

***SPRAWOZDANIE Z TRZYLETNIEJ DZIAŁALNOŚCI
SZKOŁY UBIEGAJĄCEJ SIĘ O WOJEWÓDZKI
CERTYFIKAT SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE***

Nazwa szkoła : II Społeczne Liceum Ogólnokształcące im. Toniego Halika

Adres: 07-410 Ostrołęka, ul. Prądyńskiego 5

Telefon: 297645437

e-mail: kancelaria2slo@interia.pl

Dyrektor: mgr Adam Ochenkowski

Koordynator SzPZ: mgr Iwona Mościcka



W II Społecznym LO im. Toniego Halika w Ostrołęce od wielu lat realizujemy działania związane z propagowaniem zdrowego stylu życia oraz bezpieczeństwem. Z tego też powodu zdecydowaliśmy się 14 grudnia 2006 r. tworzyć działania na rzecz Szkoły Promującej Zdrowie. Wtedy też powołano szkolny zespół do spraw promocji zdrowia i opracowano pierwszy plan pracy, a następnie sprawozdanie i tak 9 maja 2013r. wpisano nas do Mazowieckiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Zespół do spraw promocji zdrowia we wrześniu 2015 roku przeprowadził wśród uczniów, rodziców, nauczycieli oraz pracowników szkoły wstępną diagnozę stanu wyjściowego, która obejmowała:

- rozmowy z przedstawicielami społeczności szkolnej,
- obserwację zachowań uczniów,
- analizę dokumentacji szkolnej w części dotyczącej działań podejmowanych w zakresie edukacji prozdrowotnej w latach poprzednich,
- analizę ankiet: „Co wpływa na moje samopoczucie w szkole? przeprowadzonej wśród całej społeczności szkolnej.

Wyniki diagnozy wstępnej pozwoliły określić mocne i słabe strony szkoły.

Mocne strony to:

- odpowiednio wykształcona, pełna zapału kadra,
- dobra baza dydaktyczna,
- oferta zajęć pozalekcyjnych, umożliwiająca uczniom rozwijanie zainteresowań i osiągnięcie sukcesów,
- angażowanie uczniów i rodziców w różnego rodzaju imprezach klasowych i szkolnych,
- dobra współpraca ze środowiskiem lokalnym.

Słabe strony to:

- złe nawyki żywieniowe uczniów, brak śniadań, nieregularne posiłki,
- niska aktywność fizyczna uczniów,
- niewłaściwie dobierane formy wypoczynku,
- ciągle zbyt niska świadomość uczniów i ich rodziców w zakresie zachowań prozdrowotnych,
- niewłaściwe nawyki higieniczne,
- mała wiedza na temat skutecznych metod uczenia się.

Na podstawie diagnozy stanu wyjściowego, stwierdzono, że społeczność szkolna nie przestrzega zdrowych nawyków żywienia oraz biernie spędza swój wolny czas.

Wyloniono problemy priorytetowe:

- **złe nawyki żywieniowe**
- **niska aktywność fizyczna uczniów**

Dobremu samopoczuciu, dyspozycji do nauki i pracy oraz dobrym relacjom międzyludzkim sprzyja zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych. Jedną z nich są zdrowe i regularne posiłki, w tym spożywane w czasie pobytu w szkole. Uczniowie bagatelizują konsekwencje wpływu złych nawyków żywieniowych i niski poziom sprawności fizycznej na swoje zdrowie. Wynikiem takiego postępowania jest nadmierne spożywanie niezdrowych produktów żywnościowych, np. chipsów, słodczy, słodkich napojów gazowanych oraz nieprawidłowe formy spędzania czasu wolnego.

Właściwe odżywianie stanowi podstawę rozwoju fizycznego, zdrowia oraz samopoczucia. Te zaś rzutują na aktywność fizyczną uczniów w szkole i możliwości osiągnięcia sukcesów edukacyjnych i sportowych.

Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia ustalił cel:

***Zmobilizowanie uczniów do zdrowego odżywiania się oraz dbania o aktywność fizyczną,
aby poprawić samopoczucie, osiągnąć wyższe wyniki w nauczaniu i poprawić relacje personalne.***

Zadaniem szkoły było:

- umożliwiać uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacniać poczucie własnej wartości,
- przedstawiać dla promocji zdrowia i bezpieczeństwa społeczności szkolnej (uczniom i dorosłym) jasne cele,
- kształtować dobre relacje między: pracownikami i uczniami, samymi uczniami, szkołą i rodzicami oraz społecznością lokalną,
- wykorzystać wszelkie dostępne środki w społeczności lokalnej dla wspierania działań w zakresie promocji zdrowia,
- planować wszechstronną edukację prozdrowotną z zastosowaniem metod aktywizujących uczniów,
- wyposażyć uczniów w wiedzę i umiejętności, niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia i aktywności fizycznej,
- stwarzać młodzieży jak najlepsze warunki do ich rozwoju intelektualnego i emocjonalnego oraz warunki sprzyjające rozwojowi ich zainteresowań,
- kształtować u uczniów i pracowników szkoły poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Przeprowadzono rozmowy z uczniami, rodzicami, prowadzono lekcje wychowawcze, pogadanki, spotkania ze specjalistami w tej dziedzinie, aby uzmysłwić znaczenie racjonalnego odżywiania oraz czynnego wypoczynku. Zorganizowano prelekcje z dietetykiem, pielęgniarką, zachęcano do badań profilaktycznych, uzupełnienia wiedzy fachową literaturą. Angażowano uczniów do udziału w turniejach, zawodach sportowych, akcjach propagujących aktywny i zdrowy styl życia.

Realizacja programu Szkoły Promującej Zdrowie przebiegała w następujących etapach:

1. Zapoznanie społeczności szkolnej z ideą Szkoły Promującej Zdrowie.
2. Podjęcie uchwały o przystąpieniu do programu Szkoła Promująca Zdrowie.
3. Wybór zespołu koordynującego ds. Szkoły Promującej Zdrowie.
4. Diagnoza, zapoznanie z problemem największej liczby osób.
5. Wybór celów priorytetowych.
6. Podejmowanie działań na rzecz promocji zdrowia wg wybranych i zatwierdzonych celów.
7. Monitorowanie realizacji programu poprzez spotkania, konsultacje, sondaże, rozmowy, ankiety przeprowadzane wśród uczniów, pracowników szkoły, rodziców.
8. Ewaluacja podjętych działań na podstawie:
 - rozmów, wywiadów w środowisku lokalnym,
 - ankiet,
 - udziału młodzieży w konkursach i zawodach szkolnych oraz międzyszkolnych,
 - udziału społeczności szkolnej w uroczystościach i imprezach szkolnych oraz lokalnych.
9. Sporządzenie sprawozdania z trzyletniej działalności szkoły ubiegającej się o Wojewódzki Certyfikat *Szkoła Promująca Zdrowie*.
10. Publiczna prezentacja osiągnięć szkoły i wyników autoewaluacji.

Opis realizacji zadań:

I Problem priorytetowy: Złe nawyki żywieniowe				
Nazwa	Sposób realizacji – opis	Termin	Osoba odpowiedzialna	Adresaci
Popularyzacja zdrowego odżywiania	<p>Udział w kampanii „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole” – uczniowie przygotowali gazetki ściennie o tematyce zdrowego odżywiania i aktywnego wypoczynku. Na zajęciach z wychowawcą oraz lekcjach biologii odbyły się pogadanki nt. chleba i jego wartości odżywczych. Uczniowie dowiedzieli się jak racjonalnie odżywiać się, ile posiłków dziennie powinni spożywać, jakie produkty wybierać. Zapoznali się z rolą poszczególnych produktów z Piramidy Zdrowia. Degustowano tradycyjny kurpiowski chleb przygotowany metodą tradycyjną przez uczniów na apelu poświęconym Dniu Kultury Kurpiowskiej. Uczniowie prezentowali gadkę kurpiowską i odtńczyli taniec kurpiowski zwany Powolniakiem. W uroczystości wzięli udział rodzice i zaproszeni goście: rodowite Kurpianki pani Edyta Pliszka - Późniewska, pani Czesława Kaczyńska, dyrygent chóru Cantilena, przedstawiciel Związku Kurpiów Polskich pan profesor Hanryk Gadomski.</p>	XI 2014 XI 2015, XI 2016	Pedagog szkolny, wszyscy nauczyciele, zespoły uczniów	Wszyscy uczniowie, nauczyciele, rodzice, zaproszeni goście
	<p>Cykl spotkań uczniów z dietetykami (NATURHOUSE p. Joanna Duch, p. Ewelina Kulikowska oraz p. Sylwia Szewczyk). Podczas spotkań omówione były następujące tematy: zdrowe nawyki żywieniowe, anoreksja, bulimia, bigoreksja, nowa piramida żywienia, suplementy diety, pomiar BMI, masy mięśniowej, zawartość wody w organizmie, porady żywieniowe.</p>	V 2015 V 2016 V 2017	Pedagog szkolny, Szkolny koordynator SzPZ	Wszyscy uczniowie

	<p>Warsztaty kulinarne „Jedz zdrowo, wyglądaj bombowo” realizowane były z młodzieżą w trakcie zajęć z wychowawcą. Zadaniem uczestników było przygotowanie dowolnego dania np. sałatka owocowa, warzywna, surówka, koktajle, kanapki, przekąski, smoothie itp. z wybranych przez siebie składników oraz omówienie składników odżywczych, minerałów i witamin, które zawierają przyrządzone potrawy. Wybrany był w klasie szef kuchni, który wyznaczał zadania. Jedna grupa przygotowywała potrawę, druga grupa wykonywała gazetkę ścienną dot. zdrowych nawyków żywieniowych. Dzięki zajęciom uczniowie nauczyli się obliczania wartości kalorycznych pokarmów oraz poznali jak ważną rolę pełnią warzywa i owoce w codziennej diecie.</p> <p>Artykuły w gazecie szkolnej SLOgan - stała rubryka dot. Szkoły Promocji Zdrowia: Zdrowa Żywność to jest to; Bliżej zdrowia, w zgodzie z naturą – oznakowanie żywności ekologicznej oraz 10 zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym; Tradycje – 12 potraw wigilijnych; Danie na walentynki; Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej;</p> <p>Pogadanki, zajęcia z wychowawcą i pedagogiem szkolnym nt. anoreksji, bulimii, zdrowego odżywiania, zapobiegania otyłości. Zajęcia z nauczycielami języków obcych na temat nawyków żywieniowych w krajach anglojęzycznych i niemieckojęzycznych</p> <p>Konkurs selfie pt. „Jem zdrowo” lub „ Jem zdrowo wyglądam bombowo” – zadaniem uczniów było wykonanie sobie zdjęcia ze zdrową żywnością lub ukazujące aktywność fizyczną. Zdjęcia przesyłano na konkursowy adres e-mailowy, komisja konkursowa wyłoniła najlepsze zdjęcie uczniów: Damian Niedźwiecki i Joannę Borawską</p>	<p>2015/2016</p> <p>2015/2016 2016/2017</p> <p>2014/2015 2015/2016 2016/2017</p> <p>V 2016, III 2017</p>	<p>Wychowawcy klas, uczniowie – szefowie kuchni</p> <p>Uczniowie z koła dziennikarskiego</p> <p>Wychowawcy, pedagog szkolny, nauczyciele języków obcych</p> <p>Szkolny koordynator SzPZ</p>	<p>Uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie, nauczyciele, rodzice, pozostali pracownicy</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Chętni uczniowie</p>
--	---	--	---	--

