

REALIZACJA PLANOWANYCH DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W KWIETNIU 2017 ROKU

ZADANIA:

- Akcja: Światowy Dzień Zdrowia
- Program „Trzymaj formę”
- Gazetka przypominająca o regularnych badaniach wzroku u okulisty

KRYTERIUM SUKCESU:

- Uczniowie wiedzą, że 7 kwietnia jest Światowym Dniem Zdrowia. Znają hasło na rok 2017: „Depresja – porozmawiajmy o niej”.
- Uczniowie klas czwartych oraz ich rodzice znają zagadnienia wynikające z programu „Trzymaj formę”.
- Cała społeczność szkolna ma świadomość konieczności systematycznych badań wzroku przeprowadzanych u okulisty lub optometrysty.

Światowy Dzień Zdrowia

W kwietniu społeczność szkolna wzięła udział w Światowym Dniu Zdrowia. Z tej okazji w holu szkoły umieszczono gazetkę tematyczną eksponującą hasło tegorocznej akcji: „Depresja – porozmawiajmy o niej” oraz prezentujące problematykę z tego zakresu.

Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Jest przyczyną cierpień psychicznych i negatywnie wpływa na zdolność cierpiących na depresję osób do wykonywania nawet najprostszych codziennych czynności, a niekiedy prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi i niezdolności do pracy zarobkowej. W najgorszym przypadku depresja może być przyczyną samobójstwa i jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w wieku 15-29 lat. Depresji można zapobiegać i można ją leczyć. Ważne jest więc, aby społeczeństwo więcej wiedziało o depresji, jej przyczynach i możliwych konsekwencjach oraz o tym, jaka jest lub może być dostępna pomoc w celu zapobiegania depresji lub leczenia chorujących na nią osób.

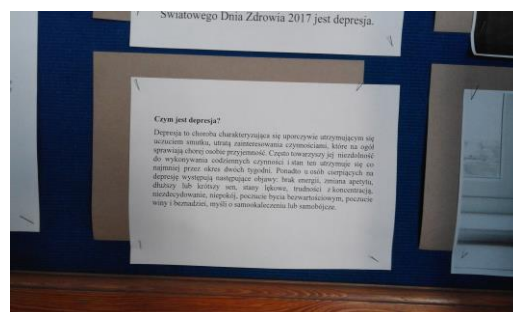


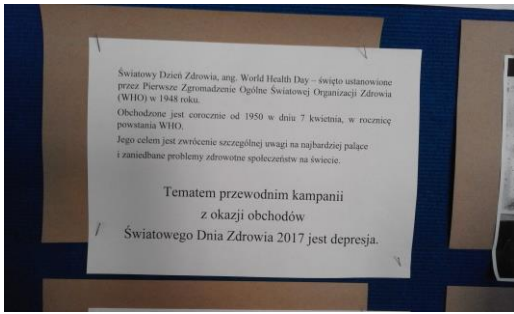
Głównym założeniem kampanii „**Depresja – porozmawiajmy o niej**” jest wskazanie, jak ważne jest mówienie o depresji, ponieważ sama rozmowa o depresji stanowi istotny element procesu dochodzenia do zdrowia. Poruszenie tematu depresji i rozmowa z członkiem rodziny, przyjacielem lub pracownikiem opieki zdrowotnej czy też w większej grupie, na przykład w szkole, miejscu pracy czy miejscach spotkań towarzyskich albo w przestrzeni publicznej, pomoże przełamać stygmatyzację i w efekcie zachęci większą liczbę osób do szukania pomocy.

Każdy może zachorować na depresję. Dlatego ta kampania adresowana jest do wszystkich, bez względu na wiek, płeć czy status społeczny. Światowa Organizacja Zdrowia postanowiła zwrócić szczególną uwagę na trzy grupy, których depresja dotyka nieproporcjonalnie częściej: młodzież nastoletnią i młodych dorosłych, kobiety (zwłaszcza po urodzeniu dziecka) i osoby starsze (po 60 roku życia). Depresja to powszechnie występujące zaburzenie psychiczne, które dotyka osoby w każdym wieku, ze wszystkich środowisk i we wszystkich krajach.

(źródło: www.who.un.org.pl/aktualnosci)

Nauczyciele i pracownicy szkoły zostali zapoznani z problematyką Światowego Dnia Zdrowia w oparciu o przygotowane materiały informacyjne. Wychowawcy klas zadbali o pogłębienie wiedzy swoich podopiecznych, omawiając na zajęciach tegoroczną tematykę.





Program „Trzymaj formę”



Zgodnie z założeniami programu „Trzymaj formę” w kwietniu zostały zrealizowane ostatnie działania edukacyjne.

Realizację programu rozpoczęliśmy w lutym, prezentując gazetkę mającą na celu przekazanie wiedzy i umiejętności w obszarze dbania o własne zdrowie, wpływu aktywności fizycznej na rozwój i funkcjonowanie człowieka, umiejętności szacowania własnej sprawności.

W marcu uczniom klas czwartych rozdaliśmy ulotki edukacyjne adresowane do dzieci i ich rodziców, zawierające atrakcyjny przekaz informacji dotyczących zdrowego stylu życia.

Wychowawcy przeprowadzili zajęcia warsztatowe nt. „Woda jako centrum talerza zdrowia”.

W kwietniu uczniowie klas czwartych pod kierunkiem wychowawców zrealizowali kolejne tematy programu: „Czy masz wpływ na to, co jesz?” oraz „Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem”.

Dzięki realizacji programu uczniowie poznali zasady prawidłowego żywienia. Potrafią zakwalifikować produkty żywnościowe do właściwych grup. Rozumieją, dlaczego należy spożywać mniej lub więcej produktów z określonej grupy.

Ponadto dzieci dowiedziały się, jaki jest ich własny model żywienia (w tym regularność spożywania posiłków). Potrafią również opracować zbilansowany jadłospis, a także znają wartości kaloryczne poszczególnych produktów żywnościowych i zapotrzebowanie energetyczne organizmu w okresie dojrzewania (szacunkowy bilans energetyczny).



Przypomnienie o regularnych badaniach wzroku u okulisty

Za jedno z najważniejszych założeń planu pracy SzPZ na bieżący rok szkolny można uznać przeprowadzenie przez pielęgniarkę szkolną **badania wzroku wszystkich uczniów klas I – VI naszej szkoły**. Celem działania było wczesne wykrycie wad narządu wzroku u dzieci oraz podejście przez rodziców działań leczniczych. Pani pielęgniarka dokonała kontroli widzenia u wszystkich uczniów naszej szkoły. W wyniku badania **25 rodziców otrzymało skierowanie na specjalistyczne badanie wzroku dziecka w gabinecie lekarza okulisty**. Na gazetce w holu szkoły przypomnieliśmy również całej społeczności szkolnej, jak ważne dla prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku są systematyczne wizyty kontrolne u okulisty lub optometrysty.