

PLAN PRACY ZESPOŁU DO SPRAW PROMOCJI ZDROWIA NA ROK SZKOLNY 2021/2022

ZDROWIE to proces wzajemnych uwarunkowań w relacji organizm- środowisko, pozwalający w wyniku braku choroby utrzymać równowagę pomiędzy organizmem a środowiskiem. Zdrowie to potencjał zdolności przystosowania się organizmu do wymogów środowiska. Zdrowie wg WHO to: stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zdrowie to również zdolność do pełnienia ról społecznych, adaptacji do zmian środowiska i radzenia sobie z tymi zmianami.

We współczesnej koncepcji (filozofii) zdrowia podkreśla się także, że zdrowie jest:

- wartością – dzięki której każdy może realizować swoje aspiracje, zmieniać środowisko i radzić sobie z nim,
- zasobem – gwarantującym rozwój społeczeństwa,
- środkiem – do codziennego życia umożliwiającym lepszą jego jakość.

Fundamentalne warunki zapewniające zdrowie to: pokój, stabilny system ekonomiczny, odtwarzane zasoby naturalne, globalne i lokalne bezpieczeństwo obejmujące bezpieczeństwo ekonomiczne, a także mieszkanie, żywienie, edukacja, zarobki, sprawiedliwość i równość społeczna. Największe znaczenie i wpływ na zdrowie ma prozdrowotny styl życia, czyli świadome zachowania sprzyjające utrzymaniu i ochronie zdrowia. Pod tym hasłem kryją się:

- aktywność fizyczna,
- racjonalne żywienie,
- utrzymywanie czystości ciała i otoczenia,
- zachowanie bezpieczeństwa,
- radzenie sobie ze stresem,
- poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym, itp.

PROMOCJA ZDROWIA jest procesem umożliwiającym ludziom zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem, jego poprawę i utrzymanie. Największy, bo 53% wpływ na zdrowie człowieka ma styl życia, na który składają się między innymi takie elementy: aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, umiejętności radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne) czy zachowania seksualne. Środowisko fizyczne warunkuje stan zdrowia człowieka w około 21%. Korzystny wpływ na zdrowie ma czyste powietrze, woda, zdrowa i bezpieczna szkoła oraz zakład pracy. Negatywne oddziaływanie środowiska na zdrowie wynika w znacznym stopniu z degradacji środowiska naturalnego, promieniowania jonizującego, hałasu, szkodliwych substancji chemicznych oraz czynników biologicznych. Zdrowie człowieka w 16% uwarunkowane jest przez czynniki genetyczne, zaś jedynie 10%, czyli w najmniejszym stopniu poprzez opiekę zdrowotną, jej strukturę, organizację, funkcjonowanie czy też dostępność do świadczeń medycznych i ich jakość. Promocja zdrowia ma obejmować wszystkich ludzi i dotyczyć ich codziennego życia. Publiczny udział w określaniu problemów, podejmowanie decyzji dotyczącej poprawy lub zmiany czynników warunkujących zdrowie to naczelną zadania promocji zdrowia.

Ważnym krokiem w rozwoju promocji zdrowia było uchwalenie Karty Ottawskiej, która jest „konstytucją” promocji zdrowia. W Karcie Ottawskiej wymienia się pięć współzależnych działań, które winny być podejmowane równocześnie, tworząc strategię promocji zdrowia. Są to: określenie zdrowotnej polityki społecznej,

tworzenie środowisk wspierających zdrowie, wzmacnianie działań społecznych, rozwijanie umiejętności osobniczych i reorientacja świadczeń zdrowotnych. Karta Ottawska identyfikuje i definiuje zasadnicze kierunki działań promocji zdrowia, takie jak: obrona warunków niezbędnych do utrzymania zdrowia, umożliwianie działań niezbędnych do rozwijania potencjału zdrowotnego, pośredniczenie w godzeniu różnych interesów w imię interesu nadrzędnego, jakim jest ochrona zdrowia.

Cele promocji zdrowia CEL STRATEGICZNY

Poprawa zdrowia i związanej z nim jakości życia przez:

1. Stwarzanie warunków oraz kształtowanie motywacji, wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowania działań na rzecz zdrowia własnego i innych.
2. Kształtowanie sprzyjającego zdrowiu środowiska życia, pracy i nauki.
3. Zmniejszenie różnic w zdrowiu i dostępie do świadczeń zdrowotnych.

CELE OPERACYJNE

1. Zwiększenie aktywności fizycznej uczniów.
2. Poprawa sposobu żywienia i jakości zdrowotnej żywności.
3. Zmniejszenie rozpowszechnienia palenia tytoniu.
4. Zmniejszenie i zmiana struktury spożycia alkoholu oraz zmniejszenie szkód zdrowotnych spowodowanych alkoholem.
5. Ograniczenie używania substancji psychoaktywnych i związanych z tym szkód zdrowotnych.
6. Zwiększenie skuteczności edukacji zdrowotnej społeczeństwa oraz działań w zakresie promocji zdrowia.
7. Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie występowaniu zaburzeń psychogennych.
8. Zmniejszenie narażenia na czynniki szkodliwe w środowisku społecznym.
9. Intensyfikacja profilaktyki próchnicy zębów i chorób przyzębia u dzieci i młodzieży.

