

Harmonogram działań w ramach programu "Szkoła Promująca Zdrowie" w roku szkolnym 2021/2022

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 działania wynikające z bieżących potrzeb szkoły/placówki oraz aktualnej sytuacji w Polsce i na świecie (np. profilaktyka chorób wirusowych, integracja zespołu uczniów, odbudowa relacji interpersonalnych po pandemii, działania proekologiczne, zdrowie psychiczne, klimat społeczny sprzyjający zdrowiu i dobremu samopoczuciu na terenie szkoły i poza nią, profilaktyka dyskryminacji, nietolerancji i niedostosowania społecznego, bezpieczeństwo w szkole).

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
1-4	Poinformowanie nowych członków społeczności szkolnej o koncepcji, standardach SzPZ i realizacji programu	9. 09. 2021	J. Juszcak	wychowawcy klas	uczniowie ZSGiH	-	dyskusja nt. znaczenia efektywnej i różnorodnej współpracy przy realizacji zadań prozdrowotnych	angażowanie uczniów i rodziców w realizację i inicjowanie działań prozdrowotnych	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ

	prozdrowotnego.								
1-4	Pogadanka dla rodziców "Właściwe nawyki żywieniowe, aktywny tryb życia i sposoby redukcji poziomu stresu w różnych sytuacjach życiowych".	9.09.2021	J. Juszcak	wychowawcy klas	rodzice uczniów ZSGiH obecni na zebraniu z wychowawcami klas	0,5	dyskusja nt. pozytywnych i negatywnych skutków odżywiania, form spędzania czasu wolnego; omówienie sposobów walki ze stresem	przypomnienie zasad żywienia, zachęcenie do aktywnego spędzania czasu wolnego, omówienie sposobów walki z nadmiernym poziomem stresu	sprawozdanie z realizacji programu SzPZ
3	Pogadanka dla rodziców poświęcona skutkom uzależnień oraz sposobom walki z nałogami.	II semestr 2021/22	J. Juszcak	pedagodzy oraz wychowawcy klas	rodzice uczniów ZSGiH	0,5	dyskusja, rozmowa, wymiana opinii	przybliżenie rodzicom zagadnień poświęconych skutkom uzależnień i sposobom walki z nałogami	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ

3	Pogadanki w ramach godzin z wychowawcą o zdrowiu: "Prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna jako czynniki decydujące o zdrowiu"; "Odpowiedzialność za swoje zdrowie i zdrowie innych".	rok szkolny 2021/2022	J. Juszczak	pedagodzy oraz wychowawcy klas	uczniowie ZSGiH	-	dyskusja na tematy poświęcone zdrowiu: profilaktyce, czynnikach decydujących o komforcie psychofizycznym, higienie, aktywności fizycznej	przybliżenie uczniom problematyki poświęconej zdrowiu	wpis tematu w e-dzienniku
4	Publikowanie materiałów i informacji dotyczących zdrowia w zakładce „Szkoła Promująca Zdrowie”.	09. 2021 – 06. 2022	szkolny koordynator programu, A. Wójtowicz, zespół ds. promocji zdrowia	-	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	zakładka prozdrowotna

								na utrzymanie dobrego zdrowia	
4	Szkolenie zespołu przedmiotów zawodowych poświęcone roli edukacji ekologicznej i żywieniowej.	I semestr	J. Juszcak	-	zespół nauczycieli przedmiotów zawodowych	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 klimatowi społecznemu sprzyjającym u zdrowiu i dobremu samopoczuciu na terenie szkoły i poza nią.	II semestr	J. Juszcak	-	zespół nauczycieli przedmiotów zawodowych	1	dyskusja, rozmowa, wymiana opinii	wspólne poszukiwanie rozwiązań w celu poprawy klimatu społecznego na terenie szkoły i poza nią	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ

1-4	Tydzień Zdrowia w ZSGiH.	04.2022	J. Juszcak, zainteresowani nauczyciele	PSSE w Chełmie	społeczność szkolna	5 dni	działania ukierunkowane na zwiększenie wiedzy członków społeczności szkolnej z zakresu profilaktyki i zdrowia	dbałość o zdrowie własne i innych	sprawozdanie z realizacji Tygodnia Zdrowia w ZSGiH
1-4	Udział w programie „Wiem i Działam” organizowanym przez zespół edukacji Polskiej Akcji Humanitarnej	I i II semestr	J. Juszcak,	PAH	3hpt	4	uwrażliwienie na kwestie pomocy i wsparcia osób potrzebujących	wprowadzanie tematu pomocy humanitarnej na zajęciach.	zaświadczenie
4	Realizacja ogólnopolskiego programu profilaktyki raka szyjki macicy „Wybierz życie. Pierwszy krok”.	I/II sem 2021/22	A. Jawornicka-Dobosz	PSSE Chełm	ucz. kl.1, rodzice, nauczyciele	1	analiza potrzeb i korzyści wynikających z podniesienia świadomości w zakresie profilaktyki chorób	zwrócenie uwagi na ryzyko zachorowania, podkreślenie wagi badań profilaktycznych	wpisy tematów lekcyjnych