	<p>Czas na jablko - Szkoła w ramach programu Agencji Rynku Rolnego wzięła udział w mechanizmie „<i>Dalsze tymczasowe wsparcie producentów owoców i warzyw</i>”. To już trzeci raz kiedy, dzięki programowi Agencji Rynku Rolnego uczniowie mieli do dyspozycji 3 tony świeżych i chrupiących polskich jabłek, którymi częstowaliśmy odwiedzających szkołę oraz dostarczaliśmy potrzebującym. Jabłka w tym okresie zawsze były wystawione na poczęstunek na szkolnym korytarzu.</p>	2014/2015 2015/2016 2016/2017	Dyrektor szkoły	Społeczność szkolna i lokalna
	<p>Konkurs na piosenkę o zdrowym odżywianiu – konkurs odbył się w Ostrołęce na hali im. Arkadiusza Gołasia przygotowany przez Szkołę Promocji Zdrowia działającą przy Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Ostrołęce i II LO w Ostrołęce. Uczniowie z wylosowanych wyrazów o tematyce zdrowotnej (woda, witaminy, warzywa, owoce, soki, minerały, białka, aktywność itp.) układali piosenkę do wybranego przez siebie podkładu muzycznego. Uczniowie II SLO zajęli III miejsce.</p>	XI 2014	Szkolny koordynator SzPZ	Uczniowie
	<p>Konkurs szkolny „Racjonalnie się odżywasz zdrowie wygrywasz” – konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu. Uczniowie rozwiązywali test obejmujący wiadomości z zakresu promocji zdrowia, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, życia bez nałogów oraz pierwszej pomocy. Komisja konkursowa wyłoniła trzech zwycięzców z najwyższą ilością punktów: Łukasz Prusiński, Rafał Lipka, Paulina Lenkiewicz.</p>	I 2016 I 2017	Szkolny koordynator SzPZ	Uczniowie
	<p>Konkurs wiedzy „Żywieniowy zawrót głowy” organizowany przez Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Ostrołęce dla uczniów szkół średnich. Konkurs miał na celu zainteresowanie uczniów problematyką żywieniową, upowszechnianie wzoru racjonalnego odżywiania, edukowania</p>	III 2017	Szkolny koordynator SzPZ	Uczniowie

	<p>w zakresie profilaktyki, chorób dietozależnych. Uczniowie pisali test jednokrotnego wyboru – 40 pytań. Uczeń naszej szkoły Łukasz Prusiński zajął III miejsce. Uczniowie wzięli udział w wykładzie prozdrowotnym i mieli możliwość skorzystania z masażu, zabiegów higienicznych i pielęgnacyjnych, badaniom ciśnienia, poziomu cukru, BMI, zawartości mięśni i tłuszczu w organizmie</p> <p>Akcja przedświąteczna „Szlachetna Paczka” – corocznie społeczność szkolna organizuje zbiórkę żywności i potrzebnych rzeczy dla wybranej przez uczniów rodziny z rejestru Szlachetnej Paczki. Uczniowie prowadzili audycje w szkolnym radiowęźle dotycząca zapotrzebowania rodziny. Klasowe zespoły uczniów ustalały podział zadań i zakupów, angażowano rodziców do pomocy. Żeby zgromadzić jak najwięcej pieniędzy urządzaliśmy sprzedaż przygotowanych przez uczniów i rodziców zdrowych przekąsek. Uczeń naszej szkoły Dawid Matuszak był wolontariuszem – opiekunem wybranej przez nas rodziny.</p> <p>19 maja 2017 odbył się szkolny Rajd Pieszy Nadnarwiańskim Szlakiem pod hasłem „Piję wodę”. Uczniowie pokonali dystans ok. 20 km, wyznaczoną trasą na mapie. Wykonywanie zadań przez uczniów na ośmiu punktach kontrolnych, które nadzorowali żołnierze Jednostki Wojskowej z 8 Szczycieńskiego Batalionu Radiotechnicznego, funkcjonariuszy Zakładu Karnego w Przytułach Starych. Omówienie z uczniami roli wody w organizmie z naciskiem na spożywanie wody podczas wysiłku fizycznego. Dostarczanie wody uczniom podczas rajdu. Rajdy piesze wpisały się na stałe w życie szkoły, w tym roku odbył się XVI rajd. Co roku wyprawa odbywa się pod innym hasłem promującym zdrowie np. 2016 „Pieszko chodzimy, papierosów nie palimy”, 2015 „Pierwsza Pomoc Ważna Sprawa”.</p>	<p>XII 2014, XII 2015 XII 2016</p> <p>V 2015 V 2016 V 2017</p>	<p>Szkolny koordynator SzPZ, uczniowie</p> <p>Szkolny koordynator SzPZ Pedagog szkolny Koło dziennikarskie</p>	<p>Społeczność szkolna i lokalna</p> <p>Wszyscy uczniowie i nauczyciele opiekujący się grupami uczniów</p>
--	--	--	--	--

	<p>Przerwa na zdrową kanapkę – na przerwie wyznaczeni uczniowie klas zbierali zamówienia na drugie śniadanie i składali je w firmie zaprzyjaźnionej „Bułka i spółka” produkująca zdrowe kanapki, smoothie, dodatki warzywno-owocowe, która dostarczała zamówienie na długiej przerwie.</p>	2015, 2016	Szkolny koordynator SzPZ, wyznaczeni uczniowie	Cała społeczność szkolna
<p>Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno zdrowotnych</p>	<p>„Żyjąc higienicznie żyjesz dłużej” projekcje filmu edukacyjnego powiązane z pogadanką na zajęciach z wychowawcą i pedagogiem szkolnym.</p>	2014 2015	Pedagog szkolny, wychowawcy	Wszyscy uczniowie
	<p>Udział szkoły w programach profilaktycznych: Wybierz Życie Pierwszy Krok, Zdrowe Piersi są OK.!, ARS, czyli jak dbać o miłość. Programy na stałe wpisały się zadania szkoły. W ramach programu zapraszane są osoby ze środowiska lokalnego na prelekcje z uczniami i rodzicami np. pani B. Baczewska pielęgniarka i pani J. Gers –przedstawiciel firmy Avon -spotkania poświęcone tematyce nowotworowej. Na lekcjach z pedagogiem wyświetlano prezentacje multimedialne i filmy o powyższej tematyce. Odbyła się dystrybucja ulotek, poradników, zakładek. Prelekcje z pracownikami Państwowej Inspekcji Sanitarnej w Ostrołęce p. Mileną Romianik i p. E. Gawrońską nt. profilaktyki nowotworowej w ramach programów „Zdrowe piersi są OK.!” i „Wybierz Życie Pierwszy Krok”.</p>	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017	Pedagog szkolny, wychowawcy	Cała społeczność szkolna
	<p>Konkurs szkolny na świąteczny wystrój klasy – uczniowie przygotowali gazetki ściennie, dekoracje bożonarodzeniowe oraz potrawy wigilijne. Celem konkursu było nauczenie młodzieży utrzymywania porządku w miejscu pracy i nauki, higieny i estetyki podawania posiłków w czasie wigilii klasowej.</p>	Corocznie w okresie świątecznym	Wychowawcy	Wszyscy uczniowie

	<p>Artykuły w gazecie szkolnej SLOgan - stała rubryka dot. Szkoły Promocji Zdrowia: Jak dbać o zdrowie zimą; Zdrowe porady; Jak uniknąć grypy i przeziębienia; Higiena otoczenia warunkiem dobrego samopoczucia; Jak uniknąć zatruc i innych chorób związanych z układem pokarmowym; Jak dbać o odporność jesienią; Styl i uroda; Zdrowie-witaminy z talerza; Walka z otyłością;</p>	<p>2014/2015 2015/2016 2016/2017</p>	<p>Uczniowie z koła dziennikarskiego</p>	<p>Cała społeczność szkolna</p>
<p>Higiena pracy umysłowej, radzenie sobie ze stresem</p>	<p>Zajęcia z wychowawcą i pedagogiem szkolnym: Rola rodziny w życiu człowieka; Stres i agresja jak sobie z nią radzić; Jak dbać o zdrowie psychiczne; Wartości życiowe; Jak skutecznie zarządzać czasem; Zagadki, łamigłówki, logika dla każdego; Być co raz lepszym w nauce – techniki uczenia się.</p>	<p>2014/2015 2015/2016 2016/2017</p>	<p>Pedagog szkolny Wychowawcy</p>	<p>Wszyscy uczniowie</p>
	<p>Warsztaty dla uczniów prowadzone przez p. Żmudzińską pracownika Poradni Psychologiczno Pedagogicznej w Ostrołęce pt. „Jak zapamiętywać i uczyć się efektywnie”. Przeprowadzono wśród uczniów badania na style percepcji i wyjaśniono jakie metody stosować w trakcie codziennej nauki.</p>	<p>I 2017</p>	<p>Pedagog szkolny</p>	<p>Uczniowie klas I i II</p>
	<p>Tydzień dla serca – pomiar ciśnienia krwi u uczniów na lekcjach wychowania fizycznego w ciągu jednego tygodnia.</p>	<p>10-14 IV 2017</p>	<p>Nauczyciel wychowania fizycznego</p>	<p>Chętni uczniowie</p>
	<p>Artykuły w gazecie szkolnej SLOgan - stała rubryka dot. Szkoły Promocji Zdrowia: Jak uniknąć depresji jesiennej;</p>	<p>X 2016</p>	<p>Uczniowie z koła dziennikarskiego</p>	<p>Cała społeczność szkolna</p>

II Problem priorytetowy: Niska aktywność fizyczna uczniów				
Nazwa	Sposób realizacji – opis	Termin	Osoba odpowiedzialna	Adresaci
Aktywność fizyczna, propagowanie racjonalnego spędzania czasu wolnego, udział w zajęciach pozalekcyjnych, organizowanie atrakcyjnych form sportowo-wychowawczych.	Na zajęciach wychowania fizycznego omawiano wady postawy ciała oraz monitorowanie sprawności uczniów za pomocą testu Zuchory (pomiar skoczności, szybkości, siły ramion, mięśni brzucha) dopasowując wartość próby do grupy wiekowej. Rozmawiano z uczniami na temat roli aktywności fizycznej, o akcji „Stop zwolnieniom z WF-u” oraz o czystym i schludnym stroju na zajęcia wychowania fizycznego, zachęcano i wspierano uczniów z nadwagą. Na stronie internetowej szkoły zamieszczano informacje dotyczące aktywności fizycznej w mieście.	2014-2017	Nauczyciele wychowania fizycznego	Wszyscy uczniowie
	Zorganizowano spływ kajakowy dla uczniów w ramach propagowania aktywnego wypoczynku rzeką Krutynią na Mazurach.	VI 2015	Szkolny koordynator SzPZ, wychowawcy	Uczniowie, nauczyciele
	Rajd Nadnarwiańskim Szlakiem – podnoszenie sprawności fizycznej przez wykonywanie marszu na dużą odległość, praktyczne pokonywanie przeszkód terenowych, rywalizacja międzydrużynowa w zakresie wiedzy i umiejętności praktycznych. Konkurencje z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej ze szczególnym uwzględnieniem pomocy przy zadławieniach i zachłyśnięciach.	Corocznie w V	Nauczyciel wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa, wychowawcy	Wszyscy uczniowie i nauczyciele
	Obóz kondycyjno- szkoleniowy – uczniowie podczas pobytu na terenie Ośrodka Szkoleniowego Poligonu Wojsk Lądowych Orzysz Bemowo Piskie zgłębiali arkany wiedzy wojskowej oraz poznawali uroki codziennego życia wojskowego. Doskonali	VI i IX 2014- 2017	Nauczyciel wychowania fizycznego, edukacji dla	Uczniowie

