„Edukacja przedmiotowa i promocja zdrowia w praktyce szkolnej”

Tydzień Mózgu w ZCDN-ie

18 marca 2021 roku

ZCDN
Zachodniopomorskie
Centrum Doskonalenia Nauczycieli

- W bieżącym roku szkolnym Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie uzyskał akceptację umieszczenia swoich działań związanych z promocją zdrowia w **banku dobrych praktyk** na stronie **Ośrodka Rozwoju Edukacji**.

Promocja zdrowia

Wpływa na **poprawę zdrowia**, **promowanie zdrowego stylu życia** oraz środowiskowe i indywidualne **czynniki sprzyjające zdrowiu.**

Jest **jednym z czterech głównych filarów medycyny** obok zapobiegania chorobom, leczenia ich i rehabilitacji.

Jest **utożsamiana** z odpowiednimi warunkami życia, pracą, kształceniem się, kulturą fizyczną oraz wypoczynkiem i rekreacją.

Informacje o szkole

- Zespół Szkół nr 6 w Szczecinie im. Mikołaja Reja to szkoła z tradycjami.
- Kształcimy młodzież na kierunkach: technik żywienia i usług gastronomicznych, hotelarskim, turystycznym, a także w szkole branżowej na kierunku kucharz oraz cukiernik.
- Jesteśmy jedną z większych szkół średnich w Polsce.
- Zaplecze lokalowe to 3 budynki służące do celów edukacyjnych, posiadamy również internat oraz stołówkę szkolną, cukiernię i bufet.
- Szkoła jest usytuowana w Śródmieściu.
- Nasi absolwenci dobrze radzą sobie na rynku pracy, gdyż tego typu specjalistów potrzeba zawsze, a zwłaszcza przy granicy z sąsiadem oraz podczas morskich rejsów.

Działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej podejmowane w szkole

- Liczna i zróżnicowana grupa młodzieży z Gastronomika na podstawie przeprowadzonych ankiet wykazała zainteresowanie poszerzaniem treści prozdrowotnych w formie niezobowiązującej, czyli połączenia przyjemnego z pożytecznym.
- Wszyscy uczniowie otwarci byli na poszerzanie wiedzy i umiejętności z zakresu tej dziedziny mając świadomość, że nie są oceniani, a doceniani za swój wkład w tym zakresie.
- Nauczyciele odpowiedzialni za przebieg działań byli ustaleni na podstawie chęci i predyspozycji, także na bieżąco dołączały zainteresowane osoby.
- **Naszym dużym atutem było wysoka aktywność oraz różnorodność podejmowanych działań, aby móc dotrzeć do potrzeb jak największego grona młodzieży.**

Udział w programach i projektach

- Bardzo znacząca dla naszej szkoły była obecność w różnego rodzaju **programach**, które zadedykowane były dla szkół średnich.

ZACHODNIOPOMORSKI

CERTYFIKAT

SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

DLA

ZESPOŁU SZKÓŁ NR 6 IM. MIKOŁAJA REJA
W SZCZECINIE

PRZYZNANY NA LATA 2014 – 2019

Olgierd Geblewicz
Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego

Maria Borecka
Zachodniopomorski Kurator Oświaty

Mariola Cieśla
Dyrektor Wydziału Zdrowia Publicznego Zachodniopomorskiego Urzędu Wojewódzkiego

Małgorzata Domagała - Dobrzycka
Zachodniopomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Szczecinie

Urszula Pańka
Dyrektor Zachodniopomorskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Dariusz Ruczyński
Dyrektor Zachodniopomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

Włodzimierz Różański
Dyrektor Oddziału Terenowego w Szczecinie Agencji Rynku Rolnego

Ewa Sowa
Dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Stargardzie Szczecińskim

CERTYFIKAT NR 3/2014

CHOSZCZNO, 28 PAŹDZIERNIKA 2014 R.

