

17 - 21 IV 2023 r. - Tydzień Zdrowia w ZSGiH
pod hasłem „Zdrowie dla wszystkich”
realizowany w ramach propagowania obchodów Światowego Dnia Zdrowia

Jak co roku w naszej szkole obchodzony był Tydzień Zdrowia. Tym razem termin realizacji przypadł na drugą i trzecią dekadę kwietnia (17 - 21 IV). Hasłem przewodnim tegorocznych obchodów Tygodnia Zdrowia, tak jak i Światowego Dnia Zdrowia, było motto „Zdrowie dla wszystkich”. W realizację działań prozdrowotnych zaangażowali się nauczyciele przedmiotów ogólnokształcących, zawodowych, bibliotekarz i pielęgniarka szkolna. Działania realizowano zarówno w szkole, jak i poza nią, także w trakcie spacerów na świeżym powietrzu.

Uczniowie uczestniczyli w projekcjach filmów edukacyjnych, pogadankach, dyskusjach. Wykonywali gazetki tematyczne, prezentacje multimedialne, referaty i plakaty, które następnie mieli okazję zaprezentować na forum klasy i szkoły. Mogli również zapoznać się z broszurami informacyjnymi i materiałami edukacyjnymi z zakresu profilaktyki i leczenia chorób oraz przyczyn i skutków uzależnień. Młodzieży naszej szkoły zaproponowano także edukacyjne gry planszowe, rozwiązywanie quizów, zapoznanie z wystawą książek czy prace grupowe, efektem których miała być popularyzacja zachowań mających na celu wzrost odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Społeczność szkolna uczestniczyła w degustacji zdrowych przekąsek przygotowanych przez uczniów. Nauczyciele przedmiotów zawodowych zostali zapoznani ze skutecznymi metodami walki z nałogami i uzależnieniami wśród młodzieży.

Tydzień Zdrowia obchodzony w ZSGiH przekroczył mury szkoły. Uczniowie klas VIII szkół podstawowych wzięli bowiem udział w międzyszkolnym konkursie na prezentację multimedialną w języku angielskim „Healthy You”. Użytkownicy Internetu mogli zapoznać się z treściami popularnonaukowymi udostępnianymi na FB biblioteki.

Zaangażowanie społeczności szkolnej w realizację działań prozdrowotnych i zainteresowanie omawianą tematyką świadczy o zasadności obchodów Tygodnia Zdrowia w kolejnych latach, a omawiane zagadnienia nie tracą na aktualności.

Poniżej zamieszczono szczegółowy harmonogram zrealizowanych działań w następujących obszarach:

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 (związane ze zdrowiem).

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
4	Przygotowanie gazetki promującej zachowania prozdrowotne.	17.04.2023	Kamila Tunicka	-	społeczność ZSGiH			wzrost świadomości na temat zasad zdrowego stylu życia	materiały, zdjęcia
4	Światowy Dzień Chorych na Hemofilię.	17.04.2023	Anna Mielnicka	-	społeczność ZSGiH		udostępnianie broszur i materiałów edukacyjnych	wzrost świadomości na temat przyczyn i sposobów leczenia	broszury, materiały edukacyjne
1	Zasady prawidłowego odżywiania.	17.04.2023	Anna Mielnicka	-	6 osób		rozmowy indywidualne	wzrost świadomości na temat zasad racjonalnego odżywiania	książka porad i zabiegów gabinetu medycznego
4	Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa w szkole w przypadku nagłych zachorowań i urazów.	17-21.04.2023	Anna Mielnicka	-	7 osób		udzielanie i pomocy przedlekarskiej oraz rozmowa indywidualna	wzrost świadomości na temat zachowań w przypadku wystąpienia urazów i w nagłych zachorowań	książka porad i zabiegów gabinetu medycznego
4	Zapobieganie chorobom zakaźnym - szczepienia ochronne.	17-21.04.2023	Anna Mielnicka	-	6 osób		rozmowa indywidualna	wzrost świadomości na temat szczepień ochronnych	książka porad i zabiegów gabinetu medycznego
4	Szkolenie zespołu przedmiotów zawodowych poświęcone	17.04.2023	Joanna Juszcak	-	zespół przedmiotów	1	wymiana opinii, dyskusje na temat przyczyn i	wspólne poszukiwanie rozwiązań w celu zwiększenia skuteczności	protokół z zebrania zespołu