	<p>marsz krokiem równym i defiladowym, zwroty w miejscu i marszu, oddawanie honorów oraz zgłębiali regulaminy wojskowe, pokonywali tory sprawnościowe, a każdy dzień witali zaprawą poranną. Obozy organizowane są dwa razy w roku w sesji jesiennej i wiosennej.</p> <p>„Ekspedycja Orłąt” – udział uczniów w szkoleniu spadochronowym zajęciach teoretycznych i cyklu ćwiczeń praktycznych przygotowujących do wykonania skoków spadochronowych.</p> <p>Targi PRO DEFENSE - uczniowie uczestniczyli w największych w Polsce i Europie targach proobronnych, mieli zajęcia z weteranami wojennymi-FIA (posługiwanie i poruszanie się z bronią, walka wręcz, elementy musztry) oraz strukturą Armagedon przygotowującą sprawnościowy tor przeszkód. Uczniowie wysłuchali też wykładu dotyczącego sił zbrojnych RP.</p> <p>Udział uczniów w zawodach sportowych</p> <p>- Mistrzostwa Szkół Średnich o Puchar Przechodni Prezydenta Miasta - zawody odbywają się na hali sportowej im. A Gołasia w Ostrołęce, młodzież rywalizuje ze sobą w grach zespołowych to jest: piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna, piłka ręczna i tenis stołowy. Uczniowie chętnie uczestniczyli, zajmując różne miejsca.</p> <p>- Meeting Lekkoatletyczny organizowany przez OKLA Ostrołęka i Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrołęce. Zawody odbywają się na stadionie miejskim w konkurencjach indywidualnych: biegi (100, 200, 400, 800, 1500m), skoki (wzwyż i w dal), rzuty (pchnięcie kulą, rzut dyskiem i oszczepem). Uczeń Damian Niedźwiecki został wyróżniony jako najlepiej rzucający zawodnik zajmując I miejsce w pchnięciu kulą i rzucie dyskiem.</p>	<p>X 2016</p> <p>V 2016</p> <p>Coroczne edycje</p> <p>Corocznie</p>	<p>bezpieczeństwa</p> <p>Dyrektor, nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa, nauczyciel wychowania fizycznego</p> <p>Nauczyciel wychowania fizycznego</p> <p>Nauczyciel wychowania fizycznego</p>	<p>Wybrani uczniowie</p> <p>Chętni uczniowie</p> <p>Uczniowie</p> <p>Uczniowie</p>
--	--	---	---	--

<p>- Sprawni jak Żołnierze – zawody składają się z pięciu konkurencji: tor sprawnościowy, rzut granatem, strzelanie do tarcz, pierwsza pomoc przedmedyczna i bieg na orientację.</p> <p>- O srebrne muszkiety – zawody strzeleckie do tarcz z broni krótkiej i długiej</p> <p>- Musztra Paradna – rywalizacje drużynowe uczniów klas mundurowych składające się z piosenki marszowej, musztry indywidualnej i zespołowej oraz musztry paradnej do wybranego utworu muzycznego.</p> <p>- Zawody Sportowo – Obronne w Mińsku Mazowieckim, uczniowie rywalizowali ze sobą w torze sprawnościowym, rzucie granatem, pływaniu, strzelaniu, biegu na orientację i pierwszej pomocy.</p> <p>-Międzyklasowe Rozgrywki o Puchar Przechodni Dyrektora Szkoły w Piłkę Siatkową, poszczególne klasy wystawiły reprezentację, która rywalizowała z pozostałymi drużynami w systemie „każdy z każdym” o miejsce na podium.</p> <p>Szkolne kółko sportowe – dwa razy w tygodniu - wtorki i piątki 15.00 do 16.00 uczniowie mieli możliwość uczestnictwa w dodatkowych zajęciach sportowych. Najczęściej odbywały się na hali sportowej im. Arkadiusz Gołasia, gdzie młodzież spędzała czas wolny doskonalić umiejętności gier zespołowych tj. piłka siatkowa, piłka koszykowa, nożna czy ręczna, korzystała również z obiektów sportowych na terenie Ostrołęki tj. siłownia, basen, stadion miejski, orlik, korty tenisowe, lodowisko.</p> <p>Artykuły w gazetce szkolnej SLOgan - stała rubryka dot. Szkoły Promocji Zdrowia: Paintball jako aktywny wypoczynek; Ferie w parku wodnym i OCK; Sporty zimowe; Wakacyjne sporty „Trzymaj formę”; Jak motywować się do ćwiczeń; Świat sportu;</p>	Corocznie	Nauczyciel wychowania fizycznego, Nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa	Uczniowie	
	Corocznie		Uczniowie	
	Corocznie		Uczniowie	
		V 2016	Nauczyciel wychowania fizycznego	Chętni uczniowie
		corocznie	Nauczyciel wychowania fizycznego,	Chętni uczniowie
		Na bieżąco	Nauczyciel wychowania fizycznego	Wszyscy uczniowie
		XII 2016	Uczniowie z koła dziennikarskiego	Cała społeczność szkolna

	<p>Sport to zdrowie; Dobór stroju na warunki atmosferyczne.</p> <p>Coroczne pokazy sztuk walki w wykonaniu uczniów pod okiem nauczyciela zajęć taktyka i techniki interwencji dla społeczności lokalnej na Prezentacjach Edukacyjnych w Ostrołęce.</p> <p>Propagowanie spędzania aktywnego czasu z rodziną i przyjaciółmi na łamach strony internetowej i gazetki szkolnej SLOgan, rozmowy z rodzicami na zebraniach ogólnych i spotkaniach indywidualnych. Zachęcanie młodzieży i dorosłych do udziału w sportowych akcjach miejskich Melvit Fit Day, maraton zumby, marsz po szczupłą sylwetkę współorganizowany przez NATURHOUSE.</p> <p>Mikołajkowa Ścieżka Zdrowia – międzyklasowa rywalizacja w pokonywaniu sprawnościowego toru przeszkód. Zadaniem uczniów było w najkrótszym czasie pokonać ścieżkę zdrowia składającą się z następujących elementów: przeskoki, przewroty, czołganie, wymijanie pachołków, przenoszenie manekina, przejście po równoważni, przetoczenia w czapce Mikołaja. Pierwsze trzy miejsca nagrodzono kosztami ze zdrową żywnością, a pozostali uczniowie otrzymali dyplomy. Wszyscy uczniowie i nauczyciele dopingowali zawodników.</p>	<p>Corocznie</p> <p>Cyklicznie</p> <p>XII 2017</p>	<p>Nauczyciel taktyki i technik interwencji</p> <p>Zespół ds. Szkoły Promocji Zdrowia</p> <p>Nauczyciel wychowania fizycznego</p>	<p>Chętni uczniowie</p> <p>Społeczność szkolna</p> <p>Chętni uczniowie</p>
<p>Samokontrola zdrowia i rozwoju, bezpieczeństwo w życiu codziennym</p>	<p>Corocznie we wrześniu zapoznujemy uczniów z przepisami BHP i regulaminami pracowni szkolnych.</p> <p>Przed każdą wycieczką, wyjściem poza szkołę udzielano instruktaży dotyczących bezpiecznego poruszania się po drogach, na godzinach z wychowawcą i pedagogiem odbyła się projekcja</p>	<p>IX</p> <p>Corocznie, na bieżąco</p>	<p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p>	<p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p>

	<p>filmu „Nie warto ryzykować nad wodą”, „Krzyże kurpiowszczyzny”, „Więzienie stracony czas”, pogadanki dotyczące bezpieczeństwa podczas wypoczynku, wakacji, ferii zimowych. Udział szkoły w programie „Bezpieczne Wakacje”.</p> <p>Pokaz akcji ratowniczej - uczniowie we współpracy z Meditrans Ostrołęka przygotowali symulowany wypadek samochodowy. Akcja przeprowadzona była przed sceną miejską na ulicy Prądyńskiego i polegała m.in. na zabezpieczeniu terenu, wezwaniu pomocy, usunięcia poszkodowanego z pojazdu, umieszczenie na noszach, przeprowadzeniu badania ortopedycznego, zabezpieczenie ran i przetransportowanie do pogotowia ratunkowego.</p> <p>Coroczne prelekcje prowadzone przez funkcjonariuszy Komendy Miejskiej Policji w Ostrołęce na temat odpowiedzialności karnej nieletnich, terroryzmu, przemocy rodzicielskiej i rówieśniczej, bezpieczeństwa na drodze, substancji uzależniających.</p> <p>Udział uczniów w Debacie Społecznej, podczas której omawiano następujące zagadnienia: krajowe mapy bezpieczeństwa zagrożeń w Polsce, bezpieczeństwo w ruchu drogowym na terenie miasta i powiatu. Młodzież miała możliwość zadawać pytania organizatorom dotyczące jak być bezpiecznym w miejscu zamieszkania, jak zapewnić bezpieczeństwo osobom starszym i gdzie szukać pomocy?</p> <p>Spotkanie z przedstawicielami Państwowej Straży Pożarnej – uczniowie odwiedzili Komendę Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Ostrołęce, uczestniczyli w pokazie sprzętu tj.: ciężkich i średnich samochodów ratowniczo-gaśniczych, samochodów</p>	<p>V 2015 V 2016</p> <p>Corocznie</p> <p>2014/2015 2015/2016</p> <p>V 2015 V 2016</p>	<p>Nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa</p> <p>Szkolny koordynator SzPZ</p> <p>Zespół SzPZ Nauczyciel wiedzy o społeczeństwie</p> <p>Nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa</p>	<p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p>
--	--	---	---	---

	<p>z drabiną mechaniczną, lekkich samochodów ratownictwa chemiczno-ekologicznego, samochodów z żurawiem, samochodów ratownictwa technicznego i wodnego, armaturę i sprzęt pożarniczy, sprzętem ratownictwa medycznego, uczniowie zapoznali się z systemem powiadamiania ratunkowego, systemem rekrutacji w szeregi straży pożarnej.</p> <p>Lekcje obywatelskie w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim – uczniowie poznali strukturę administracji wojewódzkiej, uprawnienia wojewody wobec ratownictwa medycznego, straży pożarnej i policji.</p> <p>Symulacyjne rozprawy sądowe uczniowie biorą udział w rozprawach sądowych w wydziale karnym, mają możliwość poznania zasad funkcjonowania sądownictwa, zasiąść na fotelu sędziego i ławie oskarżonych oraz uczestniczyć w procesie karnym. Wcielają się również w „bohaterów” rozpraw uczestnicząc w symulacyjnej rozprawie.</p> <p>Artykuły w gazetce szkolnej SLOgan - stała rubryka dot. Szkoły Promocji Zdrowia: Bezpieczne ferie.</p>	<p>2014/2015</p> <p>Corocznie IV</p> <p>cyklicznie</p>	<p>Nauczyciel wiedzy o społeczeństwie</p> <p>Nauczyciel wiedzy o społeczeństwie</p> <p>Koło dziennikarskie</p>	<p>Chętni uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Społeczność szkolna</p>
Działania profilaktyczne	<p>Coroczne uczestnictwo szkoły w „Światowym Dniu Rzucania Palenia”- przygotowanie plakatów, uczestnictwo w grach, zabawach :</p> <p>„Uzależnienie – pułapka mojego życia udział w konkursie „Użytki to nie dla nas”. Młodzież poddała się badaniom: spirometrii, poziomu cukru, cholesterolu i trójglicerydów we krwi „Wolność bez nałogów kocham i rozumiem...”. Udział uczniów w quizie o tematyce antyalkoholowej, antyalkoholowej, uzależnień od narkotyków i dopalaczy, praktyczne udzielanie pierwszej pomocy, w zawodach w autogoglach.</p>	<p>corocznie</p>	<p>Pedagog szkolny szkolny koordynator SzPZ</p>	<p>Wszyscy uczniowie</p>

