

EKZ.0012.8.2013

Inowrocław, 13 listopada 2013 r.

Pan  
**Andrzej Brylew**  
Przewodniczący  
Komisji Edukacji, Kultury,  
Kultury Fizycznej, Turystyki i Sportu  
Rady Powiatu Inowrocławskiego

Przesyłam informację nt. realizacji zadań z zakresu promowania zdrowego trybu oraz aktywności fizycznej w placówkach oświatowych, dla których organem prowadzącym jest Powiat Inowrocławski.

**- Zespół Szkół Ogólnokształcących w Inowrocławiu**

Promowanie zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej.

1. Szkoła prowadzi lekcje wychowania fizycznego zgodnie z podstawą programową a dodatkowo wprowadziliśmy zajęcia z aerobiku, tenisa stołowego, tenisa ziemnego.
2. Prowadzone są dodatkowe zajęcia sportowe w formie wolontariatu czyli bezpłatnie z następujących dyscyplin: koszykówka dziewcząt i chłopców, piłka siatkowa dziewcząt i chłopców, piłka ręczna chłopców, piłka nożna chłopców.
3. Organizowane są w dni wolne od nauki turnieje między klasowe dziewcząt i chłopców w koszykówce, piłce siatkowej oraz w tenisie stołowym.
4. Szkoła przystąpiła do Ogólnopolskiego Programu „W-F z klasą „ . W ramach tego projektu założyliśmy blog sportowy naszej szkoły, w którym prezentujemy aktualności sportowe i rekreacyjne.
5. Zorganizowano w październiku debatę z młodzieżą naszej szkoły na temat wychowania fizycznego. Miała ona na celu podniesienia jakości prowadzonych zajęć na lekcjach wychowania fizycznego oraz na zajęciach dodatkowych.
6. Szkoła aktywnie uczestniczy w akcji organizowanej przez pedagoga szkolnego: „ Stop narkotykom – nie biorę „.

- **II Liceum Ogólnokształcące im. M. Konopnickiej w Inowrocławiu** realizuje zadania z zakresu promowania zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej poprzez udział w różnych szkoleniach, programach, akcjach, konkursach i zawodach takich jak :
  - szkolenie szkolnego koordynatora ogólnopolskiego programu edukacyjnego pt "ARS czyli jak dbać o miłość" w zakresie profilaktyki uzależnień. Celem tego programu jest dostarczenie uczestnikom wiedzy pomocnej w kształtowaniu zdrowego trybu życia oraz umiejętności, kompetencji i postaw pomocnych w unikaniu używania substancji psychoaktywnych,
  - warsztaty profilaktyki uzależnień z terapeutą z Ośrodka Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień,
  - warsztaty z przedstawicielem Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej na temat profilaktyki HIV i AIDS,
  - akcja "Rzuć palenie razem z nami",
  - obchody Światowego Dnia AIDS we współpracy z Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym,
  - program prewencyjny " Bezpieczna Szkoła" we współpracy z funkcjonariuszami Zespołu ds. Nieletnich i Patologii Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Inowrocławiu,
  - program edukacyjny " Profilaktyka uratuje Ci życie",
  - program edukacyjny "Znamie ! Znam je? " we współpracy z Akademią Czerniaka,
  - konkurs "Profilaktyka chorób nowotworowych" organizowany przez Centrum Onkologii w Bydgoszczy,
  - walka z otyłością: kontrole masy ciała, instruktaż dotyczący diety, rozdawnictwo,
  - konkurs " Mam haka na raka",
  - Olimpiada Promocji Zdrowego Trybu Życia organizowana przez Polski Czerwony Krzyż,
  - zawody sportowe na szczeblu powiatowym i wojewódzkim w LA, piłce siatkowej, koszykowej, ręcznej i nożnej oraz w pływaniu,
  - zajęcia pozalekcyjne w ramach Szkolnego Klubu Sportowego

### **- III Liceum Ogólnokształcące im. Królowej Jadwigi w Inowrocławiu**

Zadania z zakresu promowania zdrowego trybu życia

1. Dzień walki z AIDS. Ekspozycja na temat AIDS w związku z Światowym Dniem Walki z AIDS – 01 grudnia ... r.
2. Akcja „mam haka na raka” – grudzień ... r.
3. Ogólnopolska kampania „Obudź się” – Rzuć palenie, Dzień bez papierosa – cały rok
4. Akcja honorowego krwiodawstwa marzec/kwiecień ....r.

5. „Władysław” – gala wręczania nagród za działalność na rzecz ochrony środowiska, promująca ekologiczne rozwiązania w zarządzaniu przedsiębiorstwami
6. Spotkanie z technologiem żywienia (dietetykiem) – Dzień walki z otyłością
7. Olimpiada Ekologiczna - kwiecień .... r.
8. Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia organizowana przez PCK
9. Promocja racjonalnego modelu odżywiania się, przeciwdziałania chorobom żywieniowym (anoreksja, bulimia itd.) – pielęgniarka szkolna – cały rok
10. Lektje wychowawcze na temat zdrowego żywienia, zdrowego stylu życia, związane z problematyką uzależnień – środki psychoaktywne, HIV, AIDA, nikotynizm – cały rok – pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas, pedagog, psycholog
11. Higiena osobista i otoczenia – pogadanki, dyskusje – pielęgniarka szkolna
12. Współpraca z Poradnią Pedagogiczno – Psychologiczną w Inowrocławiu – min. warsztaty „Uzależnienie od środków psychoaktywnych”, „Nie piję – bo tak”, „Obudź się”, „Jak radzić sobie z emocjami”; kampanie „Alkohol nieletnim wzbroniony”, „Rzuć palenie”, „Dzień bez papierosa”

**- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 im . Jana Pawła II w Inowrocławiu w ramach wychowania fizycznego oraz dodatkowych zajęć sportowo-rekreacyjnych realizowane są następujące działania:**

1. Udział młodzieży we wszystkich turniejach, rozgrywkach i zawodach lekkoatletycznych organizowanych przez Starostwo Powiatowe w Inowrocławiu:
  - piłka siatkowa dziewcząt,
  - piłka koszykowa dziewcząt i chłopców,
  - piłka nożna,
  - piłka ręczna,
  - lekkoatletyka.
2. Turnieje międzyszkolne organizowane przez nauczycieli szkoły:
  - Międzyszkolny Turniej Piłki Siatkowej Dziewcząt (luty),
  - Międzyszkolny Turniej Piłki Siatkowej Chłopców (marzec),
  - Międzyszkolny Turniej Piłki Koszykowej Dziewcząt (marzec).
3. Przeprowadzono Mistrzostwa Szkoły w badmintonie (marzec-kwiecień).
4. Udział młodzieży w konkursie wiedzy olimpijskiej zorganizowanym przez Państwową Wyższą Szkołę Zawodową we Włocławku (marzec).

