

# RAPORT (2014-2015)

## PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA

*w ramach „Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie”*

### CEL GŁÓWNY PROGRAMU:

*Propagowanie zachowań sprzyjających zdrowiu*

Zespół Szkół Sportowych

Sportowe Gimnazjum nr 2 im. KEN

44-310 Radlin

ul. Rogozina 55

nr tel./fax 032-4558330

[zss.radlin.pl](http://zss.radlin.pl)

Szkolny koordynator: Elżbieta Marek      692027299

Aleksandra Patas      793665525

## MODUŁ 1: Wiem co jem

Szczegóły modułu	Procedura osiągnięcia celów (metody)	Uzyskane efekty (cele szczegółowe)	Sposoby ewaluacji	Grupa zainteresowanych (ilość osób)	Data realizacji
<b>Pogłębienie wiedzy na temat zdrowego odżywiania</b>	Projekt edukacyjny.	Uczniowie uczestniczą w projekcie.	Ewaluacja projektu, wywiad, obserwacja.	15 osób realizujących projekt  Uczniowie klas I-III jako odbiorcy	III – V  2015
	Spotkanie z dietetykiem.	Rodzice i uczniowie wiedzą, jak ważna jest zbilansowana dieta u dojrzewających sportowców.	Wywiad.	Rodzice uczniów ok. 20 osób	II 2014
	Wprowadzenie w szkole „Dzień owoca”.	Uczniowie chętnie jedzą owoce i wybierają je częściej niż inne niezdrowe przekąski.	Obserwacja, wywiad.	Uczniowie klas I-III	Cały rok
<b>Pogłębienie wiedzy na temat suplementów i odżywek stosowanych w sportach siłowych</b>	Pogadanka na temat suplementów i odżywek.	Uczniowie wiedzą, co to są suplementy diety i czemu służą.	Wywiad.	Uczniowie klas I-III	Cały rok
	Warsztaty sportowe na siłowni	Uczniowie znają prawidłową technikę podstawowych ćwiczeń na siłowni	Obserwacja.	Uczniowie klas I-III	Cały rok
<b>Wpływ reklamy na wybory konsumpcyjne</b>	Krytyczne analizowanie treści reklam na podstawie ich obserwacji w mediach klasy I-III.	Uczeń zna środki wyrazu występujące w reklamach, potrafi rozróżnić treści marketingowe.	Wywiad, obserwacja.	Uczestnicy projektu 15 osób  Uczniowie klas I-III	VI 2015

				jako odbiorcy	
	Debata nt. reklamy i jej wpływu na wybory konsumpcyjne kl. I-III	Uczeń zna środki wyrazu występujące w reklamach, potrafi rozróżnić treści marketingowe.	Analiza wypowiedzi uczniów.	Uczniowie klas I-III	VI 2015
<b>Ograniczenie spożycia słodkich i gazowanych napojów na korzyść wody</b>	Przygotowywanie na szkolne zabawy i dyskoteki napojów na bazie wody źródlanej.	Uczniowie wybierają wodę, rezygnują ze słodzonych, gazowanych napojów.	Obserwacja.	Uczniowie klas I-III	Cały rok
	Zapewnienie stałego dostępu do wody źródlanej dla dzieci podczas treningu.	Uczniowie wybierają wodę, rezygnują ze słodzonych, gazowanych napojów.	Obserwacja.	Klasy sportowe	Cały rok

## MODUŁ 2: Aktywnie spędzam dzień

Szczegóły modułu	Procedura osiągnięcia celów (metody)	Uzyskane efekty (cele szczegółowe)	Sposoby ewaluacji	Grupa zainteresowanych (ilość osób)	Data realizacji
<b>Wskazanie alternatywnych form aktywności fizycznej</b>	Maraton fitness.	Uczniowie aktywnie uczestniczą w maratonie fitness.	Ankieta.	Uczniowie, rodzice, pracownicy szkoły, okoliczni mieszkańcy - 60 osób	XI 2014
	Zapoznanie się z lokalną ofertą obiektów sportowych, MOSiR oraz klubów fitness.	Uczniowie wiedzą, jaka jest oferta pobliskich klubów fitness.	Wywiad.	Uczniowie klas I - III	Cały rok
	Zajęcia z samoobrony.	Uczniowie wiedzą, jak zachować się w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu (agresywny pies, napastnik, złodziej), uczniowie	Obserwacja, wywiad.	Uczniowie klas I	1.05.2015