- Znamienne i wymagające oraz pozwalające sprawdzić się nam jak udźwigniemy wszelakie zadania było zaangażowanie się w szereg następujących programów. Pierwszy bardzo istotny dla nas to **Zachodniopomorska Sieć Szkół Promujących Zdrowie – ZSSPZ**

Udział w programach i projektach

Szwajcarsko-Polski Program Współpracy - SPPW/KIK34

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Udział w programach i projektach

- **„Moda na Zdrowie”**
- **„W zdrowym ciele zdrowy duch, wiedza, dieta oraz ruch”**
-
- **„Mądre żywienie zdrowe pokolenie”**
- **„Kształtowanie zdrowego modelu żywieniowego poprzez spożycie ryb i ich przetworów wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w Szczecinie”**

PODZIĘKOWANIA

dla

Dyrekcji, grona pedagogicznego oraz uczniów

Zespołu Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja

ul. Sowińskiego 3, 70-236 Szczecin

za współpracę oraz aktywny udział w projekcie

Kształtowanie zdrowego modelu żywieniowego poprzez spożycie ryb i ich przetworów wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w Szczecinie

realizowanego przez Akademicki Inkubator Przedsiębiorczości Regionalnego Centrum Innowacji i Transferu Technologii ZUT w Szczecinie.

KIEROWNIK PROJEKTU

dr inż. Jakub Szpon

Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie
Regionalne Centrum Innowacji i Transferu Technologii
70-383 Szczecin, ul. Jagiellońska 20-21
tel./fax 91 449 43 54

Szczecin, dnia 18 listopada 2013 roku

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Instrumentu Finansowego Wspierania Rybołówstwa w ramach Programu Operacyjnego
"Zrównoważony rozwój sektora rybołówstwa i nadbrzeżnych obszarów rybackich 2007-2013"
Środek 3.4. Rozwój nowych rynków i kampanie promocyjne

„ARS – jak dbać o miłość”

„Pozwól Dziecku Rozkwitać”

Współpraca z różnymi organizacjami, instytucjami oraz osobami prywatnymi

- Bardzo inspirującym elementem promocji zdrowia przez wszystkie lata

i obecnie, jest **współpraca z różnymi organizacjami, instytucjami oraz osobami prywatnymi,** które wspomagały szkołę, a uczniowie i niejednokrotnie rodzice mogli poszerzyć swoje horyzonty od najlepszych.

- Trwałą współpracę utrzymaliśmy z:

- **Sanepidem wojewódzkim i rejonowym,**
- **Polskim Czerwonym Krzyżem,**
- **Zamkiem Książąt Pomorskich**
- **Klubem 13 Muz,**
- **Agencją Rynku Rolnego** (w ówczesnym czasie),

Współpraca z różnymi organizacjami, instytucjami oraz osobami prywatnymi

Uczelniami:

Zachodniopomorskim Uniwersytetem Technologicznym zwłaszcza

- na Wydziale Żywności i Żywienia Człowieka
- lub Fizjologii Żywienia Człowieka,

Pomorskim Uniwersytetem Medycznym

- głównie na kierunku dietetyka.

Korzystaliśmy ze wsparcia **przedstawicieli**:

- żywności ekologicznej oraz
- sprzedawców zdrowej żywności.
- Zapraszani byli: **sportowcy i lekarze, psychologowie i psychoterapeuci**.

Święto Szkoły

- Rokrocznie w ramach **święta szkoły i młodzieży** z inicjatywy **dyrektora szkoły przeprowadzamy konkurs promujący zdrowe żywienie**, oparte na włączeniu w codzienną dietę warzyw i owoców. Konkurs **„zdrowie na talerzu”** jest adresowany do wszystkich klas Zespołu Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja. **Uczniowie prezentują wylosowany przez siebie owoc lub warzywo organizując stoisko tematyczne w auli szkolnej**. Ocenia się wiedzę zespołów dotyczącą prezentowanego owocu lub warzywa, pomysłowość, trud i estetykę oraz przygotowane informacje dotyczące kraju pochodzenia, wartości odżywczej, leczniczej, wykorzystania w gospodarce, przemyśle i kosmetyce. Każdy zespół ma za zadanie przygotować nazewnictwo w języku obcym wylosowanego warzywa lub owocu oraz ubarwić swoje stoisko poprzez prace plastyczne, sporządzenie surówki, sałatki, deseru, koktajlu lub ciasta tematycznie związanego z wylosowanym produktem.