5. Udział młodzieży w Otwartych Mistrzostwach Kruszwicy w pływaniu na ergometrze (kwiecień).
6. Spływ kajakowy zorganizowany dla młodzieży naszej szkoły „Szlakiem Jana Pawła II – Patrona Szkoły” (maj).
7. Mecz piłki nożnej „Uczniowie kontra nauczyciele” zorganizowany z okazji Dnia Edukacji Narodowej (październik).
8. Mecz piłki siatkowej „Uczniowie kontra nauczyciele” z okazji Dnia Ucznia (30 listopad).
9. Promowanie różnych form aktywności ruchowej w ramach dodatkowych zajęć sportowo-rekreacyjnych realizowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego, w tym zajęcia na siłowni.

Warsztaty, pogadanki przy współpracy z: Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną, Ośrodkiem Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień, Policją, Strażą Miejską realizowane przez cały rok na zajęciach z pedagogiem i wychowawcą:

1. Klasy I:

- higiena osobista,
- manipulacje, sekty, subkultury,
- jak sobie radzić ze złością?
- tatuaż: moda a zdrowie,
- handel ludźmi,
- odpowiedzialność karna nieletnich,
- spotkanie z położną.

2. Klasy II:

- co wiesz o AIDS i HIV?
- choroby nowotworowe,
- cewa nerwowa,
- zagrożenie XXI w. narkotyki, dopalacze,
- mechanizmy wchodzenia w uzależnienia.

3. Klasy III:

- jak sobie radzić ze stresem?
- orientacja zawodowa,
- jestem dorosły – jestem odpowiedzialny (promocja bezpieczeństwa w ruchu drogowym).

Inne działania podejmowane przez nauczycieli przedmiotów:

1. Udział w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Wiedzy o Żywności, w której uczennica uzyskała tytuł finalisty.
2. Udział w ogólnopolskim programie profilaktycznym „Mam haka na raka”.
3. Organizacja i przeprowadzenie akcji prozdrowotnej dotyczącej wpływu słońca na nasze zdrowie.
4. Przeprowadzenie szkolnego konkursu biologicznego dotyczącego zdrowego stylu życia.
5. Współpraca z Zarządem Rejonowym PCK w Inowrocławiu:
  - udział młodzieży w wielu akcjach organizowanych przez PCK, np. „Godne Dzieciństwo”, „Podziel się swoim posiłkiem”, „Wielkanoc z PCK” itp.,
  - udział młodzieży w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK,
  - organizacja koncertu charytatywnego na rzecz uczennicy chorej na mukowiscydozę.
6. Organizowanie w szkole, dwa razy w ciągu roku (październik, marzec), akcji krwiodawstwa we współpracy z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Inowrocławiu.
7. Udział młodzieży w Forum Ratownictwa Medycznego w Inowrocławiu.
8. Promowanie zdrowego stylu życia w ramach treści realizowanych na lekcjach biologii, chemii, fizyki i edukacji dla bezpieczeństwa oraz działalności szkolnego koła PCK.

**- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 im. Genowefy Jaworskiej w Inowrocławiu**

w ramach realizacji zadań z zakresu promowania zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej dla uczniów naszej szkoły podejmował następujące działania:

- na godzinach wychowawczych poruszane są zagadnienia dotyczące zdrowego trybu życia we wszystkich klasach /tematykę dopełniają zajęcia warsztatowe/,
- terapeuci z Ośrodka Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień prowadzą warsztaty na temat:
  - „Mechanizmów uzależnień”
  - „Środki psychoaktywne zmieniające świadomość”
  - „Jestem dorosły – jestem odpowiedzialny”
- w szkole działa Klub Zdrowego Odżywiania
- warsztaty tematyczne prowadzone są także przez pedagoga i nauczycieli naszej szkoły na temat:

- „Wiem co jem – etykieta rozszyfrowana”
  - „Tatuaż – moda a zdrowie”
  - Zapobieganie anoreksji, bulimii
  - Przyczyny i skutki sięgania po papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze /filmy, konkursy na fraszkę i plakat/
  - Zapobieganie nadmiernemu promieniowaniu ultrafioletowemu /dyskusja, ulotki, pogadanki/
  - Światowy Dzień AIDS /konkurs wiedzy o AIDS/HIV, plakaty/
  - Druga strona wakacji – profilaktyka AIDS/HIV / dyskusja, ulotki /
  - Profilaktyka raka piersi i raka jąder /prowadzone przez pracownika Promocji Zdrowia Centrum Onkologii/
  - Profilaktyka przeciw grypie
- udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej / filmy, ćwiczenia /
- nauczyciele wychowania fizycznego prowadzi dodatkowe zajęcia dla młodzieży: piłka nożna dziewcząt, piłka nożna chłopców, piłka siatkowa, godzina dla sportu.

#### **- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 3 w Inowrocławiu**

Szkoła promująca zdrowie jest inwestycją nie tylko w zdrowie, ale także w edukację młodego pokolenia. Tylko zdrowy uczeń jest w stanie rozwijać się wszechstronnie i osiągać wysokie wyniki. Jest to szkoła, w której panuje dobra atmosfera i obowiązują zasady współpracy, gdzie zdrowie całej społeczności szkolnej jest podstawowym celem działania. W ramach tych działań szkoła, a w szczególności pielęgniarka szkolna oraz pedagog szkolny podjęły działania mające na celu podwyższenie świadomości zdrowotnej naszych uczniów. W ubiegłym roku szkolnym 2012/2013 były realizowane następujące zadania z zakresu promocji zdrowia:

1. Uczniowie brali udział w Wojewódzkim konkursie "Wiedzy o zdrowiu". Przy tej okazji kandydaci do konkursu zostali przeszkoleni z wiedzy o anatomii i fizjologii człowieka.
2. Szkoła zajęła IV miejsce w międzyszkolnym konkursie "Pierwszej pomocy". To także była okazja do poszerzenia wiedzy na temat ratowania życia ludzkiego, opatrywania ran, zabezpieczenie złamań, a także jak ustrzec się przed wypadkami.
3. Tematy zdrowego trybu życia poza godzinami wychowawczymi wzbogacamy

warsztatami profilaktycznymi prowadzonymi przez zaproszonych gości z Ośrodka Profilaktyki Uzależnień.

