

 **„Znacznie lepiej jest zapobiegać chorobie niż ją leczyć, podobnie jak lepiej jest zawczasu przewidzieć burzę i ratować się przed nią niż być przez nią porwanym”.**

 **Bernard Ramzzini**



***Program Szkoły Promującej Zdrowie***

***Zespołu Szkół***

***Agrotechniczno-Ekonomicznych w Weryni***

**Wstęp**

**Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która:**

* zapewnia zdrowe środowisko (bezpieczeństwo, możliwość rekreacji),
* kształtuje poczucie odpowiedzialności wśród młodzieży za zdrowie własne, rodziny i społeczności,
* zachęca do zdrowego stylu życia,
* umożliwia uczniom rozwój ich potencjalnych możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych oraz wzmacnia poczucie ich własnej wartości,
* kształtuje dobre relacje międzyludzkie,
* korzysta z pomocy ośrodków wspierających.

**Charakterystyka programu**

Celem programu Szkoły Promującej Zdrowie jest stworzenie szkoły bezpiecznej ,przyjaznej, zapewniającej wszechstronny rozwój. Poprzez szerzenie wiedzy o zdrowiu i podejmowaniu działań pro-zdrowotnych przez całą społeczność szkolną i lokalną.
Program wdrożony jest dla uczniów Zespołu Agrotechniczno –Ekonomicznych w Weryni . Jest dostosowany do potrzeb i problemów naszych uczniów. Dotyczy zagadnień i zagrożeń występujących w szkole, które mogą zakłócać prawidłowy rozwój młodego człowieka wkraczającego w dorosłe życie.

**Cel główny**

**Stworzenie szkoły zdrowej , bezpiecznej i przyjaznej, zapewniającej wszechstronny rozwój całej społeczności szkolnej poprzez:**

* promowanie zdrowego stylu życia,
* stwarzanie okazji do gromadzenia różnych doświadczeń i wiedzy na rzecz zdrowia,
* zwiększenie aktywności fizycznej wśród młodzieży jako alternatywa siedzącego trybu życia,
* uświadomienie związku między aktywnością ruchową, a umiejętnością radzenia sobie ze stresem i zapobieganiem chorobom,
* dbanie o higienę i właściwe nawyki żywieniowe,
* tworzenie warunków do harmonijnego rozwoju psychoruchowego uczniów naszej szkoły.

**Cele szczegółowe programu:**

* kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
* zwrócenie uwagi uczniów na potrzebę dbania o własne zdrowie: prawidłowe, odżywianie, higienę osobistą, higienę pracy i wypoczynku oraz aktywność ruchową,
* zapobieganie uzależnieniom .
* zapewnienie ciekawych form spędzania wolnego czasu oraz rozwijania zainteresowań uczniów,
* kształtowanie umiejętności dokonywania prawidłowych wyborów życiowych wspierających ich zdrowie psychiczne, fizyczne, społeczne i emocjonalne,
* propagowanie idei Szkoły Promującej Zdrowie wśród uczniów, nauczycieli i rodziców.

**Program Szkoła Promująca Zdrowie obejmuje następujące obszary:**

**Promocja zdrowia poprzez zdrowe odżywianie i aktywność ruchową - rok szkolny 2021/2022**

**Sposoby realizacji programu:**

* rozmowy prowadzone z młodzieżą na lekcjach wychowawczych,
* warsztaty integrujące i profilaktyczne,
* organizowanie spotkań z zaproszonymi gośćmi np. z Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej, specjalistami, terapeutami,
* organizowanie konkursów, realizacja programów,
* tematyczne filmy video, prezentacje multimedialne,
* plansze, ulotki, foldery,
* imprezy szkolne, m.in. Dzień Promocji Zdrowia przy współpracy z Samorządem Uczniowskim,
* organizowanie zajęć wychowania fizycznego, na których uczniowie poznają różne formy aktywnego wypoczynku (nordic walking, pozalekcyjne zajęcia sportowo- rekreacyjne, gra w badmintona, tenisa stołowego, wyjścia na basen).

**Środowisko szkoły**

Zespół Szkół Agrotechniczno- Ekonomicznych w Weryni we wrześniu 2021 roku liczył 259 uczniów. Nasza szkoła od wielu lat podejmuje działania promującej zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu wychowawczo- profilaktycznego. Chętnie bierzemy aktywny udział w programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Działania te łączą nas z ideą szkół promujących zdrowie. Chcemy szkoły przyjaznej, bezpiecznej, która stwarza warunki do wszechstronnego rozwoju całej społeczności szkolnej i promuje zdrowy styl życia.