Dni zdrowia

Rozpoczęliśmy naszą przygodę ze zdrowym stylem życia mniej więcej około 2003 roku. To co było naszym znaczącym narzędziem pracy na co dzień w szkole, wówczas bardzo nowatorskim to **Dni Zdrowia.**

- Organizowane były zgodnie z kalendarzem imprez.
- Wykorzystywaliśmy je cyklicznie o tej samej porze roku np.: w marcu **Dzień Wody**,
- w kwietniu Dzień Zdrowia, w październiku **Dzień Żywności i Żywienia** oraz **Dzień Głodu**,
- w listopadzie **Dzień Różowej Wstążeczki**, **Dzień Walki z Otyłością**.

Odbyły się również między innymi:

- **Dni Celiakii,**
- **Walki z Czerniakiem**
- **Dzień Czekolady**.

Mieliśmy okazję organizować także europejski i światowy **Dzień bez Papierosa** proponowane jesienią i wiosną.

happening

Zawartość cukru w wybranych produktach

Obecnie zmodernizowaliśmy przeprowadzane Dni Zdrowia ze względu na pojawiające się zainteresowanie takimi zagadnieniami wśród młodzieży jak np.:

- **Sól zapomniany zabójca,**
- **Żywienie sportowców,**
- **Nowotwory plagą XXI wieku,**
- **Do góry zielonym,**
- **Prawda o cukrze,**
- **Moc Warzyw,**
- **Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe,**
- **Odmiany wegetarianizmu,**
- **Alternatywne żywienie,**
- **Dieta dla serca,**
- **Żelazne zasady** i **inne**.

zdrowe odżywianie

- promowanie II śniadania

dni wody

przeciwdziałanie otyłości

Młodzież dbała o przekazanie treści, przygotowaniu tablic tematycznych i quizów oraz zaprezentowanie składników lub potraw związanych z omawianym tematem.
Często takie działania organizowane są podczas **Dni Otwartych Szkoły lub Campusu.**

żywienie sportowców

warzywa

- bo w nich jest moc

Campus - Otwarte Dni Szkoły

sól – zapomniany zabójca antyrak

dieta dla serca

Szkoła Zdrowia - wykłady, prelekcje

- Kolejnym cyklicznym działaniem były organizowane Wykłady Szkoły Zdrowia w naszym mieście.
- Na tych comiesięcznych spotkaniach młodzież miała okazję usłyszeć i zdobyć informacje od wielu specjalistów w kwestii zdrowia, żywienia i higieny.

kino i kulinaria

„Kwiat wiśni”

Warsztaty

- Praktyczną i lubianą formą przez uczniów była możliwość przeprowadzenia warsztatów w Zespole Szkół nr 6 przy udziale zaproszonych gości.

Zorganizowane zostały między innymi warsztaty:

- **„Bezglutenowe”,**
- **z okazji „Dni Chleba”,**
- **„Lekka kuchnia na obcasach – ulubione potrawy kobiet”,**
- **„Żyj zdrowo i aktywnie”.**

Warsztaty

higieny jamy ustnej

- Zaproponowane zostało spotkanie związane z higieną jamy ustnej oraz aktualną piramidą żywienia pt. **„Wpływ diety na powstawanie i rozwój choroby próchnicowej”** poprowadzonej przez studentów Stomatologii z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego.