4. Prowadzone były również akcje pt. "Obudź się", "Mam haka na raka", oraz kampania ogólnopolska "Drugie życie". Kampanie i akcje miały na celu uwrażliwić młodzież na problemy innych i nauczyć ich odpowiedniego reagowania. Dlatego też 40 ochotników, uczniów naszej szkoły, w zorganizowanej przez pedagoga akcji poboru krwi oddało honorowo krew.

W obecnym roku szkolnym 2013/2014 oprócz już realizowanych zadań zostały opracowane nowe, które mają na celu podniesienie higieny osobistej uczniów i zapobieganie zażywania środków psychoaktywnych i ich skutkom ubocznym. W ramach tych działań od września pani pielęgniarka prowadzi w klasach pogadanki na temat higieny osobistej i zdrowego trybu życia.

Od miesiąca listopada w szkole będą prowadzone zajęcia ze specjalistą chorób dziecięcych na temat wpływu niektórych leków i narkotyków na organizm młodego człowieka.

Podstawowe cele kształcenia i wychowania dotyczące wszechstronnego przygotowania do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej, przygotowanie do uczestnictwa w życiu społecznym, wdrażanie takich postaw aby młody człowiek osiągał taki stosunek do sportu, kultury fizycznej, który pozwoliłby mu na obcowanie z tą dziedziną życia w naszej szkole są realizowane poprzez:

-uczestnictwo w planowanych zajęciach wychowania fizycznego zawartych w programie nauczania,

- na zajęciach pozalekcyjnych typu SKS, na których w zależności od zainteresowań czy upodobań, młodzież ma możliwość ich realizacji na tak zwanych godzinach otwartych gdzie w zależności od czasu i możliwości wychowankowie nasi mogą czynnie uczestniczyć w życiu sportowym szkoły,

W szkole prowadzone są zajęcia w sekcjach gier zespołowych do których należą:

1. sekcja piłki koszykowej chłopców, na bazie której w toku pracy kształtują się reprezentacja szkoły biorąca udział w rozgrywkach powiatowych,
2. sekcja piłki siatkowej chłopców, która podobnie jak wyżej kształtuje bierze udział w rozgrywkach powiatowych i licznych turniejach,
- 3.sekcja piłki ręcznej chłopców, gdzie zwolennicy szczypiorniaka doskonalą oraz podnoszą swoje umiejętności,
4. sekcja piłki nożnej w ramach której corocznie przeprowadzane są mistrzostwa szkoły

w pice nożnej halowej (okres jesienno-zimowy), oraz piłce nożnej (okres wiosenny)

Nie zapominamy o innych dla których gry zespołowe nie są zbyt atrakcyjną ofertą, w ramach tego w szkole prężnie działa siłownia, gdzie zwolennicy budowania swojej muskulatury czynnie z niej korzystają. Zwolennicy tenisa stołowego realizują swoje pasje przy zielonym stole i podobnie jak siłownia jest to forma open. Nauczyciele wychowania fizycznego otwarci są na wszelkie potrzeby uczniów i realizują wszelkiego rodzaju projekty wychodzące od samych uczniów bądź inspirują młodzież do odkrywania nowych przestrzeni w fascynującym świecie sportu.

#### **- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 4 Inowrocławiu**

W szkole podejmowane są następujące działania profilaktyczne i wychowawcze mające na celu promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej:

Funkcjonuje Program wychowawczy i Program profilaktyki w oparciu, o który realizowana jest profilaktyka pierwszo, drugo i trzeciorzędowa. Priorytetem działań jest zdrowy rozwój i prawidłowe funkcjonowanie młodego człowieka.

Szkolny Program Profilaktyki obejmuje następujące obszary:

1. Kształtowanie postaw prospołecznych
2. Kształtowanie właściwych postaw i nawyków kulturowych. Uczestnictwo w kulturze
3. Propagowanie twórczego myślenia
4. Propagowanie zdrowego i aktywnego trybu życia
5. Działania profilaktyczne w zakresie nieprzystosowania społecznego i uzależnień
6. Wypracowanie umiejętności nawiązania prawidłowych więzi międzyludzkich. Kształtowanie poczucia własnej wartości
7. Pedagogizacja rodziców

Wychowawcy klas na lekcjach godzin wychowawczych oraz nauczyciel biologii na lekcjach wychowania do życia w rodzinie realizują tematy mające na celu promocję zdrowego stylu życia, kształtowania prawidłowych postaw, profilaktykę uzależnień. Przykładowa tematyka zajęć: Promowanie zdrowego stylu życia, Aktywne spędzanie czasu wolnego, Moja przyszłość, Nałogom- mówimy NIE, Prawdy i mity o AIDS, Asertywność, Stres pod kontrolą, Potrzeby żywieniowe i rola diety w życiu człowieka, inne... .



W celu udoskonalenia i uatrakcyjnienia zajęć edukacyjnych opracowane zostały przez pedagoga szkolnego konspekty lekcji godzin wychowawczych, do wykorzystania przez wychowawców klas.

Tematy konspektów:

- Komunikacja interpersonalna
- Czynne słuchanie jako podstawa prawidłowej komunikacji
- Stres. Jak radzić sobie z sytuacją stresową
- Rozpoznawanie i kontrola emocji
- Higiena życia psychicznego
- Mity i stereotypy w myśleniu o AIDS
- Dopalacze- zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka
- Palenie papierosów – wpływ nikotyny na organizm człowieka

Warsztaty psychoedukacyjne dot. promocji zdrowia i profilaktyki uzależnień od środków psychoaktywnych. Zajęcia przeprowadzane są cyklicznie przez cały rok szkolny we wszystkich pierwszych i drugich klasach, mają charakter warsztatowy. Osobami prowadzącymi są terapeuci Ośrodka Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień w Inowrocławiu.

