

PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE POD HASŁEM „, Porzucamy złe nawyki – uczymy profilaktyki”” w Powiatowym Zespole Nr 3 Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. por. Stefana Jasieńskiego w Oświęcimiu.

**Na rok szkolny 2012/2013
opracowany przez Komisję ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie.**

*„ Zdrowie – to nie tylko brak choroby,
lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego,
psychicznego, społecznego i duchowego”*

STANDARDY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Szkoła promująca zdrowie dąży do osiągnięcia celów i realizuje zadania określone w podstawach programowych kształcenia ogólnego i innych obowiązujących aktach prawnych i ponadto:

1. Pomaga członkom społeczności szkolnej (w tym rodzicom) zrozumieć i zaakceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie.
2. Zarządza projektami promocji zdrowia w sposób sprzyjający:
 - uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej (w tym rodziców) i społeczności lokalnej,
 - skuteczności i długofalowości działań.
3. Prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników oraz dąży do zwiększenia jej jakości i skuteczności.
4. Tworzy klimat społeczny sprzyjający:
 - satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiągnięciu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników,
 - zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników,
 - uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.
5. Tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

„... Edukacja zdrowotna to proces dydaktyczno – wychowawczy, w którym dzieci i młodzież uczą się jak żyć, aby zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu...” B. Wojnarowska, (2010).

Zadania koordynatora:

- ukończenie szkolenia na temat tworzenia sieci szkół promujących zdrowie,
- przekazanie informacji: cele i założenia sieci szkół promujących zdrowie wszystkim członkom społeczności szkolnej,
- zgłoszenie placówki do wojewódzkiej sieci SzPZ,
- zgłoszenie placówki do powiatowej sieci Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie Powiatu Oświęcimskiego,
- stworzenie Komisji ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie,
- kierowanie pracą Komisji ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie,
- pozyskiwanie uczestnictwa członków społeczności szkolnej i sojuszników wśród rodziców i w społeczności lokalnej oraz podejmowanie wzajemnych zobowiązań, niezbędnych dla skutecznych działań.
- inicjowanie, organizowanie i koordynowanie prac związanych z promocją zdrowia w szkole,
- współdziałanie w kształceniu pracowników szkoły w zakresie promocji zdrowia,
- rozwijanie własnych umiejętności, współdziałanie z całą społecznością szkolną,
- przedstawienie Radzie Pedagogicznej informacji z działalności Komisji oraz realizacji programu w okresie przygotowawczym,
- koordynowanie pracami przy ewaluacji działań.

Zadania Komisji ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie:

- opracowanie planu działań w zakresie programu Szkoła Promująca Zdrowie w okresie przygotowawczym,
- przeprowadzenie diagnozy wstępnej mającej na celu ustalenie stanu wyjściowego szkoły w zakresie zdrowia oraz badań dotyczących klimatu społecznego szkoły (analiza ankiet, określenie problemów priorytetowych, wyciąganie wniosków),
- przeprowadzenie ewaluacji okresu przygotowawczego,
- opracowanie logo Szkoły Promującej Zdrowie,
- wytypowanie hasła Szkoły Promującej Zdrowie,
- opracowanie sprawozdań z realizacji planu pracy,
- podział pracy: ustalenie zakresu obowiązków, równomierne rozdzielenie pracy między wszystkich członków zespołu,
- zbieranie dokumentacji wszystkich działań szkolnych z zakresu promocji zdrowia,
- przekazywanie informacji społeczności szkolnej o pracach i ustaleniach komisji,
- organizowanie spotkań dotyczących promocji zdrowia (według potrzeb).

Ustalenie zakresu współpracy z Dyrekcją Szkoły:

- raz na kwartał odbywają się spotkania z Dyrekcją – informacja o planowanych i realizowanych działaniach, składanie informacji z wykonanych zadań,

- w miarę potrzeb kontaktowanie się z wyznaczonym wice-dyrektorem odpowiedzialnym za bieżące sprawy związane z organizacją akcji, działań promujących zdrowie.

1. Problem priorytetowy: Zapobieganie nadwadze i otyłości poprzez propagowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej.

Na podstawie obserwacji oraz opinii wyrażanych przez społeczność dotyczących organizowania środowiska szkoły, jako podstawowy problem wskazano niepokojące zjawiska : zwiększenie liczby zwolnień lekarskich z WF (semestralnych, rocznych), unikanie lekcji WF, nie ćwiczenie na zajęciach lekcyjnych WF, złe nawyki żywieniowe (spożywanie na przerwach dużych ilości zakupionych w sklepiku szkolnym zup typu instant, mała ilość spożywanych przez uczniów warzyw i owoców, występująca wśród niektórych uczniów nadwaga.