	<p>Przedstawienia profilaktyczne w wykonaniu uczniów kółka dziennikarsko-teatralnego na prezentacje edukacyjne w Ostrołęce, Dzień bez Przemocy i dla osadzonych w Zakładzie Karnym w Przytułach Starych.</p> <p>Udział uczniów w I Ogólnopolskim konkursie profilaktycznym „GET TO ZERO” dotyczącym wiedzy i profilaktyki z zakresu chorób przenoszonych drogą płciową, ze szczególnym uwzględnieniem HIV/AIDS.</p> <p>Szkolny konkurs plastyczny „Moda na niepalenie” uczniowie wykonywali plakaty dowolną techniką, prace nagrodzono i wystawiono na korytarzu szkolnym.</p> <p>Wyświetlano filmy edukacyjne: „Piłem i brałem”, „Dopalacze”, „Stop dopalaczom”, „Szkoła bez dilerów”.</p> <p>Prelekcje dla rodziców z psychologiem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Ostrołęce p. Beatą Drabot nt. profilaktyki uzależnień,</p> <p>Umieszczenie artykułów na stronie szkoły dot. fonoholizmu, symptomy, nadużywanie, porady, zagrożenia sektami.</p> <p>Fundacja DKMS Baza Dawców Komórek Macierzystych Polska - spotkanie uczniów pełnoletnich z przedstawicielami fundacji p. Joanną Trościanką, przygotowano gazetkę ścienną tematyczną, rozdawano ulotki promując „Dzień dawcy szpiku”. Uczestnictwo w kampanii „Podziel się swoim życiem”, zachęcanie do dbania i monitorowania zdrowia swojego i innych, honorowego krwiodawstwa i oddawania szpiku.</p>	<p>2013/2014 2014/2015 2015/2016</p> <p>2014</p> <p>V 2014-2016</p> <p>2014-2016</p> <p>X 2016</p> <p>2012-2015</p> <p>Corocznie X 2016 XI 2015 I 2017</p>	<p>Koło dziennikarsko-teatralne</p> <p>Pedagog szkolny</p> <p>Pedagog szkolny</p> <p>Pedagog szkolny</p> <p>Pedagog szkolny</p> <p>Pedagog szkolny</p> <p>Pedagog szkolny</p>	<p>Społeczność lokalna, osadzeni Zakładu karnego Chętni uczniowie</p> <p>Chętni uczniowie</p> <p>Uczniowie</p> <p>Rodzice/opiekunowie</p> <p>Rodzice, uczniowie/osoby odwiedzające stronę Uczniowie klas III, rodzice nauczyciele i pracownicy</p>
--	---	--	---	--

	<p>Artykuły w gazecie szkolnej SLOgan - stała rubryka dot. Szkoły Promocji Zdrowia: Internet – uzależnienie; Narkotyki Stop; Alkoholizm – problem młodzieży; Światowy Dzień Rzucania Palenia.</p>	cyklicznie	Uczniowie z koła dziennikarskiego	Cała społeczność szkolna
<p>Kształtowanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi</p>	<p>Spotkanie z przedstawicielem Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie - pogadanka jak pomagać potrzebującym, koordynator wolontariatu pan Piotr Majk poprowadził zajęcia na temat wolontariatu, zapraszał chętne osoby do pracy wolontarystycznej (pomoc w nauce dzieciom i młodzieży, osobom starszym w robieniu zakupów, dotrzymanie towarzystwa oraz pomoc przy imprezach środowiskowych).</p>	2014-2016	Pedagog szkolny	Wszyscy uczniowie
	<p>Udział szkoły w akcjach: Szlachetna paczka, Szkoło pomóż i Ty, Góra Grosza, zbiórka zabawek i przyborów szkolnych na świetlicę oddziału dziecięcego szpitala w Ostrołęce. Uczniowie, rodzice i nauczyciele aktywnie włączyli się w akcje charytatywne.</p>	XII 2014, 2015,2016	Pedagog szkolny Samorząd Uczniowski	Społeczność szkolna
	<p>Udział w akcji „Wymiana ciepła” zbiórka ubrań dla potrzebujących, uczniowie umieszczali odzież na wieszaku umieszczonym w domu handlowym Kupiec.</p>	I 2017	Pedagog szkolny Samorząd Uczniowski	Społeczność szkolna
	<p>Międzynarodowy Dzień Tolerancji – umieszczono artykuł na stronę szkoły i poprowadzono lekcje w klasach nt. akceptacji, dyskryminacji, uprzedzeń, poszanowania odmierności.</p>	X, XI 2016	Pedagog szkolny	Społeczność szkolna
	<p>Coroczny udział w akcji „Sprzątanie Świata”. Wdrażano uczniów o dbałość o stan sanitarny szkoły i estetykę klasy, zbiórka zużytych baterii, plastikowych nakrętek, zużytych telefonów komórkowych/</p>	Corocznie w III i IV	Pedagog szkolny, wychowawcy, nauczyciel przyrody	Wszyscy uczniowie

	<p>W ramach dbania o przyszłość swoją i otoczenie we współpracy z Nadleśnictwem posadzono las i nadano mu imię patrona szkoły Toniego Halika. Cała społeczność szkolna brała udział w sadzeniu lasu w miejscowości Przystań była to forma zwrócenia uwagi na znaczną rolę zagrożeń ekologicznych.</p> <p>Artykuły w gazetce szkolnej SLOgan – stała rubryka dot. Szkoły Promocji Zdrowia: Międzynarodowy Dzień Tolerancji.</p>	<p>2014/2015</p> <p>cyklicznie</p>	<p>Dyrektor i nauczyciele</p> <p>Uczniowie z koła dziennikarskiego</p>	<p>Cała społeczność szkolna</p> <p>Cała społeczność szkolna</p>
--	--	------------------------------------	--	---

Informacje na temat monitorowania projektu

Monitorowanie projektu odbywało się przez cały czas jego trwania, dokonywał go zespół ds. promocji zdrowia. Działania dokumentowane były w protokołach rad pedagogicznych, sprawozdaniach wychowawczych, protokołach zespołu ds. promocji zdrowia, dziennikach lekcyjnych, dziennikach zajęć pozalekcyjnych, dziennikach pedagoga, na stronie internetowej szkoły, dokumentacji fotograficznej i w sprawozdaniach samorządu uczniowskiego.

Ewaluacja projektu, narzędzia i wnioski

Autoewaluację przeprowadzono w zakresie dwóch standardów:

Standard 2 Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.

Standard 3 Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy.

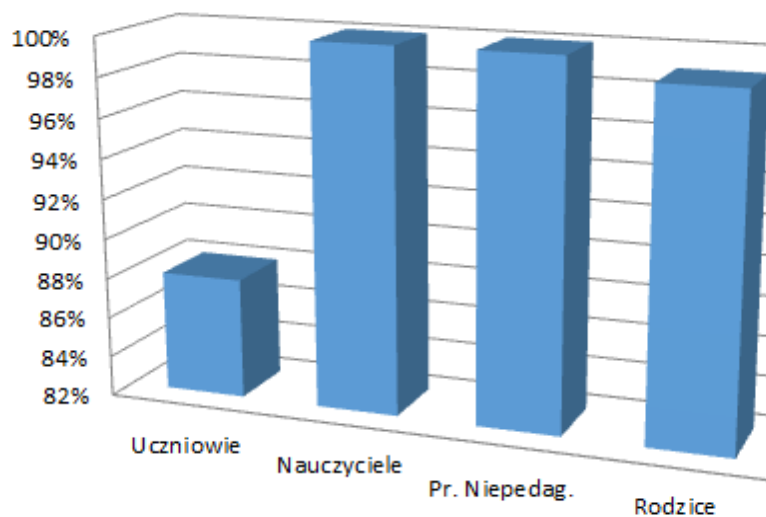
Badane grupy i liczby zbadanych osób:

- uczniowie 66,
- nauczyciele 20,
- pracownicy niepedagogiczni 2,
- rodzice uczniów 44.

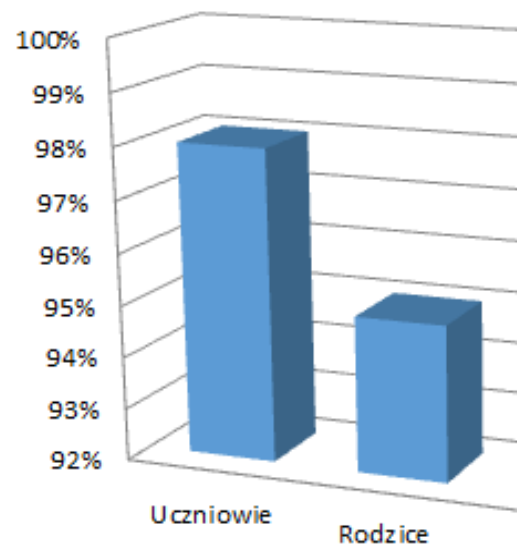
Opis wyników autoewaluacji w standardzie drugim

Jednym z celów podjętych badań była próba ustalenia, czy klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli, innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów. Wyniki przedstawione zostały procentowo dla każdej badanej grupy i każdego wymiaru.

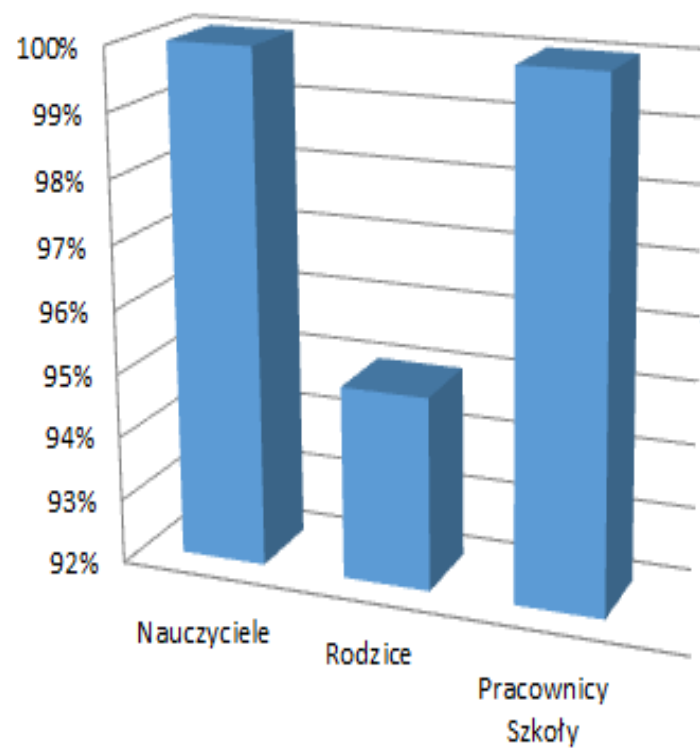
Tworzenie możliwości uczestnictwa w życiu szkoły



