

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA



Zespół Szkół Zawodowych w Goleniowie

I. Model szkoły promującej zdrowie.

Szkoła promująca zdrowie tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają:

- dobremu samopoczuciu członków społeczności szkolnej,
- podejmowaniu przez członków społeczności szkolnej działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska.

II. 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:
 - osiąganiu satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganiu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników,
 - zdrowiu i rozwoju 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.

ZAŁOŻENIA WSTĘPNE:

I. Szkołę promującą zdrowie tworzy cała społeczność szkolna: uczniowie wraz z rodzicami i wszyscy pracownicy szkoły. W szkole funkcjonuje SZKOLNY ZESPÓŁ PROMOCJI ZDROWIA złożony z przedstawicieli wszystkich grup naszej społeczności na czele zespołu stoi SZKOLNY KOORDYNATOR DS. PROMOCJI ZDROWIA.

II. Zadania szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia

1. Pozyskiwanie uczestnictwa członków społeczności szkolnej i sojuszników wśród rodziców i społeczności lokalnej oraz podjęcie wzajemnych zobowiązań, niezbędnych dla skutecznych działań.
2. Inicjowanie organizacja i koordynowanie prac związanych z promocją zdrowia w szkole (planowanie i ewaluacja działań)
3. Kierowanie pracą szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia.
4. Współdziałanie w kształceniu pracowników szkoły w zakresie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej
5. Współdziałanie z wojewódzkim zespołem wspierającym pracę szkoły.
6. Rozwijanie własnych umiejętności z zakresu promocji zdrowia, współdziałania z innymi ludźmi i kierowania ich pracą.

III. Zadania szkolnego zespołu promocji zdrowia

1. Reprezentowanie potrzeb i poglądów społeczności szkolnej
2. Łączność i informowanie reprezentowanej grupy o pracach i ustaleniach zespołu
3. Zgłaszanie lub przekazywanie pomysłów do realizacji.
4. Opracowanie planu promocji zdrowia.
5. Zbieranie dokumentacji wszystkich działań szkolnych z zakresu promocji zdrowia.

Spotkania zespołu odbywają raz w miesiącu lub dodatkowo według potrzeb. Szkolny zespół tworzą osoby pracujące, negocjujące i współdziałające w osiągnięciu wspólnie ustalonego celu. Decyzje podejmowane są większością głosów. Głosy wszystkich członków są równoważne. Spotkania zespołu są otwarte dla wszystkich chętnych.

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA na lata 2013- 2015

Skład szkolnego zespołu promocji zdrowia:

- **Dorota Dec - szkolny koordynator ds. promocji zdrowia**
- **Marcin Olesiński – wicedyrektor szkoły**
- **Aleksandra Misiula – Kęsek – psycholog szkolny**
- **Beata Igras – pedagog szkolny**
- **Grażyna Walkowiak– nauczyciel**
- **Barbara Szwarc – nauczyciel**
- **Kinga Gryczyńska - Rozdeba – nauczyciel**
- **Jeanette Słaby – nauczyciel**
- **Marek Ragan – nauczyciel**
- **Paweł Włochowicz – nauczyciel**
- **Małgorzata Szwarc – nauczyciel**
- **Magdalena Sawicka – nauczyciel**
- **Jarosław Dziemba - nauczyciel**
- **Dorota Celmerowska - pielęgniarzka szkolna**
- **Karolina Gancarz– uczennica**
- **Kamil Brożyna - uczeń**

- **Marcin Michałowski – uczeń**
- **Emilia Piasecka – uczennica**
- **Tadeusz Felbur – przedstawiciel rodziców**
- **Mariola Maciejewska – kierownik administracji**

1. Problem priorytetowy.

**SZKOŁA NIE ZAPEWNIŁA WARUNKÓW
SPRZYJAJĄCYCH ZDROWIU I DOBREMU
SAMOPOCZUCIU.**

Opis problemu.

- Organizacja posiłków i ich dostępność w szkole – 24 %
- Warunki sanitarne, czystość i estetyka pomieszczeń – 64 %
- Mała aktywność ruchowa uczniów – 55 %
- Poczucie przeciążenia i stres szkolny – 39 %
- Występowanie przemocy i zachowań aspołecznych – 46 %

Uzasadnienie wyboru priorytetu.