- Ostatnio przeprowadziliśmy **warsztaty przy współpracy z Zachodniopomorską Fundacją Pomocy Rodzinie** Tęcza Serc.
- Poprowadzone przez specjalistę z Fundacji w ramach realizacji **zadań profilaktyki od uzależnień.**

„Ważne dziewięć miesięcy bez alkoholu”

Wykłady

- Wykłady organizowane w naszej szkole dla młodzieży to inna forma zwiększania światopoglądu na kwestie zdrowia.
- Szkolenie omówione przez założycielkę **„Kwiatu Kobiecości” i „Ogólnopolskiej Organizacji na Rzecz Walki z Rakiem Szyjki Macicy” w ramach kampanii społecznej „Piękna bo zdrowa”**.
- Zarówno wykłady prowadzone przez wykwalifikowanego specjalistę w ramach **Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem** projektu realizowanego w ówczesnym czasie.
- Inne poruszane na spotkaniach tematy to:
- **„Higiena pracy umysłowej – mapy pamięci”**,
- **„Cyber przemoc”**, nt. Odpowiedzialności karnej nieletnich” w tym o niepaleniu papierosów przez nieletnich.
- **„Czy bakterie występujące w wodzie mogą nam zagrażać,**
- dt. **„Czerniaka”** i inne.

Konferencje

Zespół Szkół Nr 6 był gospodarzem spotkania związanego z problemem depresji wśród nastolatków, którego celem była realizacja projektu pod hasłem **Hakuna Matata** oraz zwiększenie świadomości o chorobie i jej prewencji.

Spotkanie odbyło się przy udziale różnych organizacji i mediów naszego miasta.

konferencja poświęcona „Depresji”

Wykłady

- Korzystaliśmy ze spotkań prowadzonych na wydziale fizyki łącząc różne dyscypliny wiedzy jak np.:
- **„Radioterapia protonowa – fizyka w walce z rakiem”**
- **„Postępy w leczeniu niewydolności nerek”**
- **i inne.**

Konkursy:

- **Czas na Zdrowie**, **Rozgrzewka Festyn Zdrowia**, **Europejski Kodeks Walki z Rakiem**, **Nie zażywam to wygrywam**, **Ważne dziewięć miesięcy bez alkoholu**, **porozmawiajmy o Depresji**, te i inne zapamiętane przez nas wywołały ducha walki wśród młodych osób. Nam udało się uzyskać w I edycji Ogólnopolskiego konkursu Czas na Zdrowie - I miejsce oraz po zdobyciu certyfikatu Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem nie zależnie od programu, w którym uczestniczyliśmy również I miejsca w konkursie o tej samej nazwie.

Konkursy

- Ponadto otrzymaliśmy wyróżnienia w konkursach **„Ważne dziewięć miesięcy bez alkoholu”** i **„Depresja porozmawiajmy o niej”**. Kolejno dwukrotnie III miejsce, a także II i I **oraz dwa wyróżnienia w konkursie „Nie zażywam to wygrywam”**. Najważniejsze przesłanie w tym miejscu jest takie, że młodzież lubi poprzez formę plakatu, rysunku, pantomimy, komiksu itd. sprawdzać swoje umiejętności i aktualną wiedzę w zakresie profilaktyki higienicznego trybu życia.
- Cyklicznie uczestniczymy w **konkursach Wiedzy ekologicznej** oraz **HIV i AIDS**

V EDYCJA
POWIATOWEGO
PRZEGLĄDU
MAŁYCH FORM
TEATRALNYCH
„NIE ZAŻYWAM – TO WYGRYWAM"

WYRÓŻNIENIE

Wycieczki

- zostały zorganizowane i cyklicznie wznawiane dla młodzieży między innymi do:
- **Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii,**
- **Wydziału Nauk o Zdrowiu Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, Zakładu Biochemii i Żywienia Człowieka na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym,**
- **Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Szczecińskiego na Wydziale Nauk o Ziemi w Noc Naukowców**
- **oraz na Jasne Błonia w Szczecinie - „Chodzę, biegam - więc jestem” i organizowane w formie pochodu na ulicach miasta Szczecin „Marsz Różowej Wstążki”.**

PRACOWNIA
REZONANSU MAGNETYCZNEGO

Tablice tematyczne

- Wykorzystywane w ówczesnym czasie pozwoliły na czytelną formę komunikacji.
- Informacje skierowane były do uczniów, nauczycieli, a także opiekunów uczniów.
- Dzisiaj głównie w **zakładce promocja zdrowia** na **stronie szkoły** umieszczamy aktualne informacje.