**Diagnoza problemu**

Ankieta przeprowadzona wykazała, że zdecydowanie należy skupić się na zdrowym odżywianiu i aktywności ruchowej. Po okresie spędzonym podczas zdalnego nauczania młodzież coraz mniej poświęcała temu uwagi. Uczniowie bagatelizują konsekwencje wpływu złych nawyków żywieniowych oraz brak aktywności ruchowej.. Wynikiem takiego postępowania jest nadmierne spożywanie niezdrowych produktów żywnościowych, np. chipsów, słodyczy, słodkich napojów gazowanych oraz nieprawidłowe formy spędzania czasu wolnego co skutkuje powstawaniem wad postawy i otyłości.

Badana młodzież preferuje bierne spędzanie czasu wolnego – korzystanie z komputera, Internetu, oglądanie telewizji, słuchanie muzyki i spotkania z przyjaciółmi.

Właściwe odżywianie stanowi podstawę rozwoju fizycznego i psychicznego oraz dobre samopoczucie. Dlatego te właśnie wartości przekazujemy młodzieży i zachęcamy do podejmowania wszystkich działań związanych ze zdrowym stylem życia nawiązując do idei” W zdrowym ciele zdrowy duch”

Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia ustalił cel**:**

**Mobilizowanie uczniów do zdrowego odżywiania się .**

**Zachęcać do aktywność fizyczną oraz dbania o swój rozwój.**

**Przyczyny istnienia problemu**

* nieświadomość uczniów jak ważną rolę w życiu pełni odżywianie i aktywność fizyczna,
* brak pozytywnych wzorców ze strony osób dorosłych i rówieśników,
* nadmierne korzystanie z Internetu (portale społecznościowe, gry),
* duże koszty uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej w klubach fitness,
* powszechna dostępność do różnorodnych form transportu (samochody, autobusy), eliminująca lub ograniczająca przemieszczanie się pieszo;

**Proponowane rozwiązania dla usunięcia problemów:**

* Opracowanie przez zespół  nauczycieli ds. Szkoły Promującej Zdrowie  działań promujących zdrowe odżywianie wśród uczniów i rodziców.
* Otwarcie na stronie internetowej zakładki Szkoła Promująca Zdrowie w celu bieżącego informowania uczniów i rodziców na temat działań podejmowanych w szkole i zachęcania do współpracy.
* Prowadzenie przez cały rok szkolny różnych akcji propagujących zdrowe odżywianie.
* Angażowanie uczniów do udziału w dodatkowych zajęciach ruchowych organizowanych przez szkołę.
* Przygotowanie przez uczniów wydarzenia dla całej społeczności z zakresu promocji zdrowego odżywia.
* Zachęcanie do udziału w zawodach sportowych i zajęciach sportowo- rekreacyjnych.

**Zespół w składzie:**

dyrektor szkoły: Zbigniew Bogacz

szkolny koordynator promocji zdrowia: Donata Krogulec

pedagog szkolny: Iwona Pogoda

nauczyciele: Małgorzata Laube- Skowrońska, Anna Mytych, Wioletta Majewska

członek Rady Rodziców: Zofia Łuszcz

woźna Barbara Starzec

uczniowie: klasowe zespoły ds. promocji zdrowia na czele z przewodniczącą Samorządu Szkolnego – Ewelina Tęcza