	skutecznym metodom walki z nałogami i uzależnieniami wśród młodzieży.				zawodowych – 18 nauczycieli		skutków uzależnień	przekazu treści prozdrowotnych	
4	Przeprowadzenie zajęć z wychowawcą nt. „Zdrowy styl życia - na zmiany nigdy nie jest za późno”.	21.04.2023	Joanna Juszcak	-	uczniowie klasy 4htp - 16 uczniów	1	pozyskiwanie informacji zwrotnej na temat świadomości uczniów z zakresu edukacji zdrowotnej	wzrost świadomości uczniów w zakresie wpływu odżywiania i stylu życia na utrzymanie zdrowia, podkreślanie roli zachowań prozdrowotnych	wpis tematu w e-dzienniku
1-4	Pogadanka poświęcona znaczeniu profilaktyki dla zdrowia człowieka.	17-21.04.2023	Joanna Juszcak	-	uczniowie klas: 1hz, 1ht/1, 4htp - 44 uczniów	1	rozmowy, dyskusje i wymiana opinii na temat wpływu profilaktyki na zdrowie człowieka	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis tematu w e-dzienniku
4	Przygotowanie gazetki nt. obchodów Światowego Dnia Zdrowia 2023.	17.04.2023	Joanna Juszcak		wykonanie - uczniowie klasy 4htp (2 osoby)	2	analiza materiałów, dobór treści	zainteresowanie ideą obchodów Światowego Dnia Zdrowia 2023	materiały, zdjęcia
3	Przegląd prezentacji multimedialnych „Jaki wpływ na włosy mają picie alkoholu i palenie papierosów?”	17-21.04.2023	Renata Worlicka - Kądziela	-	uczniowie klas 1ft, 2ct, 3ft, 4atp	1	przygotowanie i przegląd prezentacji multimedialnej i plakatów	propagowanie zachowań prozdrowotnych,	wpis zadania w e-dzienniku
3	Przeprowadzenie zajęć z wychowawcą nt. „Wpływ palenia papierosów i picia alkoholu na nasze włosy”.	19.04.2023	Renata Worlicka - Kądziela	-	uczniowie klasy 2ct - 29 uczniów		Quizizz – „Wpływ palenia papierosów i picia alkoholu na nasze włosy”	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis tematu w e-dzienniku

1	Przeprowadzenie zajęć nt. "Który cukier jest najzdrowszy?"	17.04. 2023	Iwona Jarzabek-Starzynska, Zofia Jędraczka		uczniowie klasy 2at	2	wymiana opinii, dyskusje na temat skutków zdrowotnych nieprawidłowego spożycia węglowodanów, quiz- "Węglowodany. Nie zgadniesz, które są zdrowe!"	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis tematu w e-dzienniku
1	„Prawidłowa postawa ciała w pracy fryzjera – dlaczego jest tak ważna?”	20.04. 2023	Aneta Chomczyńska	-	uczniowie klasy 1 ft, 2 ct	2	rozmowa, dyskusja, krzyżówka profilaktyczna	propagowanie zachowań prozdrowotnych, wpajanie zasad prawidłowej postawy ciała	wpis tematu w e-dzienniku
1	Liczenie kalorii w codziennej diecie.	21.03. 2023	Alicja Puczyńska	-	uczniowie klasy I kz, I dt, I ht	3	obliczanie kalorii w diecie, rozmowa i dyskusja	uczniowie potrafią korzystać z tabeli i potrafią obliczyć ilość kalorii potrzebnych do prawidłowego rozwoju i wzrostu	wpis tematu w e-dzienniku
1	Prawidłowe zakupy- kalorie w pracy fryzjera. Kontrolowanie skóry głowy - "znamiona".	21.04. 2023	Marzena Wilińska	-	uczniowie klasy 1 ft	1	pogadanka, dyskusja. Tabela z indeksem glikemicznym. Badanie i kontrolowanie skóry głowy.	aplikacja - zdrowe zakupy - nawyki. Uczniowie potrafią zaobserwować zmiany na skórze głowy	wpis tematu w e-dzienniku
1	What is a healthy diet? – czym jest zdrowa dieta?	20.04. 2023	Monika Sapiaszko	-	uczniowie klasy 1hz, 1ht, 1ht – 41 uczniów	1	dyskusja, wspólnie stworzona lista zasad, plakaty obrazujące elementy zdrowej diety	uczniowie znają i potrafią przedstawić listę zasad zdrowej diety	wpis w e-dzienniku.

