

CZYM JEST FILAR ZDROWIE?



W ramach Szkoły Promującej Zdrowie w ZSE zainicjowano Filary Zdrowia - Razem po Zdrowie. Jest to program, którego celem jest propagowanie wiedzy, informacji, działań dotyczących dbania o własne zdrowie i ogólnie pojętego dobrostanu a także integrowanie całej społeczności szkolnej.

Pedagog szkolny Iwona Grudzińska , psycholog szkolny Monika Szych, koordynator Szkoły Promującej Zdrowie - nauczyciel biologii Aneta Rabczuk-Szarmach i nauczyciele wychowania fizycznego -Iwona Walendzik, Karolina Kodrycka stworzyli zespół Razem po Zdrowie abyśmy mogli wspólnie zadbać o nasze zdrowie i dobrostan. Dzielimy się w tym zakresie ciekawymi i przydatnymi informacjami, czy też wiadomościami na temat różnych wydarzeń i inicjatyw. Tworzymy bazę wskazówek, pomysłów, sposobów na to jak zadbać o swoje zdrowie i dobrostan.

W celu usprawnienia działania zespołu utworzone zostały trzy kanały:

1. Aktywność fizyczna
2. Dobrostan psychiczny
3. Odżywianie

Nauczyciele i uczniowie aktywnie włączają się w życie zespołu i wspólnie organizują działania. Jest to miejsce, w którym porozumiewamy się w ramach społeczności szkolnej, wymieniać się informacjami oraz wzajemnie wspierać.

Między innymi w ramach działania na rzecz wspólnego dobra uczennica klasy III przygotowała prezentację pt. Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem:

https://zsestarogard.sharepoint.com/:p/s/FilarZDROWIE-zespn-li/EUjVX_-6-wpBmOVn9GRHzUYBYc5CXuDI_0bvXGHcXxP0Ag

Kolejni uczniowie przygotowali prezentację pt. Zdrowe przekąski:

<https://zsestarogard.sharepoint.com/:p/s/FilarZDROWIE-zespn-li/ET2cUUTmxL1GvYFXjVfVGMABs3PTVd74foU77q4OcgEPag>

W ramach Filaru Zdrowia zarekomendowano film pt. Cyrk Motyli dedykowany przede wszystkim wychowawcom naszego ZSE, między innymi do wykorzystania w ramach godziny wychowawczej. Film traktuje o akceptacji siebie, poczuciu własnej wartości oraz o odnajdywaniu sensu życia i wiary we własne siły. Jest swoistą receptą na to, jak stawać się osobą wolną, która pomimo przeciwności losu nie poddaje się i dodatkowo staje się autorytetem dla osób cierpiących i zagubionych.

Zespół zaproponował ponadto do wykorzystania w pracy z młodzieżą bazę materiałów ze strony myslepozytywnie.pl. Jest to program kompleksowego wsparcia dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli w profilaktyce zdrowia psychicznego oraz upowszechniania wiedzy na jego temat.

W dniach 26 kwiecień - 26 maj 2021 roku zorganizowaliśmy również GRĘ TERENOWĄ „RAZEM PO ZDROWIE”. Jej celem było zachęcenie uczniów i nauczycieli do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, poprawa samopoczucia przez wyjście z domu w ramach zdalnego nauczania, poznanie walorów przyrodniczych najbliższej okolicy, dostarczenie dawki adrenaliny oraz pozytywnych emocji.

Gra terenowa polegała na dotarciu w kolejno wyznaczone miejsca. W każdym punkcie kontrolnym czekało zadanie do wykonania, które należało udokumentować w postaci zdjęcia oraz zrzutu z ekranu pokonanej trasy. „Razem po Zdrowie” to przede wszystkim dobra zabawa i praca na nogach, na świeżym powietrzu, gdzie liczy się czas od startu do mety.

Poza grą terenową mogliśmy również sprawdzić się w II SZKOLNYM CHALLENGU MAJOWY, który szczegółowo została opisany w wiadomościach ZSE.

Wszystkie powyższe inicjatywy pięknie wpisały się w Szkołę Promującą Zdrowie. Ich efekt to miliony endorfin, kilometry nici porozumienia się z drugą osobą oraz bezcenny uśmiech. Działamy zgodnie z regułą 3 x WWW, czyli WSPÓŁPRACA, WSPÓŁDZIAŁANIE, WSPÓŁGRANIE. Pomysłów mamy ogrom, tak więc działamy dalej promując najcenniejszy skarb - ZDROWIE.

koordynator SzPZ: Aneta Rabczuk-Szarmach