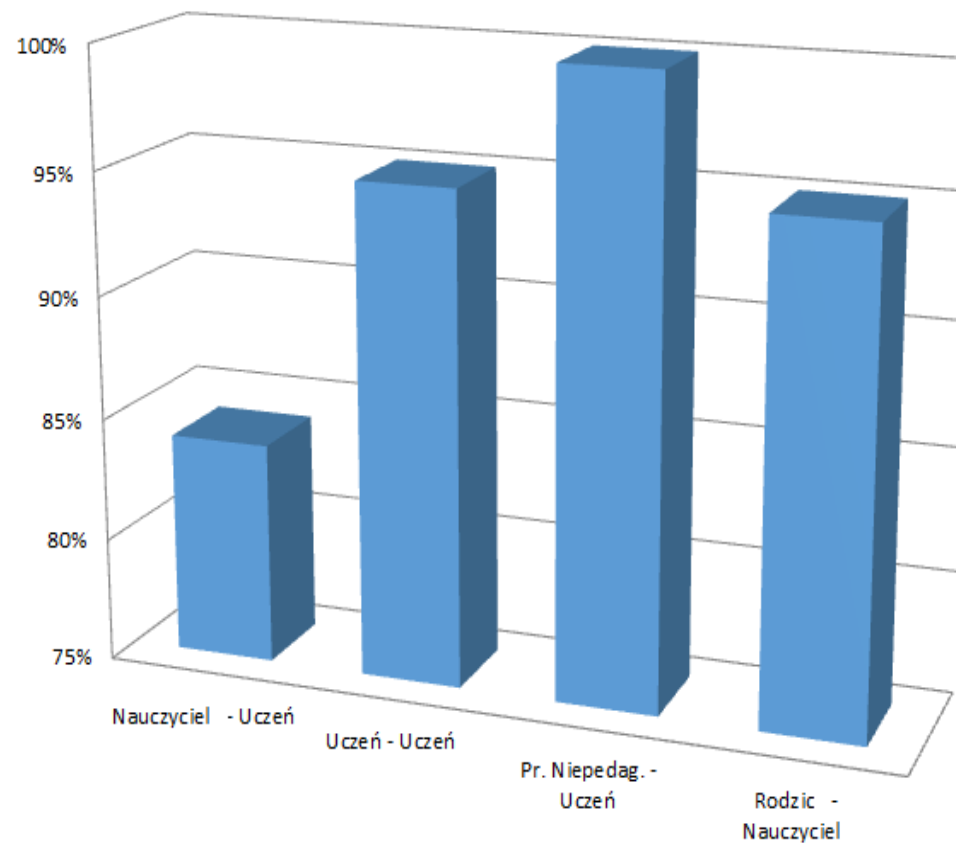
Relacje i wsparcie ze strony nauczycieli



Relacje i wsparcie ze strony dyrekcji



Relacje panujące w szkole



Zdecydowana większość tj. 88,3 % badanych uczniów twierdzi, że szkoła stwarza im możliwości uczestnictwa w życiu szkoły, dobre relacje i wsparcie ze strony nauczycieli potwierdza 98% wychowanków, a dobre relacje między kolegami w szkole ma 95% badanych uczniów. Elementy wymagające poprawy jakie się wyłoniły podczas przeprowadzania badań w grupie uczniów to: za mało pytań o zdanie i opinie uczniów w sprawach, które ich dotyczą.

Kolejną grupą badanych są pracownicy pedagogiczni. Wymiar dotyczący stwarzania nauczycielom możliwości uczestnictwa w życiu szkoły wskazało 100% badanych, taki sam procent nauczycieli wskazuje dobre relacje i wsparcie ze strony dyrekcji szkoły oraz poprawne relacje z rodzicami uczniów. 96% badanych nauczycieli twierdzi, że relacje między pracownikami pedagogicznymi są dobre. Poprawne relacje między uczniami wskazuje 84%. Elementy wymagające poprawy jakie się wyłoniły podczas przeprowadzania badań w grupie nauczycieli to: nie wszyscy uczniowie przykładają się do nauki, zdarzają się przejawy braku szacunku do nauczyciela i nie przestrzegania ustalonych reguł pracy na lekcjach.

Badana grupa pracowników niepedagogicznych wskazuje 100% poprawnych relacji z całą społecznością szkolną oraz twierdzi, że ma możliwość uczestniczenia w życiu szkoły.

Wśród badanych rodziców 86% postrzega pozytywne traktowanie ich dzieci przez nauczycieli. Relacje z nauczycielami i dyrekcją są poprawne według 95% rodziców, aż 99% rodziców uważa, że szkoła stwarza im możliwość uczestnictwa w jej życiu.

Opierając się na powyższych wynikach i elementach wymagających poprawy został zdiagnozowany problem priorytetowy dla standardu drugiego: *Niewystarczające współdziałanie nauczycieli z uczniami w zakresie ustalania zasad, reguł i zbierania opinii*. Wspólne podejmowanie decyzji, ustalanie zasad współpracy, reguł i zbieranie opinii przyczynia się do lepszej komunikacji, pozwala na lepsze omówienie spraw i przygotowanie lepszych rozwiązań niektórych problemów edukacyjnych i wychowawczych. Dzięki współdecydowaniu uczniowie mają poczucie odpowiedzialności za swoje zachowanie i za to co dzieje się w szkole.

Opis wyników autoewaluacji w standardzie trzecim

Wyniki badań w standardzie trzecim - Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy - przedstawione zostały punktowo dla czterech wymiarów w tabeli poniżej.

Wymiar	Średnia liczba punktów	Wybrane elementy, których poprawa jest pilna i możliwa (wybierz je z kolumny 3)
a	B	c
1. Realizacja edukacji zdrowotnej zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego	4,5	Szkoła nie zatrudnia pielęgniarki szkolnej, gdyż jest zbyt mała liczba uczniów. Na zajęcia zaprasza się osoby z zewnątrz.
2. Aktywny udział uczniów w procesie edukacji zdrowotnej, współpraca z rodzicami i społecznością lokalną	4,8	Rodzice informowani są o edukacji zdrowotnej na zebraniach z rodzicami i poprzez informacje zamieszczane na stronie internetowej i dzienniku elektronicznym. Rodzice nie korzystający z mediów internetowych i nieobecni na zebraniach szkolnych nie mają bieżącej informacji dotyczącej programów zdrowotnych prowadzonych w szkole i kontaktów ze społecznością lokalną.
3. Działania dla poprawy jakości i skuteczności edukacji zdrowotnej	5,0	-----
4. Edukacja zdrowotna nauczycieli i pracowników niepedagogicznych	4,5	Nie wszyscy nauczyciele uczestniczą w szkoleniach i kursach dotyczących zdrowia.

Średnia liczba punktów dla standardu trzeciego (dla 4 wymiarów): 4,7

Problem priorytetowy: ***Małe uczestnictwo nauczycieli w szkoleniach i zajęciach dotyczących ich zdrowia***

Ocena efektów działań

Diagnoza stanu wyjściowego miała na celu określenie samopoczucia w szkole w czterech badanych grupach: uczniowie, rodzice, nauczyciele, pozostali pracownicy. Diagnozy dokonał zespół do spraw promocji zdrowia na podstawie: rozmów z przedstawicielami społeczności szkolnej, obserwacji zachowań uczniów, analizy dokumentacji szkolnej w części dotyczącej działań podejmowanych w zakresie edukacji prozdrowotnej w latach poprzednich, analizy ankiet „Co wpływa na moje samopoczucie w szkole?”. Uzyskane dane można porównać z wynikami autoewaluacji.

Zebrane dane (stan wyjściowy) na temat samopoczucia u uczniów przedstawiają się następująco: pozytywnie (bardzo dobrze, dobrze i dość dobrze) na uczniów wpływa: zgrana klasa - 49,6%, wycieczki szkolne - 26,9%, dobry kontakt z kolegami i koleżankami w klasie - 52,1%, ciekawe lekcje - 21,8%, mili nauczyciele - 38,6%. Na złe samopoczucie natomiast ma wpływ: zbyt dużo prac domowych - 47,9%, nieprzygotowanie do lekcji - 26,1%, uczucie głodu - 22,7% oraz konflikty w szkole - 8,4%. Posługując się raportem końcowym z autoewaluacji można stwierdzić, że zdecydowana większość badanych uczniów tj. 83 % określa swoje samopoczucie w szkole pozytywnie. Najczęściej powtarzającymi się czynnikami wpływającymi na dobre samopoczucie wymieniano: „koledzy z klasy, dziewczyna, atmosfera w szkole i nauczyciele”. Pozostałe 17% badanych uczniów wskazało złe samopoczucie w szkole (przyczyny: nauka, koledzy, wstawanie rano, obowiązki).

Wyniki badań wstępnych przeprowadzonych wśród rodziców przedstawiają, że priorytetem dla nich jest bezpieczeństwo dziecka w szkole 62%, dobry kontakt z wychowawcą 37,9%, dobre wyniki w nauce 36,2%, fakt, że dziecko nie sprawia problemów wychowawczych 39,6% oraz sprawiedliwi nauczyciele 34,4%. Negatywnie na samopoczucie rodzica wpływają złe wyniki w nauce dziecka 41,4%, konflikty z rówieśnikami 31%, oraz problemy z frekwencją 15,5% i problemy wychowawcze 15,1%. Ewaluacja końcowa wykazała, że 99% rodziców czuje się dobrze, wymieniano między innymi: jasne reguły, konkretne zasady, dyspozycyjność nauczycieli i czystość w szkole. Żaden z rodziców nie wskazał złych czynników wpływających na złe samopoczucie w szkole.

Na etapie wstępnym badani nauczyciele (63,6%), wskazywali, że bardzo dobrze, dobrze i dość dobrze czują się, gdy uczniowie są aktywni i przygotowani do zajęć, gdy wiedzą, że przyswoili wiedzę (27,3%), gdy mogą liczyć na wsparcie innych nauczycieli (45,5%), gdy uczniowie przestrzegają ustalonych reguł (54,5%). Wyniki ewaluacji końcowej pokazują, że 96% nauczycieli określa swoje samopoczucie jako dobre. Pracownicy pedagogiczni nie wymienili złych czynników dot. samopoczucia.

Zarówno z diagnozy wstępnej jak i końcowej wynika, że pracownicy którzy nie są nauczycielami wykazali w 100% dobre samopoczucie w pracy.