		aktywnie uczestniczą w praktycznych zajęciach samoobrony.			
<b>Rodzaje i zalety wypoczynku</b>	Pogadanki na temat rodzaju wypoczynku oraz jego zalet dla klas I-III.	Uczniowie wiedzą, jakie są rodzaje wypoczynku i jakie jest jego znaczenie dla organizmu i psychiki.	Wywiad.	Uczniowie klas I -III	Cały rok
	Konkurs plastyczny i fotograficzny „Mój sposób na wypoczynek”.	Uczniowie artystycznie prezentują swoje preferencje wypoczynkowe.	Analiza prac.	Uczniowie klas II	1.05.2015
<b>Pierwsza pomoc</b>	Uczymy się udzielać pierwszej pomocy – omdlenia, drobne rany, krwotoki, utrata przytomności, złamania – ćwiczenia praktyczne klasy III.	Uczeń: - potrafi zachować się w różnych sytuacjach zagrażających życiu, - pamięta, że musi zapewnić sobie bezpieczeństwo, - potrafi prawidłowo wezwać pomoc.	Obserwacja, wywiad, analiza wyników testu.	Uczniowie klas III	IX 2014  III – VI 2015
	Praktyczne ćwiczenia na fantomie z zakresu reanimacji.	Uczeń potrafi wykonać sztuczne oddychanie i masaż serca.		Uczniowie klas III	IX 2014I  V-VI 2015
<b>Profilaktyka uzależnień</b>	Prelekcje, filmy edukacyjne dla uczniów klas I-III dotyczące uzależnień.  Pogadanki:  • Co wiem o paleniu papierosów? Wpływ	Uczniowie:  - wiedzą, co to jest uzależnienie i czym skutkuje,  - wiedzą jaki wpływ na organizm mają używki,	Obserwacja, wywiad.	Uczniowie klas I - III	Cały rok

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nikotyny na nasze ciało.</li> <li>• Co alkohol może zrobić z nami?</li> <li>• Branie narkotyków jest, jak wejście do labiryntu, najlepsze wyjście - nie wchodzić!</li> <li>• Jak być asertywnym.</li> <li>• Zagrożenia w sieci.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- starają się być asertywni,</li> <li>- wiedzą, jakie następstwa niesie za sobą zbyt długie siedzenie przed komputerem i jakie są zagrożenia w sieci.</li> </ul>			
<b>Pogłębienie wiedzy nt. stresu oraz sposobów radzenia sobie z nim</b>	Wzrost wiedzy młodzieży na temat istoty stresu, jego objawów i uwarunkowań.	Uczniowie wiedzą, co to stres i jak sobie z nim radzić.	Wywiad, obserwacja.	Uczniowie klas I-III	
	Ukierunkowanie uwagi młodzieży na pozytywne i negatywne skutki stresu oraz ich wpływ na zdrowie, samopoczucie i sprawność psychospołeczną.	Uczniowie wiedzą, co to stres i jak sobie z nim radzić.		Uczniowie klas I-III	
	Ukształtowanie umiejętności zapobiegania skutkom stresu i redukcji napięcia emocjonalnego.	Uczniowie znają techniki relaksacyjne.		Uczniowie klas I - III	
<b>Higiena ciała i umysłu</b>	<p>Sen i jego znaczenie – warsztaty.</p> <p>Higiena ciała w wieku dojrzewania – pogadanki, spotkania z higienistką.</p>	<p>Uczniowie: - wiedzą, jakie znaczenie ma sen w odpowiednich warunkach,</p> <p>- przestrzegają higieny osobistej.</p>	Wywiad, obserwacja.	Uczniowie klas I	IX 2014