Prowadzenie w szkole przez pedagoga przy współpracy wychowawców klas zajęć psychoedukacyjnych i profilaktycznych np.: *Dopalacze- zagrożenie dla zdrowia życia i młodzieży, Tatuaz – moda a zdrowie, Promocja zdrowego stylu życia, Bulimia i Anoreksja, inne ...*

Akcje profilaktyczne w szkole: Happening- *Narkotykom NIE, Profilaktyka HIV/AIDS, Zapobieganie nikotynizmowi*, Program „Postaw na rodzinę”, kampania „Reaguj na przemoc”, przygotowywanie gazetek, wystawek promujących zdrowy styl życia.

Współpraca wychowawców klas z Samorządem Szkolnym, Kołem Biblioteki Szkolnej, Szkolnym Kołem PCK.

Współpraca z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Inowrocławiu:.

Zajęcia psychoedukacyjne dotyczące profilaktyki uzależnień i mechanizmu wchodzenia w uzależnienia, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, kontrola emocji. Zajęcia prowadzone są przez pedagogów PPP.

Zajęcia poradnictwa zawodowego (warsztaty) dla uczniów klas trzecich i czwartych Technikum, prowadzone przez pedagoga i psychologa poradni, które mają na celu

rozpoznanie własnych kompetencji, określenia dalszej ścieżki edukacyjnej oraz nauczania umiejętności odnalezienia się na rynku pracy, promują także prawidłowy styl życia.

Uczniowie mający problemy emocjonalne, problemy wieku dorastania objęci są indywidualną pomocą psychologa/ pedagoga poradni – stała współpraca w tym zakresie.

Prowadzona jest indywidualna edukacja dla uczniów i rodziców mających różnego rodzaju problemy dotyczące prawidłowego funkcjonowania, odżywiania, czy problemu uzależnień.

Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno- Epidemiologiczną w Inowrocławiu:

Realizacja projektu edukacyjnego ARS – Jak dbać o miłość – profilaktyka uzależnień – realizacja do 2016 r.

Aktywowanie do uczestnictwa w zajęciach alternatywnych wobec zachowań ryzykownych.

Uczniowie motywowani są do podejmowania różnych form działalności w szkole (działalność w samorządzie klasowym, szkolnym, w kółkach przedmiotowych, artystycznych, działalność charytatywna na rzecz pomocy drugiemu człowiekowi) i poza nią (udział w działaniach i akcjach profilaktycznych organizowanych przez Ośrodek Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień w Inowrocławiu „Reaguj na przemoc”, w *akcjach PCK – zbiórki charytatywne, Wyprawka dla żaka, Gwiazdka PCK, inne – np. WOŚP*, udział młodzieży w Regionalnym Konkursie Wiedzy o Zdrowiu.

Współpraca szkoły z następującymi instytucjami w Inowrocławiu:

- Poradnią Psychologiczno- Pedagogiczną,
- Ośrodkiem Wspierania Dziecka i Rodziny,
- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie,
- Ośrodkiem Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień,
- Bursą szkolną,
- Sądem Rejonowym- Wydział Rodzinny i Nieletnich (kuratorzy zawodowi i społeczni)
- Komendą Powiatową Policji,
- ośrodkami pomocy społecznej.

Szkoła wypracowała strategie mające na celu promocję zdrowego stylu życia, wyeliminowanie bądź ograniczenie zachowań ryzykownych, są to:

- pedagog szkolny, wychowawcy klas prowadzą działalność informacyjną/poradnictwo dla uczniów/ rodziców w zakresie zapobiegania uzależnień,
- zajęcia integracyjne dla uczniów klas pierwszych – prowadzone przez pedagoga i wychowawcę klasy (prowadzone w czasie ferii letnich- lipiec),
- realizacja na godzinach wychowawczych treści dotyczących promocji i ochrony zdrowia, walki z nałogami, profilaktyki w zakresie nieprzystosowania społecznego

i uzależnień (nikotynizm, alkoholizm, narkomania, uzależnienie od gier komputerowych, Internetu),

- zajęcia wspierające dla uczniów (pedagog, wychowawcy klas),
- udzielanie informacji nt. pomocy specjalistycznej dla młodzieży (pomoc poradni psychologiczno- pedagogicznej, innych specjalistów w tym lekarzy psychiatrów),
- współpraca z rodzicami uczniów, instytucjami wspomagającymi pracę szkoły.

Udział młodzieży w zajęciach sportowych.

Realizacja kalendarza imprez sportowych. Reprezentacja szkoły w różnych zawodach sportowych: lekkoatletyka, p. ręczna dziewcząt i chłopców, p. nożna dziewcząt i chłopców, p. siatkowa dziewcząt, p. koszykowa chłopców, tenis stołowy.

Prowadzenie dodatkowych zajęć pozalekcyjnych jak: gimnastyka, aerobik, taniec, p. ręczna, p. siatkowa, lekkoatletyka.

Wprowadzenie na lekcji w-f elementów ćw. korekcyjnych. Dbłość o prawidłową postawę ciała. Jak sprawdzić swój kręgosłup? Czy masz wadę postawy? Zalecane ćwiczenia przez nauczyciela w-f jak wzmocnić swój kręgosłup, itp. ćwiczenia. Przestrzeganie i uczulanie na higienę osobistą ucznia w trakcie zajęć w-f i zajęć pozalekcyjnych. Przestrzeganie bezpieczeństwa podczas zajęć.

Uatrakcyjnianie zajęć w-f poprzez wprowadzanie nowych form ruchowych: unihokej, rowerki stacjonarne, tenis stołowy, łyżwiarstwo, ścianka wspinaczkowa, pływanie, piłki, fitball, hantle, hantle itp.

Gazetki, informacje w gablocie o udziale naszej młodzieży w zawodach sportowych, informacja na bieżąco o naszych uczniach naszej szkoły. Nazwiska nauczycieli odpowiedzialnych za poszczególne zawody i dodatkowe zajęcia sportowe. Informacja o rekordach sportowych.

Przeprowadzanie próby sprawności fizycznej, która pomaga określić sprawność uczniów i stan zdrowia naszej młodzieży. Wykorzystujemy indeks sprawności fizycznej, podane w nim próby jak: szybkość, skoczność, siła ramion, gibkość, wytrzymałość. W pozytywny sposób określają podstawowe cechy motoryki i stan kondycji naszej młodzieży.

Organizowanie imprez szkolnych o charakterze rekreacyjno-sportowym. W imprezach uczestniczy cała społeczność uczniowska jak: „sportowe show”, z okazji „dnia dziecka”, turniej wewnątrz szkolny w tenisie stołowym.

