



Harmonogram działań

w Zespole Szkół Zawodowych Specjalnych nr 6 w Katowicach

„SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

ROK SZKOLNY 2023/2024

Nazwa szkoły: Zespół Szkół Zawodowych Specjalnych nr 6 w Katowicach

Dyrektor szkoły: Marzena Machoń

Adres: ul. Rolna 22, 40-555 Katowice

Nr telefonu, nr faksu: (32) 254 24 19

Adres strony www: zszsp6.edupage.org

Adres e-mail: sekretariat@zszs6katowice.pl

Koordynator do spraw promocji zdrowia: Martyna Rozlach- Cołoś, tel.516 676 561

PRIORYTET: Dbalność o zdrowy i aktywny tryb życia.

OPIS PROBLEMÓW PRIORYTETOWYCH:

Na podstawie obserwacji przeprowadzonej uczniów naszej szkoły oraz środowiska, w którym funkcjonują poza szkołą, stwierdzono, że poziom wiedzy dużej grupy dzieci i ich rodziców na temat zdrowego odżywiania jest niski.

W dalszym ciągu część uczniów bagatelizuje konsekwencje wpływu złych nawyków żywieniowych na zdrowie. Wynikiem takiego postępowania jest znaczący przyrost dzieci z problemami nadwagi i otyłości w naszej szkole.

UZASADNIENIE:

Nadrzędnym celem szkoły promującej zdrowie jest zdrowy styl życia całej społeczności szkolnej uczniów i pracowników. Promocja zdrowia to proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem. Celem nadrzędnym w promocji zdrowia, jest kształtowanie u ludzi zachowań (stylu życia) i warunków sprzyjających zdrowiu, jego poprawie i ochronie.

PROPOZYCJE ROZWIĄZANIA PROBLEMU:

- Opracowanie przez zespół nauczycieli ds. Promocji Zdrowia zmodyfikowanego planu działań promujących zdrowie wśród uczniów i rodziców.
- W dalszym ciągu wyposażać uczniów i rodziców w wiedzę i umiejętności, niezbędne do podejmowania właściwych wyborów żywieniowych oraz zachowań prozdrowotnych

- Niezmiennie zachęcać uczniów do brania udziału w zawodach, wycieczkach, zajęciach pozalekcyjnych mających na celu promocję aktywności fizycznej jako podstawowego czynnika warunkującego zdrowie fizyczne i psychiczne.

CEL:

Zwiększyć poziom wiedzy uczniów naszej szkoły i ich rodziców na temat zasad zdrowego odżywiania oraz kształtować pozytywne nawyki ruchowe.

KRYTERIUM SUKCESU

- 80% badanych uczniów naszej szkoły potwierdzi w ankiecie, wywiadzie ewaluacyjnej stosowanie zasad zdrowego odżywiania oraz promowanie zdrowego stylu życia.
- 80% badanych rodziców potwierdzi w ankiecie ewaluacyjnej większą świadomość na temat wpływu odżywiania na zdrowie ich dzieci.
- Systematyczny udział uczniów w zajęciach sportowych organizowanych w szkole.
- 80% badanych rodziców potwierdzi w ankiecie ewaluacyjnej, że ma świadomość znaczenia aktywności ruchowej w życiu człowieka.

SPOSÓB SPRAWDZENIA CZY OSIĄGNIĘTO CEL:

- Przeprowadzenie badań ankietowych.
- Sprawozdania z realizacji podejmowanych działań, dokumentacja fotograficzna, uzyskane dyplomy, certyfikaty, protokoły ze spotkań z rodzicami.
- Zamieszczanie na stronie internetowej szkoły informacji na temat realizacji podejmowanych działań.
- Analiza zapisów w dziennikach lekcyjnych.
- Frekwencja uczniów na zajęciach sportowych oraz rodziców na turniejach rodzinnych.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU "SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE" W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

| Zadania | Uczestniczące klasy/uczniowie | Oczekiwane efekty wynikające z realizacji celów / zadań (kryterium sukcesu) | Dokumentacja (sposób sprawdzenia wykonania zadania) | Ewaluacja (koordynator działań) |
|---|--|---|---|--|
| ZDROWIE FIZYCZNE, PSYCHICZNE I SPOŁECZNE, DUCHOWE | | | | |
| Ograniczenie produktów zawierających cukier, sól, konserwanty w śniadaniówkach. | Porozumienie z rodzicami, uczniami odnośnie przygotowywania zdrowego drugiego śniadania. | Wyrobienie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród uczniów naszej szkoły. Wskazanie zdrowych przekąsek, kanapek bogatych w warzywa oraz dostępność świeżych owoców. | Analizowanie zawartości śniadaniówki. | Wychowawcy |
| Podnoszenie świadomości uczniów na temat wpływu konsumpcji na środowisko i nadmierne zużycie zasobów. | Zajęcia w klasach na kierunku kucharz BS. Zajęcia z przysposobienia do pracy. | Umiejętność gospodarowania zasobami. Umiejętność gospodarowania odpadami. | Wpisy do dziennika elektronicznego. | Nauczyciele uczący w klasach w zawodzie kucharz. Nauczyciele uczący przedmiotu przysposobienie do pracy. |
| Uczestnictwo w „Śląskim Festiwalu Nauki” w Katowicach. | Hala sportowo – widowiskowa “Spodek” w Katowicach | Umiejętność gospodarowania zasobami. | Fotorelacja. | Wybrani nauczyciele, wybrani uczniowie |

| | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|
| | | Umiejętność gospodarowania odpadami-warsztaty pokazowe. | | |
| Udział w innowacji „Daj drugie życie rzeczom.” | Zajęcia w klasie | Umiejętność gospodarowania rzeczami-dawanie im drugiego życia. | Wpis do dziennika elektronicznego, fotorelacja. | M. Józiak, Z. Dzierka-Rosińska |
| Udział w innowacji „Aktywnie i zdrowo z naturą przez całe życie”. | Zajęcia w klasach 1a SPP | Umiejętność gospodarowania rzeczami-dawanie im drugiego życia. | Wpis do dziennika elektronicznego, fotorelacja. | A. Makowska |
| Udział w innowacji „Przystanki kulinarne w Europie” | Klasy kucharstwa | Poznanwanie zdrowych produktów spożywczych na całym świecie | Wpis do dziennika elektronicznego, fotorelacja. | K. Gaj- Woźniak, Z. Sadowska, A. Stryjewska, M. Łączkowski |
| Udział w innowacji „Warzywa na słodko”. | Klasy kucharstwa | Poznanwanie walorów smakowych warzyw, poznawanie ich na nowo. | Wpis do dziennika elektronicznego, fotorelacja. | K. Gaj- Woźniak, Z. Sadowska, A. Stryjewska, E. Blicharska |
| Udział w innowacji „Ruch i rozwój”. | Klasy 1a, 2c | Propagowanie aktywnego trybu życia. | Wpis do dziennika elektronicznego, fotorelacja. | A. Gosek, J. Miłek |
| Udział w innowacji „Szkoła dla szkoły”. | Klasy kucharstwa | Propagowanie zdrowej żywności, organizowane warsztatów dla innych szkół. | Wpis do dziennika elektronicznego, fotorelacja. | D. Kowalczyk- Cudak, K. Ciesielska |
| Udział w innowacji „Wiem co jem - koktajlowy dzień”. | Klasy drugie SPP, SB | Poznanwanie walorów smakowych warzyw, poznawanie ich na nowo. | Wpis do dziennika elektronicznego, fotorelacja. | M. Rozlach- Cołoś, K. Urbańczyk, K. Gaj- Woźniak, A. Stryjewska, Z. Sadowska |
| Uczestnictwo w projekcie – Kreowanie zdrowego odżywiania – walczymy z otyłością. | Klasa 3c SPP | Propagowanie zdrowego stylu życia. | Wpis do dziennika elektronicznego, dzienniczki zdrowej diety, fotorelacja. | A. Malczewska M.Walkowicz M.Dobrzyński |
| Uczestnictwo w projekcie „Jestem zdrowy cały rok”. | Klasa 2a, 2c SPP | Życie w zgodzie z sobą i zdrowym stylem życia. | Wpis do dziennika elektronicznego, fotorelacja. | A. Makowska |
| Profilaktyka chorób i zaburzeń diety zależnych | Uczniowie SPP, BS (w razie potrzeb) | Społeczność szkolna zna główne nowotwory zależne | Wpis do dziennika elektronicznego. | Pedagog, psycholog |

