

Harmonogram działań w ramach projektu "Szkoła Promująca Zdrowie" w roku szkolnym 2020/2021

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.
4. Inne (mające znaczenie dla zdrowia)

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	Co jest zdrowe, co nie jest zdrowe? Jak robić zakupy?	I śródrocze	A. Szwec, uczniowie 4ht		uczniowie 4 ht, 23 osoby	1 godzina	zapis tematu w dzienniku	uczniowie pogłębiają swoją wiedzę na temat zdrowych produktów żywnościowych, uczą się racjonalnego robienia zakupów, aby nie marnować żywności	
4	Postawy prozdrowotne w literaturze starożytnej	I śródrocze	M. Stus		1ht, 2htp			wzrost świadomości uczniów obszarze zachowań prozdrowotnych	wpisy tematów w dziennikach
4	Sposoby spędzania wolnego czasu w tekstach kultury	I śródrocze	M. Stus		1ht, 2htp, 2czg			wzrost świadomości uczniów obszarze spędzania wolnego czasu	wpisy tematów w dziennikach

4	Tworzenie kompozycji kwiatowych, oprawa florystyczna imprez, dekoracja wnętrz dla uczniów z zamiłowaniem do kwiatów, pewnymi predyspozycjami, jak: zmysł estetyczny, zdolności manualne, dokładność, cierpliwość.	II śródro cze	A. Pastuszak	Szkoła Żak	Zaintereso- wani uczniowie	warsztaty 4 godziny (przy dużym zainteresowa niu - więcej godzin)			zdjęcia publikowane na Facebook szkoły, wystawa prac uczniów w szkolnej bibliotece (lub innym miejscu)
1-4	Poinformowanie nowych członków społeczności szkolnej o koncepcji, standardach SzPZ i realizacji programu prozdrowotnego	10-11 IX 2020	J. Juszczak	zespół ds. promocji zdrowia, wychowaw- cy klas	uczniowie ZSGiH	-	dyskusja nt. znaczenia efektywnej i różnorodnej współpracy przy realizacji zadań prozdrowotnych	angażowanie uczniów w realizację i inicjowanie działań prozdrowotnych	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ

1-4	Pogadanka dla rodziców nt. "Odpowiedzialność za swoje zdrowie i zdrowie innych. Czystość i higiena podstawą zdrowia człowieka"	10-11 IX 2020	J. Juszcak	zespół ds. promocji zdrowia, wychowawcy klas	rodzice uczniów ZSGiH obecni na zebraniu z wychowawcami klas	0,5	dyskusja nt. pozytywnych i negatywnych skutków nawyków żywieniowych	przypomnienie zasad sprzyjających dobremu samopoczuciu psycho - fizycznemu	sprawozdanie z realizacji programu SzPZ
3	Pogadanka dla rodziców poświęcona racjonalnemu odżywianiu i znaczeniu aktywności fizycznej dla zdrowia młodzieży i dorosłych	II śródrocze	J. Juszcak	zespół ds. analizy działań profilaktycznych, zespół ds. programu prozdrowotnego, pedagodzy oraz wychowawcy klas	rodzice uczniów	-	dyskusja, rozmowa, wymiana opinii	przybliżenie rodzicom zagadnień poświęconych racjonalnemu odżywianiu, podniesienie świadomości nt. znaczenia i roli diety w życiu młodzieży i dorosłych	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ

1-4	Edukacja prozdrowotna w ramach innowacji pedagogicznej „Dietetyk i organizator imprez okolicznościowych” w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych	IX 2020 – VI 2021	J. Juszczak E. Lisiecka	-	uczniowie klasy 4at	30	rozmowy, dyskusje, analiza danych nt. składu chemicznego i wartości odżywczej żywności, profilaktyka chorób	edukacja prozdrowotna młodzieży	sprawozdanie z realizacji
-----	---	-------------------------	----------------------------------	---	---------------------	----	---	---------------------------------	---------------------------