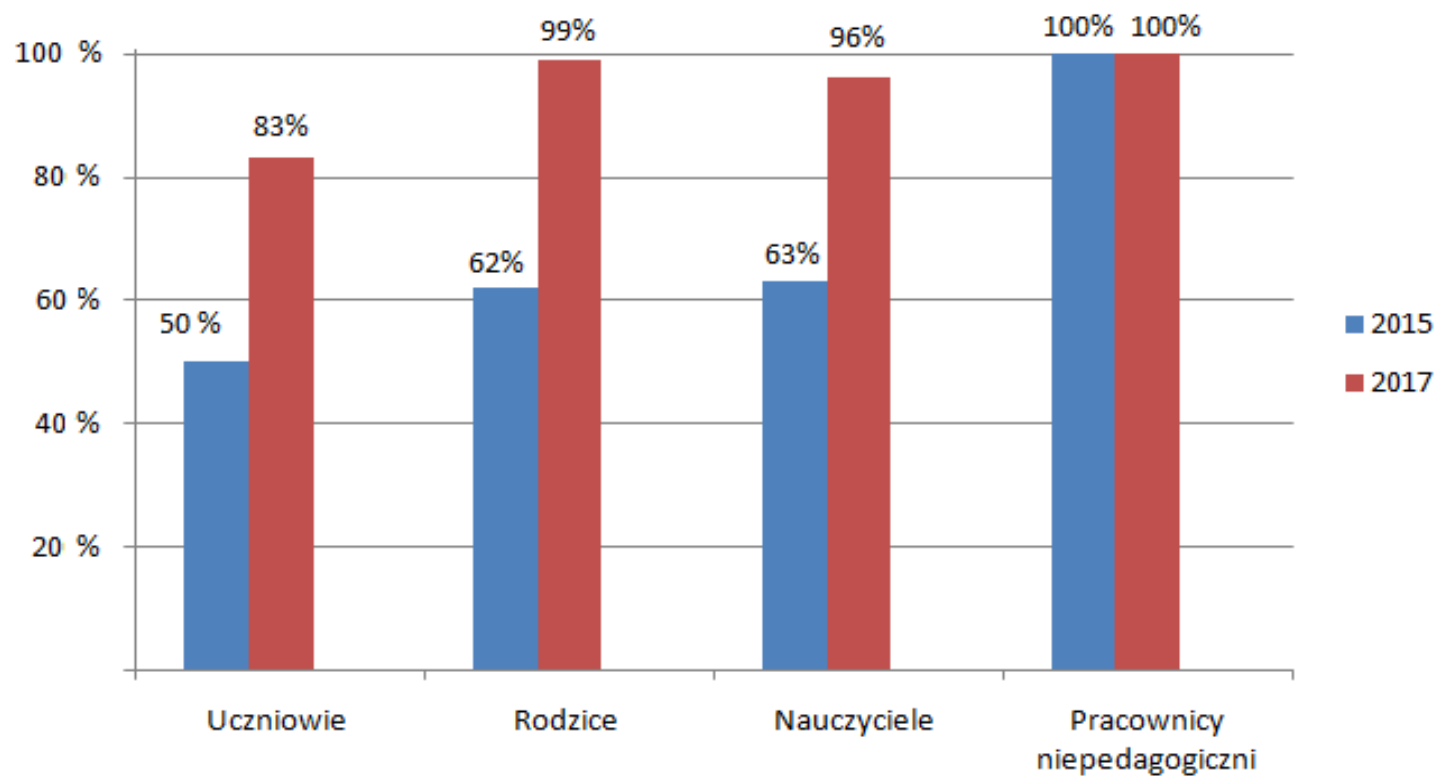
Problem priorytetowy nie został zdiagnozowany, gdyż żadna z grup badanych nie wskazała konkretnych złych czynników wpływających na samopoczucie w szkole. Jediną grupą, która przytoczyła negatywne czynniki byli uczniowie. Jednak były to nieliczne wskazania, które dotyczyły obowiązków szkolnych, uczniowskich (nauka, obowiązki) i życia codziennego (wstawanie rano). Na podstawie analizy uzyskanych wyników można stwierdzić, że sytuacja w szkole dotycząca dobrego samopoczucia uległa poprawie i jest zadowalająca.

Podjęmowanie działań dla umacniania zdrowia

Poniższa tabela przedstawia działania, które sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu, jakie podejmowały badane grupy w ostatnim roku oraz odsetek odpowiedzi na każdej z grup.

Badana grupa	Odsetek odpowiedzi tak	Działania dla umacniania zdrowia podejmowane	
		NAJCZĘŚCIEJ	NAJRZADZIEJ
1	2	3	4
Uczniowie Liczba zbadanych: 66	71%	Uczniowie bardziej dbają o higienę osobistą. Kiedy zdarza im się nieporozumienie z koleżankami/kolegami, starają się rozwiązać je pokojowo. Starają się myśleć o sobie pozytywnie. Starają się w ciągu dnia znajdować czas na odpoczynek, przyjemne zajęcia. Zwracają większą uwagę na to, jak się odżywiają.	Uczniowie ograniczają czas spędzany na komputerze, tablecie, smart fonie, na oglądaniu telewizji. Proszą kogoś o pomoc, gdy mają jakieś kłopoty.
Nauczyciele Liczba zbadanych: 20	89%	Nauczyciele zwracają większą uwagę na to, jak się odżywiają, na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami oraz zwracają się do innych ludzi o pomoc, gdy mają jakiś trudny problem do rozwiązania.	Nauczyciele zwracają większą uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania.
Pracownicy niepedagogiczni Liczba zbadanych: 2	100%	Starają się być bardziej aktywni fizycznie i szukać pozytywów w sobie i innych ludziach. Zwracają uwagę na odżywianie, systematyczne samobadania, na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi. Zwracają się do innych o pomoc. Znajdują czas na wypoczynek i rozwijają umiejętności radzenia sobie ze stresem i wyeliminowali zachowania ryzykowne.	-----
Średni odsetek dla trzech grup	87%		

Wykres przedstawiający wyniki dotyczące dobrego samopoczucia każdej z badanych grup społeczności szkolnej – stan wyjściowy 2015 i stan obecny 2017



***Tabela porównawcza dotycząca dobrego samopoczucia każdej z badanych grup społeczności szkolnej
– stan wyjściowy i stan obecny***

Rok szkolny 2014/ 2015	Rok szkolny 2016/2017
<p>Uczniowie: średnio 50% uczniów bardzo dobrze i dobrze określa swoje samopoczucie w szkole - wpływają na nie dobre kontakty z rówieśnikami (zgrana klasa) i prawidłowe relacje nauczyciel uczeń.</p>	<p>Uczniowie: średnio 83% uczniów bardzo dobrze i dobrze określa swoje samopoczucie w szkole - wpływają na nie dobre kontakty z rówieśnikami, atmosfera panująca w szkole, relacje i wsparcie ze strony nauczycieli, stwarzanie uczniom możliwości uczestnictwa w życiu szkoły.</p>
<p>Rodzice: średnio 62% bardzo dobrze i dobrze określa swoje samopoczucie w szkole - wpływają na nie bezpieczeństwo dzieci, dobre kontakty z wychowawcami.</p>	<p>Rodzice: średnio 99% bardzo dobrze i dobrze określa swoje samopoczucie w szkole - wpływają na nie jasne, konkretne reguły i zasady panujące w szkole, dobre kontakty z nauczycielami (dyspozycyjność), pozytywne postrzeganie sposobu, w jaki nauczyciele traktują ich dziecko, stwarzanie rodzicom możliwości uczestnictwa w życiu szkoły.</p>
<p>Nauczyciele: średnio 63% bardzo dobrze i dobrze określa swoje samopoczucie w szkole - wpływają na nie przestrzeganie przez uczniów zasad i reguł ustalonych w szkole, aktywność uczniów.</p>	<p>Nauczyciele: średnio 96% bardzo dobrze i dobrze określa swoje samopoczucie w szkole - wpływają na nie pozytywne relacje uczeń - nauczyciel, atmosfera panująca w szkole.</p>
<p>Pracownicy niepedagogiczni: 100% bardzo dobrze i dobrze określa swoje samopoczucie w szkole - wpływają na nie miła atmosfera .</p>	<p>Pracownicy niepedagogiczni: 100% bardzo dobrze i dobrze określa swoje samopoczucie w szkole - wpływają na nie miła atmosfera.</p>

Wnioski

Z przeprowadzonej ewaluacji wynika, że w dużej części społeczności szkolnej wzrosła świadomość na temat zasad prawidłowego żywienia i jego znaczenia dla zdrowia. Uczniowie próbują rzetelnie dokonywać samooceny własnego żywienia. Chętniej sięgają po owoce i warzywa. Znają założenia piramidy zdrowego żywienia. Zabierają do szkoły wartościowe II śniadanie przygotowane w domu. Zauważamy również korzystne zmiany zachowań rodziców odnoszących się do żywienia, przejawiającą się w większej dbałości o zbilansowaną dietę oraz kształtowaniu właściwych nawyków żywieniowych dzieci. Niestety część uczniów nie zawsze przestrzega zasad zdrowego odżywiania, preferując chociażby słodczy lub chipsy i napoje gazowane wysoko słodzone, zamiast zdrowej kanapki. Należy nadal kontynuować działania promujące zasady prawidłowego odżywiania wśród uczniów i rodziców.

Wzrosła też świadomość uczniów i rodziców oraz pracowników szkoły na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia. Młodzież uprawia różne formy ruchu, preferując gry zespołowe. Chętnie korzystają z wyjazdów proponowanych przez szkołę. Aktywnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego lub innych klubowych na terenie miasta, odnosząc sukcesy w zawodach sportowych na różnym szczeblu oraz w konkursach o tematyce prozdrowotnej i ekologicznej. Dla nauczycieli stały się cenniejsze relacje z bliskimi osobami i chętniej proszą o pomoc, gdy mają jakiś problem.

Działania mające na celu kształtowanie postaw sprzyjających bezpiecznemu zachowaniu w szkole i poza szkołą przyniosły pozytywne skutki. Młodzież zna zasady pierwszej pomocy i wie jak się zachować w razie nagłego wypadku. Uczniowie chętnie angażują się w działania promujące zasady bezpieczeństwa. Uczestniczą i odnoszą sukcesy w wielu konkursach. Podopieczni II SLO zdają sobie sprawę jak ważną rolę pełni motywacja i pozytywne myślenie. Starają się w ciągu dnia znajdować czas dla siebie, na odpoczynek i przyjemne zajęcia. Jednak są obawy, że uczniowie mogą do tych przyjemności zaliczać czas spędzony na komputerze, smartfonie, tablecie, oglądaniu telewizji. Konflikty i nieporozumienia chcą rozwiązywać pokojowo, aczkolwiek niechętnie proszą o pomoc, gdy mają jakieś problemy. Na uwagę zasługuje również wzrost zaangażowania uczniów w udział w różnych akcjach charytatywnych, dzięki czemu zwiększyła się wrażliwość na potrzeby innych ludzi.

Należy nadal kontynuować działania promujące zdrowie, kładąc największy nacisk na aktywny, kreatywny sposób spędzania wolnego czasu u uczniów i promowanie działań profilaktycznych w zakresie zdrowia wśród całej społeczności szkolnej, ze szczególnym uwzględnieniem nauczycieli, rodziców i pracowników.

Największym osiągnięciem (mocną stroną) szkoły jako szkoły promującej zdrowie jest potwierdzenie przez 96% wszystkich badanych, że panuje w naszej szkole klimat społeczny, który sprzyja dobremu samopoczuciu zarówno wśród uczniów jak i nauczycieli, pracowników oraz rodziców.

Korzyści z przeprowadzenia autoewaluacji to próba wskazania problemów priorytetowych i planowanie dalszych działań Szkoły Promującej Zdrowie oraz przybliżenie się do uzyskania Wojewódzkiego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie, który jest nadawany przez Ministra Edukacji Narodowej.

Trudności związane z przeprowadzeniem autoewaluacji jakie napotkał szkolny zespół SzPZ to niechęć do wypełniania ankiet przez badane osoby oraz nie wszyscy odpowiedzieli na pytania z zakresu pytań otwartych.

Dostrzegamy pozytywny wpływ realizacji projektu „Szkoła Promująca Zdrowie” na całą społeczność szkolną, dlatego będziemy realizować jego założenia w kolejnych latach.

