjskim i angielskim, dzięki czemu uczniowie mogli rozwijać swoje umiejętności językowe, wykorzystując słownictwo zawodowe.
Rozstrzygnięcie konkursu na plakat poświęcony prawom dziecka. Przygotowanie wystawy prac konkursowych (A. Starczewska, A. Jawornicka-Dobosz, J. Juszcak)	społeczność szkolna	2	Podniesienie świadomości nt. praw człowieka, dziecka; uwrażliwienie na potrzeby dziecka i łamanie praw.
Publikacja materiałów poświęconych tematyce „Tygodnia Zdrowia” w zakładce prozdrowotnej na stronie internetowej szkoły (R. Laszuk, J. Juszcak)	użytkownicy Internetu	-	Poinformowanie o obchodach „Tygodnia Zdrowia”, zapoznanie z hasłem przewodnim „Zdrowie dla wszystkich” i wskazanie źródeł informacji umożliwiających poszerzenie wiedzy nt. zdrowia na skalę globalną.

Przygotowanie materiałów dotyczących obchodów Tygodnia zdrowia” i umieszczenie ich w formie wystawy na korytarzu szkolnym (K. Tunicka, kl. 3ct)	adresaci - społeczność szkolna; przygotowanie - 5 uczniów	-	Zwiększenie świadomości i wiedzy nt. zasad zdrowego żywienia i koncepcji Tygodnia Zdrowia pod hasłem „Zdrowie dla wszystkich”.
Udostępnianie materiałów edukacyjnych poświęconych zdrowiu w gabinecie medycznym w Tygodniu Zdrowia (A. Mielnicka)	społeczność szkolna, 16 - u uczniów objętych opieką	-	Poszerzenie wiedzy na tematy medyczne.
Udostępnianie materiałów edukacyjnych poświęconych zdrowiu przy gabinecie pedagogów szkolnych (B. Śmigielska, W. Pawluk)	społeczność szkolna	-	Udostępnienie ulotek nt. różnych uzależnień, ich konsekwencji. Wzrost wiedzy dotyczącej prawidłowych zachowań.
Realizacja programu profilaktycznego raka piersi u kobiet, nauka samobadania, edukacja w zakresie profilaktyki (A. Mielnicka, dziewczęta z klas 4)	22 pełnoletnie dziewczynki z Chełma	6	Samodzielne comiesięczne wykonanie badania; 2 osoby skierowane na badanie USG.
Fiszki edukacyjne - gry poświęcone tematyce zdrowia (J. Juszcak, kl. 3ht)	18	0,5	Nauka poprzez zabawę skłaniająca do przemyśleń nt. znaczenia profilaktyki i konieczności walki z uzależnieniami w celu zachowania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.
Lekcja języka angielskiego zawodowego nt. „Zdrowe nawyki żywieniowe” (M. Emerła, kl. 3 at)	11	1	Zgłębienie wiedzy nt. zdrowych nawyków żywieniowych i opracowanie zasad zdrowego odżywiania.
Lekcja otwarta „Wyżywienie na świecie” (J. Fedorczyk, kl. 1at)	28	1	Uświadomienie potrzeb żywieniowych człowieka, przedstawienie modeli żywieniowych na świecie i chorób związanych z niedoborami żywieniowymi.
„Predyspozycje zdrowotne do wykonywania zawodu” (M. Niezgoda, kl. 2ct)	11	1	Poszerzenie wiedzy uczniów o chorobach i schorzeniach, które mogą uniemożliwiać wykonywanie określonego zawodu, trafności wyboru danej ścieżki zawodowej.