**Plan działań w zakresie Programu Szkoły Promującej Zdrowie na rok szkolny 2021/22**

**PRIORYTET:**

 **Mobilizowanie uczniów do zdrowego odżywiania się .**

**Zachęcać do aktywność fizyczną oraz dbania o swój rozwój.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa działania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Termin realizacji** | **Osoba odpowiedzialna** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania** |
| **I** - Opracowanie planu pracy w ramach Szkoły Promującej Zdrowie- Nawiązanie współpracy ze wojewódzkim koordynatorem SZPZ-Przypomnienie i zapoznanie nowych członków społeczności szkolnej z zadaniami SZPZ - zachęcanie do współpracy.  | Znajomość społeczności szkolnej Programu Szkoły Promującej Zdrowie | - Przedstawienie planu działań opracowanego przez zespół ds. SZPZ.- Kontakt z wojewódzkim koordynatorem - Pogadanki, zapoznanie z programem uczniów przez wychowawców. | wrzesień, październik 2021 | koordynator, członkowie zespołu ds. SZPZwychowawcy klas | plan działań |
| Kampania informacyjna -zapoznanie uczniów klas pierwszychi ich rodziców z projektem „SzkołaPromująca Zdrowie”. | Przekazanie informacji o programie na godzinach z wychowawcą,- przygotowanie i prowadzenie strony internetowej w formie zakładki na szkolnej stronie internetowej.  | październik2021 | wychowawcy klas | zapisy w dzienniku lekcyjnym, informacje z realizacji programu,  |
| 1. Popularyzacja zdrowego odżywiania.  | Uczeń zna zdrowe produkty spożywcze, potrafi sporządzać z nich posiłki, zna zasady piramidy żywieniowej. | 1.Sesja edukacyjna dla młodzieży - lekcje wychowawcze i zajęcia WF poświęcone zdrowiu. | cały rok szkolnyczerwiec 2022grudzień2021 | wychowawcy klas,nauczyciele przedmiotów gastronomicznych, pedagog szkolnyZespół ds. SZPZwychowawcy klas , nauczyciele WFwychowawcy klas | zapisy w dzienniku lekcyjnym i informacje z realizacji programów, artykuł na stronie szkoły,  |
| 2.Wskazywanie społeczności szkolnej prawidłowych nawyków żywieniowych oraz uświadamianie zagrożeń związane z nieprawidłowym odżywianiem,- dbałość o kulturę spożywania posiłków,- dbałość o wygląd zewnętrzny. |
| 3. Warsztaty informacyjne na temat zdrowego odżywiania* - walka z otyłością, anoreksją, bulimią,
* - zdrowe racjonale odżywianie
* - badania BMI,
* - obliczanie CPM, PPM.
 |
| 4. Konkurs „Diamentowa patelnia”. |
| 5 Konkurs plastyczny na najciekawszą piramidę żywieniową.6. Konkurs plastyczny „Żyję świadomie” |
| 7. Bufet ze zdrową żywnością - degustacja zdrowych przekąsek przygotowanych przez uczniów kształcących się w zawodach związanych z żywieniem.Dania wigilijne, czyli jak zdrowo przeżyć Święta Bożego Narodzenia.  |
| Kształcenie postaw prozdrowotnych i prorodzinnych. Kształtowanie dbałości o zdrowie. | Uczeń zna regulaminy i przepisy BHP. | Samokontrola zdrowia i rozwoju,bezpieczeństwo w życiu codziennym  zapoznanie uczniów z przepisami BHPi regulaminami pracowni szkolnych. | wrzesień 2021  | wszyscy nauczyciele | zapis w e- dzienniku |
| Informacja dotycząca profilaktyki uzależnień.Kształtowanie przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych. | Uczeń jest świadomy zagrożeń i szkodliwości stosowania używek  | „Światowy dzień rzucania palenia”, „Światowy dzień bez tytoniu”Informacje na stronie internetowej, omówienie tematyki na zajęciach z wychowawcą, promocja życia wolnego od nałogów.- Propagowanie idei szczepienia profilaktycznego.- Spotkanie z przedstawicielami: policji, straży pożarnej. | 31 maja 2022 listopad 2021wrzesień 2021 | wychowawcy, pedagogwychowawcy klasPedagog szkolny | zapisy w e- dziennikuzapisy w e-dzienniku |
|  Higiena pracy umysłowej, radzenie sobie ze stresem. | Uczeń zna i potrafi zastosować techniki relaksacyjne. | - lekcje jak zapamiętywać, uczyć się efektywnie.- Spotkanie z pracownikiem Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej,- lekcje wychowawcze: Stres jak sobie z nim radzić.-lekcje wychowania fizycznego ćwiczenia relaksacyjne.- Realizacja programu dla maturzystów „Stres pod kontrolą” | cały rok | wychowawcy,nauczyciele wychowania fizycznegoA. Tęcza, K. Gul. | zapisy w e- dzienniku  |