Współpraca ze środowiskiem lokalnym oraz z rodzicami w zakresie działań

Podejmowanych zgodnie z ideą *Szkoły Promującej Zdrowie*

Lp.	Nazwa instytucji	Przykłady działań	Okres realizacji
1.	NATURHOUSE – Poradnia żywieniowa w Ostrołęce	Pogadanki i prezentacje żywieniowe, pomiary masy mięśniowej wody i tłuszczu w organizmie.	2014/2015 2015/2016
2.	Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Ostrołęce	Współpraca w ramach programów profilaktycznych „Wybierz Życie Pierwszy Krok”, „Zdrowe Piersi SA OK.”, „ARS, czyli jak dbać o miłość”. Udostępnianie pomocy dydaktycznych, prowadzenie zajęć.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
3.	Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrołęce	Korzystanie z obiektów sportowych: stadion miejski, lodowisko, korty tenisowe, hala sportowa, „Orlik” w czasie zajęć wychowania fizycznego, szkolnego kółka sportowego oraz przy okazji udziału w organizowanych zawodach sportowych.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
4.	Komenda Miejska Policji w Ostrołęce	Pogadanki i wykłady profilaktyczne: odpowiedzialność karna nieletnich, terroryzm, przemoc rodzicielska i rówieśnicza, bezpieczeństwo na drodze. Udział w Debacie społecznej: Bezpieczeństwo to nasza wspólna sprawa.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
5.	Zakład Karny w Przytułach Starych	Zwiedzanie zakładu karnego, pokazy sprzętu służb więziennych, prezentacja pracy w zakładzie karnym, zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej, wsparcie funkcjonariuszy na punktach kontrolnych Rajdu Pieszego Nadnarwiańskim Szlakiem	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
6.	Państwowa Straż Pożarna w Ostrołęce	Zwiedzanie Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Ostrołęce, pokaz sprzętu tj.: ciężkich i średnich samochodów ratowniczo-gaśniczych, sprzętu pożarniczego, sprzętu ratownictwa medycznego. Zapoznanie z systemem powiadamiania ratunkowego oraz systemem rekrutacji w szeregi straży pożarnej.	2013/2014 2014/2015 2015/2016

7.	Ochotnicza Straż Pożarna	Współpraca na punktach kontrolnych przy organizacji rajdu tj. pokaz i prezentacja sprzętu do ratownictwa wodnego.	2013/2014 2014/2015
8.	Fundacja DKMS Baza Dawców Komórek Macierzystych Polska	Przedstawiciele fundacji DKMS pani Joanna Trościanko przeprowadziła zajęcia z młodzieżą pełnoletnią na temat „Jak zostać potencjalnym dawcą komórek macierzystych”	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
9.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	Koordinator wolontariatu pan Piotr Majk poprowadził zajęcia na temat wolontariatu, zapraszał chętne osoby do pracy.	2013/2014 2014/2015
10.	Nadleśnictwo Ostrołęka	Udostępnienie sadzonek i przygotowanie terenu na posadzenie lasu przez społeczność szkolną. Las imienia „Toniego Halika” .	2013/2014 2014/2015
11.	8 Szczycieński Batalion Radiotechniczny w Lipowcu k/Szczytna	Wycieczki, tj. zwiedzanie Jednostki Wojskowe w Lipowcu, pokaz i prezentacja działań, urządzeń radiolokacyjnych, prowadzenie zajęć z zakresu: musztry, strzelania, nakładania odzieży ochronnej, okopywania się, ratownictwa na polu walki i regulaminów.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
12.	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Ostrołęce	Zajęcia profilaktyczne dla uczniów, zajęcia na temat skutecznych metod uczenia się, wykład dla rodziców psycholog pani Beaty Drabot dotyczący profilaktyki uzależnień.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
13.	Sąd Rejonowy i Prokuratura w Ostrołęce	Partner w organizacji Olimpiady Wiedzy o Prawie, udział uczniów w rozprawach sądowych, umożliwienie poprowadzenia przez uczniów symulowanej rozprawy sądowej.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
14.	Szkoły i Przedszkole im. Toniego Halika na terenie Polski	Udział w uroczystościach dot. świąt związanych z patronem szkoły. Wspólne pisanie wierszy i biografii o Tonym Haliku. Organizowanie wycieczek dla młodzieży	2013/2014 2014/2015 2015/2016
15.	Szkoły w zakresie organizacji konkursów, zawodów sportowych, zawodów sportowo-obronnych, targów edukacyjnych	Zawody sportowe dni otwarte, prezentacje edukacyjne	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017

16.	Lokalna prasa i portale internetowe	Przekazywanie informacji o prowadzonych akcjach, działaniach, organizowanych konkursach i zawodach. Promocja szkoły.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
17.	Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Ostrołęce	Udział w akcjach związanych ze zdrowiem, zapraszanie pracowników na spotkania tematyczne z młodzieżą, wypożyczanie sprzętu na zajęcia profilaktyczne.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
18.	Biblioteka Publiczna i Pedagogiczna w Ostrołęce	Wypożyczanie zbiorów bibliotecznych dotyczących zdrowia. Organizowanie wieczorków poetyckich - propagowanie racjonalnego spędzania czasu wolnego. Przeprowadzanie lekcji bibliotecznych - metody zapamiętywania: mnemotechniki i ćwiczenia pamięci.	2015/2016 2016/2017
19.	Wojskowa Komenda Uzupełnień	Spotkania z młodzieżą- przekazywanie informacji dotyczących rekrutacji. Udział przedstawicieli WKU w uroczystościach szkolnych.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
20.	Ministerstwo Obrony Narodowej	Współorganizowanie przedsięwzięć dla klas mundurowych.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
21.	Strzelnica Sportowa w Troszynie	Wyjazdy na zajęcia strzeleckie.	2014/2015 2014/2015 2015/2016 2016/2017
22.	Wojskowy Ośrodek Szkolenia Poligonowego w Bemowie Piskim	Współorganizowanie przedsięwzięć dla klas mundurowych. Prowadzenie zajęć z zakresu: musztry, strzelania, nakładania odzieży ochronnej, okopywania się, ratownictwa na polu walki i regulaminów. Zajęcia na symulatorze Śnieżnik.	2013/2014 2014/2015 2015/2016 2016/2017
23.	Firma lokalna „Bułka i spółka”	Współpraca w organizacji przerw ze zdrowa kanapką.	2015/2016

24.	Rada rodziców	Organizacja i współpraca w akcji „Szlachetna Paczka”- zbiórka pieniędzy, przygotowanie przekąsek na sprzedaż.	2014/2015 2015/2016 2016/2017
-----	---------------	---	-------------------------------------

Tematyka szkoleń Rady Pedagogicznej - wewnętrzne			
Lp.	Tematyka szkolenia	Instytucja lub osoba szkoląca	Data szkolenia
1.	Zadania Szkoły Promującej Zdrowie	Koordinator SzZPZ Iwona Mościcka	27.08.2015 26.08.2016
2.	Harmonogram pracy szkolnego zespołu do spraw promocji zdrowia	Koordinator SzPZ Iwona Mościcka	15.09.2015 16.09.2014 17.09.2013 13.09.2016
3.	Dyscyplina jako element kultury i wartość wychowawcza.	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	16.11.2016
4.	Bezpieczeństwo w szkole. Odpowiedzialność prawna nauczycieli.	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	16.11.2016
5.	Prawne i wychowawcze aspekty cyberprzemocy.	Pedagog szkolny Daria Piersa-Lenda	14.03.2016
6.	Jak być dzisiaj szanowanym dorosłym – budowanie autorytetu wśród uczniów.		14.03.2016
7.	Ofiara, świadek , sprawca przemocy w szkole. Cechy charakterologiczne, uwarunkowania osobowościowe. Psychologiczne skutki bycia ofiarą.	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	15.03.2016
8.	Co ciekawi młodzież w dopalaczach. Zagrożenia i konsekwencje zdrowotne związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych.	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	15.03.2016
9.	Efektywna komunikacja w szkole.	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	25.03.2016
10.	Przestrzeganie praw ucznia, oraz rzecznik praw ucznia w szkole.	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	17.11.2015
11.	Kwalifikacje i kompetencje zawodowe nauczyciela widziane przez	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	17.11.2015

	pryzmat współczesnych przemian społecznych i edukacyjnych		
12.	Szkolenie z zakresu obrony cywilnej ludności na wypadek zagrożenia kryzysowego i bezpieczeństwa	Białczak Wiesław	17.11.2015 18.11.2014 12.11.2013 16.11.2016
13.	Szkolenie okresowe pod względem BHP I P- POŻ	Dyrektor szkoły Adam Ochenkowski	17.11.2015 18.11.2014 12.11.2013 16.11.2016
14.	Analiza realizacji planu Szkoły promującej Zdrowie	Koordinator SzPZ Iwona Mościcka	26.01.2016 13.01.2015 28.01.2014 24.01.2017
15.	Trening asertywności, czyli jak być asertywnym nauczycielem w kontakcie z uczniami i rodzicami.	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	17.03.2015
16.	Stres i wypalenie zawodowe.	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	17.03.2015
17.	Metody i techniki wspomagające proces uczenia się.	Pedagog szkolny Katarzyna Sul	18.11.2014
18.	Efektywna komunikacja z klasą	Pedagog szkolny Katarzyna Sul	18.11.2014
19.	Jakich nauczycieli potrzebuje współczesna szkoła.	Pedagog szkolny Katarzyna Sul	18.03.2013
20.	Wyuczona bezradność młodzieży jako skutek trudności w uczeniu się.	Pedagog szkolny Katarzyna Sul	18.03.2013

21.	Edukacja zdrowotna jako skuteczne narzędzie w profilaktyce uzależnień.	Pedagog szkolny Katarzyna Sul	18.03.2013
22.	Dziecko bezpieczne w rodzinie i szkole.	Koordynator SzPZ Iwona Mościcka	18.03.2013
23.	Cyberprzemoc w szkole.	Pedagog szkolny Katarzyna Sul	18.03.2013
24.	Efektywna ewaluacja w praktyce	Koordynator SzPZ Iwona Mościcka	18.03.2013
25.	Absencja uczniów – problem szkoły i uczniów.	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	12.11.2013
26.	Analiza realizacji planu Szkoły promującej Zdrowie – podsumowanie pracy	Koordynator SzPZ Iwona Mościcka	24.06.2014 22.06.2015
27.	Kształtowanie kultury osobistej wśród uczniów.	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	12.11.2013

Kursy i szkolenia nauczycieli – pozaszkolne

Lp.	Tematyka szkolenia/Instytucja szkoląca	Nauczyciel uczestniczący	Data szkolenia
1.	Instruktor piłki nożnej/ AWF Warszawa	Jakub Olkowski	17.07.2013

2.	Instruktor pływania/ Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli PROTOTO	Jakub Olkowski	24.07.2014
3	Pierwsza Pomoc/ Polskie Towarzystwo Ratunkowe/ prowadzący - Ewa Zielińska	Jakub Olkowski	07.12.2014
4	Szkolenie uprawniające do prowadzenia zajęć z Pierwszej Pomocy/Niepubliczny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli LUPA	Jolanta Ciszowska, Iwona Mościcka, Wiesław Białczak, Tomasz Szmitko, Monika Augustyniak, Rafał Mędelski	11.10.2014
5	Terroryzm- procedury postępowania w sytuacji zagrożenia	Jolanta Ciszowska, Iwona Mościcka, Emilia Zyra Daia Piersa Lenda	05.04.2016 08.01.2016
6	Kurs instruktorsko metodyczny na instruktorów Szkolenia Organizacji Proobronnych – koordynatorów klas mundurowych/ MON, LOK, Wyższa Szkoła Oficerska Wojsk Lądowych	Iwona Mościcka	06.12.2015
7	Instruktor szkoleń strzeleckich/Liga Obrony Kraju	Iwona Mościcka	02.12.2015
8.	Jak tworzyć szkołę promującą zdrowie/ CMPPP- Elżbieta Nerwińska	Iwona Mościcka	2013
9	II Wojewódzka Konferencja Szkół Promujących Zdrowie/MKO	Iwona Mościcka	23.11.2011
10	III Wojewódzka Konferencja Szkół Promujących Zdrowie/MKO	Iwona Mościcka	9.04.2015
11.	Aerobic i step na lekcjach wf/MSCDN	Iwona Mościcka	08.02.2014
12.	Zagrożenia Cyberprzestrzeni/MSCDN	Emilia Zyra	11.03.2014

