

Program Profilaktyki Zdrowia

Profilaktyka zdrowia obejmuje działania zapobiegające chorobom, dzięki ich wczesnemu wykryciu i leczeniu oraz utrwalaniu prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia. Jako dział medycyny naprawczej koncentruje się ona na zdrowiu negatywnym, czyli patologii i jej przeciwdziałaniu. Jest ona skierowana do osób w różnym wieku i w różnym stanie zdrowia. Profilaktyka zdrowotna przynosi największe korzyści w prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu dzieci i młodzieży, ponieważ zapobiega zaburzeniom we wszystkich strefach zdrowia organizmu.

Program Profilaktyki Zdrowia w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 4 im. Królowej Jadwigi w Jaworznie

1. Wstęp

Program profilaktyki zdrowia w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 4 w Jaworznie wspólnie

z programem wychowawczym realizuje cele wychowawczo-opiekuńcze oraz profilaktyczne.

Profilaktyka zdrowia obejmuje działania zapobiegające chorobom, dzięki ich wczesnemu wykryciu i leczeniu oraz utrwalaniu prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia. Jako dział medycyny naprawczej koncentruje się ona na zdrowiu negatywnym, czyli patologii i jej przeciwdziałaniu. Jest ona skierowana do osób w różnym wieku i w różnym stanie zdrowia. Profilaktyka zdrowotna przynosi największe korzyści w prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu dzieci i młodzieży, ponieważ zapobiega zaburzeniom we wszystkich strefach zdrowia organizmu.

Obecnie profilaktyka zdrowia w szkołach przeprowadzana jest w postaci programów profilaktycznych których realizacji przynosi bardzo wiele korzyści.

Realizacja szkolnego programu profilaktyki zdrowia w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych przewidziana jest od roku szkolnego 2014/2015 .

2. Podstawa prawna:

- *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. uchwalona przez Zgromadzenie Narodowe w dniu 2 kwietnia 1997 r., przyjęta przez Naród w referendum konstytucyjnym w dniu 25 maja 1997 r., podpisana przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej w dniu 16 lipca 1997 r. (tj. Dz.U. z 1997 r. Nr 78 poz. 483 ze zm.),*
- *Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tj. Dz.U. z 2004 r. Nr 256 poz. 2572 ze zm.),*
- *Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta nauczyciela (tj. Dz.U. z 2014 r. poz. 191 ze zm.),*
- *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. z 2012 r. poz. 977 ze zm.),*
- *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2003 r. w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem (Dz.U. z 2003 r. Nr 26 poz. 226),*
- *Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (tj. Dz.U. z 2011 r. Nr 231 poz. 1375 ze zm.),*
- *Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (tj. Dz.U. z 2012 r. poz. 1356 ze zm.),*
- *Ustawa z dnia 24 kwietnia 1997 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (tj. Dz.U. z 2012 r. poz. 124),*
- *Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz.U. z 1996 r. Nr 10 poz. 55 ze zm.).*

3. Założenia programu:

Podstawowym założeniem programu profilaktyki zdrowia w szkole jest eliminowanie rozpoznanych czynników ryzyka i wzmacnianie czynników chroniących oraz przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym i niepożądanym przez skutecznie prowadzoną profilaktykę zachowań.

W działaniach swych koncentrujemy się na:

- **profilaktyce pierwszorzędowej** kierowanej do całej społeczności uczniowskiej, mającej na celu promocję zdrowia i zapobieganie pojawianiu się problemów związanych z zachowaniami destrukcyjnymi, kierowanej również do nauczycieli i innych pracowników szkoły, a także do rodziców uczniów.

Działania profilaktyki pierwszorzędowej będą prowadzone na trzech poziomach:

-**informacyjnym** – są to działania pomocne w profilaktyce, same nie prowadzą bowiem do redukcji zachowań.

