

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

I Liceum Ogólnokształcące
im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Starogardzie Gdańskim



MISJA SZKOŁY A ZDROWIE

- Misją naszej szkoły jest przygotowanie młodych ludzi do życia w nowoczesnym świecie. Edukacja zdrowotna jest w szkole podstawowym prawem każdego człowieka.
- Chcemy, aby nasi uczniowie zdobyli wystarczającą wiedzę o zdrowiu, kształtując w nich umiejętność zdrowego stylu życia i pracy.



WYŁONNIENIE PRIORYTETÓW

- 24 X 2013r. nasza szkoła została przyjęta do Pomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. W trakcie trwania rocznego okresu przygotowawczego, poprzedzającego to wydarzenie, przeprowadziliśmy szereg analiz, ankiet, wywiadów, obserwacji, rozmów, mających na celu wyłonienie problemów priorytetowych, które były i będą realizowane w kolejnych latach.

- Działania Szkoły Promującej Zdrowie w naszej szkole mają na celu uświadomienie młodemu pokoleniu, że to oni sami ponoszą większą część odpowiedzialności za swoje zdrowie.
- We współczesnym podejściu do zdrowia uwzględnia się holistyczną, czyli całościową koncepcję w szkole, która traktuje człowieka, jako „całość”.



CZTERY WYMIARY ZDROWIA:

- **Zdrowie fizyczne** – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wszystkich jego układów i narządów
- **Zdrowie psychiczne** – w jego obrębie zdrowie:
 - umysłowe - zdolność do jasnego, logicznego myślenia
 - emocjonalne – zdolność do rozpoznawania uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób; umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, depresją i lękiem.
- **Zdrowie społeczne** - zdolność do utrzymania prawidłowych relacji z innymi ludźmi oraz pełnienia ról społecznych.
- **Zdrowie duchowe** – u niektórych ludzi jest związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u niektórych dotyczy ich osobistego „credo”, zasad, zachowań i sposobów utrzymania wewnętrznego spokoju.

PROBLEMY PRIORYTETOWE DO REALIZACJI

Zespół ds. promocji zdrowia podjął decyzję o realizacji priorytetów:

- > *Jesteśmy odpowiedzialni za własne zdrowie i życie – poprzez zdrowe odżywianie i zwiększenie aktywności fizycznej wśród całej społeczności szkolnej.*
- > *Uzależnieniom i zachowaniom ryzykownym mówimy „NIE”.*



ZDROWY STYL ŻYCIA JAKO PRIORYTET

Zdrowy (prozdrowotny) styl życia to świadome zachowania sprzyjające poprawie, utrzymaniu i ochronie zdrowia. Polega on przede wszystkim na:

- dbałości o higienę ciała i higienę psychiczną,
- odpowiedniej aktywności fizycznej,
- racjonalnym odżywianiu się,
- zachowaniu bezpieczeństwa,
- poddawaniu się okresowym badaniom stanu zdrowia,
- niepaleniu tytoniu i nieużywaniu narkotyków.

FORMY REALIZACJI WYBRANYCH PRZEZ NAS PRIORYTETÓW



- zajęcia dotyczące edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia prowadzone na zajęciach (biologia, zajęcia sportowe, godziny wychowawcze), pogadanki, wykłady dot. promocji zdrowia itp.



Młodzi, zdrowi, odpowiedzialni



- Akcje dotyczące zdrowia m.in. Światowy Dzień Walki HIV/AIDS, Dzień Rzucania Palenia, Szkolny Dzień Zdrowia, Dzień Sportu
- Imprezy, akcje, które mają na celu promowanie zdrowego stylu życia, zachęcenie do niego



Dzień dawcy szpiku kostnego w ILO





Honorowi dawcy szpiku

Profilaktyka HIV/AIDS



A group of young people, including several women and one man, are standing on a wooden stage. They are dressed in contemporary, casual clothing. One woman in the center is looking down at her phone. The background features a plain wall and a dark curtain on the left. The scene is lit with warm, indoor lighting.

**Przedstawienie w
wykonaniu
młodzieży**



PROFILAKTYKA a TY

Debata: „Jak żyć zdrowo w naszym mieście?”



