

I Liceum Ogólnokształcące im. Feliksa Fabianiego w Radomsku



SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE-

to szkoła, która we współpracy z rodzicami uczniów i społecznością lokalną:

- ✓ systematycznie i planowo tworzy środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej
- ✓ wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie przez całe życie

Standardy Szkoły Promującej Zdrowie:

- ✓ koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań
- ✓ klimat społeczny szkoły, warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami
- ✓ szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie

Cele Szkoły Promującej Zdrowie:

Nadrzędnym celem SZPZ jest zdrowy styl życia społeczności szkolnej i lokalnej, aby to osiągnąć społeczność szkolna powinna starać się, m.in.:

- 1.kształtować poczucie odpowiedzialności za zdrowie każdej osoby w rodzinie i w społeczności lokalnej,
- 2.zachęcać do zdrowego stylu życia oraz stworzyć uczniom i pracownikom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów,

3. umożliwiać uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego wzmocniać w nich poczucie własnej wartości,
4. zapewniać sprzyjające zdrowiu środowisko do pracy i nauki,
5. włączać edukację zdrowotną uczniów do programu nauczania szkoły z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania,
6. wyposażać uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego,
7. włączać do działań szkoły służbę zdrowia, zwłaszcza do edukacji zdrowotnej.

PROGRAM Szkoły Promującej Zdrowie w I Liceum Ogólnokształcącym

w roku szkolnym 2021/2022

Program szkoły promującej zdrowie zakłada podejmowanie działań na rzecz zdrowia przez całe środowisko szkolne, celem jest stworzenie właściwego środowiska fizycznego sprzyjającego zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu wszystkich uczniów i pracowników szkoły

Skład Zespołu ds. promocji zdrowia w I Liceum Ogólnokształcącym

Szkolny koordynator – mgr Bożena Ulma- nauczyciel historii, wiedzy o społeczeństwie i edukacji dla bezpieczeństwa

Członkowie zespołu:

mgr Ewa Siejka- nauczyciel biologii

mgr Alicja Wyrfel -Grzegorzyc- nauczyciel biologii i wychowania fizycznego

mgr Michał Machura- nauczyciel wychowania fizycznego

pielęgniarka szkolna

Adresaci programu: uczniowie, nauczyciele, rodzice i wszyscy pracownicy szkoły

Czas realizacji: lata 2021 - 2024

Koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie oparta jest na spełnianiu standardów, określonych dla realizacji programu:

Standard pierwszy

Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają zdrowiu oraz uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długotrwałości tych działań.

Standard drugi

Klimat społeczny sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.

Standard trzeci

Szkoła realizuje edukację zdrowotną uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych oraz dąży do poprawy jej skuteczności.

Standard czwarty

Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami.

W I Liceum Ogólnokształcącym w Radomsku będzie realizowany standard trzeci oraz czwarty.

W ramach realizacji programu został powołany zespół do spraw promocji zdrowia, który będzie czuwał nad jego prawidłową realizacją. Do aktywnego włączenia się w realizację programu zachęcamy nauczycieli, uczniów, rodziców i pracowników szkoły, tak aby program promocji zdrowia stał się wspólnym przedsięwzięciem.

Obszary działania w zakresie programu:

- 1) aktywność fizyczna
- 2) bezpieczeństwo w szkole i środowisku
- 3) prawidłowe odżywianie
- 4) zdrowie psychiczne
- 5) profilaktyka prozdrowotna
- 6) zapobieganie zachowaniom ryzykownym
- 7) warunki oraz organizacja pracy

Podstawowym elementem oceny skuteczności programu jest badanie zmian, jakie wystąpiły w wyniku przeprowadzonych działań tj.:

- ✓ Wywiady z uczniami , nauczycielami, rodzicami, pracownikami,
- ✓ Obserwacje,
- ✓ Badania ankietowe,
- ✓ Wytwory prac uczniów,
- ✓ Analiza dokumentacji