Głównym celem pracy jest propagowanie sportu na terenie szkoły i poza szkołą, aktywny udział młodzieży w lekcjach w-f i dodatkowych zajęciach. Zaangażowanie uczniów w zawodach sportowych wewnątrz i międzyszkolnych oraz w imprezach szkolnych.

**- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 5 im. gen. Władysława Sikorskiego w Inowrocławiu** realizuje zadania z zakresu zdrowego trybu życia poprzez następujące działania:

- prowadzenie zajęć pozalekcyjnych (SKS, piłka: nożna, siatkowa i koszykowa) dla chłopców i dziewcząt ze szkoły,
- utworzenie uczniowskich sekcji sportowych i grup zainteresowań: piłka siatkowa, ręczna, koszykowa i nożna dziewcząt i chłopców,
- udział we wszystkich zawodach sportowych zorganizowanych pod patronatem Starostwa Powiatowego w Inowrocławiu, m.in.: Liga lekkoatletyczna, Biegi przełajowe indywidualne i drużynowe.
- organizowanie podczas ferii zimowych zajęć sportowo- rekreacyjnych dla młodzieży ze szkoły, w celu propagowania zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej,
- organizowanie turniejów dla szkół gimnazjalnych z piłki siatkowej i nożnej,
- zorganizowanie przez pedagoga szkolnego oraz nauczyciela wychowania fizycznego konkursu pn. „Sport to zdrowie” o tematyce dotyczącej wiedzy z zakresu różnorodnych konkurencji sportowych oraz zdrowego żywienia, ze względu na obchody na terenie szkoły Światowego Dnia Walki z Otyłością – 24.10.2013 r.,
- prowadzenie na terenie szkoły profilaktyki walki z otyłością w postaci szeregu pogadanek, dotyczących w/w tematu, szczególnie wśród uczniów klas pierwszych przeprowadzonych przez pedagoga szkolnego oraz pielęgniarkę szkolną,
- profilaktyka walki z paleniem tytoniu wśród młodzieży – wystawki oraz systematyczne monitorowanie zjawiska uzależnienia,
- zorganizowanie na terenie szkoły akcji z okazji Światowego Dnia Walki z Otyłością (pogadanki, wystawka, akcja zorganizowana przez SU dotycząca profilaktyki otyłości w dniu 24.10.2013 r.)

**- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Kazimierza Wielkiego w Kruszwicy** w zakresie promowania zdrowego stylu życia oraz aktywności fizycznej prowadzi następujące zadania:

- 1.Liga Szkolna piłki nożnej o Puchar Dyrektora ZSP w Kruszwicy
- 2.Turniej piłki siatkowej dla gimnazjalistów o Puchar Dyrektora ZSP w Kruszwicy

3. Zajęcia dodatkowe z piłki siatkowej, ręcznej i koszykowej dla uczniów
4. Udział uczniów w imprezach sportowych organizowanych przez organ prowadzący szkołę
5. Zajęcia dodatkowe z musztry i samoobrony dla uczniów klas mundurowych
6. Udział uczniów klas mundurowych w obozach i zlotach
  - obóz kondycyjno-szkoleniowy organizowany przez WSOWL we Wrocławiu
  - przegląd musztry wojskowej – Nowy Sącz
7. Międzszkolna Liga Strzelecka
8. Powiatowa Liga Strzelecka
9. Wojewódzka Liga Strzelecka
10. Biwak rowerowy dla klas pierwszych mundurowych
11. Biwak żeglarski dla klas pierwszych mundurowych
12. Turniej piłki nożnej dla gimnazjalistów o Puchar Dyrektora ZSP w Kruszwicy
13. Bieg na orientację klas mundurowych
14. Akcja antynikotynowa „Rzuć palenie razem z nami”
15. Światowy Dzień Walki z AIDS
16. Akcja gminna „Narkotyki-na co mi to”
17. Akcja „Bezpieczne wakacje”
  - realizacja programu „Zapobieganie nadmiernemu promieniowaniu” oraz program „Tatuaż-moda a zdrowie”
18. Współpraca z policją, organizowanie spotkań tematycznych dla uczniów i rodziców z udziałem specjalisty d/s nieletnich i dzielnicowego z Komisariatu Policji w Kruszwicy
19. Współpraca z Centrum Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień w Inowrocławiu, organizowanie warsztatów szkoleniowych oraz zajęć edukacyjnych na temat uzależnień dla uczniów, rodziców i nauczycieli ze specjalistą d/s narkomanii.
20. Współpraca z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną, organizowanie pomocy, spotkania z psychologiem.
21. Współpraca z Sądem Rodzinnym w Inowrocławiu, utrzymywanie stałego kontaktu z kuratorami, występowanie do Sądu Rodzinnego w przypadku pogłębiającej się demoralizacji oraz przemocy.
22. Zajęcia edukacyjne dla uczniów na temat zasad zdrowego stylu życia i odżywiania.
23. Program edukacyjny dla chłopców klas pierwszych „O dojrzewaniu po męsku” we współpracy z firmą Procter and Gable.
24. Współpraca z Centrum Onkologii w Bydgoszczy – profilaktyka przeciwnowotworowa.
25. Akcja profilaktyczna „Obudź się”

26. Honorowe oddawanie krwi przez uczniów i nauczycieli
27. Kampania „Transplantacja – Drugie życie” (pogadanki w klasach, spotkania z wojewódzkim koordynatorem d/s transplantacji, konkursy itp).
28. „Dawca narządów- dawcą życia” – konkurs plastyczny.
29. Aktywność fizyczna a zdrowie- wystawa plakatów, rozmowy itp.
30. Udział uczniów w Konkursie Wiedzy o Zdrowiu.
31. Udział w Olimpiadzie dotyczącej I-pomocy organizowanej przez Zarząd PCK w Inowrocławiu.
32. „Dopalacze mogą Cię wypalić” – wystawa plakatów
33. Jak zrzucić zbędne kilogramy – rozmowy, pogadanki
34. Wystawa plakatów „Myślę więc jestem, piję więc mnie nie ma”, „Palenie albo zdrowie- Twój wybór”
35. Reaguj na przemoc – udział w mitingu dotyczy przemocy w rodzinie.
36. Egzaminy – jak zwalczać stres – rozmowy indywidualne, ulotki, pogadanki.