Pracownicy szkoły i uczniowie dostrzegają brak dostępności wody pitnej oraz brak prozdrowotnego asortymentu w sklepiku szkolnym (wskazują na braki owoców, jogurtów, mleka lub kakao w kartonikach, sałatek, soków naturalnych). Nieprawidłowe żywienie dzieci i młodzieży przyczynia się do powstawania wielu chorób m.in. cukrzycy, otyłości, chorób układu krążenia.

Brak aktywności ruchowej wśród uczniów wpływa na powstawanie wad postawy, otyłości i apatii. Wady postawy obniżają jakość życia, prowadzą do wielu chorób, mogą powodować frustracje i obniżenie samooceny – szczególnie w wieku dojrzewania. Brak profilaktyki i doraźnych działań spowoduje utrwalenie i pogłębienie wad.

Występowanie przemocy i zachowań aspołecznych nieprawidłowo wpływa na rozwój psychospołeczny młodzieży ich relacje i na klimat panujący w szkole.

2. Przyczyny istnienia problemu.

- Nie przywiązywanie wagi do problemów związanych z prawidłowym odżywianiem się młodzieży.
- Małe zaangażowanie nauczycieli w przestrzeganiu czynników podnoszących warunki pracy na lekcji (wietrzenie sal, dbałość o estetykę pomieszczeń).
- Niska świadomość młodzieży i ich rodziców na temat skutków jakie niesie za sobą brak aktywności ruchowej młodzieży.
- Uczniowie nie potrafią radzić sobie ze stresem i agresją.

3. Rozwiązania do usunięcia przyczyn problemów.

- przedstawienie wyników diagnozy społeczności szkolnej
- prowadzenie działań mających na celu uświadomienie uczniom, że mają wpływ i są odpowiedzialni za własne zdrowie.

- kształtowanie postaw zdrowotnych, w wyniku których uczniowie będą sami podejmowali działania sprzyjające zdrowiu
- uświadomienie znaczenia prawidłowej diety dla podejmowania aktywności ruchowej
- stworzenie alternatywnych zajęć ruchowych
- nabycie przez uczniów umiejętności radzenia sobie ze stresem szkolnym (wzmacnianie poczucia własnej wartości, poczucia wpływu)
- poprawa klimatu i atmosfery szkoły w środowisku uczniowskim (polubić szkołę- cele rozwojowe)
- przeciwdziałanie skutkom przemocy rówieśniczej (nauka asertywności, trening wyrażania emocji, psychoprofilaktyka)

I. CEL

SZKOŁA TWORZY ŚRODOWISKO SPRZYJAJĄCE DOBREMU SAMOPOCZUCIU UCZNIÓW I PRACOWNIKÓW

1. Kryterium sukcesu.

- Co najmniej 50 % uczniów i pracowników szkoły jest zadowolonych z warunków i klimatu panującego w szkole.

2. Sposób sprawdzenia.

- Ewaluacja ankiet przeprowadzonych w marcu 2013
- Analiza informacji przekazywanych przez uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły
- Wyniki wszystkich przeprowadzanych ankiet zostaną zanalizowane przez zespół ds. promocji zdrowia oraz udostępnione społeczności szkolnej
- Koordynator zanalizuje pisemny raport z powyższych czynności.

STANDARD III - "SZKOŁA PROWADZI EDUKACJĘ ZDROWOTNĄ UCZNIÓW I PRACOWNIKÓW ORAZ DĄŻY DO ZWIĘKSZENIA JEJ JAKOŚCI I SKUTECZNOŚCI"