Obszar	Zadania /treści	Sposób realizacji
Aktywność fizyczna	1. Rozwijanie i pielęgnowanie sprawności fizycznej. 2. Zajęcia z fizjoterapeutą	1. Dzień Sportu w ramach Tygodnia Zdrowia. 2.Aktywne przerwy. 3.Wycieczki klasowe. 4.Integracja społeczności szkolnej przez aktywność fizyczną. 1. Prelekcja, zajęcia praktyczne
Bezpieczeństwo w szkole i środowisku.	1. Dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych.	1. Spotkania z przedstawicielami policji, ratownikiem medycznym, 2. Stały monitoring sytuacji wychowawczej – identyfikowanie zagrożeń. 3. Międzyklasowe Zawody z Pierwszej Pomocy. 4. Prelekcje na temat zasad bezpieczeństwa podczas ferii zimowych, wakacji oraz dnia codziennego. 5. Udział w konkursach, programach poświęconych tematyce bezpieczeństwa. 6. Nabywanie umiejętności zachowania się w czasie ogłoszenia alarmu w szkole. 7.Opracowanie procedur związanych z zapewnieniem bezpieczeństwa w szkole oraz zagrożeń z COVID -19. 9.Opracowanie harmonogramu dyżurów śródlekcyjnych.
Prawidłowe odżywianie	1. Wskazanie społeczności szkolnej prawidłowych nawyków żywieniowych. 2.Utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia.	1. Prelekcje na temat prawidłowego odżywiania oraz zdrowego stylu życia na lekcjach wychowawczych, biologii oraz edukacji dla bezpieczeństwa. 2. Warsztaty z dietetykiem. 3. Prelekcja z dietetykiem klinicznym – Zasady racjonalnego odżywiania 3.Udział w Olimpiadzie Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK oraz konkursach związanych z tematyką zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. 4.Organizacja Tygodnia Zdrowia. 5.Pogadanki na temat nie marnowania żywności oraz segregacji odpadów- z przedstawicielami PGK.
Zdrowie psychiczne	1. Działania mające na celu zapobieganiu problemom związanym ze zdrowiem psychicznym	1. Pogadanki z psychologiem. 2. Warsztaty dla młodzieży pod kierunkiem specjalisty. 3. Obchody Światowego Tygodnia Mózgu 4. Pogadanki i warsztaty na temat Stresu i jego wpływ na zdrowie młodego człowieka, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, rozwiązywanie konfliktów,

		„Depresja i jej symptomy
Profilaktyka zdrowotna	1.Działania mające na celu zapobieganie chorobom. 2. Utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia.	1. Bilans zdrowia wykonany przez pielęgniarkę szkolną. 2. Spotkania z lekarzami i specjalistami. 3. Współpraca z sanepidem- prelekcje, informacje, ulotki. 4. Współpraca z Polskim Towarzystwem Studentów Farmacji Oddział Łódź w ramach akcji „W szczepionkę nie boli”-prelekcje 5. Realizacja programów edukacyjnych „Znamie!Znam je”, „Wybierz Życie-Pierwszy Krok”, „Rakoobrona”
Zapobieganie zachowaniom ryzykownym	1. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z problemami, w tym uzależnieniami. 2. Utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia.	1. Przeprowadzenie kampanii poświęconej zagrożeniom- kampania antynikotynowa 2. Zorganizowanie happeningu w szkole i poza nią dotyczącego przeciwdziałania uzależnieniom. 3. Prelekcje na godzinach wychowawczych o uzależnieniach i ich skutkach. 4.Pogadanki dla rodziców. 5. Spotkania ze specjalistami, terapeutami 6. Realizacja programu edukacyjnego „Ars czyli jak dbać o miłość”
Warunki oraz organizacja pracy	1.Organizacja pracowni oraz przebudowa boiska szkolnego	1. Pozyskanie środków i przygotowanie trzech ekopracowni, pracowni informatycznej oraz przebudowa kortu i zamiana na boisko wielofunkcyjne.

