

Tydzień Zdrowia w ZSGiH 1 - 8 IV 2020 r. pod hasłem „Zdrowie w Twoich rękach” i działania realizowane w czterech obszarach w ramach promocji Światowego Dnia Zdrowia

Obszary:

1. Prawidłowe odżywianie i prawidłowe nawyki żywieniowe – profilaktyka nadwagi.
2. Profilaktyka powstawania wad postawy u dzieci i młodzieży.
3. Działania mające na celu zapobieganie spożywaniu alkoholu, paleniu papierosów przez dzieci, młodzież i rodziców.

Obszar tematyczny	Zadanie/działanie	Termin realizacji	Osoby realizujące /wspierające	Instytucje współpracujące	Adresat i ilość uczestników	Liczba zrealizowanych godzin (warsztaty, szkolenia)	Monitoring i ewaluacja	Spodziewane efekty	Sposoby dokumentowania
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Realizacja tematyki żywieniowej w ramach zajęć wychowawcą „Zdrowy styl życia – na zmiany nigdy nie jest za późno”	03.04. 2020	M. Emerla		uczniowie kl. 1ftg (26 osób)	45 minut	przeptyw i wymiana informacji	wprowadzenie zmian w stylu życia wpływających korzystnie na stan zdrowia; uświadomienie uczniom wpływu własnego stylu życia na zdrowie	wpis tematu w dzienniku elektronicznym
1	Wykonanie plakatów promujących zdrowy styl życia	03.04. 2020	M. Emerla i dwie uczennice z kl. 1 ftg		społeczność szkolna		przeptyw i wymiana informacji	upowszechnianie wiedzy o racjonalnym odżywianiu,	zakładka prozdrowotne na stronie szkoły

1-4	Opracowywanie materiałów do publikacji w zakładce prozdrowotnej	01. 04. 2020	J. Juszcak		społeczność szkolna		przeływ i wymiana informacji	upowszechnianie wiedzy o racjonalnym odżywianiu, zdrowym stylu życia i właściwych nawykach żywieniowych	zakładka prozdrowotne na stronie szkoły
1	Realizacja tematyki żywieniowej w ramach przedmiotu innowacyjnego dietetyk i organizator imprez okolicznościowych	01.04. 2020	J. Juszcak		klasa 3at - 15 uczniów	1	pozyskanie informacji zwrotnej od uczniów dotyczącej błędów żywieniowych występujących w diecie nastolatków	podniesieni świadomości nt. interpretacji piramidy zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej	prace uczniów
1-4	Zorganizowanie konkursu na prace uczniów poświęcone zdrowiu	01-08. 04.2020	J. Juszcak		uczniowie ZSGiH	2	analiza prac uczniów i zwrócenie uwagi na problemy wieku młodzieńczego	zmiana nawyków żywieniowych i walka z nałogami wśród młodzieży	prace uczniów zamieszczone w zakładce prozdrowotnej

1-4	Realizacja tematyki żywieniowej w ramach zajęć wychowawcą „Problemy zdrowotne, walka z nałogami i zasady dbałości o własne zdrowie i troska o zdrowie innych”.	01.04.2020	J. Juszczak		klasa 1h1p - 24 osoby	1	rozmowa, argumentowanie i stawianie tez przez uczniów	zobrazowanie skali problemów związanych z okresem młodzieńczym i wskazanie sposobów dbałości o zdrowie	wpis tematu w e-dzienniku
1-4	Przesłanie informacji za pośrednictwem e-dziennika do rodziców i uczniów odnośnie obchodów Tygodnia Zdrowia	07.04.2020	J. Juszczak		rodzice uczniów ZSGiH	0,5	przekazanie informacji i udzielanie odpowiedzi na pytania	wymiana opinii i zwrócenie uwagi na problem zdrowia, profilaktykę i właściwy tryb życia	wiadomość w e-dzienniku
1	Realizacja tematyki poświęconej znaczeniu warzyw w żywieniu	07.04.2020	J. Juszczak		uczniowie klasy 1 atg - 28 osób	1	formowanie uwag nt. prac uczniów	podniesienie świadomości nt. znaczenia warzy w żywieniu	prace uczniów

1-4	Realizacja tematyki poświęconej bezpieczeństwu produkcji żywności	07.04.2020	J. Juszcak		uczniowie klasy 1 bzp - 15 osób	1	formowanie uwag nt. prac uczniów	zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo produkcji żywności	wpis tematu w e-dzienniku
4	Udział w akcji „Brawa dla medyków w ramach Światowego Dnia Zdrowia”	07.04.2020	W.Pawluk, B.Śmigielska		społeczność szkolna	-	przekazanie informacji społeczności szkolnej	podziękowanie pracownikom służby zdrowia – lekarzom, pielęgniarkom, ratownikom medycznym, laborantom, kierowcom karet i całemu personelowi medycznemu za ich pracę	wiadomość w e - dzienniku
4	W ramach programu profilaktyki raka piersi „Różowa wstążeczka” przesłanie materiałów dotyczących profilaktyki raka piersi, w tym zasady samobadania.	23.04.2020	W.Pawluk, B. Śmigielska		Uczennicy klas 3 - 84 uczennice	-	przekazanie informacji uczennicom	zwrócenie uwagi na problem raka piersi, udostępnienie instrukcji prawidłowego samobadania piersi, zachęcenie uczennic do wykonywania samobadania	wiadomość w e - dzienniku

4	Realizacja tematyki poświęconej TZ w trakcie zajęć z wychowawcą	07.04. 2020r	R. Winiarczyk		klasa 2ht	0,45		wymiana przepisów świątecznych na FB, grupa 2ht	wpis tematu w e-dzienniku
---	---	--------------	---------------	--	-----------	------	--	---	---------------------------