Realizacja programu profilaktycznego „Podstępne WZW”, „Znamię. Znam je?” (A. Starczewska, A. Jawornicka-Dobosz)	30	2	Poszerzenie wiedzy nt. przyczyn i profilaktyki czerniaka oraz żółtaczki typu A i B.
„Strategie radzenia sobie ze stresem” (W. Orłowska-Krawczak, kl. 2ht)	12	1	Wsparcie uczniów w radzeniu sobie ze stresem.
17. 04. 2018 r.			
Lekcja otwarta „Wyżywienie na świecie” (J. Fedorczyk, kl. 1cz)	15	1	Uświadomienie potrzeb żywieniowych człowieka, przedstawienie modeli żywieniowych na świecie i chorób związanych z niedoborami żywieniowymi.
Spotkanie z Dariuszem Wyrostkiem zorganizowane dla młodzieży (Samorząd Uczniowski, K. Oliwiak, T. Gwiazda)	120	1	Zachęta do zmiany stylu życia poprzez osobisty przykład - „Od grubasa do kulturysty”.
Prezentacja „Pozytywne i negatywne skutki nawyków żywieniowych”. Quiz „Sprawdź, czy wiesz?”. Wykonanie potraw w myśl hasła „Warzywa - zdrowo i kolorowo” (I. Jarzabek-Starzyńska, L. Mazurek, kl. 1at)	28	4	Przypomnienie i sprawdzenie wiedzy na temat zasad zdrowego odżywiania, zastosowanie jej w praktyce.
„W zdrowym ciele zdrowy duch” - zajęcia z wychowawcą (M. Stus, kl. 2at)	27	1	Wzrost wiedzy na temat prawidłowego odżywiania i roli ruchu na kondycję fizyczną i psychiczną człowieka.
Realizacja tematyki „Ochrona środowiska, a ruch turystyczny” w ramach lekcji usługi turystyczne w hotelarstwie (J. Juszcak, kl. 1ht)	28	1	Zgłębienie wiedzy nt. wpływu ruchu turystycznego na środowisko. Poznanie pozytywnych i negatywnych skutków.
Fiszki edukacyjne - gry poświęcone tematyce zdrowia (J. Juszcak, kl. 2ht)	15	0,5	Nauka poprzez zabawę skłaniająca do przemyśleń nt. znaczenia profilaktyki i konieczności walki z uzależnieniami w celu zachowania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.
Opracowanie haseł propagujących „Zdrowie dla wszystkich” (I. Prończuk, kl. 3bt)	22	1	Wykorzystanie kreatywnego myślenia i posiadanej wiedzy do tworzenia haseł. Uczniowie mają przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań prozdrowotnych.
Park wodny - zajęcia wychowania fizycznego (A. Wójtowicz, kl. 2ct)	15	3	Rozwijanie zainteresowań młodzieży, wzmacnianie poczucia własnej wartości, zachęcanie do twórczego spędzania wolnego czasu, integracja z rówieśnikami, dbałość o bezpieczeństwo w czasie zabaw i gier w wodzie.
„W zdrowym ciele zdrowy duch” - język polski dla	17	1	Wzrost wiedzy na temat prawidłowego odżywiania i roli ruchu na kondycję fizyczną i psychiczną człowieka.

obcokrajowców (M. Stus)			
Rola ruchu i kontaktu z przyrodą w utrzymaniu równowagi psychofizycznej człowieka (M. Stus, M. Miszczak kl. 3at)	23	2	Pogłębienie wiedzy na temat roli ruchu i kontaktu z przyrodą w utrzymaniu równowagi psychofizycznej człowieka.
18. 04. 2018 r.			
Realizacja programu profilaktycznego „Podstępne WZW”, „Znamię. Znam je?” (A. Starczewska, A. Jawornicka-Dobosz)	30	2	Poszerzenie wiedzy nt. przyczyn i profilaktyki czerniaka oraz żółtaczki typu A i B.
Lekcja otwarta „Wyżywienie na świecie” (J. Fedorczyk, kl: 1kz i 1ft)	31	2	Uświadomienie potrzeb żywieniowych człowieka, przedstawienie modeli żywieniowych na świecie i chorób związanych z niedoborami żywieniowymi.
Fiszki edukacyjne - gry poświęcone tematyce zdrowia (J. Juszczyk, kl. 1ct i 1ht)	41	1	Nauka poprzez zabawę skłaniająca do przemyśleń nt. znaczenia profilaktyki i konieczności walki z uzależnieniami w celu zachowania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.
Prezentacja „Pozytywne i negatywne skutki nawyków żywieniowych”. Quiz „Sprawdź, czy wiesz, co jesz?”. Wykonanie potraw w myśl hasła „Warzywa - zdrowo i kolorowo” (I. Jarzabek-Starzyńska, kl. 1ct)	10	4	Przypomnienie i sprawdzenie wiedzy na temat zasad zdrowego odżywiania, zastosowanie jej w praktyce.
Opracowanie haseł propagujących „Zdrowie dla wszystkich” (I. Prończuk, kl: 2az, 2at, 2ct, 3at)	75	5	Wykorzystanie kreatywnego myślenia i posiadanej wiedzy do tworzenia haseł. Uczniowie mają przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań prozdrowotnych.
Lekcja - zajęcia z wychowawcą nt. „Zdrowie dla wszystkich” (A. Szvec, kl. 1ht)	22	1	Sprawdzenie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia, poszerzenie wiedzy poprzez poznanie zasad zdrowego odżywiania. Szukanie odpowiedzi na pytanie: jak żyć na co dzień, aby cieszyć się dobrym samopoczuciem i zapobiegać rozwojowi wielu groźnych chorób?
Lekcja - zajęcia z wychowawcą nt. „Zdrowy tryb życia” (B. Świderek, 4dt)	23	1	Pogłębienie wiedzy, szukanie nowych sposobów nt. zdrowego stylu życia, doskonalenie umiejętności dostrzegania korzyści płynących z prowadzenia zdrowego stylu życia.