Zadania	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Osoby odpowiedzialne, termin realizacji.	Sposób monitorowania	Ewaluacja
Przedstawienie wyników diagnozy oraz przypomnienie idei szkoły promującej zdrowie całej społeczności szkolnej.	90 % członków społeczności szkolnej zapozna się z wynikami	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawienie wyników na radzie pedagogicznej - omówienie wyników na lekcjach wychowawczych - przedstawienie wyników na zebraniach z rodzicami - wyeksponowanie wyników w formie gazetki szkolnej 	<p>D.Dec</p> <p>Wychowawcy klas</p> <p>J. Dziemba</p> <p>G. Walkowiak</p>	<p>Adnotacja w protokole z rady</p> <p>Wpis w dzienniku lekcyjnym</p> <p>Wpis w dzienniku lekcyjnym</p> <p>Strona internetowa szkoły, zdjęcie</p>	<p>Analiza wpisów w dzienniku – D. Dec</p>
Uświadomienie znaczenia prawidłowego odżywiania się	80 % uczniów wie jak się prawidłowo odżywiać	<p>a. zmiana asortymentu sklepiku szkolnego na prozdrowotny</p> <p>b. przeprowadzeni badań diagnostycznych wiedzę uczniów na temat znaczenia prawidłowego żywienia, ruchu i dobrego samopoczucia</p> <p>c. "Tydzień Promocji Zdrowia „</p> <ul style="list-style-type: none"> - spotkanie z dietetykiem - spotkanie z przedstawicielem Sanepidu - przygotowywanie zdrowych posiłków – zajęcia warsztatowe - akcja hasel promujących zdrowie - bar sałatkowo – owocowy <p>d. realizacja projektu Projektu KIK34 "Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży" w roku szkolnym 2013/2014</p>	<ul style="list-style-type: none"> - właściciel sklepiku szkolnego - D. Dec psycholog szkolny, G. Walkowiak , M.Ragan(październik 2013) - dietetyk , przedstawiciel sanepidu - D.Dec i zespół promocji zdrowia Termin : kwiecień 2014-2015 - D.Dec , P. Włochowicz, M. Ragan (2013 – 2015) - J. Dziemba, G.Walkowiak, D.Dec (rok szk.2013/2014) - D.Dec 	<ul style="list-style-type: none"> - raport na koniec roku szkolnego odnośnie produktów wprowadzonych i wycofanych - wyniki badań na stronie internetowej szkoły - raporty odnośnie realizowanych zadań - strona internetowa szkoły - strona internetowa szkoły 	<ul style="list-style-type: none"> - analiza raportów – D.Dec - analiza wyników badań (zespół promocji zdrowia)

		e. konkurs szkolny prezentacji multimedialnej „Zdrowe odżywianie „ f. szkolny konkurs wiedzy na temat prawidłowego odżywiania się „Wiem co jem „			
Przedstawienie uczniom problemu coraz mniejszej aktywności ruchowej na lekcjach wychowania fizycznego i po lekcjach	80% uczniów i nauczycieli zostanie zapoznanych z problemem.	- lekcje wychowawcze oraz wychowania zdrowotnego traktujące o problemie małej aktywności ruchowej uczniów, - wyeksponowanie problemu na szkolnych gablotach, - przedstawienie problemu rodzicom na zebraniach.	Wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego, <i>I semestr r.szk. 2013 / 2014</i>	Wpisy w dzienniku.	Analiza wpisów w dzienniku. <i>Ragan Marek na koniec I semestru 2013 / 2014</i>
Uświadomienie społeczności szkolnej idei szkoły promującej zdrowie.	80 % uczniów i nauczycieli zna ideę szkoły promującej zdrowie.	- zajęcia warsztatowe z uczniami i nauczycielami, - lekcje wychowawcze związane z tematyką, - włączenie uczniów do szkolnego zespołu promocji zdrowia.	Wychowawcy, członkowie zespołu promocji zdrowia, <i>I semestr r. szk. 2013 / 2014</i>	Wpisy w dzienniku, zapis w dokumentacji.	Analiza zapisów w dzienniku. <i>Ragan Marek na koniec I semestru 2013 / 2014</i>
Zachęcenie do pełnego uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego.	Co najmniej 80% uczniów uczestniczy aktywnie w lekcjach wychowanie fizycznego.	- zachęcania uczniów w trakcie lekcji, - uświadamianie rodziców do mobilizowania swoich dzieci, - wprowadzenie form i metod uatrakcyjniających lekcje,	Nauczyciele wychowania fizycznego, <i>R. szk. 2013 / 2014, 2014 / 2015</i>	Wpisy w dzienniku.	Analiza wpisów. <i>Ragan Marek na koniec każdego semestru</i>