| | | | | |
|---|---|--|---|------------------------------------|
| | | od stylu życia i diety oraz wie jak może im przeciwdziałać. | | |
| Wprowadzenie zwiększonej ilości ćwiczeń stymulujących cały organizm. | Uczniowie SPP, SB | Polepszenie funkcjonowania uczniów, podniesienie ogólnej sprawności motorycznej oraz działania systemów bazowych. | Fotorelacje. | Nauczyciele wychowania fizycznego |
| Wprowadzenie na zajęciach wychowania fizycznego- częstych spacerów, bez względu na warunki atmosferyczne (hartowanie organizmu). | Wybrane klasy SPP, SB | Polepszenie funkcjonowania uczniów, podniesienie ogólnej sprawności, podnoszenie odporności uczniów. | Wpis do dziennika elektronicznego, fotorelacja. | H. Machura- Powęzka P. Tyrtania |
| Rajd sportowo- rekreacyjny. | Klasy SPP, BS | Uczniowie aktywnie spędzają czas. | Fotorelacja. | |
| Wspomaganie rozwoju emocjonalno- społecznego uczniów, a w szczególności: - rozwijanie świadomości znaczenia uczuć pozytywnych i negatywnych w życiu człowieka. - zapoznanie ze sposobami radzenia sobie z uczuciami negatywnymi. - poznanie mechanizmu różnych emocji. - kształtowanie wrażliwości uczuciowej. | Wybrani uczniowie (w razie potrzeb) SPP, BS | Posiadanie racjonalnego podejścia do kwestii zdrowia psychicznego i społecznego: - posiadanie wiedzy na temat emocji, uczuć. - wzrost poczucia własnej wartości i możliwości. - wzrost motywacji do działania. - umiejętność prawidłowego komunikowania się z otoczeniem. - umiejętność pracy w grupie. - posiadanie wiedzy na temat stresu, frustracji i umiejętność | Wpisy do dziennika elektronicznego. | Pedagog, psycholog |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - zwiększenie poczucia własnej wartości i możliwości. - wykształcenie umiejętności samostanowienia i podejmowania odpowiedzialnych decyzji popartych adekwatną oceną siebie i swoich zasobów. - wzmocnienie pozytywnej motywacji. | | <p>właściwego reagowania w sytuacjach trudnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejętność twórczego rozwiązywania problemów. - zdolność stosowania prostych technik relaksacyjnych. | | |
| <p>Zajęcia przeprowadzone w ramach zajęć świetlicowych w klasie SPP, BS pt. „Godność i szacunek”</p> <p>Zajęcia przeprowadzone w ramach zajęć świetlicowych w klasie BS pt. „Jak spędzać wolny czas?”</p> | <p>Uczniowie uczęszczający na świetlice szkolną z szkoły SPP, BS</p> <p>Uczniowie uczęszczający na świetlice szkolną z szkoły SB</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Podniesienie poziomu wiedzy na temat różnego rodzaju szacunku i akceptacji. -Poznanie sylwetek znanych osób z niepełnosprawnością. Podnoszenie świadomości jak spędzać wolny czas. | <p>Wpisy do dziennika zajęć świetlicowych.</p> <p>Wpisy do dziennika zajęć świetlicowych.</p> | <p>K. Svarcova, M. Józiak, K. Urbańczyk</p> <p>M. Rozlach- Cołoś</p> |
| <p>Zorganizowanie lekcji czytelniczych w ramach zajęć bibliotecznych "O zdrowiu". Uczniowie klas SPP, BS. Poznanie, czytanie literatury o tematyce zdrowia.</p> | <p>Uczniowie uczęszczający w zajęciach bibliotecznych.</p> | <p>Głośne czytanie literatury wpływa na społeczny aspekt zdrowia, pomaga nawiązać relacje z drugą osobą, grupą. Poprzez publiczne czytanie uczniowie musieli poradzić sobie ze stresem (zdrowie emocjonalnie).</p> | <p>Wpisy do dziennika zajęć bibliotecznych.</p> | <p>I. Żogała</p> |
| <p>Akcja sprzątnięcie świata.</p> | <p>Uczniowie SPP, BS</p> | <p>Uświadomienie, uczniom, społeczności lokalnej konieczności podjęcia konkretnych działań na rzecz</p> | <p>Fotorelacja.</p> | <p>K. Ciesielska</p> |

| | | | | |
|--|-------------------|--|-----------------------------------|--|
| | | zapobiegania zmianom klimatu kształtowanie nawyków, podjęcie konkretnych zobowiązań przez lokalną społeczność. | | |
| Systematyzowanie wiedzy o konsekwencjach picia energetyków. | Uczniowie SPP, BS | Uświadomienie uczniom złego wpływu energetyków na organizm. | Zapis w dzienniku elektronicznym. | Zespół do spraw bezpieczeństwa. |
| Organizacja akcji wolontariackiej: zbiórka karmy dla schroniska. | Uczniowie SPP, BS | Uczniowie stają się empatyczni na potrzeby zwierząt. | Fotorelacja. | M. Rozlach- Cołoś K. Urbańczyk M. Józiać |
| Ulotki, karty informacyjne. | Uczniowie SPP, BS | Promowanie zdrowego stylu życia | Karty, ulotki. | A. Gośawska |
| “Przyjemne chwile”, czyli przerwa z herbatą. | Uczniowie SPP, BS | Promowanie zdrowych napojów, zaznajomienie uczniów ze zdrowotnymi właściwościami ziół i naparów, usprawnianie umiejętności społecznych | Fotorelacja. | A. Bytnar, M. Rozlach-Cołoś |

Opracowanie: Martyna Rozlach- Cołoś