**HARMONOGRAM PROGRAMU SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE
w roku szkolnym 2021/2022**

Aktywność fizyczna				
Lp.	Rodzaj zadania	Opis działania	Termin	Odpowiedzialni
1	Dzień Sportu	-międzyklasowe mecze piłki siatkowej -pokazowa lekcja tańca towarzyskiego -zajęcia z jogi -zajęcia fitness	29.11-3.12. 2021r.	B.Ujma A.Kędra nauczyciele współpracujący: Al.Wyrfel-Grzegorzczuk oraz M. Machura
2	„Aktywne przerwy”	Działania podczas długich przerw m.in. piłka siatkowa, krótkie ćwiczenia	Cały rok szkolny	M.Machura A.Wyrfel-Grzegorzczuk

		rozszerzające -dla chętnych		
3	Aktywność fizyczna nauczycieli i pracowników niepedagogicznych	-działanie pt. „Poćwicz z nami”- zachęcanie nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych do aktywności fizycznej	Raz w miesiącu	A.Wyrfel-Grzegorzcyk
4	Integracja społeczności szkolnej	Aktywny Dzień Dziecka- rywalizacja międzyklasowa w różnych dyscyplinach sportowych	1.06.2022r.	B.Ujma M.Machura A.Wyrfel-Grzegorzcyk
5	Konkurs fotograficzny: „ Moja aktywność w obiektywie”	Przygotowanie zdjęć z aktywności fizycznej poza szkołą- z przyjaciółmi, rodziną lub samodzielnie.	Cały rok szkolny	A.Wyrfel-Grzegorzcyk
6	„Przerwy na świeżym powietrzu”	Organizowanie przerw na „zielonym” terenie szkoły (w wybranych miesiącach roku szkolnego).	wrzesień- październik oraz kwiecień- czerwiec 2022r.	Dyrektor szkoły
7	Zawody sportowych	Przygotowanie młodzieży do zawodów sportowych zgodnie z kalendarzem zawodów na dany rok szkolny	Cały rok szkolny	M.Machura
8.	Zajęcia z fizjoterapeutą	Prelekcja nt. Jak siedzimy, na czym siedzimy a jak siedzieć powinniśmy.	kwiecień	E. Siejka
Bezpieczeństwo w szkole i środowisku				
1	Bezpieczeństwo w szkole i poza nią	Pogadanki na godzinach wychowawczych	Początek roku szkolnego	B.Ujma oraz wychowawcy klas
2	Monitoring sytuacji wychowawczej	Stała kontrola sytuacji wychowawczej w poszczególnych klasach oraz bieżące rozwiązywanie problemów wychowawczych.	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas oraz pedagog szkolny
3	Międzyklasowe Zawody z Pierwszej Pomocy	Realizacja zadań praktycznych z pierwszej pomocy na wybranych sytuacjach losowych (symulacje	2 .12.2021r.	B.Ujma

		zdarzeń).		
4	Organizacja prelekcji, pogadanek	Spotkanie z przedstawicielami policji dotyczące bezpiecznych ferii zimowych i letnich oraz bezpieczeństwa w ruchu drogowym dla klas III	Półrocze oraz koniec roku szkolnego 2022	B.Ujma
5	Opracowanie procedury bezpieczeństwa	Opracowanie i wdrażanie procedur dotyczących bezpieczeństwa pobytu uczniów w szkole i procedur związanych z występowaniem zagrożenia COVID-19	Cały rok szkolny	Dyrektor szkoły
6	Udział w konkursach	Konkurs o ruchu drogowym	II semestr 2022	B.Ujma
7	Próbna ewakuacja	Przygotowanie i przeprowadzenie próbnej ewakuacji w trakcie lekcji lub przerwy.	4.10.2021r.	B.Ujma Dyrektor szkoły
Prawidłowe odżywianie				
1	Prelekcje i warsztaty	Spotkania i działania w ramach Tygodnia Zdrowia: 1. z dietetykiem (prelekcja, warsztaty-układanie prawidłowego jadłospisu dostosowanego do potrzeb młodego organizmu); 2. warsztaty kulinarne; 3. bar sałatkowy z sokami warzywno-owocowymi; 4. zdrowy styl życia-tematyka poruszana na lekcjach języków obcych. 5. Prelekcja z dietetykiem klinicznym – Zasady racjonalnego odżywiania	29.11-3.12. 2021r. Listopad 2021r.	B.Ujma A.Kędra nauczyciele języków obcych E. Siejka
2	Olimpiady i konkursy	Udział młodzieży w Olimpiadzie Promocji Zdrowego Stylu Życia	Listopad/ grudzień 2021r.	B.Ujma A.Kędra A.Wyrfel-Grzegorzczak