Prawidłowe odżywianie stanowi podstawę rozwoju fizycznego, zdrowia oraz samopoczucia. Te zaś rzutują na aktywność uczniów w szkole i możliwości osiągnięcia sukcesów edukacyjnych. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych jest przede wszystkim rolą domu rodzinnego. Jednakże duże wsparcie mogą dawać społeczności zewnętrzne, takie jak szkoła, w której wiedzę z tego zakresu mogą otrzymywać tak uczniowie, jak i rodzice.

2. Przyczyny istnienia problemu:

- zapracowanie rodziców i brak pełnej świadomości na temat znaczenia śniadania w dziennym harmonogramie żywienia ucznia,
- brak świadomości na temat konsekwencji braku ruchu w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka.
- nie znajomość skutków nadwagi i otyłości dla prawidłowego funkcjonowania organizmu młodego człowieka oraz konsekwencji w dalszym jego życiu.

3. Proponowane rozwiązania dla usunięcia problemu:

1. Zgłoszenie szkoły do udziału w projekcie edukacyjnym KIK/34 realizowanym w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy – *Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej.* realizowanie

2. Opracowanie przez zespół nauczycieli ds. Promocji Zdrowia działań promujących zdrowe odżywianie wśród uczniów i rodziców.

3. Otwarcie na stronie internetowej zakładki PROMOCJA ZDROWIA w celu bieżącego informowania rodziców na temat działań podejmowanych w szkole i zachęcania do współpracy.

4. Opracowanie przez nauczycieli scenariusza zajęć z rodzicami w ramach spotkania „Wywiadówka inaczej”.
5. Zaangażowanie rodziców w zmiany żywieniowe.
6. Prowadzenie przez cały rok szkolny różnych akcji propagujących zdrowe odżywianie, zaangażowanie się w programy zewnętrzne.
7. Przygotowanie przez uczniów każdej klasy lub poziomu jednego wydarzenia dla całej społeczności z zakresu promocji zdrowego odżywiania.

CEL: Poprawić poziom prawidłowych zachowań w zakresie odżywiania wśród uczniów.

Kryterium sukcesu: 50% rodziców zauważy zmiany zaistniałe w szkole, nauczyciele dostrzegą wzrost spożywania przez uczniów śniadania w domu lub II śniadania w szkole zawierającego warzywa i owoce oraz zmniejszenie spożywania produktów niezdrowych, 50% uczniów wykaże w ankiecie prawidłowe zachowania w zakresie odżywiania. Wzrost świadomości uczniów na temat prawidłowego odżywiania.

Lp.	Tematyka (program, problem zdrowotny, akcja lub kampania prozdrowotna)	Adresaci	Koordynator/realizatorzy	Formy realizacji	Czas realizacji
1.	Przygotowanie planu pracy na rok szkolny 2012/2013	uczniowie, rodzice, nauczyciele, pracownicy szkoły	Koordynator i członkowie Komisji ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawienie przez koordynatora szkicu planu działań opracowanego przez Komisję ds. działań Szkoły promującej Zdrowie - konsultacja programu i przyjęcie propozycji działań zgłaszanych przez nauczycieli; - przyjęcie przez Radę Pedagogiczną planu pracy na rok 2012/2013 - diagnoza wstępna. 	wrzesień/październik

2.	Przekazanie informacji o zadaniach programu społeczności szkolnej	uczniowie, rodzice, nauczyciele, pracownicy szkoły	Koordynator i członkowie Komisji ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie	<p>- zamieszczenie informacji o programie „Szkoła promująca zdrowie”, planu pracy oraz informacji o podejmowanych działaniach na stronie internetowej szkoły</p> <p>- ekspozycje na stałej gazetce szkolnej informacji o Szkole Promującej Zdrowie lub przeprowadzenie lekcji wychowawczych z wykorzystaniem prezentacji Szkoła Promująca Zdrowie</p> <p>-wprowadzenie stałej zakładki „Promocja Zdrowia” na stronie internetowej szkoły</p> <p>-ekspozycje na stałej gazetce szkolnej</p>	cały rok
3.	Zaangażowanie rodziców w działanie.	rodzice	Koordynator i członkowie Komisji ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie, Nauczyciele wychowawcy	<p>przedstawienie przez nauczycieli na zebraniu informacji o podejmowanych działaniach w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie</p> <p>-opracowanie i przeprowadzenie ankiety „Jak dbam o zdrowie”</p> <p>-angażowanie rodziców w akcje</p>	cały rok