<p>Konkurs szkolny na ofertę wirtualnej wycieczki w oparciu o analizę utworu i obrazów na Youtube: "Muzyka z widokami na piękne krajobrazy świata"</p>	<p>06-10.04.2020</p>	<p>A. Wójtowicz</p>	<p>-</p>	<p>uczniowie ZSGiH - 180 uczniów klasy: 1atp, 1ftg, 1czg, 1kzg, 2az, 2 ht, 3ct, 4at, 4ct, 4ht</p>	<p>9</p>	<p>monitorowanie i analiza sukcesów i osiągnięć uczniów, ocena wyników – punkty z zachowania i oceny; analiza utworu i obrazów na Youtube: "Muzyka z widokami na piękne krajobrazy świata"; analiza piramidy zdrowia i aktywności ruchowej; ocena wiadomości wg kryteriów: samodzielne opracowanie oferty wycieczki dla klasy, diety, ułożenie planu czynnego wypoczynku</p>	<p>promowanie zdolności, sukcesów i osiągnięć uczniów, propagowanie aktywności fizycznej, aktywnego spędzenia wolnego czasu, integracja młodzieży w czasie wspólnego uczestniczenia w wirtualnej wycieczce poprzez komunikatory internetowe; dbałość o zdrowie fizyczne, psychiczne i prawidłowe relacje z otoczeniem</p>	<p>wpisy tematów w dziennikach lekcyjnych, materiały i treści przesłane uczniom, nadesłane prace konkursowe; punkty z zachowania i oceny; strona internetowa szkoły</p>
--	----------------------	-------------------------	----------	---	----------	--	---	---

	Konkursie szkolny na hasło, apel, wiersz zachęcający do pozostania w domu. Kategoria: Dbłość o bezpieczeństwo i zdrowie własne i innych ludzi	06 - 10. 04.2020	A. Wójtowicz	-	uczniowie ZSGiH - 180 uczniów, klasy: 1atp, 1ftg, 1czg, 1kzg, 2az, 2 ht, 3ct, 4at, 4ct, 4ht	9	monitorowanie i analiza sukcesów i osiągnięć uczniów, ocena wyników – punkty z zachowania i oceny	promowanie zdolności, sukcesów i osiągnięć uczniów; znajomość bezpiecznych i ryzykownych zachowań; ukazanie uczniom wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponują, dbłość o zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych ludzi, dbłość o zdrowie fizyczne, psychiczne i prawidłowe relacje z otoczeniem; nabycie umiejętności aktywnego spędzenia wolnego czasu w domu wraz z rodziną, integracja młodzieży poprzez komunikatory internetowe	wpisy tematów w dziennikach lekcyjnych, materiały i treści przesłane uczniom; nadesłane prace konkursowe; punkty z zachowania i oceny; strona internetowa szkoły
--	---	------------------	--------------	---	---	---	---	---	--

<p>W RAMACH EDUKACJI ZDROWOTNEJ NA LEKCJACH W-F realizowane były OBSZARY:</p> <p>Zdrowie jako wartość dla człowieka i zasób dla społeczeństwa.</p> <p>Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne. Charakterystyka współczesnych chorób cywilizacyjnych. Samobadanie i samokontrola zdrowia. Konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Prawidłowe odżywianie i prawidłowe nawyki żywieniowe. Profilaktyka nadwagi. Profilaktyka powstawania wad postawy u dzieci i młodzieży. Działania mające na celu zapobieganie spożywaniu alkoholu, paleniu papierosów przez młodzież.</p>	<p>06 - 10. 04.2020</p>	<p>nauczyciele wychowania fizycznego</p>	<p>-</p>	<p>uczniowie ZSGiH - 530</p>	<p>100 godz. (3 godz. w każdej grupie wf)</p>	<p>analiza korzyści dbania o zdrowie, sprawność fizyczną prawidłową postawę ciała; samokontrola zdrowia i samobadanie; ocena wiadomości, np.: samodzielne ułożenie planu treningowego, diety, wycieczki</p>	<p>znajomość definicji zdrowia wg WHO; znajomość bezpiecznych i ryzykownych zachowań; ukazanie uczniom wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponują, dbałości o właściwą postawę ciała, utrwalenie wiadomości nt. profilaktyki powstawania wad postawy; znajomość zasad prawidłowego odżywiania, umiejętność samodzielnego ułożenia zestawu ćwiczeń dostosowanego do własnych potrzeb i możliwości, umiejętność doboru technik relaksacyjnych; podniesienie świadomości nt. szkodliwości spożywania alkoholu, palenia papierosów używania substancji psychoaktywnych; dbałość o zdrowie fizyczne, psychiczne i prawidłowe relacje z otoczeniem</p>	<p>wpisy tematów w dziennikach lekcyjnych, materiały i treści przesłane uczniom</p>
--	-------------------------	--	----------	------------------------------	---	---	--	---



Umieszczanie postów ze zdjęciami ilustracyjnymi na FB biblioteki w albumie "Dbam o Zdrowie" - higiena snu, - ile wody powinniśmy wypić w ciągu dnia, - dlaczego przy wysokiej gorączce majaczymy?	04.2020	A. Berbecka	-	uczniowie-użytkownicy FB	-	publikacja materiały i analiza zamieszczonych komentarzy	popularyzacja wiedzy o reakcjach własnego ciała	FB biblioteki, album "Dbam o Zdrowie"
--	---------	-------------	---	--------------------------	---	--	---	---------------------------------------