-**edukacji psychologicznej i społecznej** – to działania, które dostarczają wiedzy i umiejętności przydatnych, korzystnych lub wręcz niezbędnych do tego, by uczniowie byli w stanie sami lepiej radzić sobie z zagrożeniami, np. uzależnieniem, stresem itp. Są bardzo wiarygodne, efektywne i najskuteczniejsze ze wszystkich działań zapobiegających uzależnieniom.

-**działalności alternatywnej** – działania te mają zaspokoić potrzeby młodych ludzi, np. do bycia zadowolonym, odprężonym, potrzeby zabawy i kontaktu z innymi.

Program profilaktyki realizowany jest w 4 sektorach:

I- Żywnienie człowieka

II- Edukacja zdrowia

III- Ruch

IV- Formy spędzania wolnego czasu

4. Cele programu:

Cel główny: Promocja zdrowego stylu życia oraz ochrona uczniów przed zagrożeniami XXI wieku.

1. Żywnienie człowieka jako klucz do zdrowia - promowanie zdrowej żywności, zdobywanie wiedzy o zdrowym trybie życia
2. Edukacja zdrowotna uczniów poprzez udział różnorodnych w programach profilaktyki zdrowia
3. Ruch-akcje sportowe, wycieczki
4. Zachęcanie uczniów do różnorodnych aktywnych form spędzania wolnego czasu

5. Metody i formy pracy:

- 1) metody aktywizujące na lekcji biologii: rybi szkielet, mapa mentalna, debaty, dyskusje, wykorzystanie literatury, filmy , plakaty, gry dydaktyczne, ,
- 2) wycieczki i wyjazdy tematyczne,

- 3) akcje promujące zdrowy styl życia
- 4) konkursy i zawody sportowe
- 5) konkursy z zakresu zdrowego żywienia
- 6) konkursy organizowane przez PCK, Wojewódzką Stację Sanepid
- 7) promocja zdrowia na lekcjach języka angielskiego, niemieckiego i rosyjskiego
- 8) realizowanie programów z zakresu profilaktyki zdrowia
- 9) spotkania z ekspertami z zakresu sportu i zdrowego odżywiania
- 10) poradnictwo dietetyczne
- 11) spotkania z psychologiem

6. Osoby odpowiedzialne za realizację:

- wychowawcy klas
- nauczyciele pozostałych przedmiotów
- psycholog szkolny
- pielęgniarka szkolna

7. Spodziewane efekty:

- wzrost wiedzy uczniów na temat uzależnień i przeciwdziałania im,
- wzrost wiedzy na temat roli zdrowego odżywiania w życiu człowieka
- wzrost aktywności fizycznej na lekcjach w-f oraz zajęciach pozaszkolnych
- dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne,
- umiejętność organizowania czasu wolnego, świadome i umiejętne korzystanie z komputera,
- prawidłowe reakcje w sytuacjach zagrożenia,

8. Harmonogram pracy w roku szkolnym 2014/2015

Sektor I - Żywność człowieka

1. Akcje dotyczące zdrowego żywienia: Jolanta Dyllus, Agnieszka Czepiel-Zajac, G.Michałek

- Nasza szkoła uczestniczy w mechanizmie: Tymczasowe wsparcie producentów owoców i warzyw dotkniętych rosyjskim embargiem. Pozyskane jabłka od 21.11.2015r ze smakiem będziemy zjadać
- 12.11.2014r odbył się Dzień Zdrowego Odżywiania - uczniowie naszej szkoły na zajęciach praktycznych wykonują potrawy potwierdzające zasady zdrowego żywienia
- 05.12.2014 odbył się „Mikołajkowy dzień jabłkowy” - produkcja musów, soków, szarlotki,
- Akcja „Zdrowe śniadania” realizowana od września 2014r.
- Produkcja sosów i musów z jabłek prowadzona jest na bieżąco.

2. Spotkanie dla uczniów z zaproszony ekspertem do spraw żywności i żywienia: K.Migacz

- 26.01.2015 r. odbył się wykład z zakresu podstaw zdrowego odżywiania przeprowadzony przez dietetyka M. Cieślaka.