				klasowe i szkolne	
4.	Realizacja zadań wynikających z udziału w projekcie KIK 34	uczniowie, rodzice, nauczyciele, pracownicy szkoły	Nauczyciele wychowania fizycznego, Koordynator , Pielęgniarka szkolna	<ul style="list-style-type: none"> - zorganizowanie rajdu rowerowego - wdrożenie systemu oceniania z wychowania fizycznego i oferty zajęć do wyboru - zorganizowanie spotkania dla uczniów z dietetykiem - organizacja pogadek na spotkaniach Klubu Promocji Zdrowia - prowadzenie przez uczniów działań zdrowe żywienie poprzez edukację internetową - ankieta „Sportowe zainteresowania” 	cały rok
5.	Diagnoza wstępna	uczniowie, rodzice, nauczyciele, pracownicy szkoły	koordynator członkowie Komisji ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> - ankiety - obserwacje - analiza dokumentów 	wrzesień- październik
6.	Kampania „Mam Haka na Raka” – 6 edycja - czerniak	uczniowie, rodzice, nauczyciele,	mgr Lucyna Konior Zespół 5 osobowy hakowiczów	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie ulotek - prezentacje multimedialne - happening galeria Niwa 	grudzień – luty

		społeczność lokalna		- flesz mob i inne - warsztaty szkoleniowe dla uczniów Miejskiego Gimnazjum Nr 2 w Oświęcimiu	
7.	Działania profilaktyczne - choroby nowotworowe: - rak piersi - rak szyjki macicy: "Wybierz Życie – Pierwszy Krok"	uczniowie rodzice nauczyciele	Pielęgniarka mgr Lucyna Konior	- spotkanie z Amazonkami - prezentacja filmowa - wykład	listopad
8.	Krajowy Program Zapobiegania Zakażeniom HIV i chorobie AIDS - Światowy Dzień Walki z AIDS	uczniowie rodzice	dyrekcja pielęgniarka wychowawcy pedagodzy	- lekcje wychowawcze - tablice informacyjne - szkolny konkurs wiedzy o AIDS - rozprowadzanie materiałów dydaktycznych	grudzień
9.	Metoda na zdrowie – profilaktyka uzależnień. - od alkoholu - tytoniu - środków psychotropowych	społeczność szkolna	dyrekcja wychowawcy pedagodzy pielęgniarka	- rozmowy indywidualne - poradnictwo - lekcje wychowawcze - wykłady - tablice informacyjne - warsztaty profilaktyczne „Uczeń wolny od używek”	cały rok
10.	Rzuć palenie razem z nami: hasło „Zrób sobie przerwę na jabłko” (Program Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce – cele i zadania na lata 2013-2016)	społeczność szkolna	Pielęgniarka koordynator członkowie Komisji ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie	- happening - wystawa plakatów uczniowskich - poradnictwo - rozdawanie ulotek - testy uzależnienia od tytoniu - prezentacje multimedialne na stronie szkoły	3 – czwartek listopada
11.	Światowy Dzień bez Tytoniu (Program Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia	społeczność szkolna i lokalna	Pielęgniarka, koordynator członkowie Komisji ds. działań Szkoły Promującej	- marsz - rozdawanie ulotek - prezentacje multimedialne na	maj

	Tytoniu w Polsce – cele i zadania na lata 2013-2016)		Zdrowie	stronie szkoły	
12.	II Szkolny Dzień Zdrowia – hasło: „Zdrowie to podstawa”	społeczność szkolna	Pielęgniarka, koordynator członkowie Komisji ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> - sesja plakatowa - spotkania - happening - „Talerz wiecznej młodości” – konkurs - „Zdrowy Styl Życia” – konkurs - Poczęstunek firma Danone - „Powiedz nie trądzikowi” konkurs plastyczny - Pokaz pielęgnacji skóry przez kosmetyczkę z salonu „Joanna” 	październik
13.	Kampania Drugie Życie – Transplantacja, masz dar uzdrawiania	społeczność szkolna i lokalna	mgr Lucyna Konior pielęgniarka szkolna Klub Promocji Zdrowia	<ul style="list-style-type: none"> - publikacje w prasie i na stronie internetowej szkoły - happening – Galeria Niwa - sonda wśród mieszkańców Oświęcimia - spotkanie z osobami po przeszczepie - wykłady prowadzone przez studentki wydziału lekarskiego - rozdawanie oświadczeń woli - lekcje wychowawcze poświęcone transplantacji - filmy - materiały informacyjne opracowane przez uczniów i z Poltransplantu 	styczeń -marzec

