

Harmonogram działań w ramach programu "Szkoła Promująca Zdrowie" w roku szkolnym 2022/2023

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, budowanie pozytywnych relacji interpersonalnych, 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	Spotkania tematyczne poświęcone planowaniu i realizacji działań z zakresu edukacji zdrowotnej.	rok szkolny 2022/23	Opiekun SU - Aneta Wójtowicz, SU szkolny koordynator programu SzPZ	-	SU		dyskusje, wymiana opinii, omówienie zagadnień istotnych dla kształtowania właściwych zachowań	wzmocnienie współpracy przy planowaniu i realizacji działań prozdrowotnych	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ

							prozdrowotnych		
1-4	Poinformowanie nowych członków społeczności szkolnej o koncepcji, standardach SzPZ i realizacji programu prozdrowotnego.	09. 2022	Joanna Juszcak	wychowawcy klas	rodzice uczniów ZSGiH obecni na zebraniu z wychowawcami klas	0,5	dyskusja nt. znaczenia efektywnej i różnorodnej współpracy rodziców i wychowawców w klas przy realizacji zadań prozdrowotnych	angażowanie uczniów i rodziców w inicjowanie i realizację działań prozdrowotnych	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ
1-4	Pogadanka dla rodziców "Od czego zacząć zdrowe odżywianie?".	09. 2022	Joanna Juszcak	wychowawcy klas	rodzice uczniów ZSGiH obecni na zebraniu z wychowawcami klas	0,5	dyskusja nt. zasad planowania zbilansowanej diety	przypomnienie zasad żywienia, zachęcenie do analizy składu odżywczego spożywanych produktów	sprawozdanie z realizacji programu SzPZ

3	Pogadanka nt. "Czy czuję się odpowiedzialny za własne zdrowie?".	II semestr 2022/23	Joanna Juszcak	wychowawcy klas	rodzice uczniów ZSGiH obecni na zebraniu z wychowawcami klas	0,5	dyskusja, rozmowa, wymiana opinii	przybliżenie rodzicom zagadnień poświęconych odpowiedzialności i za własne zdrowie i zdrowie innych	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ
---	--	--------------------	----------------	-----------------	--	-----	-----------------------------------	---	---

3	Pogadanka w ramach godzin z wychowawcą: "Prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna jako czynniki decydujące o zdrowiu – profilaktyka nadwagi i otyłości wśród młodzieży i dorosłych".	rok szkolny 2022/2023	Anna Podścianańska, Joanna Juszczyk	Zespół Wychowawczo-Profilaktyczny, szkolny koordynator Programu SzPZ, wychowawcy klas	uczniowie ZSGiH	-	dyskusje na tematy poświęcone: zdrowiu, profilaktyce, sposobom walki z nadwagą i otyłością	przybliżenie uczniom problematyki poświęconej zdrowiu	wpis tematu w e-dzienniku
4	Publikowanie materiałów i informacji dotyczących zdrowia w zakładce prozdrowotnej „Szkoła Promująca Zdrowie”.	09. 2022 – 06. 2023	szkolny koordynator programu, 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 skutecznej motywacji uczniów do dbałości o własne zdrowie.	I semestr	Joanna 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 walce z nałogami i uzależnieniami.	II semestr	Joanna Juszcak	-	zespół nauczycieli przedmiotów zawodowych	1	dyskusja, rozmowa, wymiana opinii	wspólne poszukiwanie skutecznych rozwiązań zmierzających do ograniczenia uzależnień i ich eliminacji	sprawozdanie z realizacji Programu SzPZ
1-4	Tydzień Zdrowia w ZSGiH.	04.2023	Joanna Juszcak, zainteresowan i nauczyciele	PSSE w Chełmie	społeczność szkolna	5 dni	działania ukierunkowane na zwiększenie wiedzy członków społeczności	dbałość o zdrowie własne i innych	sprawozdanie z realizacji Tygodnia Zdrowia w ZSGiH