Dzień zdrowia po raz „6” w ILO







Badanie poziomu cukru

Spotkanie z paniami Amazonkami

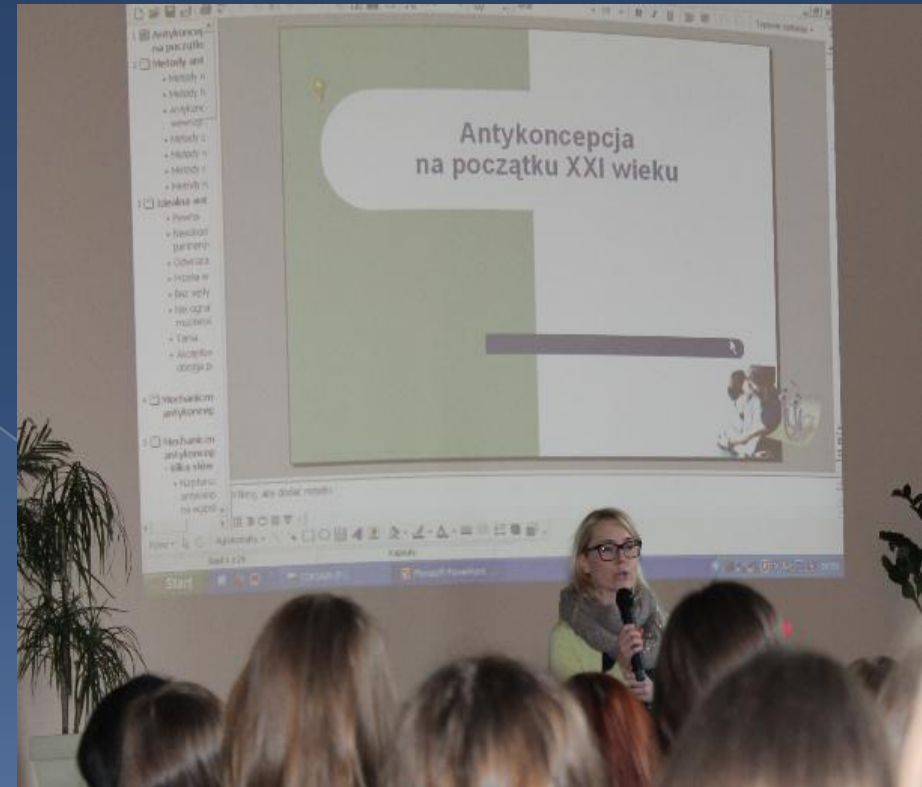




**Pokaz udzielania
pierwszej pomocy**

- zajęcia dot. zachowań ryzykownych, spotkania ze specjalistami – lekarzami oraz edukatorami.

Proflaktyka wirusa HPV



Spotkanie z Panią ginekolog




BEZPŁATNE
PORADY
DIETETYKA

Eksperti w reedukacji żywieniowej

SKUTECZNE ODCHUDZANIE Z DIETETYKIEM

1

INDYWIDUALNIE
DOPASOWANA DIETA

2

STAŁA OPIEKA
SPECJALISTY

3

SUPLEMENTY
NATURALNEGO
POCHODZENIA




WATER HOUSE

- dodatkowe zajęcia sportowo-rekreacyjne, wycieczki oraz imprezy sportowo-rekreacyjne dla społeczności lokalnej.

Międzyszkolne zawody udzielania pierwszej pomocy



„Czuję, widzę, słyszę,
ratuję”



Wizyta na wystawie Human Body Exhibition



- Gazetki promujące treści zgodne z założeniami Szkoły Promującej Zdrowie
- Informacje na szkolnej stronie www



WSPÓLNIE PRZECIWI BIAŁACZCE!

DKMS

Fundacja DKMS

Jak zostać dawcą szpiku?

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ - dkms.pl

MAM HAKA NA RAKA

Czerniak

Całkowicie bezpieczny

Wykonywanie

Politejście

MAM HAKA NA RAKA

KILKA SŁÓW O BIAŁACZCE

BIAŁACZKA - NOWOTWÓR KRWI

Diaczego podejmujemy decyzję, aby zostać dawcą szpiku?

JAK LECZYĆ?

Wspólnie uratować życie!

JAK ZOSTAĆ DAWCĄ?

ZOSTAN DAWCĄ SZPIKU!!!

DOŁĄCZYTY!

Wspólnie przeciw białaczce

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

ITY MOŻESZ URATOWAĆ KOMUS ŻYĆCIE!

DOŁĄCZYTY!

ROLA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- Zwrócenie uwagi na wychowanie fizyczne, które umacnia zdrowie człowieka i jego sprawność ruchową oraz kształci cechy psychiczne, postawy etyczne i społeczne a także rozwija intelekt.
- Nacisk położono na kształtowanie zachowań prozdrowotnych, a znakomitym polem do popisu w tym zakresie jest właśnie wychowanie fizyczne, zajęcia sportowe.
- Kształcenie odpowiedzialności za siebie i swoje zdrowie oraz ukazywanie współczesnych zagrożeń cywilizacyjnych pozwoli na uświadomienie młodzieży roli, jaką pełni zdrowie w naszym życiu i jak duży wpływ ma na jego, jakość.