STANDARD IV – „SZKOŁA TWORZY KLIMAT SPOŁECZNY SPRZYJAJĄCY:

- OSIĄGANIU SATYSFAKCJI Z NAUKI I PRACY W SZKOLE, OSIĄGANIU SUKCESÓW ORAZ WZMACNIANIU POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I UCZNIÓW I PRACOWNIKÓW.
- ZDROWIU I ROZWOJU UCZNIÓW I PRACOWNIKÓW
- UCZESTNICTWU, PARTNERSTWU I WSPÓŁDZIAŁANIU CZŁONKÓW SPOŁECZOŚCI SZKOLNEJ, RODZICÓW I OSÓB ZE SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

Zadania	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Osoby odpowiedzialne, termin realizacji.	Sposób monitorowania	Ewaluacja
Działania uświadamiające potrzebę rozwoju osobistego	90% uczniów bierze udział w Tygodniu Promocji Zdrowia	Zorganizowanie Dnia Zdrowia Psychicznego w ramach Tygodnia Promocji Zdrowia Psychicznego	J. Lipko A. Misiula-Kęsek B. Igras A. Jezierska-Kusiak Październik-listopad 2013	Wpisy w dokumentacji szkolnej	Obserwacja własna, badanie reakcji uczniów, ich chęci angażowania się
Wychowawcy przeprowadzają ćwiczenia grupowe na godzinach wychowawczych	6 zajęć w ciągu roku szkolnego 2013/2014	Warsztat	Wychowawcy klas Rok szkolny 2013/14	Wpisy w dziennikach	Sprawozdania
Trening grupowy uczący sposobów radzenia sobie ze stresem		Warsztat wzmacniający poczucie własnej wartości, poczucie wpływu	B. Igras A. Misiula-Kęsek Rok szkolny 2013/14	Wpisy w dziennikach pracy psychologa i pedagoga	Sprawozdania, badanie poziomu satysfakcji z zajęć
Doskonalenie u maturzystów technik opanowywania stresu		Warsztat antystresowy	A. Misiula-Kęsek B. Igras Marzec 2014r.	Wpisy w dziennikach, sprawozdanie	Sprawozdanie, wpisy w dzienniku
Wzmocnienie zdrowia psychicznego nauczycieli i innych pracown.	Grupa (do 10 osób)	Dostęp do materiałów edukacyjnych, zajęcia relaksacyjne, medytacje, Rady Szkoleniowa	B. Igras T. Pietrzak Rok szkolny 2013/2014	Wpisy w dziennikach, sprawozdania	Badanie poziomu satysfakcji
Stworzenie Biblioteki Rozwoju Osobistego	Zapewnienie dostępu do co najmniej 10 książek	Utworzenie dodatkowego działu w Bibliotece Szkolnej	J. Lipko 09.2013	Obserwacja	Obserwacja
Zachęcenie uczniów do korzystania z dostępnych źródeł wiedzy o dobrostanie psychicznym	90% uczniów zaprezentowana zostanie Biblioteka Rozwoju Osobistego	Pogadanka, miniwykład	J. Lipko A. Jezierska- Kusiak	Strona internetowa, gazetka szkolna, wpisy w dziennikach	Monitorowanie ilości wypożyczonych pozycji
Zintegrowanie uczniów klas I	Uczestniczy 90% uczniów klas I	Warsztat, zajęcia integracyjne	A. MisiulaKęsek B. Igras 09.2013	Wpis w dziennikach	Badanie poziomu satysfakcji uczestników