3	<p>Pogadanki w ramach godzin z wychowawcą o zdrowiu:</p> <p>1. w kl. I: "Racjonalne odżywianie i jego wpływ na zdrowie człowieka"</p> <p>2. w kl. II: "Zdrowie jako wartość - zasady zdrowego stylu życia"</p> <p>3. w kl. III: "Czynniki wpływające na zdrowie człowieka"</p> <p>4. w kl. IV: "Prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna jako czynniki decydujące o zdrowiu".</p> <p>We wszystkich klasach: Koronawirus - co musisz wiedzieć? Najważniejsze zasady na czas epidemii koronawirusa. Odpowiedzialność za swoje zdrowie i zdrowie innych.</p>	rok szkolny 2019/2020	J. Juszczyk	zespół ds. analizy działań profilaktycznych, zespół ds. programu prozdrowotnego, pedagodzy oraz wychowawcy klas	uczniowie ZSGiH	-	dyskusja na tematy poświęcone zdrowiu	przybliżenie uczniom problematyki poświęconej zdrowiu	wpis tematu w e-dzienniku
---	---	-----------------------	-------------	---	-----------------	---	---------------------------------------	---	---------------------------

4	Publikowanie materiałów i informacji dotyczących zdrowia w zakładce „Szkola Promująca Zdrowie”	IX 2020–VI 2021	szkolny koordynator programu, osoby odpowiedzialne za realizację działań	-	użytkownicy Internetu	-	publikacja informacji o zrealizowanych działaniach prozdrowotnych z udziałem społeczności szkolnej	publikacja informacji o działaniach prozdrowotnych realizowanych w szkole, upowszechnienie wiedzy o właściwym odżywianiu, stylu życia i aspektach wpływających na utrzymanie dobrego zdrowia	zakładka prozdrowotna
4	Szkolenie zespołu przedmiotów zawodowych poświęcone znaczeniu edukacji zdrowotnej w szkole	II śródrocze	J. Juszcak	-	zespół wychowawczy	1	dyskusja, rozmowa, wymiana opinii	wspólne poszukiwanie rozwiązań w celu zwiększenia skuteczności przekazu przez nauczycieli i odbioru przez młodzież treści prozdrowotnych	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ
4	Szkolenie zespołu przedmiotów zawodowych poświęcone aktywnym metodom nauczania w edukacji prozdrowotnej	II śródrocze	J. Juszcak	-	zespół wychowawczy	1	dyskusja, rozmowa, wymiana opinii	wspólne poszukiwanie rozwiązań w celu zwiększenia skuteczności przekazu przez nauczycieli i odbioru przez młodzież treści prozdrowotnych	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ

1	„Święto Dyni”	26-28 października 2020	M. Nowosad, M. Sapiaszko M. Emerla R. Buczma		uczniowie ZSGiH	akcja trwająca 3 dni	przygotowanie gazetki o walorach odżywczych dyni. Wystawa prac konkursowych	wzrost świadomości na temat zdrowego odżywiania, kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych	zdjęcia z wydarzenia; informacja na stronie internetowej szkoły
1	Z okazji Światowego Dnia Chleba - 16 października – akcja: „Nie marnuj jedzenia!”	16 października 2020	E. Mąka i R. Winiarczyk klasy IVct i III ht		wszystkie klasy	3		wzbudzanie szacunku do jedzenia; zwiększenie wiedzy młodzieży na temat głodu i ilości marnowanego jedzenia	opracowana prezentacja lub notatka
2	Akcja: Moda na “NIE “– Niepalenie Niepicie Niezażywanie	grudzień 2020	R. Winiarczyk klasa III ht		wszystkie klasy	3		refleksja uczniów na temat własnego zdrowia	krótkie rymowanki zamieszczone na fb szkoły i biblioteki
3	Rozdanie ulotek informacyjnych dotyczących szkodliwości uzależnień	I śródrocze 2020/2021 Drugie zebranie z rodzicami	pedagogy	wychowawcy klas	rodzice uczniów klas	0,5	rozmowy, dyskusje, wymiana opinii	kampania informacyjna	notatki z zebrań z rodzicami

