

Sprawozdanie z programu Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2015/2016

W roku szkolnym **2015/2016** priorytetem dla naszej Szkoły było kształtowanie wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowanie inicjatyw na rzecz zdrowia własnego i innych.

Aby sprostać naszym wytycznym, jako Szkoła podjęliśmy działalność w następujących obszarach:

1) Kształtowanie tężyzny fizycznej

Uczniowie byli angażowani do różnego rodzaju zajęć sprawnościowych, nie tylko w ramach lekcji wychowania fizycznego. Brali udział między innymi w:

- ćwiczeniach na ścianie wspinaczkowej w Centrum Reni-Sport;
- biegu na orientację zorganizowanym przez Ligę Samorządów UM;
- rozgrywkach na szczeblach: szkolnych, międzyszkolnych, rejonowych, wojewódzkich oraz ogólnopolskich.

Uczniowie byli zachęceni do zadbania i pracy nad własną sylwetką przez zapraszanych gości:

- żołnierza Wojska Polskiego sierżanta Dariusza Wandasa,
- Bogdana Zajęca – II trenera Reprezentacji Polski w piłce nożnej.

2) Kształtowanie wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia

Uczniowie poprzez aktywny udział w **konkursach**:

- Światowy Dzień Kanapki / Sandwich Day,
- wiedzy o zdrowiu, z okazji Światowego Dnia Zdrowia ogłoszonego przez WHO,

w warsztatach:

- kulinarnych,
- „Zdrowe odżywianie”,

mieli możliwość wyuczenia nawyków zdrowego odżywiania oraz dbałości o własne zdrowie. Przygotowywali samodzielnie różnego rodzaju potrawy, piekli pierniki, nie używając żadnych sztucznych barwników, czy konserwantów.

W roku szkolnym mogli zaopatrzyć się w wodę, soki i „zdrowe” kanapki przygotowywane na miejscu w szkolnej stołówce.

Zostały zorganizowane dwie akcje, mające na celu zachęcić uczniów do picia soków ze świeżo przetartych warzyw i owoców.

Uczniowie mogli pogłębić swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania oraz zagrożeń dotyczących zaburzeń odżywiania z materiałów umieszczanych na tablicach informacyjnych.

W czasie wycieczek klasowych, wyjazdu na białą i zieloną szkołę, oprócz wzajemnej integracji oraz obcowania z naturą, mieli możliwość odprężenia psychicznego i fizycznego co na pewno poprawiło ich ogólne samopoczucie i zdrowie.

Szkolny Dzień Projektów – również zaowocował projektami o tematyce prozdrowotnej:

- 1) Suplementacja diety sportowców.
- 2) Trening mentalny w sporcie.
- 3) Anoreksja i bulimia.
- 4) Dzwon na 112 ! Czy wiesz po co?

3) Podejmowanie inicjatyw na rzecz zdrowia własnego i innych

W trosce o zdrowie naszych uczniów i wytycznych **Europejskiego kodeksu walki z rakiem**, przystąpiliśmy do kampanii edukacyjno-informacyjnej Programu Zdrowotnego Profilaktyki Zakażeń Wirusem Brodawczaka Ludzkiego (HPV) w Małopolsce w roku 2015. Szkoła otrzymała dwa certyfikaty, jeden dla Gimnazjum a drugi dla Liceum.

Dodatkowo dla dziewcząt z klas trzecich gimnazjum przeprowadzone zostały warsztaty - „Od dziewczynki do kobiety”.

Przystąpiliśmy do Konkursu Straży Miejskiej " Prawo , ratownictwo i bezpieczeństwo” .

Zostało również przeprowadzone szkolenie wszystkich uczniów dotyczące zachowania w sytuacjach zagrożenia terrorystycznego.

Poniżej w formie tabeli przedstawione są wszystkie ważne wydarzenia dotyczące działań prozdrowotnych.

l.p.	Data	Wydarzenie
1.	29.09.2015	Reprezentacja naszej Szkoły wzięła udział w zawodach w biegach przełajowych.
2.	30.09.2015	Dzień Chłopaka - Zadania wytrzymałościowo-fizyczne zostały przygotowane przez gościa specjalnego, żołnierza Wojska Polskiego sierżanta Dariusza Wandasa.
3.	9.10.2015	Dzień Jajka IV Warsztaty Kulinarne - zdjęcia zostały prowadzone przez naszą absolwentkę p. Annę Brodowską
4.	17.10.2015	Reprezentacja naszego Gimnazjum brała udział w Biegu na orientację organizowanym przez Ligę Samorządów UM.