Wyszkolenie w uczniach klas maturalnych motywacji osiągnięć	Uczestnictwo 90% maturzystów	Warsztat, zapoznanie uczniów z metodami osiągnięcia sukcesu w przyszłej pracy zawodowej i życiu osobistym	J. Lipko A. Jezierska- Kusiak II półrocze 2013-2014	Wpisy w dziennikach	Badanie poziomu satysfakcji uczestników
Doskonalenie u uczniów umiejętności społecznych	Objęcie treningiem stałej grupy 10 osób	Trening umiejętności interpersonalnych	A. Misiula-Kęsek	Wpisy w dzienni	Badanie poziomu satysfakcji
Określenie rodzaju przemocy obecnej w szkole	Co najmniej 75% uczniów wypełni ankietę	Badanie rodzaju przemocy	A. Misiula-Kęsek	Informacja na stronie internetowej	
Nabycie przez uczniów umiejętności radzenia sobie ze skutkami przemocy	Grupa uczniów zostanie objęta grupą treningową całoroczną (do 10 osób), a 60% uczniów szkoleniem z asertywności	Szkolenia z asertywności grupa treningowa doskonaląca wyrażanie emocji	B. Igras A. Misiula-Kęsek		
Edukowanie uczniów na temat sytuacji kryzysowych i zagrożeń dla zdrowia psychicznego	60% uczniów weźmie udział w zajęciach	Zajęcia psychoprofilaktyczne z tematyki zagrożeń próbą samobójczą	A. Misiula-Kęsek B. Igras	Wpisy w dziennikach	
Opracowanie śródlekcyjnych i pozalekcyjnych form spędzania wolnego czasu w aktywny sposób.	Powstanie listy zajęć i turniejów organizowanych dla uczniów.	Spotkanie i opracowanie działań przez nauczycieli odpowiedzialnych.	Nauczyciele wychowania fizycznego, <i>Wrzesień 2013</i>	Harmonogram zajęć i turniejów sportowych	Analiza dokumentów. <i>Ragan Marek na koniec każdego semestru</i>
Realizacja pozalekcyjnych zajęć sportowych.	50 % uczniów chociaż raz będzie uczestniczyło w zajęciach.	Prowadzenie zajęć według ustalonego harmonogramu.	Nauczyciele wychowania fizycznego, <i>Cyklicznie według harmonogramu</i>	Wpisy w dziennikach zajęć pozalekcyjnych	Analiza dzienników. <i>Ragan Marek na koniec każdego semestru</i>
Podniesienie świadomości uczniów o potrzebie aktywności fizycznej.	80 % uczniów ma świadomość potrzeby aktywności fizycznej.	- szkolny program przeciwdziałania otyłości, - szkolny Dzień Sportu, - gabłota promująca aktywność fizyczną	Członkowie zespołu, Włochowicz Paweł Włochowicz Paweł	Prowadzenie dokumentacji, obserwacje, zdjęcia.	Analiza dokumentów i zdjęć. <i>Ragan Marek na koniec każdego semestru</i>

**STANDARD V – „SZKOŁA TWORZY ŚRODOWISKO FIZYCZNE
SPRZYJAJĄCE SDROWIU, BEZPIECZEŃSTWU I DOBREMU
SAMOPOCZUCIU UCZNIÓW I PRACOWNIKÓW”.**

Zadania	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Osoby odpowiedzialne, termin realizacji.	Sposób monitorowania	Ewaluacja
<p>Podniesienie warunków fizycznych w szkole:</p> <p>1. lepsze warunki sanitarne czystość i estetyka pomieszczeń</p> <p>2. zapewnienie uczniom dostępu do wody pitnej oraz organizacji prozdrowotnej żywność w sklepiku szkolnym.</p>	<p>80% uczniów i pracowników uważa, że w szkole są dobre warunki sanitarne i estetyczne</p> <p>- 100% uczniów ma dostęp do wody pitnej</p> <p>-80% uczniów jest zadowolonych z asortymentu sklepiku szkolnego</p>	<p>- konkurs na najlepszą salę lekcyjną</p> <p>- kontrola stanu toalet(obecność mydła i papieru toalet.)</p> <p>- pozyskiwanie sponsorów, środków finansowych na zorganizowanie dostępu wody pitnej w szkole</p> <p>- spotkanie z właścicielami sklepiku szkolnego.</p>	<p>- B. Szwarz i D. Dec</p> <p>- zespół uczniowski (K. Gancarz, M. Gąsior, S. Korgiel)</p> <p>Cały Zespół Promocji Zdrowia (odp. D. Dec)</p> <p>- cały rok szkolny 2013-2015</p>	<p>- strona internetowa</p> <p>- ankiety konkursowe</p> <p>- zeszyt kontroli</p> <p>- kontrole dostępu wody</p> <p>- kontrola asortymentu sklepiku szkolnego</p>	