							szkolnej z zakresu profilaktyki i zdrowia		
1-4	Udział w programie „Lekcje pomagania” organizowanym przez zespół edukacji Polskiej Akcji Humanitarnej.	I i II semestr	Joanna Juszcak	PAH	4htp	4	uwrażliwienie na kwestie pomocy i wsparcia osób potrzebujących	wprowadzanie tematu pomocy humanitarnej na zajęciach	zaświadczenie
2	Badania przesiewowe uczniów I klas.	10-12.2022	Anna Mielnicka		uczniowie I klas			ocena stanu zdrowia uczniów: <ul style="list-style-type: none"> - badania wzroku i masy ciała, - badania wzroku i badania kręgosłupa, - badania ciśnienia tętniczego krwi 	karta badania przesiewowego, karta zdrowia ucznia, listy klasowe

2	Badania przesiewowe uczniów kończących szkołę.	03-05.2023	Anna Mielnicka		uczniowie kończący szkołę			ocena stanu zdrowia uczniów: - badania wzroku i masy ciała, - badania wzroku i badania kręgosłupa, - badania ciśnienia tętniczego krwi	karta badania przesiewowego, karta zdrowia ucznia, listy klasowe
2	Klasyfikacja uczniów do grup WF- charakterystyka grup.	11-12 2022 i na bieżąco	Anna 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. 2022, 03-05. 2023	Anna Mielnicka					na podstawie BMI diagnoza uczniów z nadwagą i otyłością	karty badania bilansowego, karty zdrowia ucznia, listy klasowe

2	Rejestracja zwolnień lekarskich z WF.	09.2022 - 06.2023	Anna Mielnicka		uczniowie z urazami i chorobami przewlekłymi			zmniejszenie liczby uczniów zwolnionych z WF	listy klasowe, zeszyt usług pielęgniarских
4	Profilaktyka chorób zakaźnych - szczepienia ochronne.	I i II semestr 2022/23	Anna Mielnicka		uczniowie z rocznika szczepienego			dobrowolne poddanie się szczepieniom ochronnym	skierowanie na szczepienie, listy klasowe, zeszyt usług pielęgniarских
2	Diagnoza uczniów z wadami postawy.	10-11 2022	Anna 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
1-4	Wybór i publikacja tekstów popularnonaukowych w albumie "Dbam o Zdrowie" na stronie biblioteki facebook.com	Cały rok	Anna Berbecka		użytkownicy Internetu			poszerzanie wiedzy, rozwijanie zainteresowań uczniów	Facebook.com

4	Ogólnopolska akcja „Sprzątanie Świata” Akcja „Wiosenne sprzątanie Chełma.	09. 2022/04 .2023	Anna Jawornicka-Dobosz	Urząd Miasta Chełm	uczniowie Zespołu Szkół Gastronomicznych i Hotelarskich	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
4	Ogólnopolska Olimpiada „Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK” etap szkolny i powiatowy.	10. 2022	Anna Jawornicka-Dobosz	Sanepid o/Chełm	uczniowie ZSGiH	5	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	zdjęcia, protokół
4	Realizacja ogólnopolskiego programu profilaktyki raka szyjki macicy	I/II sem. 2022/23	Ann Jawornicka-Dobosz Aneta Starczewska	Sanepid o/Chełm	uczniowie, rodzice, pracownicy	4	analiza potrzeb i korzyści wynikających z podniesienia świadomości	pogłębienie wiedzy wśród młodzieży, rodziców, pracowników nt. chorób i	sprawozdanie

	„Wybierz życie. Pierwszy krok” Znamię -znasz je??, Podstępne WZW”.						w zakresie profilaktyki chorób	możliwości profilaktyki	
4	Udział w akcjach: „Wyprawka dla Żaka”, „Gorączka Złota”.	I/II sem. 2022/23	Anna Jawornicka- Dobosz	ZR PCK	uczniowie, rodzice, pracownicy	2	zebranie uwag, 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.	I/II sem. 2022/23	n-le biologii	Sanepid o/Chełm ZRPCK	uczniowie, rodzice, pracownicy	2	ankieta potrzeb uczniów w zakresie tematyki gazetek, 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