#### **- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Kobylnikach**

W ramach realizacji programów prozdrowotnych i wychowawczych w roku szkolnym 2012/2013 szkoła prowadzi następujące działania:

- Rzuć palenie razem z nami
- Program HIV/AIDS
- Profilaktyka przeciwnowotworowa
- Walka z nałogami : nikotynizmem, narkomanią, alkoholizmem
- Kurs pierwszej pomocy
- Akcja "Oddajemy krew"
- Zdrowe odżywianie
- Warsztaty dla młodzieży : Profilaktyka uzależnień
- Kampania :Postaw na rodzinę
- Kampania : Narkotyki? - Na co mi to!
- Tatuaż - moda a zdrowie
- Promocja zdrowego stylu życia (olimpiada, zawody sportowe, zdrowe odżywianie )
- Etykieta rozszyfrowana : wiem co kupuję i jem
- Walka ze stresem
- Akcja : Reaguj na przemoc !

Liczba uczniów biorących aktywny udział : działania obejmowały około 170 uczniów.

**- Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy dla Dziewcząt im. Polskich Olimpijczyków w Kruszwicy** realizuje wiele różnorodnych form działalności, których programy zakładają promowanie zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej. Są to:

- Program „Trzymaj Formę” to program z zakresu edukacji zdrowotnej wychodzący naprzeciw aktualnym potrzebom wychowanek MOW, poszerza ich wiedzę na temat zdrowego stylu życia, rozwija zainteresowania sportowe, przybliża aktywne formy spędzania czasu wolnego. Nadrzędnym celem programu realizowanego w formie zajęć teoretycznych i praktycznych (zajęcia sportowe, wycieczki do klubów sportowych, spotkania z dietetykami) jest ukształtowanie człowieka wrażliwego na piękno swojego ciała, dostrzegającego potrzebę dbania o własne zdrowie i zdrowie innych. Tematyka spotkań obejmuje zagadnienia zasad zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, profilaktyki uzależnień oraz wdrażania do higienicznego trybu życia. Zajęcia odbywają się przy współudziale z kołem kulinarnym (przygotowywanie zdrowych posiłków) i sportowym (siłownia, aerobic, nordic walking).
- Koło turystyki rowerowej – zdrowa forma wypoczynku w ramach, której dziewczęta pod opieką wychowawców biorą udział w wycieczkach czy lokalnie organizowanych rajdach rowerowych.
- Koło jeździeckie w ramach, którego we współpracy z Ranczo Bródzki, podopieczne mają możliwość jeździć konno. Już samo obcowanie z końmi uspokaja, pozwala odpocząć od zgiełku i rutyny w towarzystwie pocziwych i przyjaznych zwierząt. Konie wpływają korzystnie na równowagę emocjonalną, powodują osłabienie reakcji nerwicznych, sprzyjają relaksowi i odprężeniu.
- Koło sportowe o specjalności piłka siatkowa, gdzie podopieczne chętnie i z zaangażowaniem uczestniczą w treningach siatkarskich. Dziewczęta rozgrywają sparingi z uczniami innych szkół lokalnych.
- Siłownia - w większości zajęć sportowych siła mięśni stanowi jeden z kluczowych składników. Obok szybkości, wytrzymałości i elastyczności są tzw. zdolności motoryczno- kondycyjnych, które zdecydują o osiągnięciu zamierzonych wyników. Polem takich ćwiczeń jest siłownia, gdzie uczniowie regularnie mają możliwość wzmacniania swojej siły na specjalistycznym sprzęcie.

- Aerobik jest zestawem ćwiczeń, opierających się na bardzo intensywnej wymianie tlenowej. Do ćwiczeń aerobowych możemy zaliczyć wszystkie te, których wykonywanie zwiększa wymianę tlenową w naszym organizmie. Obcowanie podopiecznych z muzyką, ruchem i tańcem jest ważnym elementem twórczo oddziałującym na ich psychikę i ciało.

Poprzez taniec dziewczęta wyrabiają w sobie poczucie rytmu, sluchu, swobodę i płynność ruchów a także poprawiają koncentrację i koordynację ruchową.

- Koło olimpijskie - jednym z celów działalności jest promowanie zdrowego trybu i stylu życia ( m.in. walka z nałogami) poprzez uprawianie sportu i rekreacji w różnych formach :organizacja pogadanek ze znanymi sportowcami/olimpijczykami, udział w organizowanych zawodach sportowych na terenie ośrodka oraz międzyszkolnych o zasięgu gminy, powiatu i województwa, kształtowanie zasad higieny własnego organizmu i ciała, pogadanki na temat zdrowego odżywiania.
- Koło Survivalu „Jak Przetrwać” - podczas zajęć wychowanki uczą się jak korzystać z otaczającej nas przyrody, poznają tajniki radzenia sobie na łonie natury, jak reagować w trudnych sytuacjach.
- Udział dziewcząt w zawodach sportowych. W roku szkolnym 2012/2013 wychowanki uczestniczyły w zawodach lekkoatletycznych w Inowrocławiu tzn. Lekka atletyka – liga szkolna, Lekka atletyka – indywidualna, Biegi przełajowe – indywidualne, Biegi przełajowe – sztafety, Biegi przełajowe – drużyna. Ponadto organizowany był turniej piłki siatkowej o puchar Dyrektora MOW w którym dziewczęta też brały udział. Wychowanki brały udział w co rocznej edycji "Olimpijczycy Dzieciom".
- Koło kulinarne zostały zawarte podstawowe treści propagujące zdrowy styl życia, ujęte w kilku działach: znaczenie i zakres nauki o żywieniu; składniki odżywcze i ich rola w organizmie człowieka gospodarka wodna organizmu; normy żywienia i wyżywienia; planowanie wyżywienia , zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób przy nieodpowiednim sposobie odżywiania (otyłość,). Uwzględniono również zagadnienia z zakresu organizacji i higieny żywienia, powiązane dodatkowo z tematyką interesującą młodzież, ze szczególnym uwzględnieniem problemu właściwego odżywiania: zdrowa żywność, niebezpieczeństwa diet odchudzających.( anoreksja, bulimia).

Ponadto zadania z zakresu promowania zdrowego trybu życia prowadzone są w ramach realizowanego w naszej placówce Narodowego Programu Ochrony Zdrowia



Psychicznego oraz programów przygotowanych corocznie dla wychowanków na czas dni wolnych od nauki szkolnej.

Zadania o których mowa realizowane są przez pracowników Ośrodka oraz w ramach wielopłaszczyznowej współpracy z różnymi instytucjami i placówkami.