				<ul style="list-style-type: none"> - sesja plakatowa - listy pisane do przyjaciół zachęcające do oddawania narządów po śmierci 	
14.	Dbaj o formę. Powitaj wiosnę w dobrej formie.	uczniowie wszystkich klas	nauczyciele wychowania fizycznego: mgr M. Balon mgr A. Trepia mgr P. Zieliński mgr J. Potaczek	<ul style="list-style-type: none"> - aerobik - siłownia - rajdy rowerowe - zawody sportowe - pływanie - tablice informacyjne 	cały rok
15.	.Przygotowanie przez zespoły klasowy określonego wydarzenia związanego z promocją zdrowia.	społeczność szkolna	pielęgniarka koordynator Komisja ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> - tablice informacyjne - lekcje wychowawcze - strona internetowa szkoły - prezentacja multimedialna 	cały rok
16.	Krew Darem Życia. - propagowanie dawstwa krwi wśród młodych ludzi.	pełnoletni uczniowie szkoły, nauczyciele	mgr Agnieszka Gandzel	<ul style="list-style-type: none"> - lansowanie idei honorowego krwiodawstwa - mini wykłady w klasach maturalnych - tablice informacyjne - pozyskiwanie nowych krwiodawców 	cały rok
17.	Realizacja działań dotyczących Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem	społeczność szkolna	pielęgniarka koordynator Komisja ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> - prezentacje multimedialne na stronie szkoły - konkursy plakatowe - rozpowszechnianie idei walki z chorobami nowotworowymi - propagowanie profilaktyki chorób nowotworowych - propagowanie zdrowego stylu życia - profilaktyka uzależnień 	cały rok

18.	Zapobieganie chorobom zakaźnym: - WZW typu B - grypa - gruźlica	społeczność szkolna	pielęgniarka	- propagowanie szczepień ochronnych - rozmowy indywidualne – poradnictwo - tablice informacyjne	cały rok
19.	Propagowanie „Zdrowego Stylu Życia” -Zasady pracy umysłowej. -Zagrożenia wieku dorastania; anoreksja i bulimia - Starzenie się a zdrowie. - Narkotyki i dopalacze. - Walka z nadwaga - Właściwe odżywianie. -Udział w konkursach związanych ze zdrowym stylem życia i zdrowym odżywianiem.	społeczność szkolna	koordynator pedagodzy pielęgniarka Komisja ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie wychowawcy	- spotkania z klasami - wykłady - rozmowy indywidualne - tablice informacyjne - prezentacje multimedialne - strona internetowa szkoły - konkursy - „Talerz wiecznej młodości” – konkurs - „Zdrowy Styl Życia” – konkurs - „Powiedz nie trądzikowi” - konkurs plastyczny i na multimedialna prezentacje.	cały rok
20.	Szkoła Promująca Zdrowie – zgłoszono Szkołę do Powiatowej i Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. - realizowanie zadań zgodnie z opracowanym planem pracy przez Komisję ds. działań Szkoły promującej Zdrowie.	społeczność szkolna	dyrekcja pedagodzy pielęgniarka koordynator Komisja ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie wychowawcy	- tablice informacyjne - lekcje wychowawcze - rozmowy indywidualne - prezentacje multimedialne - happening - szkolenia nauczycieli. - i inne zgodne z planem pracy	cały rok

21.	Światowy Dzień Zdrowia	uczniowie	pielęgniarka wychowawcy	- tablice informacyjne - lekcje wychowawcze - propagowanie działań prozdrowotnych - inne	kwiecień
22.	Ewaluacja działań.	społeczność szkolna	koordynator Komisja ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie	- ankiety dla rodziców, nauczycieli, uczniów, pracowników, którzy nie są nauczycielami - analiza dokumentów - obserwacje - rozmowy - wywiady	maj
21.	Prezentacja wyników podjętych działań na podstawie dokonanej diagnozy i ewaluacji.	społeczność szkolna	koordynator Komisja ds. działań Szkoły Promującej Zdrowie	- wyniki ewaluacji - sprawozdanie	czerwiec/wrzesień