Korzystaliśmy i korzystamy z różnego rodzaju ogólnie udostępnionych prezentacji

- np.: **Zdrowy tryb życia w żeńskim internacie”**
- **„Palenie tytoniu a zdrowie”,**
- **„Kiedy należy się badać?”,**
- **„Skóra pod lupą dot. czerniaka”** (otrzymany od organizatorów),
- **„Zdrowy tryb życia w żeńskim internacie przy Zespole Szkół nr 6 w Szczecinie – ćwicz razem z nami”**,
- **„Czerniak nowotwór skóry”,**
- **„Osteoporoza cichy złodziej kości”.**

Filmy

- Przydatną formą relacji co do higienicznego trybu życia z uczniami naszej szkoły była możliwość wykorzystania filmów udostępnionych na stronach internetowych lub uzyskanych dzięki uczestnictwu w projekcie np.:
- **„W Hiper aktywnym Instytucie Eksperymentów Nad Aktywnością Fizyczną” ,**
- **„Śmietnik w mojej głowie”**.

Bufet szkolny

- Bufet szkolny w naszym ówczesnym Gastronomiku przechodził transformacje. Obecnie jest miejscem, gdzie na pierwszym planie znajduje się woda, dostępne są surówki pod różną postacią, można też dostać musli z naturalnym jogurtem.
- **Menu bufetu jest przykładem racjonalnego odżywiania**.

Zajęcia sportowe

- **rajd rowerowy**

- Zajęcia sportowe, które odbiły się dużym echem wśród społeczności szkolnej to: **„Rajd Rowerowy”, „Eliminacje Miejskie Ogólnopolskiego Turnieju Turystyczno-Krajoznawczego”, „Szkolna gra terenowa w oparciu o zasady marszu na orientacje”, „Ćwicz Razem z Nami”** Charakteryzowała je duża różnorodność, każdy mógł wybrać dla siebie ciekawą formę
- Cieszyły się dużym zainteresowaniem. Pojawiła się nawet potrzeba zwiększenia aktywności fizycznej wśród mieszkanek internatu miedzy innymi z inicjatywy jednej z nich.

Olimpiady

Niektórzy nasi uczniowie rozwijali swoją wiedzę w zakresie zdrowia, uczestnicząc w olimpiadach o tej tematyce. Przykładem może być **Ogólnopolska Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia Polskiego Czerwonego Krzyża** oraz **Olimpiada Wiedzy o Żywieniu i Żywności oraz Wiedzy i Umiejętności Rolniczych**. Każdy z nich odniósł sukces, gdyż poszerzył swoją wiedzę ponad ogólnie przyjęte wymagania.

- Szkoła również dała się poznać jako sprawny organizator jednej z nich, goszcząc w swoich murach zaproszonych Gości i uczestników, dając nam wiele pozytywnych wrażeń, a sama wraz ze społecznością szkolną zyskała wiele atrakcyjnych doświadczeń.

Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

- Naszym atutem jest **wielostronność działań na polu zdrowego stylu życia i potrzeba dotarcia do znacznej grupy młodzieży**. Każdy może wybrać informacje dla niego potrzebną i ciekawą, bądź być obligatoryjnie objęty programem. Widać zaangażowanie i aktywność uczniów w promocje zdrowia, czyli świadome swoje jutro. **Cieszy również kontynuacja pewnych działań, wskazująca na właściwie podjęty przez nas kierunek.**

Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano? Czy do współpracy pozyskano rodziców? Jeśli tak, to w jaki sposób?