3. Poradnictwo żywieniowe dla uczniów: Krzysztof Woźniak

- Konsultacje żywieniowe dla uczniów realizowane są od maja 2015r w poniedziałki o godzinie 15.00.

4. Wycieczka przedmiotowa z zakresu zdrowego żywienia : Agnieszka Lignar, Anna Skrzydłowska, Monika Suska

- 11.05.2015r odbędzie się wycieczka do Hotelu „Poziom 511” w Ogrodzieńcu. Jej kluczowym punktem będzie spotkanie z szefem kuchni i wykład na temat zdrowego odżywiania.

5. Chemia w żywności : Danuta Kowalczyk-Cudak

- Od lutego 2014/2015r co miesiąc przed salą 149 prezentowana jest nowa gazetka tematyczna:

luty: Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach,

marzec: Witaminy rozpuszczalne w wodzie,

kwiecień: Sposoby konserwacji żywności,

maj: Oznaczanie dodatków do żywności,

czerwiec: Substancje konserwujące.

6. Konkurs „Moje pasje kulinarne” : Agata Kijak

- 10.03.2015r odbył się konkurs „Moje pasje kulinarne”. Zwycięzcą został Szymon Stolarczyk IV Tg.

Sektor II - Edukacja zdrowotna

1. Profilaktyka zdrowia: Agnieszka Ślusarczyk-Mrożek

- Realizacja programów profilaktycznych - od września 2014/2015r realizowane są programy profilaktyczne w klasach I,II,III:

-ARS”,

-„Podstępne WZW”,

-„Wybierz życie-Pierwszy krok”,

-„Znamię?-Znam je!”

2. Gazetka tematyczna dotycząca profilaktyki zdrowia: Agnieszka Ślusarczyk-Mrożek

- Co miesiąc od września 2014/2015r przy sali 157 prezentowana jest gazetka tematyczna przygotowana z materiałów otrzymanych ze Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Jaworznie.

3. Profilaktyka uzależnień: Magdalena Dziedziak-Wawro

- Konsultacje indywidualne realizowane są przez cały rok na bieżąco w godzinach pracy psychologa szkolnego, sala 18.

4. Profilaktyka uzależnień od mediów: Anna Pasterak, Anna Skrzydłowska

- Profilaktyka uzależnień od mediów będzie realizowana w następujących działaniach:

Konkurs na plakat- realizacja w czerwcu 2015r,

Ankieta badająca problematykę uzależnień od urządzeń elektronicznych- realizacja kwiecień 2015r,

Projekcja filmu dla młodzieży dotycząca uzależnień od mediów - realizacja maj 2015r .

5. Profilaktyka zdrowia: Mariola Sarga

- Na bieżąco przeprowadzana jest kontrola stanu zdrowia i poradnictwo żywieniowe w gabinecie higienistki szkolnej.

6. Promocja zdrowia „Przedszkolaki gotują pysznie i zdrowo”: Monika Bąk, Barbara Mocek

- Od września 2014/2015r cyklicznie raz w miesiącu odbywają się spotkania z zakresu zdrowego odżywiania z przedszkolakami Przedszkola Miejskiego nr 24 z Oddziałami Specjalnymi w Jaworznie.

7.Promocja zdrowia po angielsku: Anna Sraga-Chmielik, Krzysztof Stankiewicz, Izabela Szymkowiak, Agnieszka Kowalczyk

- Od II semestru 2014/ 2015r nauczyciele języka angielskiego przeprowadzają na lekcjach krótkie pogadanki dotyczące zdrowego trybu życia.

