



# Zaplanowane i zrealizowane działania w roku szkolnym 2018/2019 w Zespole Szkół nr 2 im Jędrzeja Śniadeckiego w Szczytnie



Planowane zadania	Sposób realizacji - kryteria sukcesu.
<p><b>Tydzień Racjonalnego Odżywiania wg prof. Stanisława Bergera 7U:</b></p> <p>1 U - UROZMAIENIE 2 U - UMIARKOWANIE 3 U - UREGULOWANIE 4 U - UMIEJĘTNOŚĆ PRZYRZĄDZANIA POTRAW 5 U - UPRAWIANIE SPORTU 6 U - UNIKANIE NADMIARU 7 U - UŚMIECH</p>	<p><b>Tydzień Racjonalnego Odżywiania wg prof. Stanisława Bergera 7U na terenie szkoły odbyło się wiele zajęć promujących zdrowy tryb życia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie wraz nauczycielami wspólnie przygotowywali drugie śniadania dla społeczności szkolnej;</li> <li>- uczniowie, nauczyciele pracownicy administracji mogli skorzystać z aktywności fizycznej wraz innymi miłośnikami biegania, w myśl hasła „W zdrowym ciele, zdrowy duch” -pokonali kilka okrążeń wokół jeziora Małego Domowego;</li> <li>- spotkanie ze szczycieńskimi specjalistami od biegów ekstremalnych -panią Anną Orzół i panem Marcinem Bałazy pt. "Sport w moim życiu", którzy opowiedzieli młodzieży o swoich pasjach okupionych często hektolitrami potu, stłuczeniami, czy zwichnięciami, ale przede wszystkim o radości jaką niesie ze sobą możliwość pokonania swoich słabości i wyzwań, z którymi walczą wspólnie startując i zajmując 1 miejsca;</li> <li>- wykład na temat bulimii i anoreksji przeprowadzony nauczyciela naszej szkoły dla klas pierwszych;</li> <li>- uczniowie i nauczyciele uczestniczyli w spotkaniu z pielęgniarką szkolną, podczas tego spotkania poznali skutki nadmiaru niezdrowego jedzenia, które doprowadza do chorób cywilizacyjnych;</li> <li>- uczniowie klas maturalnych wzięli udział w spotkaniu - unikanie zagrożeń "Niebieski wieloryb - bezpieczeństwo w sieci" - celem tych zajęć było zwrócenie uwagi uczniów na różne rodzaje niebezpieczeństwa, z którymi spotyka się młody człowiek a szczególnie ostrzeżenie młodych ludzi przed grą „Niebieski Wieloryb” Zajęcia zostały przeprowadzone przez Panią dyrektor szkoły;</li> <li>- społeczność szkolna mogła skorzystać</li> </ul>