4	Realizacja programu profilaktycznego "Znamię. Znasz je?".	I/II sem 2021/22	A. Jawornicka-Dobosz	PSSE Chełm	ucz. kl.1, rodzice, nauczyciele	1	analiza potrzeb i korzyści wynikających z podniesienia świadomości w zakresie profilaktyki chorób	zwrócenie uwagi na ryzyko zachorowania, podkreślenie wagi badań profilaktycznych	wpisy tematów
4	Realizacja programu profilaktycznego Profilaktyka WZW.	I/II sem 2021/22	A. Jawornicka-Dobosz	PSSE Chełm	ucz. kl.1, rodzice, nauczyciele	1	analiza potrzeb i korzyści wynikających z podniesienia świadomości w zakresie profilaktyki chorób	zwrócenie uwagi na ryzyko zachorowania, podkreślenie wagi badań profilaktycznych	wpisy tematów
4	Ogólnopolska Olimpiada „Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK” etap szkolny i powiatowy.	I/II sem 2021/22	A.Jawornicka-Dobosz/ A.Starczewska	ZR PCK	ucz. ZSGiH	2	analiza oczekiwań, potrzeb, wnioski z lat ubiegłych	zainteresowanie uczniów własnym zdrowiem i problematyką prozdrowotną, podejmowanie na terenie szkoły i poza nią różnych działań promujących zdrowy styl życia	protokół

4	Propagowanie idei honorowego krwiodawstwa (ewentualnie udział w Turnieju).	2021/22	A.Jawornicka-Dobosz	RCKiK o/Chełm	pełnoletni uczniowie	-	wzrost zainteresowania krwiodawstwem i krwiolecznictwem	wzrost liczby krwiodawców	sprawozdanie
4	Udział w akcjach charytatywnych/ pomocowych	2021/22	A.Jawornicka-Dobosz	ZR PCK	uczniowie, rodzice, nauczyciele ZSGiH	-	rozpoznanie potrzeb, zebranie opinii, wymiana spostrzeżeń	rozbudzenie empatii i uwrażliwienie na potrzeby innych	protokoły
4	Wykonanie gazetek ściennych: Światowy Dzień AIDS Światowy Dzień Zdrowia Idea honorowego krwiodawstwa Europejski kodeks walki z rakiem Światowy dzień walki z głodem	I/II sem 2021/22	Nauczyciele biologii	ZR PCK, PSSE, RCKiK	uczniowie, rodzice, nauczyciele ZSGiH	-	rozpoznanie potrzeb, obserwacje	ukazanie uczniom wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponują, dbałości o zdrowie, utrwalenie zasad prawidłowego i zdrowego stylu życia	gazetki

	Dzień transplantologii.								
1-4	“Dbam o Zdrowie”- album tematyczny na stronie FB biblioteki.	cały rok	A. Berbecka		społeczność szkolna			popularyzowanie wiedzy na temat zdrowi, jego ochrony i profilaktyki.	FB biblioteki
2	Badanie przesiewowe uczniów klas pierwszych.	09-11.2021	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.	03-04.2022	A. Mielnicka		wszystkie 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

2	Klasyfikacja uczniów do grup WF- charakterystyka grup.	11-12 2021 i na bieżąco	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
1	Diagnoza uczniów z nadwagą i otyłością.	10-11 2021, 3-4 2022	A. Mielnicka					na podstawie BMI diagnoza uczniów z nadwagą i otyłością	karty badania bilansowego, karty zdrowia ucznia, listy klasowe
2	Rejestracja zwolnień lekarskich z WF.	09.2021 - 06.2022	A. Mielnicka		uczniowie z urazami i chorobami przewlekłymi			zmniejszenie liczby uczniów zwolnionych z WF	listy klasowe, zeszyt usług pielęgniarskich
4	Profilaktyka chorób zakaźnych - szczepienia ochronne.	I i II semestr 2021/22	A. Mielnicka		uczniowie z rocznika szczepionego			dobrowolne poddanie się szczepieniom ochronnym	skierowanie na szczepienie, listy klasowe, zeszyt usług pielęgniarskich
2	Diagnoza uczniów z wadami postawy.	10-11 2021	A. Mielnicka		uczniowie wszystkich pierwszych klas			na podstawie badań kręgosłupa i badań bilansowych diagnoza wad postawy u	karta badania bilansowego, karta zdrowia ucznia, listy klasowe

								uczniów klas pierwszych	
1	Święto Dyni.	10.2021	M. Emerla M. Sapiaszko M. Nowosad R. Buczma	wszyscy uczniowie	akcja trwająca 3 dni		rozmowy, obserwacja,	wpływ prawidłowego odżywiania na zdrowie i kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych	zdjęcia z wydarzenia i informacja na stronie internetowej szkoły
1	Dzień Naleśnika.	02.2021	M. Emerla M. Sapiaszko M. Nowosad R. Buczma	wszyscy uczniowie	2 godziny		przeprowadzenie Dnia Naleśnika	wpływ prawidłowego odżywiania na zdrowie i kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych	zdjęcia z wydarzenia i informacja na stronie internetowej szkoły
4	Wpływ stanu zdrowia na wybór zawodu i możliwości jego wykonywania.	cały rok	doradca zawodowy	wszyscy uczniowie	wszyscy uczniowie	1	pogadanka	świadome planowanie swojej drogi zawodowej w kontekście ograniczeń zdrowotnych	wpisy w dzienniku

4	Zajęcia rewalidacyjne.	semestr I	A. Stępień			1		Wpływ prowadzenia zdrowego trybu życia na zdrowie psychiczne.	wpis w dzienniku
---	------------------------	-----------	------------	--	--	---	--	---	------------------