8. Promocja zdrowia po niemiecku: Wanda Al-Jeabory, Dorota Dańczak, Roksana Kuchta

- Od II semestru 2014/ 2015r nauczyciele języka niemieckiego przeprowadzają na lekcjach krótkie pogadanki dotyczące zdrowego trybu życia:

9. Spotkanie dla uczniów „ Zdrowie i Uroda”: Agata Kijak

- 08.03.2015 odbył się wykład dotyczący zdrowego trybu życia, higieny osobistej, pielęgnacji ciała, który przeprowadziła przedstawiciel firmy Oriflame p. Marta Budak

Sektor III - Ruch

1. Akcje sportowe: Magdalena Lelek, Marzena Musiał, Katarzyna Migacz, Mariusz Łoziński

- Dzień sportu - realizacja w czerwcu 2015r.

2. Wycieczka narciarska: Katarzyna Migacz

- 21.01. 2015r odbył się rekreacyjny wyjazd narciarski do Rzyki.

3. Wycieczka rowerowa i piesza: Tomasz Najman, Krzysztof Stankiewicz

- w maju i czerwcu 2015r planowana jest wycieczka rowerowa oraz piesza.

4. Akcja stop zwolnieniom z WF: Magdalena Lelek, Marzena Musiał, Katarzyna Migacz, Mariusz Łoziński

- Od września 2014/2015r w gablocie przy sali gimnastycznej znajduje się gazetka tematyczna w formie plakatów, „ Stop zwolnieniom z WF”.

5. Konkursy sportowe wewnętrzne: Katarzyna Migacz, Mariusz Łoziński

- 15.10.2014r odbyły się zawody sztafetowe w biegach przełajowych chłopców i dziewcząt,
- 28.11.2014r odbyły się zawody w aerobiku rekreacyjnym (ZSP nr 4-III miejsce),

- 25.02.2015r odbyły się zawody w narciarstwie zjazdowym slalom gigant
- w czerwcu 2015r odbędą się zawody w aerobiku sportowym
- 27.04.2015r odbędzie się wewnętrzny turniej siatkówki dziewcząt klas I

6. **Konkursy międzyszkolne:** Magdalena Lelek, Marzena Musiał, Katarzyna Migacz, Mariusz Łoziński

- realizowane w formie zawodów sportowe zgodnie z rozpiską zawodów międzyszkolnych na rok szkolny 2014/201

Sektor IV - Formy spędzania wolnego czasu

1. **Nordic Walking:** Agnieszka Lignar, M.Suska, Anna Skrzydłowska, Anna Pasterak,

- spotkania odbywać się będą od maja 2015r co drugą sobotę o godzinie 11.00.

2. **Aerobic:** Katarzyna Migacz

- zajęcia odbywać się będą od maja 2015 w piątki w siłowni.

3. **Basen:** Tomasz Najman

- zajęcia rekreacyjne na basenie dla uczniów odbywają się raz w miesiącu w poniedziałki o godzinie 19.30.

4. **Siatkówka:** Mariusz Łoziński

- zajęcia odbywają się raz w tygodniu w poniedziałki o godzinie 15.00.

5. **SKS:** Magdalena Lelek, Marzena Musiał

- zajęcia odbywają się :

w środy o godzinie 15.00 dla chłopców ,

we wtorki o godzinie 18.00 dla dziewcząt i absolwentek (piłka siatkowa).

6. **Spotkania integracyjne:** Danuta Kowalczyk- Cudak

- Piknik na trawie - w maju 2014/2015 w ramach lekcji specjalizacja: animacja czasu wolnego odbędą się zajęcia na świeżym powietrzu połączone z jedzeniem zdrowego II śniadania
- Grill na trawie - w czerwcu 2014/2015 w ramach lekcji pracownia gastronomiczna w klasie III Te/g odbędzie się „grillowanie na trawie”.

7. **Klub „Nic nie robienie-twórcze tworzenie”:** Magdalena Dziedziak-Wawro, Longina Kryślewicz

- Zajęcia z decoupage'u, scrapbooking'u, orgiami odbywają się w czwartki o godzinie 13.00-16.00 w bibliotece szkolnej.

Program koordynowała: Agnieszka Ślusarczyk-Mrozek