#### **- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Jana Pawła II w Kościelcu**

Cele edukacyjne, jakie nam przyświecały przy realizacji tematyki prozdrowotnej to:

- pogłębianie wiedzy o realizacji zachowań prozdrowotnych w ochronie, utrzymaniu i poprawie zdrowia jednostki,
- rozwijanie umiejętności sprzyjających rozwojowi fizycznemu , psychicznemu i społecznemu,
- kształtowanie aktywnej i odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia własnego i innych,
- rozbudzanie potrzeby działania na rzecz tworzenia zdrowego środowiska

Zadania jakie nam przyświecały w trakcie wdrażania treści nauczania prozdrowotnego to:

- zwiększenie zainteresowania uczniów sprawami zdrowia i przekazywania im rzetelnej wiedzy o różnych jego aspektach( zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i duchowe) oraz czynnikach sprzyjających zdrowiu i najczęstszych zagrożeniach dla zdrowia oraz możliwości ich eliminowania,
- tworzenie w szkole środowiska umożliwiającego uczniom praktykowanie prozdrowotnego stylu życia, wzmocnienie poczucia własnej wartości, wiary w siebie i swoje możliwości oraz udzielenie uczniom wsparcia w sytuacjach trudnych,
- rozwijanie współpracy z rodzicami w zakresie edukacji prozdrowotnej i rozwiązywania problemów zdrowotnych uczniów,

Zostały zaplanowane i zrealizowane treści nauczania takie jak:

- styl życia i jego związek ze zdrowiem i chorobą,
- pielęgnacja ciała i urody, dbałość o utrzymanie odpowiedniej masy ciała, sylwetki, dobrej sprawności i wydolności fizycznej,
- nauka i wypoczynek, aktywne spędzanie czasu wolnego,
- zachowania bezpieczne w codziennym życiu,
- zasady racjonalnego żywienia,
- korzystanie z pomocy medycznej, psychologicznej i innych form wsparcia,
- rodzaje substancji psychoaktywnych, ich wpływ na organizm człowieka, uzależnienia

Działania podejmowane przez nauczycieli naszej szkoły pozwalają stopniowo osiągać pozytywne efekty, które ciągle monitorujemy poprzez obserwacje, rozmowy itp.

Sposoby realizacji celów:

- 1) W ramach korelacji międzyprzedmiotowych na lekcjach.
- 2) Na zajęciach pozalekcyjnych.
- 3) Współpraca z pielęgniarką szkolną(m.in. badanie ciśnienia krwi i obliczanie przez uczniów BMI-ocena zagrożeń wynikających z nadwagi i niedowagi)
- 4) Warsztaty psychoedukacyjne „Nasze spotkania” służące nauce umiejętności psychologicznych m.in: -poznanie siebie  
- radzenie sobie w sytuacjach trudnych  
-obrona swoich praw  
-nabywanie umiejętności wyrażania własnych opinii , potrzeb  
Zajęcia prowadzą nauczyciele naszej szkoły , którzy odbyli warsztaty prowadzone przez psychologa .
- 5) Warsztaty dot. zapobiegania chorobom nowotworowym – współpraca z Centrum Onkologii w Bydgoszczy.
- 6) Warsztaty dot. zapobiegania narkomanii prowadzone przez psychoterapeutę z MONAR-u z Bydgoszczy.
- 7) Warsztaty z zakresu promocji zdrowia odbywające się 2 razy w roku szkolnym związane z profilaktyka uzależnień (narkotyki, alkohol, palenie papierosów, masmedia, internet).
- 8) Działania realizowane zgodnie z założeniami zawartymi w Szkolnym Programie Profilaktyki, mające na celu dbałość o zdrowie własne i innych, kształtowanie odpowiednich postaw życiowych, budowania poczucia własnej wartości, oraz wchodzenie w poprawne relacje interpersonalne. WW. działania mają formę zajęć, pogadanek prowadzonych w ramach godzin wychowawczych oraz formy wizualne w postaci: plakatów, gazetek ściennych związanych np. z obchodami Światowego Dnia Walki z AIDS.
- 9) Propagowanie idei krwiodawstwa- akcja oddawania krwi w szkole.
- 10) Spotkanie z przedstawicielami EKOŁAN-u – producentami żywności metodami ekologicznymi.
- 11) Wystawa certyfikowanej żywności pochodzącej z gospodarstw ekologicznych.
- 12) Udział w konkursach i olimpiadach:
  - Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia
  - Regionalny Konkurs Wiedzy o Zdrowiu

-Olimpiada Wiedzy Ekologicznej

- 13) Udział w międzyszkolnej rywalizacji sportowej.
- 14) Organizowanie i aktywny udział młodzieży w „Sprzątaniu Świata”.
- 15) Spotkanie z Mistrzynią Świata w Nordic Walking p. E. Wojciechowską-  
propagowanie aktywnego wypoczynku .
- 16) Organizowanie „Dnia Ziemi”.
- 17) Zajęcia sportowe w czasie ferii zimowych,
- 18) Dzień sportu w szkole.
- 19) Zawody międzyklasowe.
- 20) Opieka profilaktyczna pielęgniarstwa szkolnej:
  - wykonywanie i interpretowanie testów przesiewowych,
  - czynne poradnictwo dla uczniów z problemami zdrowotnymi (otyłość, nadciśnienie tętnicze, wady wzroku, wady postawy, cukrzyca, choroby tarczycy i inne),
  - czynna opieka nad uczniami z niepełnosprawnością (indywidualna praca z uczniem)
  - edukacja zdrowotna polegająca na zdobywaniu wiedzy i kształtowaniu czynnych postaw wobec zdrowia i bezpieczeństwa własnego i innych przez udział w pogadankach, rozmowach indywidualnych, rozdawaniu ulotek.
- 21) Działania interwencyjne – w przypadku zaistniałej konieczności z uwzględnieniem obowiązujących procedur.

Działania podejmowane przez nauczycieli naszej szkoły pozwalają stopniowo osiągać pozytywne efekty, które ciągle monitorujemy poprzez obserwacje, rozmowy itp.

Poprzez wdrażanie powyższych treści związanych z edukacją prozdrowotną obserwujemy coraz większe zainteresowanie aktywnymi formami spędzania czasu wolnego przez naszą młodzież, większą dbałość o siebie i swój wygląd, ale ciągle jeszcze brak pełniejszej świadomości zagrożeń jakie niosą różnego rodzaju uzależnienia dla zdrowia młodego człowieka czy aktywnego sportowca.