„Zdrowa żywność” - rozdawanie marchewek i jabłek (E. Mąka, R. Winiarczyk)	społeczność szkolna	1	Zachęcanie do spożywania owoców i warzyw w formie drobnych przekąsek, zwrócenie uwagi na znaczenie produktów roślinnych bogatych w witaminy i składniki mineralne do zdrowia człowieka.
Lekcja otwarta „Syndrom DDA” (R. Nowosad, kl. 2az)	18	1	Uświadomienie problemu Dorosłego Dziecka Alkoholika i wskazanie sposobów i możliwości radzenia sobie z tym problemem.
Predyspozycje zdrowotne do wykonywania zawodu - spotkanie doradcy zawodowego z młodzieżą (M. Niezgoda, kl. 3az)	7	1	Poszerzenie wiedzy uczniów o chorobach i schorzeniach, które mogą uniemożliwiać wykonywanie określonego zawodu, trafności wyboru danej ścieżki zawodowej.
Wystawa albumów o kuchni wegetariańskiej w szkolnej bibliotece. Publikacja materiałów na facebooku o spacerach, jumpingu i fitness (A. Berbecka)	społeczność szkolna, użytkownicy Internetu	3 dni	Rozwijanie zainteresowań czytelniczych, zainteresowanie kuchnią wegetariańską, zachęcanie do aktywności fizycznej, zwrócenie uwagi na jej pozytywne skutki, zachęcenie do zapoznania z bogatą ofertą zajęć z jumpingu.
19. 04. 2018 r.			
Realizacja programu profilaktycznego „Podstępne WZW”, „Znamię. Znam je?” (A. Starczewska, A. Jawornicka-Dobosz)	30	2	Poszerzenie wiedzy nt. przyczyn i profilaktyki czerniaka oraz żółtaczk typu A i B.
Lekcja otwarta „Wyżywienie na świecie” (J. Fedorczyk, kl. 1ct)	27	1	Uświadomienie potrzeb żywieniowych człowieka, przedstawienie modeli żywieniowych na świecie i chorób związanych z niedoborami żywieniowymi.
Pogadanka nt. racjonalnego żywienia młodzieży (B. Struska, kl. 1ft)	29	1	Wzrost świadomości zagrożeń płynących z niewłaściwego sposobu odżywiania się młodzieży. Wzrost wiedzy dotyczącej prawidłowego odżywiania się młodzieży.
Opracowanie haseł propagujących „Zdrowie dla wszystkich” (I. Prończuk, kl.: 1kz, 3at)	37	2	Wykorzystanie kreatywnego myślenia i posiadanej wiedzy do tworzenia haseł. Uczniowie mają przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań prozdrowotnych.
Przygotowanie plakatów promujących zdrowy styl życia na temat „Wpływ diety na kondycję włosów) podczas lekcji języka angielskiego zawodowego (M. Emerla, kl. 3ct)	8	1	Zgłębienie wiedzy nt. wpływu diety na kondycję i zdrowy wygląd włosów oraz opracowanie plakatów promujących zdrowy styl życia.