1	Zorganizowanie szkolnego konkursu na Święto Dyni.	X.2023	Monika Sapiaszko, Monika Emerla, Marzena Nowosad, Radosław Buczma		uczniowie	3	wyniki konkursu	angażowanie uczniów w realizację działań prozdrowotnych	zdjęcia, informacja na stronie i FB
1	Przeprowadzenie zajęć na temat "Zagrożenia zdrowotne wynikające z nadwagi".	I/II sem. 2022/23	Iwona Jarząbek-Starzyńska		uczniowie	2	analiza korzyści wynikających z racjonalnego odżywiania w profilaktyce nadwagi	ukazanie uczniom wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponują, dbałości o właściwe odżywianie, utrwalenie zasad prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia	warsztaty, zdjęcia
1	Zorganizowanie konkursu międzyklasowego dla uczniów kl. 2cz, 2 kz i 3 kz nt.: "Deser bez cukru sprzymierzeńcem	I/II semestr 2022/23	Ewa Lisiecka Lidia Mazurek Zofia Jędraczk Agnieszka Celińska		uczniowie klas	4	wyniki konkursu, dyskusja na temat zagrożeń zdrowotnych wynikających z nadwagi i otyłości, obliczanie i interpretacja	uświadomienie uczniom zagrożeń wynikających z nadmiaru cukru w diecie i wskazanie możliwości ograniczenia jego spożycia poprzez właściwe nawyki żywieniowe	zdjęcia

	prawidłowego BMI”.						wskaźnika BMI		
4	Międzynarodowy dzień sportu.	17.09.2022	Nauczyciele w-f	UM	uczniowie ZSGiH		analiza poziomu sprawności fizycznej, analiza wyników, dyplomy	propagowanie aktywności fizycznej, promocja aktywnego stylu życia, spędzenia wolnego czasu umiejętność dokonania wyboru	zdjęcia, strona internetowa, kronika, dyplomy
4	Cykl zajęć na śniegu i lodzie, Narciarstwo biegowe, wyjścia na lodowisko.	12.2022 - 02.2023	Nauczyciele w-f	Lodowisko MOSIR	uczniowie ZSGiH		analiza poziomu sprawności fizycznej, testy sprawności, samokontrola, samoocena	rozwijanie zainteresowań młodzieży, wzmacnianie poczucia własnej wartości, zachęcanie do twórczego spędzania wolnego czasu, integracja z rówieśnikami, stosowanie zasady fair play, dbałość o bezpieczeństwo w czasie zabaw i	zdjęcia, strona internetowa

								gier na śniegu i lodzie	
4	„Mam talent” – etap wojewódzki konkursu.	I i II semestr roku szkolnego 2022/2023	Aneta Wójtowicz Renata Nowosad Aneta Wójtowicz	CHDK, I LO, „Nowy tydzień”, „Super Tydzień” Radio Bon Ton	uczniowie ZSGiH		ocena jury, publiczności, samoocena	rozwijanie zainteresowań młodzieży, wzmacnianie poczucia własnej wartości, zachęcanie do twórczego spędzania wolnego czasu, integracja z rówieśnikami, stosowanie zasady fair play	zdjęcia, kronika szkoły, dyplomy, notatki w prasie lokalnej
4	Przeprowadzenie zajęć w ramach doradztwa zawodowego “Przeciwskazania zdrowotne do wykonywania danego zawodu”.	Rok szkolny	Marzena Niezgoda		uczniowie ZSGiH	5	rozmowa z uczniami, ocena zachowań	podejmowanie świadomych wyborów dalszej drogi zawodowej	wpisy w dzienniku