4	Realizacja programu profilaktyki raka piersi „Różowa wstążeczka”	Rok szkolny 2020/2021	Pedagogy	Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Chełmie	uczniowie klas: 3	5	rozmowy z uczniami na temat profilaktyki raka	adresaci poznają zagrożenie, jakim jest rak piersi, ich uwaga zostanie zwrócona na potrzebę profilaktyki	wpisy w dziennikach
4	Realizacja ogólnopolskiego programu profilaktyki raka szyjki macicy „Wybierz życie. Pierwszy krok”	Rok szkolny 2020/2021	W. Pawluk A.Jawornicka-Dobosz	Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Chełmie	uczniowie klas 1	5	adresaci poznają zagrożenie, jakim jest rak szyjki macicy	zwrócenie uwagi na ryzyko zachorowania, podkreślenie wagi badań profilaktycznych	wpisy tematów w dziennikach
3	Przeprowadzenie anonimowych ankiet: „Czy Twoje picie jest bezpieczne?”	Rok szkolny 2020/2021	Pedagogy	Ankieta opracowana przez PARPA	chętni uczniowie klas 3 i 4	9	zainteresowanie młodzieży wypełnieniem ankiety, rozmowy	zwrócenie uwagi młodzieży na zachowania, które powinny ich zaniepokoić	zapis w dzienniku pedagoga
1-4	Poinformowanie SU o realizacji programu prozdrowotnego i analiza działań zaplanowanych do realizacji, wybór przedstawicieli do zespołu ds. promocji zdrowia	IX 2020	J. Juszcak		przedstawiciele Samorządu Uczniowskiego	0,5	dyskusje, wymiana opinii, doświadczeń	wdrożenie do edukacji prozdrowotnej i zachęcenie do zgłaszania nowych pomysłów do realizacji w ramach programu SzPZ	plan pracy SU

1-4	Akcje informacyjne z udziałem Samorządu Uczniowskiego	Rok szkolny 2020/2021	J. Juszcak, Samorząd Uczniowski	-	uczniowie ZSGiH	-	zwrócenie uwagi na istotne zagadnienia i promocję zdrowego trybu życia	zachęcenie do dyskusji i skupienia uwagi na zagadnieniach prozdrowotnych	informacja w zakładce prozdrowotnej
4	Wykonanie gazetki ściennych: Światowy Dzień AIDS Światowy Dzień Zdrowia Idea honorowego krwiodawstwa Europejski kodeks walki z rakiem Światowy dzień walki z głodem	IX 2020 - VI 2021	A. Jawornicka – Dobosz	Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna	uczniowie, pracownicy ZSGiH	5	ankieta potrzeb uczniów w zakresie tematyki gazetki , analiza korzyści prawidłowego odżywiania	ukazanie uczniom wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponują, dbałości o właściwe odżywianie, utrwalenie zasad prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia	gazetki, zdjęcia, prace plastyczne, plakaty
4	Ogólnopolska akcja „Sprzątanie Świata” Akcja „Wiosenne sprzątanie Chełma”	IX 2020 IV 2021	A. Jawornicka – Dobosz	Urząd Miasta Chełm/ Fundacja „Nasza Ziemia”	uczniowie ZSGiH	10	rozmowa z uczniami, obserwacja zachowań uczniów	kształtowanie świadomości proekologicznej młodzieży, rozwijanie w uczniach potrzeb dbania o środowisko, w którym żyją, zwrócenie uwagi na problem segregacji odpadów, dbanie o najbliższe otoczenie	zdjęcia wpisy w dziennikach lekcyjnych
4	Ogólnopolska Olimpiada „Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK” etap szkolny i powiatowy	X –XII 2020	A. Jawornicka -Dobosz	Polski Czerwony Krzyż Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna	uczniowie ZSGiH	4	wyniki olimpiady porównanie z wynikami z poprzednich lat	zainteresowanie uczniów własnym zdrowiem i problematyką prozdrowotną, podejmowanie na terenie szkoły i poza nią różnych działań promujących zdrowy styl życia	protokół, dyplomy, zdjęcia