		PCK oraz Konkursie wiedzy o AIDS I HIV		
3	Projekty edukacyjne	Tydzień Zdrowia	Listopad/ grudzień 2021r.	B.Ujma A.Kędra nauczyciele współpracujący : A.WYrfel- Grzegorzcyk, M.Machura
4	Pogadanki z przedstawicielami PGK	Spotkania dotyczące segregacji odpadów.	Marzec/ kwiecień 2022r.	E.Siejka B.Ujma
Zdrowie psychiczne				
1	Pogadanki, warsztaty.	Spotkania w ramach Tygodnia Zdrowia: z psychologiem z PPP (prelekcja, warsztaty-"Sposoby walki ze stresem"); -z psychiatrą-temat „ Depresja - przyczyny, skutki oraz sposoby walki”;	Listopad/ grudzień 2021r.	B.Ujma A.Kędra M.Badowska
2	Obchody Światowego Tygodnia Mózgu	Prelekcje, konkursy, plakaty - Choroby cywilizacyjne mózgu - Zagrożenia zdrowia psychicznego -Mikrobiom, COVID19 a zdrowie mózgu - Zajęcia z psychoterapeutą	Marzec 2022r.	E. Siejka, A. Krawczyk - Broszkowska
Profilaktyka zdrowotna				
1	Zapobieganie chorobom	Spotkanie z ginekologiem- profilaktyka wali z rakiem- Spotkanie z przedstawicielami klubu Amazonki- profilaktyka Raka piersi Spotkania z lekarzami w ramach cyklu Spotkanie z.... Profilaktyka chorób układu krążenia, wydalniczego, rozrodczego	2.12.2021r. Kwiecień- czerwiec 2022r. Cały rok	B.Ujma A.Kędra E. Siejka A. Krawczyk - Broszkowska E. Siejka

		Prelekcja w ramach akcji: „ W szczepionkę nie boli”	Luty/marzec	Ewa Siejka Agnieszka Krawczyk-Broszkowska
		Prelekcje, plakaty konkursy w ramach Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki zachorowań na czerniaka „Znamie! Znam je”,	Cały rok	Ewa Siejka Agnieszka Krawczyk-Broszkowska
		Prelekcje, plakaty, konkursy w ramach programu profilaktyki nowotworowej ”Wybierz Życie- Pierwszy Krok”-	Cały rok	Ewa Siejka Agnieszka Krawczyk - Broszkowska
		Prelekcje, plakaty prowadzone w ramach ”Rakoobrona” Profilaktyka nowotworowa,	Cały rok	Ewa Siejka Agnieszka Krawczyk - Broszkowska
		Wycieczka do muzeum Body Worlds Vital	grudzień	Ewa Siejka
		Prelekcja na temat wpływu zanieczyszczenia powietrza na choroby układu oddechowego i krwionośnego prowadzona przez pracowników PGK w Radomsku	listopad	Ewa Siejka Agnieszka Krawczyk-Broszkowska
2	Współpraca z sanepidem	Upowszechnianie informacji na temat COVID -19 oraz szczepień	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas Dyrektor szkoły
3	Organizacja konkursów	Konkurs na najlepszy krótki materiał filmowy promujący szczepienia przeciwko COVID-19	Luty 2022r.	A.Wyrfel – Grzegorzcyk E. Siejka A. Krawczyk – Broszkowska
Zapobieganie zachowaniom ryzykownym				

1	„STOP PALACZOM”	Kampania antynikotynowa, zorganizowanie happeningu w szkole i w środowisku lokalnym-na ulicach miasta	Kwiecień/ maj 2022	B.Ujma A. Wyrfel-Grzegorzcyk
2	Prelekcje, spotkania, pogadanki.	Działania dotyczące szkodliwości używek , w tym papierosów, alkoholu, dopalaczy podczas godzin wychowawczych, spotkań z rodzicami.	Cały rok szkolny	Wszyscy wychowawcy, pedagog szkolny, pielęgniarka szkolna
Warunki oraz organizacja pracy				
1	1.Organizacja pracowni oraz przebudowa boiska szkolnego	Pozyskanie środków i przygotowanie dwóch ekopracowni i pracowni informatycznej oraz przebudowa kortu - zamiana na boisko wielofunkcyjne.	Cały rok szkolny	K.Alama -Gębicz, B. Zając-Turlejska