- **Młodzieżowy Dom Kultury im. Janusza Korczaka w Inowrocławiu** promuje zdrowy tryb życia oraz aktywność fizyczną poprzez realizację zajęć i warsztatów tanecznych dla dzieci i młodzieży (świadomość własnego ciała, prawidłowa postawa) oraz poprzez organizację zajęć sportowych i rekreacyjnych w czasie półkolonii letnich i zimowych: udział w zajęciach jazdy konnej, gra w tenisa stołowego, gra w dwa ognie, gra w kręgle, pływanie, taniec, spacer. Uczestnicy półkolonii są zapoznawani z ofertą ośrodków sportowych działających na terenie powiatu inowrocławskiego.

Ponadto promocja zdrowego trybu życia odbywa się na co dzień poprzez realizację programu wychowawczego obowiązującego w placówce, m.in. wychowankowie Klubu Malucha w ramach zajęć w MDK codziennie dbają o higienę jamy ustnej. Dzieci są uczone poprawnego szczotkowania zębów po posiłku. W czasie zajęć teatralnych i wokalnych wychowankowie uczeni są dbania o aparat mowy, są uczeni prawidłowej wymowy, prawidłowego oddychania (przeponowego), emisji głosu (jak mówić bez zmęczenia).

MDK im. Janusza Korczaka w Inowrocławiu jest od 2008 roku uczestnikiem programu „Profilaktyka a Ty” pod auspicjami Komendy Policji w Warszawie i Ministerstwa Edukacji Narodowej w ramach, którego przygotowuje spektakle i inne działania artystyczne związane z profilaktyką i promocją zdrowego trybu życia.

Młodzieżowy Dom Kultury organizuje i współorganizuje działania dla lokalnego środowiska promujące zdrowy tryb życia oraz aktywność fizyczną.

Lp.	Data	Działanie
1.	11.10.2012	„W zdrowym ciele, zdrowy duch” – pokaz filmów alternatywnych – promowanie zdrowego odżywiania
2.	07.12.2012	Rodzinna Gala Świąteczna – „Rola wspólnego działania w wychowaniu dzieci” – pogadanka dla rodziców wychowanków MDK w ramach „Szkoła/placówka dla rodziców i wychowawców” – Edyta Bartoszak/
3.	11.01.2013	Prelekcja o Bezpieczeństwie (panel) Komenda Wojewódzka Policji (p. Marek Koliński) Szkoła Podstawowa nr 2 w Inowrocławiu (MDK współorganizator)
4.	22- 23.01.2013	Cykl spotkań z psychologiem /młodzież z OHP/ (MDK – współorganizator)
5.	04.03.2013	Spotkanie PZPN - Kujawsko – Pomorski o/Polskiego Związku Piłki Nożnej (MDK – współorganizator)
6.	05.03.2013	Spektakl „Charlie i Fabryka Czekolady” w wykonaniu teatru „Akcja” i zespołu tańca „Shot” w PSZOZ w Inowrocławiu w ramach obchodów Światowego Dnia Chorego/ Małgorzata Wojciechowska, Wioletta Metryka, Jarosław Sopoliński/ (stała współpraca z PSZOZ-em)
7.	19.04.2013	Ogólnopolskie Mistrzostwa Pierwszej Pomocy (MDK –

		współorganizator)
8.	30.04.2013	Konkurs Piosenki Profilaktycznej Powiatowa Komenda Policji
9.	07.-08.06.2013	Wojewódzki Festiwal PoPATrz II LO im. M. Konopnickiej, Powiat Inowrocławski, Powiatowa Komenda Policji (MDK – współorganizator)
10.	22.06.2013	Ogólnopolska Noc Profilaktyki - II LO, Powiatowa Komenda Policji (MDK – współorganizator)

Nauczyciele MDK systematycznie doskonalą się w zakresie promowania zdrowego trybu życia oraz aktywnie uczestniczą w zajęciach sportowych, będąc przykładem dla swoich wychowanków, m. in.: Warsztaty psychologiczne: „Stres i wypalenie zawodowe”, współpraca z fitness klubem – Centrum Zdrowia i Urody (zajęcia Zumbi), Studio Urody Danuty Czyszn (właściwa pielęgnacja ciała, zdrowa dieta – spotkania z dietetykiem, ćwiczenia na specjalistycznych urządzeniach). Studio Urody ufundowało karnety wstępu dla mam wychowanków MDK z okazji Dnia Matki – promocja zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej wśród rodziców wychowanków MDK.

**- Zespół Szkół im. M. Kotańskiego w Inowrocławiu** realizuje następujące zadania z zakresu promowania zdrowego stylu życia oraz aktywności fizycznej.

1. Zakres działań pielęgniarstwa szkolnego

- higiena jamy ustnej- plakaty, pokaz, pogadanka
- higiena osobista, sen i wypoczynek
- prawidłowe odżywianie, walka z nadwagą, pogadanki, rozmowy indywidualne
- szkodliwości wynikające z zażywania używek
- Światowy Dzień AIDS, test wiedzy, pogadanka
- świerzb, wszawica
- projekcja filmów na temat cukrzycy wieku dziecięcego
- okres dojrzewania- zachowanie higieny
- zapobieganie infekcjom

2. Zakres działań nauczycieli wychowania fizycznego

- zajęcia sportowe na świeżym powietrzu- Ruch to zdrowie
- ćwiczenia korekcyjno- kompensacyjne
- turniej sportowy –Jesteśmy równi

- zajęcia na basenie
  - prezentacja multimedialna na temat „ Higiena Osobista”  
„ Zdrowy Tryb Życia”
  - „Wszyscy jesteśmy równi w wodzie”- zajęcia dla osób niepełnosprawnych wg koncepcji Hallwicka
3. Zakres działań wychowawców, pedagoga, psychologa
- współpraca z Ośrodkiem Uzależnień, warsztaty profilaktyki uzależnień
  - pogadanki tematyczne w klasach
  - wycieczki krajoznawcze
  - dyskoteki szkolne” Zabawa wolna od używek”
  - wycieczka do lasu Sadzimy las
  - biwak szkolny z elementami zajęć sportowych, kajakarstwo
  - współpraca z Centrum Onkologii.

Opracował: Dariusz Lis

STOWISKO FENIKS  
Stowisko Kultury, Edukacji, Sportu i Zdrowia  
*[Signature]*  
Katarzyna Katarczak