4	“Spacerkiem po zdrowie”.	21.04.2023	Anna Podściańska	-	uczniowie klasy 4 htg	1	wyjscie klasy na siłownię zewnętrzną w parku	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis w e-dzienniku
1	Międzyszkolny konkurs na prezentację multimedialną w języku angielskim „Healthy You”.	19.04.2023	Monika Emerla, Monika Sapiaszko, Radosław Buczma, Marzena Nowosad	-	uczniowie klas VII i VIII szkół podstawowych		podsumowanie konkursu 30.04.2023	popularyzowanie wiedzy o zdrowej żywności oraz zasadach zdrowego odżywiania	informacja zamieszczona na www i FB szkoły
1	Zdrowe przekąski.	18.04.2023	Ewa Mąka, Renata Winiarczyk		I dz-przygotowanie i rozdawanie marchewek i jabłek podczas przerw uczniom i nauczycielom	1	rozmowa na temat zdrowych przekąsek	propagowanie zachowań prozdrowotnych,	informacja zamieszczona na www i FB szkoły
1	Zdrowy styl życia Moim najlepszym wyborem.	Prolog wydarzeń 30-31.03.2023	Anna Smutniak, Renata Nowosad		klasy 1 dt, ft, ht, at	1	plakat – praca grupowa	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wystawa plakatów
1	Jem zdrowo: “Dodatni czy ujemny bilans energetyczny?” - obliczanie wartości energetycznej ciast.	17.04.2023 r.	Ewa Lisiecka, Lidia Mazurek		klasa 2cz	3	pogadanka oraz praca z tabelami wartości odżywczej produktów spożywczych.	popularyzowanie zachowań prozdrowotnych – zapobiegnie otyłości	wpis tematu w e-dzienniku

	Wyjścia klas na ścieżkę zdrowia do parku. Poznajemy podstawy prawidłowej diety dla osób uprawiających sporty siłowe.	17- 21. 04.2023	Aneta Wójtowicz		1cz, 2at, 2ct 2cz, 2kz, 3at,3ft, 3ht, 4atp		samoocena sprawności fizycznej, kondycji, pogadanka, dyskusja, referaty uczniów	integracja klasy, poznanie form aktywnego spędzania czasu, poznanie podstaw prawidłowej diety dla osób uprawiających sporty siłowe	wpisy wyjść w rejestrze wyjść grupowych i tematów lekcji
1	Zdrowy styl życia - dieta, zioła, ruch.	20.04. 2023	Renata Wituch		2 cz	1	pogadanka, referaty uczniów	pogłębianie wiedzy o realizacji zachowań prozdrowotnych	wpis tematu w e-dzienniku
1	Jedzenie na zdrowie i myślenie.	17.04. 2023	Agnieszka Celińska		3 kz	1	dyskusje i wymiana opinii, prezentacje multimedialne	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis w e - dzienniku
1	Zdrowy styl życia.	21.04. 2023	Elżbieta Kamińska-Chęć		3at, 2bs, 1dt	3	pogadanka, dyskusja	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis tematu do e-dziennika
	Przeprowadzenie zajęć z wychowawcą na temat "zdrowy styl życia".	17.04. 2023	Małgorzata Mischczak		1cz	1	pogadanka, dyskusja	wzrost świadomości uczniów w zakresie wpływu odżywiania i stylu życia	wpis tematu do e-dziennika
1	Healthy diet - zdrowa dieta. Prezentacje przygotowane przez uczniów.	19.04. 2023	Monika Emerla		3at, 3 ft	1	prezentacje uczniów	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis w e - dzienniku
1	Czy tłuszcze są nam potrzebne? Rola kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 w organizmie człowieka.	20.04. 2023	Anna Burzyńska		1 dt	1	pogadanka, dyskusja	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis w e-dzienniku
1	Czy tłuszcze są nam potrzebne? Rola kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 w organizmie człowieka.	19.04. 2023	Anna Burzyńska		1 at	1	pogadanka, dyskusja	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis w e-dzienniku