- Wysoka ilość zwolnień z wychowania fizycznego była odczuwalna. Ścisła weryfikacja z komunikatem zwrotnym do rodziców o potrzebie aktywności sportowej każdego człowieka zwłaszcza młodego. Pojawiały się propozycje nowych form aktywności, a przede wszystkim doceniano wszelaką aktywność na tym polu u ucznia zwłaszcza chęć uczestnictwa samego w sobie… bo potem już tylko mogło być lepiej. Inną trudnością myślę nie tylko w naszej, a zwłaszcza średniej szkole jest możliwość współpracy z rodzicem. Poradziliśmy sobie przygotowując dodatkowe spotkania przed zebraniami dedykując ulotki nt. profilaktyki zdrowia skierowane dla dorosłych (różowa wstążeczka) lub do opiekunów o tym co aktualnie dzieje się w szkole w zakresie promocji zdrowia oraz specjalnie dedykowaliśmy przedstawienia odgrywane przez młodzież nt. profilaktyki stosowania środków odurzających Nasi rodzice uczestniczyli też w Dniach Sportu. Często otrzymywali informacje w formie pdf uzyskane przez nas od organizatorów akcji, które następnie udostępniane były w zakładce na stronie szkoły.

Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

- Podejmowane działania zwiększyły świadomość żywieniową naszej młodzieży. Pozwoliły na utrwalenie pewnych pozytywnych zachowań prozdrowotnych. Uwidoczniono potrzebę dbałości o zdrowie swoje i innych. Podkreślony jest czytelny cel w ulepszaniu swojego stylu życia.
- **Młodzież wie co jest wzorcem** i **gdzie szukać dobrych rozwiązań.**
- **Logiczna stała się ciągła potrzeba rozwoju w tej dziedzinie życia.**
- O zainteresowaniu kwestią diety i profilaktyki zdrowia świadczą liczne i wysokie **sukcesy młodzieży w konkursach oraz olimpiadach**. Duże zainteresowanie i poszerzanie wiedzy w tej kwestii jest realizowane przez **udział w różnych projektach i programach** naszej społeczności szkolnej. Mamy również wysokie **osiągnięcia sportowe zwłaszcza w grach zespołowych.**

Czego nauczyła się społeczność dzięki podejmowanym działaniom i jakie odniosła korzyści?

- Systematyczność i konsekwencja oraz zaangażowanie szerokiej społeczności szkolnej w realizacje zadań przyczyniły się do rozwoju w kwestii zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej oraz zaktywizowania młodzieży do działań na rzecz zdrowia.
- Ściślejsza współpraca pomiędzy nauczycielami i uczniami i wzajemne wspieranie się w działaniach.
- Wsparcie ze strony uczelni, instytucji i organizacji lokalnych wzmocniły przekonanie, że szkoła może szukać ciekawych rozwiązań wśród wielu Partnerów w tej dziedzinie.

Czego nauczyła się społeczność dzięki podejmowanym działaniom i jakie odniosła korzyści?

- Ze swojej strony pragnę zaznaczyć, że udział w wielu akcjach i projektach, a nawet programach może być wymagający. Natomiast pozwala na całościowe spojrzenie na kwestie zdrowia zarówno pod kątem diety, profilaktyki antynowotworowej oraz zapobieganiu stosowania środków psychotropowych. Jedne działania nie wykluczają innych, a jedynie pogłębiają wizję higienicznego trybu życia. Jaki został zainicjowany u nas i cały czas płonie.

- **Celem naszym jest pogłębiać i kontynuować działania w ramach promocji zdrowia dla lepszego jutra oraz świadomych swoich możliwości młodych ludzi.**

- Monika Kroehnke, Koordynator Promocji Zdrowia w Zespole Szkół Nr 6 w Szczecinie