ZADANIA DO REALIZACJI	SPOSÓB REALIZACJI	TERMIN REALIZACJI	ODPOWIEDZIALNI
Przygotowanie planu pracy na rok szkolny 2021/2022	<ul style="list-style-type: none">• przedstawienie przez koordynatora szkicu planu działań opracowanego przez szkolny zespół promocji zdrowia;• przyjęcie działań zgłaszanych przez nauczycieli;• przyjęcie przez Radę	31.08.2021r.	Zespół ds. Promocji Zdrowia

		<i>Pedagogiczną planu pracy na rok 2021/2022.</i>	
Przypomnienie społeczności szkolnej o uczestnictwie w programie.		<ul style="list-style-type: none"> • przekazanie informacji o uczestnictwie w programie rodzicom na wywiadówce 	Wrzesień 2021r. Wychowawcy klas
Zaangażowanie rodziców w program		<ul style="list-style-type: none"> • angażowanie rodziców w akcje • przeprowadzanie pogadank na temat zdrowego odżywiania na wywiadówkach 	Cały rok szkolny 2021/2022 Wychowawcy klas
Cykliczne Śniadania z wychowawcą		<ul style="list-style-type: none"> • propagowanie spożywania śniadań z wychowawcą przynajmniej raz w tygodniu w przypadku klas I – III; • kontrolowanie produktów spożywanych przez uczniów klas IV – VIII, w miarę możliwości wspólne posiłki 	Cały rok szkolny 2021/2022 Wychowawcy klas
Propagowanie picia wody.		<ul style="list-style-type: none"> • przygotowanie plakatów zachęcających do picia wody; • poczęstunek wodą i owocami; • prowadzenie zajęć z uczniami dotyczących zdrowego odżywiania; 	Cały rok szkolny 2021/2022. Wychowawcy klas

		<ul style="list-style-type: none"> wspólne przygotowywanie zdrowych przekąsek i napojów; liczenie kalorii przez uczniów klas szóstych, siódmych. i ósmych. 		
Włączenie w zewnętrzne akcje.		<ul style="list-style-type: none"> udział w programie „Witaminy w szkole” „Śniadanie Daje Moc” 	Cały rok szkolny 2021/2022	Danuta Wiczling Wychowawcy klas
Akcja profilaktyczna przeciw napojom energetycznym.		<ul style="list-style-type: none"> stworzenie ulotki informacyjnej; warsztaty w klasach młodszych. 	Cały rok szkolny 2021/2022	Katarzyna Mielewczyk Anetta Rozwadowska
Obchodzenie cyklicznych „Zdrowych Dni”		<ul style="list-style-type: none"> Dzień Biało – fioletowy ; Dzień Pomarańczowy; Obchody Światowego Dnia Zdrowia 	6.10.2021r.; 12.10.2021r.; 7.04.2022r.	Zespół ds. Promocji Zdrowia Wychowawcy
Spotkanie z dietetykiem		<ul style="list-style-type: none"> Prelekcja na temat zdrowego odżywiania oraz zdrowego stylu życia 	PAŹDZIERNIK	Pani Paulina Wieczorek - dietetyk
Prowadzenie obserwacji w szkole.		<ul style="list-style-type: none"> Ankietowanie rodziców, nauczycieli, uczniów; 	Cały rok szkolny 2021/2022	Wychowawcy klas
Spotkanie z pedagogiem		<ul style="list-style-type: none"> Pogadanka na temat zasad zachowania podczas przerw. 	Styczeń/luty 2022r.	Katarzyna Mielewczyk

Ewaluacja końcowa	<ul style="list-style-type: none">• <i>Ankiety wśród rodziców i uczniów (oparte o wyznaczone kryteria sukcesu);</i>• <i>Obserwacje nauczycieli i innych pracowników szkoły.</i>	Maj 2022r.	Zespół ds. Promocji Zdrowia
-------------------	--	------------	-----------------------------

Członkowie zespołu:

1. Danuta Wiczling
2. Hanna Wiczling
3. Joanna Szmyt
4. Ewa Jelińska
5. Barbara Gawroń
6. Ewa Hildebrand
7. Barbara Rychert
8. Dorota Kobiela
9. Danuta Łatka
10. Waldemar Rychert
11. Justyna Reglińska
12. Beata Chyła – Kobus
13. Anita Keller – Dorawa
14. Mirosława Flisikowska
15. Ryszarda Kurek
16. Beata Bryłowska
17. Ewa Lisowska
18. Maria Klinkosz

Plan pracy Zespołu ds. Promocji Zdrowia został przedstawiony i zatwierdzony na posiedzeniu Rady Pedagogicznej 31 sierpnia 2021 r.