| Propagowanie honorowego krwiodawstwa. | Honorowy dawca krwi wśród młodzieży. | Organizacja akcji charytatywnych na terenie szkoły - obchody Światowego Dnia Krwiodawcy. | listopad 2021 | M. Król/klasy III i IV technikum | informacja na stronie internetowej szkoły. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Propagowanie racjonalnego spędzania czasu wolnego, udział w zajęciach pozalekcyjnych, organizowanie atrakcyjnych form sportowo wychowawczych. | Uczeń wie jak ważna rolę pełni aktywność fizyczna w codziennym życiu, wie jak dostosować ćwiczenia i gdzie aktywnie spędzać czas  | - zachęcanie i wspieranie wszystkich uczniów do aktywności fizycznej , a w szczególności uczniów z nadwagą, | cały rok szkolny 20 21/22cały rokcały rok | nauczyciele WFnauczyciele WF | artykuł i zdjęcia na stronie internetowej szkoły |
| - udział uczniów w dodatkowych formach aktywności sportowych,(np. wycieczki rowerowe spływy kajakowe, łyżwy, narty basen i inne) |
| SKS – gry zespołowe, basen, ćwiczenia ogólnorozwojowe , |
| - pogadanki dotyczące aktywnego spędzania czasu wolnego na zajęciach edukacji zdrowotnej, |
| – instruktaże dotyczące bezpieczeństwa-pogadanki. |
| - udział w zawodach sportowych według kalendarza imprez sportowych,- udział w sportowych imprezach okolicznościowych.  |
| Dzień Promocji Zdrowia połączony z Dniem Sportu |  | Dzień Sportu Szkolnego- rozgrywki sportowe, oraz degustacja zdrowej żywności. | czerwiec2022 | nauczyciele wychowania fizycznego i wychowawcy | informacja na stronie internetowej szkoły |
| Bezpieczna szkołaBezpieczne wakacje |  | Próbny alarm przeciwpożarowy – ewakuacja szkoły.  | wrzesień 2021 | Bolesław Krzysztofiński |  |
| Dyżury nauczycieli na terenie szkoły i w jej otoczeniu. Monitoring terenu szkoły. | cały rok | według harmonogramu  | informacja na stronie internetowej szkoły |
|  Tematyka bezpieczeństwa realizowana podczas zajęć z wychowawcami klas. Realizacja programu PIP „ Kultura bezpieczeństwa” | cały rok | wychowawcy | informacja na stronie internetowej szkoły |
| - kampania informacyjna – prezentacja , lekcje wychowawcze na temat bezpieczeństwa oraz zagrożeń, w czasie wolnym na przykład w górach czy nad wodą. | czerwiec 2022 | wychowawcy, nauczyciele WF | informacja na stronie internetowej szkoły |
| Badanie samopoczucia członków społeczności szkolnej |  | - wywiady i ankiety wśród uczniów i pracowników szkoły . | czerwiec 2022 | zespół ds. SZPZ |  |
| Działania profilaktyczneŚwiatowy Dzień Cukrzycy | Uczeń ma wiedzę z zakresu profilaktyki nowotworowej, otyłości, cukrzycy | Realizacja programów zawartych w programie Profilaktyczno- Wychowawczym ZSAE w Weryni- warsztaty. prezentacje , pogadanki  | 14 listopad20021 | A. Fitał , A. Biestek | informacja na stronie internetowej szkoły |
| Światowy Dzień Zdrowia |  | - działania zgodne z wybranym przez WHO obszarem priorytetowym. | 07kwiecień2022 | zespół ds. SZPZ | informacja na stronie internetowej szkoły |
| Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego |  | Kampania informacyjna. | 10 październik2021 | pedagog | informacja na stronie internetowej szkoły |
| Dzień Uśmiechu | Poprawa samopoczucia uczniów i nauczycieli. | Happening informacyjny | 05 październik2021 | A. Fołta | informacja na stronie internetowej szkoły |
| Światowy Dzień AIDS  |  | - pogadanki, prelekcje tematyczne- prezentacja multimedialna.  | 01grudzień 2021 | Iwona Pogoda | informacja na stronie internetowej szkoły |
|  Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom  | Uczeń zna numery telefonów do instytucji wspierających | -warsztaty multimedialne. | 10 wrzesień2021 | Iwona Pogoda | zapis w dzienniku |
| Kształtowaniewrażliwości na potrzebyinnych ludzi |  | * udział szkoły w akcjach charytatywnych,
* zbiórka zużytych baterii, plastikowych nakrętek,
* udział w akcjach na rzecz podkarpackich domów dziecka.
* zbiórka darów na rzecz Podkarpackiego Hospicjum Dzieci i Młodzieży.
 | cały rok | Szkolne koło Caritas, uczniowieMałgorzata Laube- SkowrońskaMarta Banaś, Grzegorz Warunek | informacja na stronie internetowej szkoły |
| Współpraca ze środowiskiem lokalnym oraz z rodzicami w zakresie działań SZPZ |  | Stała współpraca z Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną w Kolbuszowej, Powiatową Stacją Sanitarno– Epidemiologiczną w Kolbuszowej, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kolbuszowej, Komendą Powiatową Policji w Kolbuszowej, Miejsko Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej. | cały rok | Iwona Pogoda, zespół ds. SZPZ |  |
|  |

Ewaluacja programu:

Pod koniec roku szkolnego przeprowadzić ankiety w śród uczniów nauczycieli i rodziców w celu wprowadzenia niezbędnych korekt i zmian w programie

Opracowała Donata Krogulec, Małgorzata Laube Skowrońska