

**Program promujący zdrowie wśród młodzieży ZS nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju
na lata 2013 – 2016**

Zaplanowane działania promujące zdrowie:

Moduł I

Zdrowie fizyczne uczniów ZS nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju - odnosi się do potrzeb biologicznych całego organizmu

Realizowane treści	Metody	Efekty
Promowanie spożywania warzyw i owoców	Pokaz kulinarny, pogadanka, konkurs gastronomiczny, warsztaty, internetowa prezentacja multimedialna.	Uczeń: – zna zasady prawidłowego odżywiania – potrafi wymienić warzywa i owoce o najwyższej wartości odżywczej – potrafi przewidzieć skutki nieprawidłowo zbilansowanej diety – potrafi przekonać innych do spożywania warzyw i owoców
Promowanie spożywania ryb	Pogadanka, konkurs gastronomiczny, internetowa prezentacja multimedialna.	Uczeń: – zna zasady prawidłowego odżywiania – potrafi wyjaśnić dlaczego ryby są istotnym elementem racjonalnie ułożonego jadłospisu – potrafi wymienić ryby bogate w kwasy omega-3 – potrafi porównać wartość odżywczą mięsa i ryb
Unikanie żywności typu fast food, słodkich przekąsek i tłustych potraw	Pogadanka na temat zamienników żywności typu fast food, słodkich przekąsek i tłustych potraw, konkurs gastronomiczny: wielkie grillowanie – zamienniki	Uczeń potrafi: – obliczyć wartość kaloryczną potraw – zastąpić potrawy tłuste, typu fast food oraz słodkie przekąski

Program promujący zdrowie wśród młodzieży ZS nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju

na lata 2013 – 2016

	tłustych potraw (np. grillowana cukinia zamiast kielbasy), film, warsztaty.	małokalorycznymi zamiennikami – porównać wartość odżywczą różnych potraw – dowiedzieć jakie są skutki nadmiaru tłuszczu i cukru w diecie
Woda – najcenniejszy skarb	Pogadanka, wykład, gra dydaktyczna, wystawa plakatów, internetowa prezentacja multimedialna.	Uczeń: – wie, jakie jest znaczenie wody dla organizmu – częściej sięga po wodę niż po słodzone napoje – potrafi wyjaśnić jaka jest różnica w wartości odżywczej oraz nawadniającej pomiędzy wodą a słodzonymi napojami
Wyszukiwanie treści na temat żywności oraz zasad prawidłowego żywienia oraz udostępnianie ich w szkolnej gazecie	Redagowanie działu tematycznego w szkolnej gazecie gastronomicznej „Dwójka od Kuchni” wydawanej na portalu Junior Media.	Uczeń potrafi: – wyszukać informacje na temat zasad prawidłowego żywienia – wybrać istotne informacje – przekonać czytelników do stosowania zasad racjonalnego odżywiania
Promowanie wiedzy o żywności i żywieniu	Olimpiada Wiedzy o Żywieniu i Żywności, Konkurs międzyszkolny „Wiem co jem”, Tworzenie makiety piramidy żywności	Uczeń potrafi: – wyszukać informacje na temat zasad prawidłowego żywienia – zaprezentować wiedzę dotyczącą żywności i żywienia
Zaburzenia odżywiania wśród młodzieży	Spotkanie z dietetykiem i psychologiem, wykład, pogadanka na temat bulimii i anoreksji, praca z tekstem, film, teatr.	Uczeń: – wie jakie są przyczyny i skutki anoreksji i bulimii – wie jak zapobiec negatywnemu odbieraniu wizerunku własnego ciała – jak rozwijać krytyczne myślenie wobec modelu