4	Realizacja programów:” Podstępne WZW” „Znamie. Znam je?”	2020/2021	A. Jawornicka –Dobosz A. Starczewska	Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Chełmie	uczniowie rodzice, nauczyciele, pracownicy	14	analiza potrzeb i korzyści wynikających z podniesienia świadomości w zakresie profilaktyki chorób	pogłębienie wiedzy wśród młodzieży, rodziców, pracowników nt. chorób i możliwości profilaktyki	protokół
4	Udział w turnieju drużyn sanitarnych	V 2021	S. Gołub/ A. Jawornicka /A. Starczewska	PCK	uczniowie ZSGiH	5	zwiększenie zainteresowania uczniów tematyką pierwszej pomocy przedmedycznej	uczniowie będą umieli udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej	dyplom, zdjęcia
4	Prelekcje nt. oddawania krwi i szpiku kostnego	X 2020	A.Jawornicka-Dobosz	RCKiK w Lublinie o/Chełm	uczniowie klas drugich i trzecich, pracownicy	1,5	uczniowie wykazali chęć uczestniczenia w takich zajęciach	zachęcenie bycia dawcą krwi i szpiku	wpisy w dziennikach lekcyjnych
4	Udział w turnieju "Młoda krew ratuje życie"	09.2020 - 06.2021	A.Jawornicka-Dobosz	RCKiK w Lublinie o/Chełm	pełnoletni uczniowie Zespołu Szkół Gastronomicznych i Hotelarskich	-	wzrost zainteresowania krwiodawstwem i krwiolecznictwem	wzrost liczby krwiodawców	sprawozdanie
4	Zbiórka żywności dla potrzebujących	Zgodnie z harmonogramem akcji	Jawornicka – Dobosz	ZR PCK	uczniowie Zespołu Szkół Gastronomicznych i Hotelarskich	5	-rozpoznanie potrzeb, wywiad zebranie uwag,	Rozbudzenie empatii i uwrażliwienie na potrzeby innych	protokół
2	Diagnoza uczniów z wadami postawy	9-11 2020	A. Mielnicka		uczniowie wszystkich pierwszych klas			Na podstawie badań kręgosłupa i badań bilansowych diagnoza wad postawy u uczniów klas pierwszych	karta badania bilansowego, karta zdrowia ucznia, listy klasowe

4	Profilaktyka chorób zakaźnych - szczepienia ochronne	Rok szkolny 2020/2021	A. Mielnicka		uczniowie z rocznika szczepiennego			dobrowolne poddanie się szczepieniom ochronnym	skierowanie na szczepienie, listy klasowe, zeszyt usług pielęgniarskich
2	Klasyfikacja uczniów do grup WF- charakterystyka grup	XI -XII 2020	A. Mielnicka		wszystkie klasy pierwsze	po 1 godzinie lekcyjnej w każdej klasie		znajomość grup WF i p/wskazanych ćwiczeń fizycznych	wpisy w dzienniku, listy klasowe, karta zdrowia ucznia
2	Rejestracja zwolnień lekarskich z WF	XI 2020 – VI 2021	A. Mielnicka		uczniowie z urazami i chorobami przewlekłymi			zmniejszenie liczby uczniów zwolnionych z WF	listy klasowe, zeszyt usług pielęgniarskich
2	Badanie przesiewowe uczniów klas pierwszych	X - XI 2020	A. Mielnicka		wszystkie klasy pierwsze			ocena stanu zdrowia uczniów: - badania wzrostu i masy ciała, - badanie wzroku i badanie kręgosłupa, - badanie ciśnienia tętniczego krwi	karta badania przesiewowego, karta zdrowia ucznia, listy klasowe
2	Badanie przesiewowe uczniów kończących szkołę	III - IV 2021	A. Mielnicka		wszystkie klasy kończące szkołę			ocena stanu zdrowia uczniów: - badania wzrostu i masy ciała, - badanie wzroku i badanie kręgosłupa, - badanie ciśnienia tętniczego krwi	karta badania przesiewowego, karta zdrowia ucznia, listy klasowe

1	Diagnoza uczniów z nadwagą i otyłością	X - XI 2020 III - V 2021	A. Mielnicka					na podstawie BMI diagnoza uczniów z nadwagą i otyłością	karty badania bilansowego, karty zdrowia ucznia, listy klasowe
---	--	-----------------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--

1-4	<p>Realizacja tematów z obszaru edukacji zdrowotnej: 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</p>	IX 2020- VI 2021	A. Wójtowicz, B. Szukało, P. Radzięciak, A. Rejent	ZS TKK UM	UM Uczniowie ZSGiH	10 godzin w każdej klasie	analiza wiedzy	propagowanie aktywności fizycznej, promocja aktywnego stylu życia, spędzenia wolnego czasu umiejętność dokonania wyboru	wpisy tematów lekcji
-----	--	------------------------	---	--------------	--------------------------	------------------------------	----------------	--	----------------------

4	Lekcje z doradcą zawodowym	rok szkolny, klasy I	M. Niezgoda			po 1h w każdej klasie	zapisy w dzienniku	wzrost świadomości kompetencji zawodowych nad którymi trzeba popracować	wpisy w dzienniku
---	----------------------------	----------------------	-------------	--	--	-----------------------	--------------------	---	-------------------