	z konsultacji prowadzonych przez specjalistę w zakresie żywienia którym tematem przewodnim były - „Najczęstsze błędy w żywieniu”.
<p><b>Stres pod kontrolą.</b></p>	<p>Uczniowie klas trzecich i czwartych , wzięli udział w zajęciach z pedagogiem szkolnym na temat „Stres pod kontrolą”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jego natury, objawów, źródeł mechanizmów reakcji oraz konsekwencji utrzymywania.</li> </ul> <p>Młodzież miała okazję do poznania i przetrenowania głównych technik relaksacyjnych.</p>
<p><b>Propagowanie zdrowego stylu życia na zajęciach szkolnych, gazetkach ściennych, na stronie internetowej szkoły, facebooku.</b></p> 	<p>Propagowanie zdrowego stylu życia na zajęciach lekcyjnych - Określanie składników odżywczych, technologia gastronomiczna, podstawy dietytyki, chemia żywności, wychowanie fizyczne, godziny wychowawcze, spotkania z pielęgniarką szkolną, sportowcami.</p> <p>Wykonanie gazetki Szkoły Promującej Zdrowie - Prezentowanie działań organizowanych w szkole:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jesienne witaminy;</li> <li>2. Dzień zdrowego śniadania;</li> <li>3. Wystawa prac konkursowych: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Jem zdrowo i kolorowo”,</li> <li>➤ Krzyżówka anglojęzyczna,</li> <li>➤ Przepis na zdrowie „Piramida zdrowego żywienia”;</li> </ul> </li> <li>4. Wystawa prac „Papieros niszczy zdrowie”;</li> <li>5. Dzień Czystego Powietrza;</li> <li>6. Woda źródłem życia;</li> <li>7. Cukrzyca z którą da się żyć;</li> <li>8. Otyłość choroba cywilizacji.</li> </ol>
<p><b>Zwiększenie świadomości rodziców dotyczącej zdrowego odżywiania, wpływu ruchu na zdrowie , zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu. Przekazywanie wiedzy z zakresu profilaktyki uzależnień oraz zachowań ryzykownych wśród młodzieży.</b></p>	<p>Przeprowadzono pedagogizację rodziców podczas spotkań z rodzicami.</p> <p>Zwiększenie świadomości rodziców dotyczącej Zdrowego odżywiania – „Złe nawyki żywieniowe”.</p> <p>Wpływ ruchu na zdrowie - zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu .</p> <p>Zorganizowanie spotkań rodziców z terapeutą uzależnień oraz z pedagogiem szkolnym z zakresu profilaktyki uzależnień chemicznych.</p>
<p><b>Promowanie aktywności ruchowej w środowisku.</b></p> 	<p>Zawody sportowe drużynowe wg kalendarza imprez sportowych:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szczycieński Bieg Niepodległości;</li> <li>2. Andrzejkowy Bieg Morsów;</li> <li>3. Walentynkowy Bieg Morsów;</li> <li>4. Mistrzostwa Szczytna w Biegu 12-godzinnym</li> <li>5. Mazurski Bieg na Kulce;</li> <li>6. Szczycieńska Ekstremalna Trójka;</li> <li>7. XXX maraton Juranda - zaangażowanie młodzieży i nauczycieli;</li> <li>8. Promykowy Bieg Charytatywny;</li> <li>9. Triathlon w Szczytnie.</li> </ol> <p>Zdobyliśmy <b>3 miejsce</b> w województwie Warmińsko - Mazurskim wśród szkół najbardziej usportowionych.</p>

## Szkolny Klub Wolontariatu



Szkolny Klub Wolontariatu pomagał przy organizacji powiatowych imprez sportowych:

- udział młodzieży szkolnej w V Szczycieńskim Biegu Niepodległości;
- udział młodzieży szkolnej w III Andrzejkowym Biegu Morsa;
- udział w III Mazurski Bieg na Kulce.

Wolontariat młodzieży oraz zabezpieczenie tras podczas III Andrzejkowego Biegu Morsa.

Prowadzenie dodatkowych zajęć sportowych z piłki siatkowej i koszykowej.

## Organizacja Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności etap okręgowy.



Odbyły się w naszej szkole eliminacje okręgowe XXIII Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności organizowanej przez Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu. Wśród uczestników byli uczniowie naszej szkoły.

## Olimpiada Zdrowego Stylu Życia PCK.

Na terenie naszej szkoły odbył się powiatowy etap **Olimpiady Zdrowego Stylu Życia** pod patronatem PCK.

W olimpiadzie wzięli udział uczniowie z 14 szkół powiatu szczycieńskiego w tym nasi uczniowie.

## „Klub Prawidłowego Odżywiania”.

Zajęcia pozalekcyjne dotyczące racjonalnego odżywiania prowadzone przez specjalistę w zakresie żywienia naszej szkoły, którym celem było wyeliminowaniem złych nawyków żywieniowych w żywieniu.

## Światowy Dzień Żywności i Walki z Głodem.



Obchodzony jest **Światowy Dzień Żywności i Walki z Głodem**. Święto ma przeciwdziałać marnowaniu żywności na skalę globalną i przypominać opinii publicznej o problemach żywnościowych, z jakimi nie radzą sobie kraje biedniejsze. W naszej szkole uczniowie wykorzystali produkty, które były zakupione z nadwyżką przez rodziców naszych uczniów sporządzając pyszne kanapki na drugie śniadanie.

## Światowy Dzień Walki z AIDS.

W naszej szkole obchodziliśmy **Światowy Dzień Walki z AIDS**. W ramach akcji szkolnej przeprowadziliśmy kampanię prozdrowotną, której celem było upowszechnienie wiedzy o wirusie i groźnej chorobie. – wszystkie klasy pierwsze; efekt: zwiększenie podstawowej wiedzy nt. wirusa HIV i choroby AIDS, a także - nierozłącznie związana z tym tematem - edukacja seksualna oraz nauka odpowiedzialnych zachowań, wchodzącego w dorosłe życie człowieka. Kształtowanie postawy tolerancji dla ludzi zakażonych wirusem oraz chorujących na AIDS.