**Program promujący zdrowie wśród młodzieży ZS nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju
na lata 2013 – 2016**

		sylwetki kreowanej przez mass media
Nadwaga i otyłość – globalna epidemia	Spotkanie z dietetykiem i psychologiem, wykład, pogadanka na temat nadwagi i otyłości, wystawa, film, internetowa prezentacja multimedialna.	Uczeń: – wie jakie są przyczyny i skutki nadwagi i otyłości – wie jak zapobiec chorobom dietozależnym
Promowanie spożywania drugich śniadań w szkole	Zorganizowanie w stołówce szkolnej drugich śniadań dla uczniów oraz miejsca do ich konsumpcji. Pogadanka na temat regularnego spożywania posiłków oraz ich wpływu na nastrój i koncentrację w szkole	Uczeń: – potrafi wybrać prawidłowy sposób odżywiania się – zna skutki nieprawidłowego odżywiania się – wie jak wpływa regularne spożywanie posiłków na nastrój i koncentrację
Racjonalne odżywianie	Serwowanie odpłatnie obiadów z racjonalnie dobranych składników w stołówce szkolnej dla wszystkich zainteresowanych uczniów i pracowników szkoły. Wydawanie darmowych posiłków dla młodzieży z rodzin najuboższych.	Uczeń: – potrafi wybrać prawidłowy sposób odżywiania się – zna skutki nieprawidłowego odżywiania się
Interpretacja etykiet produktów spożywczych	Internetowa prezentacja multimedialna na portalu Mapptipe lub Prezi	Uczeń: – potrafi zanalizować informacje na etykiecie – wybrać produkty spożywcze o najbardziej racjonalnym składzie
Wzrost aktywności fizycznej, wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu jako źródła zdrowia i radości	Wycieczka w góry, Dzień Sportu, zorganizowanie zawodów sportowych, pogadanka.	Uczeń: – odczuwa radość z podejmowanego wysiłku fizycznego – zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu i czynnego wypoczynku

Program promujący zdrowie wśród młodzieży ZS nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju

na lata 2013 – 2016

Profilaktyka chorób – raka piersi i zapalenia wątroby, HIV, AIDS Zakażenie HBV, HCV	Pogadanka	Uczeń: – zna skutki braku profilaktyki chorób
I pomoc przedmedyczna	Szkolenie	Uczeń: – wykształca w sobie wrażliwość na zdrowie własne oraz potrzeby innych
Akcje charytatywne	Akcja krwiodawstwa Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy	Uczeń: – wykształca w sobie wrażliwość na potrzeby innych

Moduł II

Zdrowie psychiczne i społeczne uczniów ZS nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju - odnosi się do relacji wśród rówieśników, współpracy w grupie, radzeniem sobie ze stresem oraz asertywności.

Realizowane treści	Metody	Efekty
Walka ze stresem	Zajęcia z psychologiem, warsztaty – joga, ćwiczenia relaksacyjne i ruchowe kształtujące umiejętność panowania nad własnym ciałem, muzyka na przerwach międzyzłekcyjnych	Uczeń potrafi: – opanować gwałtowne reakcje emocjonalne – zastosować ćwiczenia odprężające i poprawiające koncentrację uwagi
Asertywność	Warsztaty asertywności	Uczeń potrafi: – stanowczo odmówić, kiedy sytuacja tego wymaga

**Program promujący zdrowie wśród młodzieży ZS nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju
na lata 2013 – 2016**

Umiejętność rozwiązywania konfliktów, komunikowania się i współpracy z rówieśnikami	Warsztaty integracyjne, praca w zespole, pogadanka, gry i zabawy, drama.	Uczeń potrafi: – zastosować podstawowe zasady przy rozwiązywaniu konfliktów – pracować w grupie – dbać o dobre relacje międzyludzkie i przyjazną atmosferę – zastosować zasady tolerancji wobec innych
Profilaktyka uzależnienia (przede wszystkim od papierosów, narkotyków, alkoholu, Internetu)	Warsztaty na temat uzależnienia od Internetu, zagrożenia związane z siecią (wykład i pogadanka z przedstawicielem Policji), pogadanki (Poradnia pedagogiczno-psychologiczna), spektakl profilaktyczny o skutkach hazardu, narkotyków, a także o cyberprzemocy (np. „Toksyczne siostry”, „Nad przepaścią”)	Uczeń: – zna skutki uzależnienia od hazardu, narkotyków, alkoholu, Internetu – potrafi przewidzieć zagrożenia związane z nałogiem – zna niebezpieczeństwa wynikające z dostępu do Internetu