Lekcja języka rosyjskiego nt. zdrowego stylu życia (M. Nowosad, kl. 4dt)	11	1	Utrwalenie słownictwa z zakresu zdrowego stylu życia.
Wypiek ciasteczek z wykorzystaniem nasion będących źródłem błonnika i nienasyconych kwasów tłuszczowych (Z. Wawryszuk, kl. 3az)	9	4	Wykorzystanie nasion roślin oleistych w produkcji cukierniczej, uświadomienie roli błonnika pokarmowego.
Lekcja otwarta „Dialog motywujący” (ks. P. Ruszniak)	społeczność szkolna	6	Przybliżenie w realnym życiu technik dialogu motywującego mających na celu pomoc osobom z trudnościami.
Mecz piłki siatkowej drużyn mieszanych (J. Lesicki, P. Radzięciak, kl. 1at)	14	1	Integracja grona rówieśniczego, propagowanie zasad fair play i równej rywalizacji.
20. 04. 2018 r.			
UDZIAŁ UCZNIÓW ZSGIH W X MIĘDZYNARODOWYCH TARGACH TURYSTYKI WIEJSKIEJ I AKTYWNEJ AGROTRAVEL & ACTIVE LIFE W KIELCACH (E. MAKA, J. JUSZCZAK)	24	8	Zapoznanie z bogatą ofertą wystawców z Polski i innych krajów wyspecjalizowaną pod kątem produktu turystyki wiejskiej, obejrzenie prezentacji zespołów ludowych, udział w degustacjach potraw regionalnych. Poszukiwanie inspiracji do działania i rozwijanie zainteresowań młodzieży ukierunkowanych na prozdrowotne aspekty turystyki ze szczególnym uwzględnieniem obszarów wiejskich.
Lekcja otwarta „Wyżywienie na świecie” (J. Fedorczyk, kl. 1ht)	30	1	Uświadomienie potrzeb żywieniowych człowieka, przedstawienie modeli żywieniowych na świecie i chorób związanych z niedoborami żywieniowymi.
Sporządzanie deserów i koktajli owocowo-warzywnych „Zdrowo i kolorowo” (E. Lisiecka, A. Celińska, kl. 2at)	19	3	Uzmysłowienie uczniom, jakie korzyści wynikają ze zdrowego odżywiania, zachęcenie ich do spożywania owoców i warzyw pod różną postacią i z różnymi dodatkami, wprowadzenie nawyku urozmaicania jadłospisu zdrowymi produktami.
Lekcja języka angielskiego zawodowego nt. „Zdrowe nawyki żywieniowe” (M. Emerla, kl. 3bt)	19	1	Zgłębienie wiedzy nt. zdrowych nawyków żywieniowych i opracowanie zasad zdrowego odżywiania.
Predyspozycje zdrowotne do wykonywania zawodu - spotkanie doradcy zawodowego z młodzieżą (M. Niezgoda, kl. 3ct)	7	1	Poszerzenie wiedzy uczniów o chorobach i schorzeniach, które mogą uniemożliwiać wykonywanie określonego zawodu, trafności wyboru danej ścieżki zawodowej.

Spotkanie z Radosławem Bierzanowskim - kulturystą, trenerem personalnym (K. Oliwiak, T. Gwiazda)	120	1	Siłownia umysłu - spotkanie motywacyjne. Pogadanka o zmianie stylu myślenia, praca nad własnym charakterem w walce o zdrowie.
Park wodny - zajęcia pozalekcyjne (A. Wójtowicz)	9	3	Propagowanie aktywności fizycznej, promocja aktywnego stylu życia, spędzenia wolnego czasu, umiejętność dokonania wyboru, integracja uczniów.
Opracowanie haseł propagujących „Zdrowie dla wszystkich” (I. Prończuk, kl: 2az)	15	1	Wykorzystanie kreatywnego myślenia i posiadanej wiedzy do tworzenia haseł. Uczniowie mają przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań prozdrowotnych.

Koordinatorami działań podjętych w trakcie trwania „Tygodnia Zdrowia” były: Pani Aneta Starczewska, Pani Marzanna Stus, Pani Beata Śmigielska, Pani Wanda Pawluk, Pani Anna Jawornicka-Dobosz, Pani Joanna Juszcak.