5.	28.10.2015	W naszej szkole odbyły się wykłady dla rodziców (22.10.2015r.) i dla uczniów gimnazjum (28.10.2015r.) nt. profilaktyki zakażeń wirusem HPV. Zostały one zorganizowane w ramach kampanii edukacyjno-informacyjnej Programu Zdrowotnego Profilaktyki Zakażeń Wirusem Brodawczaka Ludzkiego (HPV) w Małopolsce w roku 2015. Program ten realizowany był przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego. Prelekcje dla uczniów gimnazjum prowadziła Pani dr Magdalena Matłok ze Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie. Szkoła otrzymała dwa certyfikaty, jeden dla Gimnazjum a drugi dla Liceum.
6.	listopad	W czasie zajęć podawano świeżo przetarte soki z marchwi.
7.	3.11.2015	Światowy Dzień Kanapki / Sandwich Day - Samorząd U Kantego zorganizował Konkurs kanapek.
8.	8.12.2015	Zespół z klas IIIb/IIIc ćwiczył na ścianie wspinaczkowej w Centrum Reni-Sport.
9.	grudzień	Gazetka nt „Zaburzenia odżywiania”.
10.	12.12.2015	II miejsce w Mistrzostwach Polski w piłce nożnej U16.
11.	19.12.2015	V Warsztaty Kulinarne – pieczenie pierników.
12.	Luty/ marzec 2016	Wyjazd narciarski do miejscowości Małe Ciche.
13.	12.03.2016	Festiwal nauki - rozpoczął się w sali gimnastycznej pokazem Dance Hall grupy Ani Bieguni i piłkarskim Freestylem. Spotkanie z Bogdanem Zającem – II trenerem Reprezentacji Polski w piłce nożnej. Podawano świeżo przetarte soki z warzyw i owoców.
14.	16.03.2016	Małopolska Gimnazjada Młodzieży w narciarstwie alpejskim, która odbyła się w Kluszkowcach – nasza uczennica zajęła 15 miejsce na 80 startujących.
16.	31.03.2016	Mistrzostwa Województwa Małopolskiego w pływaniu indywidualnym stylem dowolnym - IV miejsce w województwie
17.	31.03.2016/ 1.04.216	Szkolny Dzień Projektów – między innymi przygotowano projekty o tematyce: 1) Suplementacja diety sportowców. 2) Trening mentalny w sporcie. 3)Anoreksja i bulimia. 4)Dzwoń na 112 ! Czy wiesz po co?
18.	5.04.2016	Gazetka - informacje na temat zdrowego trybu życia, z okazji Światowego Dnia Zdrowia.
19.	7.04.2016	Konkurs wiedzy o zdrowiu, z okazji Światowego Dnia Zdrowia ogłoszonego przez WHO - pytania dotyczyły zdrowej diety, zdrowego stylu życia i cukrzycy.
20.	13.04.2016	Samorząd U Kantego zorganizował II Szkolny Turniej Scrabble.
21.	25.04.2016	W Nowym Targu odbyły się Mistrzostwa Województwa Małopolskiego w drużynowym tenisie stołowym dziewcząt w ramach Licealiady – nasze

		uczennice zdobyły złoty medal.
22.	29.04.2016	Dni Kultur – Uczniowie prezentowali zwyczaje kulturowe oraz żywieniowe panujące w krajach: Grecji, Włoszech, Krajach Arabskich, Egipcie, Indiach, Japonii, Hiszpanii i USA.
23.	13.04.016	Konkurs Straży Miejskiej " Prawo , ratownictwo i bezpieczeństwo" - III miejsce.
24.	czerwiec	Wycieczka do Międzybrodzia Bialskiego i Zakopanego uczniów III klas Gimnazjum
25.	czerwiec	Warsztaty profilaktyczne dla dziewcząt z klas trzecich gimnazjum „Od dziewczynki do kobiety”.
26.	czerwiec	Warsztaty profilaktyczne dla uczniów z klas trzecich gimnazjum „Zdrowe odżywianie”.
27.	czerwiec	Szkolenie wszystkich uczniów dotyczące zachowania w sytuacjach zagrożenia terrorystycznego.
28.	21.06.2016	Szkolna gra terenowa " Bronowice - co ciekawego nas tu spotka".
29.	22.06.2016	Dzień Sportu

Szkolny koordynator Szkoły Promującej Zdrowie