1	Dietetyczne środki spożywcze.	20.04.2023	Anna Burzyńska		3 kz	1	pogadanka, dyskusja	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis w e-dzienniku
1	Zajęcia z wychowawcą - prezentacja przez uczniów warzyw i owoców oraz ich wartości odżywczych.	20.04.2023	Renata Winiarczyk		1ht	1	prezentacja warzyw i owoców, przekaz krótkich informacji	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis w e-dzienniku
3	Przepisy prawne dotyczące sprzedaży i konsumpcji alkoholu, papierosów i narkotyków - pogadanka na lekcji.	06.03.2023 22.03.2023 30.03.2023	Renata Nowosad		3cz - 14 uczniów 3kz 16 uczniów 4atp i 4 htp - 34 uczniów	1	pogadanka na lekcji	zapoznanie z przepisami prawnymi dotyczącymi sprzedaży i konsumpcji alkoholu, papierosów i narkotyków	wpis w dzienniku
1	Napoje i soki z owoców i warzyw.	17-25.04.2023	Anna Berbecka	wolontariat szkolny	społeczność szkolna		wystawa książek	prezentacja zbiorów m.in. nowości zakupionych w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0	Fotografie i FB biblioteki
1	“Zdrowe odżywianie” - film edukacyjny ZIP.	20.04.2023	Anna Berbecka		kl.: 2kz, 2cz		projekcja filmu edukacyjnego	fakty i ciekawostki o odżywianiu	e-dziennik
1-4	Dbam o Zdrowie.	Na Bieżąco	Anna Berbecka		użytkownicy Internetu			udostępnianie treści popularnonaukowych m.in. o zdrowiu	FB biblioteki
4	Był sobie człowiek, było sobie życie.	19-21.04.2023	Anna Berbecka		kl.: 2kz, 3cz, 1cz, 3at		gra planszowa		e-dziennik

4	Wykonanie gazetki i udostępnienie ulotek na temat samobadania piersi, mammografii, usg piersi oraz cytologii „Badam się, mam pewność”	17.04.2023 - 21.04.2023 3	Beata Śmigielska Joanna Perlikowska	-----	Społeczność ZSGiH	-----	udostępnienie broszur i materiałów edukacyjnych, korzystanie przez społeczność szkolną z ulotek	propagowanie zachowań prozdrowotnych	zdjęcie
4	Zorganizowanie spotkania z przedstawicielami Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Chełmie na temat „Szczepień ochronnych oraz chorób zakaźnych”	27.04.2023 3	Beata Śmigielska Joanna Perlikowska	Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Chełmie	Uczniowie z klas 2 cz, 1 ht, 1 dt, 1 at, 1 kz, 1 hz, 3 ht – 125 uczniów	2	pogadanka, prezentacja multimedialna, dyskusja, rozdanie ulotek	wzrost świadomości uczniów na temat szczepień oraz chorób zakaźnych	wpis w e dzienniku, wydarzenia z życia klasy