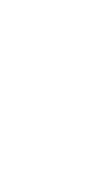
## Profilaktyka uzależnień chemicznych i behawioralnych

Przeprowadzone zostały zajęcia we wszystkich oddziałach Zespołu Szkół nr 2 z terapeutą uzależnień, celem zajęć było przekazanie młodzieży informacji dotyczących uzależnieni,



	<p>zarówno od substancji chemicznych jak i od wykonywanych czynności.</p> <p>Realizacja zajęć z pedagogiem szkolnym, komputer i telefon komórkowy mogą uzależnić.</p> <p>Realizacja programu edukacyjnego ARS, czyli jak dbać o miłość ? którego celem było wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności zmniejszające ryzyko utraty zdrowia i życia ich samych oraz ich potomków, zwłaszcza spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych.</p>
<p><b>Ogólnopolska Akcja Antynikotynowa.</b></p> 	<p>W Naszej szkole jest już tradycją, że trzeci czwartek listopada jest dniem organizacji Szkolnej akcji antynikotynowej. W ramach akcji zorganizowany został konkurs na plakat o tematyce antynikotynowej.</p>
<p><b>Spotkanie - Gabriel Fleszar o uzależnieniach.</b></p> 	<p>Gabriel Fleszar, przyjechał na spotkanie z młodzieżą w ramach realizacji programu profilaktyki uzależnień. Celem spotkania było przekonanie młodych by nie sięgali po używki, które dają jedynie złudzenie szczęścia. Organizatorami spotkania był Zespół Szkół nr 2 oraz Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Szczytnie.</p>
<p><b>Światowy Dzień Walki z Otyłości.</b></p> 	<p>Uczniowie, nauczyciele oraz pracownicy administracji mieli możliwość zważenia się i dokonania analizy składu ciała metodą BIA, a to wszystko za sprawą profesjonalnej wiedzy dietetyka - Pani Małgorzaty Miskiewicz.</p>
<p><b>Światowy Dzień Walki z Cukrzycą.</b></p> 	<p>Jak co roku ten dzień upłynął pod znakiem walki z cukrzycą. O godz. 9.00 wysłuchaliśmy wykładu pani Anny Wróblewskiej z Wojewódzkiej Poradni Diabetologicznej w Olsztynie nt. tej podstępnej choroby, jej objawów i skutków. Uczniowie, nauczyciele, a także pracownicy administracji i obsługi mieli możliwość wykładu i pomiaru cukru za pomocą glikometrów w gabinecie pielęgniarstwa.</p>
<p><b>Światowy Dzień Życzliwości.</b></p>	<p>Przystąpiono do obchodów Światowego Dnia Życzliwości, wraz z Samorządem Uczniowskim wykonano gazetkę okolicznościową, rozwieszono na drzwiach do klas uśmiechnięte buźki z sentencjami, wysłuchano audycji na temat życzliwości przygotowaną przez uczniów naszej szkoły dla całej społeczności szkolnej.</p>
<p><b>Profilaktyki zakażeń wirusem HPV.</b></p>	<p>Realizacja programu profilaktyki zakażeń wirusem HPV-„ Wybierz Życie – Pierwszy Krok" celem jest profilaktyka ochrony zdrowia i zapobieganiu chorobom nowotworowym przeprowadzono w klasach pierwszych .</p>

**Odpowiedzialność karna nieletnich.  
Bezpieczeństwo w szkole.**



Zorganizowano zajęcia z policjantką z KPP w Szczytnie dla wszystkich klas pierwszych, celem było uświadomienie uczniów w zakresie odpowiedzialności karnej i prawnej młodzieży ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności, jakiej podlegają osoby nieletnie z tytułu popełnienia czynu karalnego. Przekazanie wiedzy dotyczącej przemocy zwłaszcza tych o charakterze przemocy werbalnej, w tym cyberprzemocy, regulacji prawnych dotyczących użytkowania przez młodzież wyrobów tytoniowych, środków psychoaktywnych, również nowych narkotyków syntetycznych.