Warunkiem
rozwoju
fizycznego
uczniów jest
również dobra
baza rekreacyjno-
sportowa





PODZIĘKOWANIE

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Starogardzie Gd.
składa podziękowanie dla

**I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
W STAROGARDZIE GDAŃSKIM**

za pomoc przy organizacji

22. BIEGU KOCIEWSKIEGO z POLPHARMA

STAROGARD GDAŃSKI, 5 PAŹDZIERNIKA 2013

ORGANIZATOR
DYREKTOR OŚRODKA SPORTU I REKREACJI
JAROSŁAW SZARZAŁO



Monika Pyrek

GOŚĆ HONOROWY
22. BIEGU
KOCIEWSKIEGO
z Polpharmą





CHARYTATYWNY TEST COOPERA WIOSNA 2014

Zapraszamy wszystkich chętnych,
którzy zamierzają sprawdzić swoją wytrzymałość w biegu na 12 min

bez względu na wiek
osiem kategorii !!!

31 maja

start imprezy już o **10.00**

miejsce: Stadion im. Kazimierza Deyny
w Starogardzie Gdańskim

bezpłatny udział, bogate pakiety startowe,
medale dla najlepszych

W programie:

- darmowa ścianka
wspinaczkowa,

- ANIMACJE,
KONKURSY z OKAZJĄ
DNIA DZIECKA

- konsultacje z
dyplomowanym dietetykiem
Naturhouse Starogard
Gdański
- konsultacje z lekarzem
ortopeda
- możliwość zbadania
poziomu cukru i poziomu
ciśnienia krwi,

więcej informacji na: www.facebook.com/pomorzebiegastg

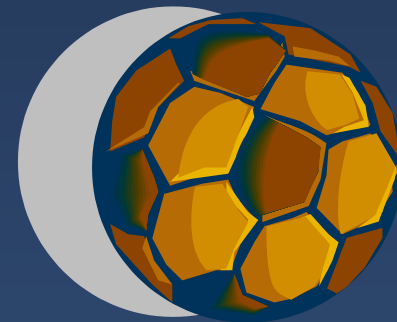


Pomorze Biega

- W biegu wzięło udział wielu uczniów naszej szkoły. Dzięki ich zaangażowaniu, projekt ten został również szeroko rozpropagowany wśród społeczności lokalnej, cieszył się dużą popularnością i zyskał aprobatę mieszkańców Starogardu Gdańskiego.



ZMNIEJSZENIE ILOŚCI ZWOLNIEŃ LEKARSKICH



- Jak wynikało z wcześniej sporządzonych analiz, młodzież zbyt rzadko i niechętnie włączała się do różnych aktywności fizycznych (liczne zwolnienia lekarskie, brak zaangażowania w zajęcia sportowe).
- Dzięki zaangażowaniu nauczycieli w-f oraz dobremu wyposażeniu szkoły w specjalistyczny sprzęt, wzrosło zainteresowanie młodzieży udziałem w urozmaiconych zajęciach sportowych prowadzonych w ramach lekcji w-f oraz po lekcjach

ZMNIEJSZENIE ILOŚCI ZWOLNIEŃ LEKARSKICH

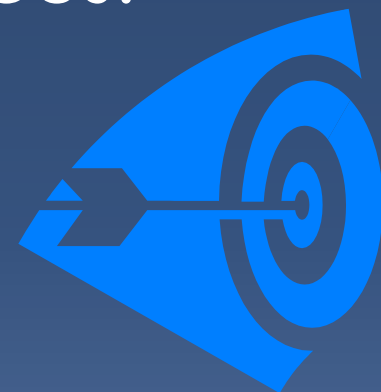
	2011/2012	2012/2013	2013/2014
Procentowy udział zwolnień z lekcji w-f	9,34%	9,23%	9,11%

Udział w programie „Szkoła Promująca Zdrowie” wpłynął na wzrost świadomości młodzieży dotyczącej zdrowego stylu życia, co obejmuje zarówno wzrost aktywności fizycznej jak i zmianę w sposobie odżywiania



SUKCES W POWIATOWEJ KLASYFIKACJI SPORTOWEJ

- Wzrost świadomości dot. zdrowego stylu życia dzięki realizacji założeń programu SzPZ miał także wpływ na nasz sukces.
- W roku szkolnym 2013/14 I Liceum Ogólnokształcące zwyciężyło w sportowej rywalizacji szkół ponadgimnazjalnych w powiecie starogardzkim.
- **I LO wygrało tę klasyfikację po raz pierwszy.**





Szczypiorniści z ILO



Szczypiornistki z ILO

WYJSCIE
EMIGRACJNE



Koszykarki





Biegi przełajowe

FINAŁ WOJEWÓDZKI
XIV IGRZYSKA MŁODZIEŻY
SZKOLNEJ W TENISIE STOŁOWYM
KARTUZY 2014



I miejsce w rywalizacji sportowej szkół powiatu starogardzkiego