**Konferencja – "STOP CYBERPRZEMOCY".**



Konferencja „STOP CYBERPRZEMOCY” miała na celu różnego rodzaju formy przemocy i nadużycia z jakimi możemy spotkać się w Internecie. Uświadomienie społeczności szkolnej że Internet nie zawsze jest dla nas miejscem bezpiecznym. Przekazy medialne często prezentują sprzeczne informacje - raz Internet przedstawiany jest jako wspaniałe osiągnięcie cywilizacyjne dające nieograniczone możliwości, innym razem widzimy obraz wirtualnej przestrzeni pełnej najgorszych zagrożeń: pedofilii, przemocy, samobójstw. Internet może nieść ze sobą niebezpieczne treści, niebezpieczne kontakty i niebezpieczne działania.

**Depresje nastolatków .**

Przeprowadzone zostały zajęcia we wszystkich oddziałach Zespołu Szkół nr 2, celem było zwiększenie wiedzy dotyczącej zaburzeń nastroju, jej objawów, czynników predyspozycyjnych i przyspieszających, sposobów zapobiegania oraz leczenia. Ponadto, młodzież miała okazję wykonać test diagnozujący ich obecny nastrój oraz poznać sposoby na zwiększenia psychicznej odporności.


**Szkolny Klub PCK.  
Klub Honorowych Dawców Krwi.**



Akcja poboru krwi - pomagamy innym w Zespole Szkół nr 2 w Szczytnie odbyła się przy współpracy z Wojewódzką Stacją Krwiodawstwa w Olsztynie. W akcji licznie wzięli udział uczniowie pełnoletni naszej szkoły, jak również stali krwiodawcy.

**Kultura osobista naszą wizytówką.**

Przeprowadzono zajęcia edukacyjne dla uczniów klas pierwszych z zakresu savoir-vivre „ABC kultury osobistej”, mające na celu ukształtowanie kultury osobistej uczniów oraz norm i postaw społecznych oraz dostosowania ubioru do sytuacji i okazji m.in. poprzez organizację szkolnego „Dnia Wyjątkowej Elegancji i Grzeczności” w ramach obchodów Święta Odzyskania Niepodległości Polski. Obchody Dnia Chłopaka, Dnia Kobiet, Mikołajek, Walentynek, Dnia Integracji, Tygodnia Autyzmu

<p><b>Dzień Wyjątkowej Grzeczności i Elegancji.</b></p>	<p>Zorganizowanie Dnia Wyjątkowej Elegancji i Grzeczności - wychowawcy, nauczyciele samorząd uczniowski zadbali o strój galowy i właściwą postawę uczniów podczas uroczystości klasowych, szkolnych i państwowych. Konkurs na "<b>Najbardziej Elegancko Ubraną Klasę</b>" oraz "<b>Jeśli nie chcesz mojej zguby ciasto lub babeczkę przygotuj mi luby</b>"</p>
<p><b>Święto Patrona Szkoły .</b></p> 	<p>Obchodzony dzień Patrona naszej szkoły - pierwszego dietetyka w Polsce chętni uczniowie z ośmiu klas zaprezentowali swoje muzyczne, a nierzadko i taneczne talenty. Zwyciężyła klasa 1 technikum obsługi turystycznej. Z kolei w hali odbył się turniej piłki siatkowej. Spośród 12 uczestniczących w nim drużyn najlepszą okazała się klasa IV technikum hotelarskiego/obsługi turystycznej, która w finale tym razem pokonała drużynę nauczycieli.</p>
<p><b>Wpływ hałasu na zdrowie.</b></p>	<p>Pogadanki prezentacje multimedialne na temat wpływu hałasu na zdrowie i pracę człowieka były przeprowadzone na godzinach wychowawczych.</p>
<p><b>Pielęgniarka w życiu szkoły.</b></p>	<p>Pielęgniarka szkolna udzielała systematycznie indywidualnych porad w zakresie zdrowia oraz brała udział w doskonaleniu się na temat zdrowia psychicznego i fizycznego uczniów oraz pracowników szkoły.</p>

**Koordynator zespołu ds. realizacji programu Szkoła Promująca Zdrowie - Renata Kaczmarczyk**