13	Jak uczyć uczniów uczenia się? Efektywne strategie, metody i techniki uczenia się w praktyce szkolnej./MSCDN	Emilia Zyra	14-26.09.2016
14.	Uczeń zdolny, źródło satysfakcji czy problemów dla nauczyciela./MSCDN	Emilia Zyra	07.05.2015
15.	Dopalacze zagrożeniem życia – profilaktyka./MSCDN	Monika Augustyniak, Daria Piersa Lenda	22.10.2015
16.	Studia podyplomowe z wychowania fizycznego	Michał Skwarski	2015
17.	Profilaktyka chorób onkologicznych w województwie mazowieckim. Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej	Daria Piersa Lenda	15.10.2013
18.	Jak konstruktywnie zarządzać sobą i relacjami w rozwiązywaniu konfliktów. MSCDN	Daria Piersa Lenda	23.03.2015
19.	Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych przez młodzież. Zjawisko fonoholizmu w świetle najnowszych badań/MSCDN	Daria Piersa-Lenda Iwona Mościcka Bożena Dobczyńska	27.03.2017
20.	Szkolenie instruktorsko metodyczne dla nauczycieli realizujących minimum programowe w ramach innowacji programów przysposobienia obronnego lub edukacji dla bezpieczeństwa. MON w Centrum Szkolenia Artylerii i Uzbrojenia w Toruniu	Iwona Mościcka	28.10.2016
21.	Nowa podstawa programowa 2017 – konferencja dla nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji dla bezpieczeństwa	Iwona Mościcka	9.05.2017
22.	4 Szkolenie instruktorsko metodyczne dla nauczycieli klas mundurowych. MON w Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej w Uście.	Iwona Mościcka	02.06.2017
23	Studia podyplomowe. Edukacja dla bezpieczeństwa z dydaktyką pierwszej pomocy.	Iwona Mościcka	03.06.2017

Tematyka szkoleń rodziców i pracowników szkoły

Lp.	Tematyka szkolenia	Osoby szkolące	Data szkolenia
1.	Szkolenie pod względem BHP I P- POŻ oraz zakresu obrony cywilnej	Dyrektor szkoły Adam Ochenkowski	16.11.2016 17.11.2015 18.11.2014 12.11.2013
2.	Agresja wśród młodzieży. Przeciwdziałanie alkoholizmowi. Profilaktyka zdrowotna i wdrażanie programów profilaktycznych. Wspieranie młodzieży do poprawy ocen	Pedagog szkolny p.Daria Piersa Lenda Wychowawcy	30.01.2014
3.	Bezpieczeństwo w szkole i na wypoczynku	Szkolny Koordynator SzPZ Iwona Mościcka	25.03.2014
4.	Kultura zachowania	Jolanta Ciszowska	24.05.2014
5.	Profilaktyka uzależnień, najczęstsze powody sięgania po narkotyki i dopalacze, sygnały ostrzegawcze. Czym Jest Szkoła Promująca Zdrowie.	Iwona Duszak	07.10.2014
6.	Procedury postępowania w przypadku pandemii grypy AH1N1. Palenie papierosów, picie alkoholu, zażywanie narkotyków – profilaktyka	Tomasz Szmitko	09.02.2014
7.	Zachowania agresywne wśród uczniów, przyczyny, skutki, rodzaje. Bezpieczeństwo uczniów w czasie ferii zimowych.	Monika Augustyniak	15.01.2015
8.	Bezpieczeństwo i higiena w szkole i po za nią. Zasady tworzenia SzPZ. Wdrażanie etapów programu „Zdrowe piersi są ok”	Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda Szkolny Koordynator SzPZ Iwona Mościcka	24.03.2015

9.	Kultura słowa, kultura w miejscach publicznych	Marta Zyśk	26.05.2015
10.	Co wpływa na moje samopoczucie analiza ankiety – SzPZ Higiena wieku dojrzewania.	Szkolny Koordynator SzPZ Iwona Mościcka Pedagog szkolny Daria Piersa Lenda	06.10.2015
11.	Postępowanie w przypadkach grupy A/H1N1	Bożena Dobczyńska	08.12.2015
12.	Przyczyny i skutki zachowań agresywnych	Kamil Szawłowski	28.01.2016
13	Podniesienie dyscypliny.	Emilia Zyra	22.03.2016
14.	Prelekcje z psychologiem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nt. profilaktyki uzależnień	Psycholog Beata Drabot	10.10.2016
15.	Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. Kultura zachowania i kultura słowa wśród uczniów.	Szkolny Koordynator SzPZ Iwona Mościcka	25.05.2017
16.	Bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni informacje dotyczące niebezpiecznych gier („Błękitnego wieloryba”)	Wychowawcy Pedagog szkolny	23.03.2017
17.	Procedury postępowania nauczycieli, metody współpracy w sytuacji zagrożenia dzieci i młodzieży. Przystępczość i demoralizacja.	Wychowawcy Pedagog szkolny	10.10.2016
18.	Postępowanie w przypadkach grupy A/H1N1	Bożena Dobczyńska	08.12.2016
19.	Zachowania agresywne wśród uczniów, przyczyny, skutki, rodzaje. Bezpieczeństwo uczniów w czasie ferii zimowych.	Monika Augustyniak	02.02.2017
20.	Profilaktyka uzależnień, najczęstsze powody sięgania po narkotyki i dopalacze, sygnały ostrzegawcze. Czym Jest Szkoła Promująca Zdrowie.	Marta Zyśk	10.10.2016

Szkolenia, pogadanki i wykłady realizowane z uczniami

Lp.	Tematyka szkolenia	Osoba odpowiedzialna za realizację	Data
1.	Koncepcja i strategia tworzenia Szkoły Promującej Zdrowie. Cele i zadania.	Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia, wychowawcy	IX 2014, IX 2015, IX 2016,
2.	Pogadanka z dietetykiem – zdrowe nawyki żywieniowe.	p. Justyna Szewczyk	XII 2015
3.	Wykład dietetyka z Centrum Dietetycznego Naturhouse.	p. Joanna Duch	V 2016
4.	Pomiary zawartości tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej, zawartości wody całkowitej, indeksu masy ciała oraz podstawowej przemiany materii.	p. Ewelina Kulikowska	V 2016
5.	Prelekcje z przedstawicielami Fundacji DKMS Bazy Dawców Komórek Macierzystych Polska	p. Joanna Trościanko	XII 2015 I 2017
6.	Metody skutecznego uczenia się.	p. Alina Żmudzińska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce	I 2017
7.	Warto pomagać. Akcje charytatywne. Wolontariat. Pogadanka	p. Daria Piersa-Lenda - pedagog	XI 2016
8.	Pogadanka o tradycji, zwyczajach kurpiowskich, regionalnych potrawach.	Prof. Henryk Gadomski p. Edyta Pliszka-Późniewska p. Czesława Kaczyńska	XI 2015 XI 2016 XI 2017
9.	Profilaktyka raka szyjki macicy i piersi. Programy profilaktyczne	p. Milena Romanik, p. Ewa Gawrońska Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Ostrołęce	V 2017
10.	Jak skutecznie zarządzać czasem?	p. Daria Piersa-Lenda - pedagog	II 2017
11.	Profilaktyka raka piersi.	p. Jolanta Gers AVON	V 2017
12.	Wykład o profilaktyce raka szyjki macicy i piersi.	Pielęgniarki położne p. Ewelina Domańska i p. Bożena Baczewska	IV 2015

13.	Wartość człowieka. Tolerancja, uprzedzenie, dyskryminacja.	p. Iwona Mościcka	X 2016
14.	Warsztaty – doradztwo zawodowe.	p. Aneta Glinka i p. Agnieszka Fąk Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży OHP w Ostrołęce	XII 2015
15.	Wolontariat – lepszy świat przez wolontariat.	p. Piotr Majk Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	XII 2015
16.	Szkolenie z pierwszej pomocy przedmedycznej	p. Wiesław Białczak i funkcjonariusze Zakładu Karnego w Przytułach Starych	V 2015 V 2016 V 2017
17.	Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?	p. Daria Piersa-Lenda- pedagog	XI 2016
18.	Portale społecznościowe. Czy można się uzależnić?	p. Daria Piersa-Lenda - pedagog	IV 2017
19.	Kongres Obywatelski Warszawa. Modele edukacji we współczesnym świecie.	p. Bożena Łabuńska - Kasprzak	XI 2015
20.	Rozwój technologiczny podstawą dobrobytu państwa	p. Andrzej Halesiak	VI 2017
21.	Edukacja prawna młodzieży. Narkotyki	Sędzia p. Monika Strzyżewska	VI 2017
22.	Ataki terrorystyczne. Mediacje.	Podkom. Sylwestrer Marczak	I 2017
23.	Wykład dotyczący zdrowego odżywiania i suplementacji	p. Paulina Szczerbo-Sawicka	III 2017

Informacja dot. strony internetowej szkoły

Na stronie internetowej II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im. Toniego Halika www.slo2.pl wprowadzona została stała zakładka „Promocja Zdrowia”, na której cyklicznie zamieszczane są informacje o podejmowanych działaniach tj. zdjęcia, artykuły, apele do rodziców, uczniów i nauczycieli, krótkie wzmianki o realizowanych programach oraz aktualne działania prozdrowotne wynikające z kalendarium światowych i ogólnopolskich dni związanych z tematyką zdrowotną. Osobą odpowiedzialną za prowadzenie zakładki jest szkolny koordynator Szkoły Promującej Zdrowie pani Iwona Mościcka współpracując z pracownikiem biurowym panią Luizą Rutkowską i nauczycielem informatyki panem Michałem Skwarskim. Osoby z zespołu ds. Szkoły Promocji Zdrowia zamieszczają na stronie informacje i relacje przebiegu imprez zdrowotnych np. „Żywieniowy zawrót głowy i sukces Łukasza Prusińskiego”. Uczniowie i rodzice natomiast artykuły dotyczące nadchodzących wydarzeń szkolnych i lokalnych np. „III Wielki Maraton Zumba Fitness” oraz dzielą się numerami gazetki szkolnej SLOgan. Zakładka „Promocja Zdrowia” założony ma licznik odsłon, który wynosi ponad 500 odsłon.

Praca Szkolnego Koordynatora Szkoły Promującej Zdrowie

Szkolny koordynator Szkoły Promującej Zdrowie pełni rolę lidera, który inicjuje i ułatwia dokonywanie zmian oraz tworzy warunki do pracy przynoszącej sukcesy i rozwijającej społeczność szkolną

Zadania koordynatora:

1. Zapoznanie Rady Pedagogicznej z koncepcją i strategią tworzenia Szkoły Promującej Zdrowie, a za jej pośrednictwem uczniów, rodziców i pracowników szkoły
2. Pozyskiwanie uczestnictwa członków społeczności szkolnej i sojuszników wśród rodziców i w społeczności lokalnej oraz podejmowanie wzajemnych zobowiązań niezbędnych dla skutecznych działań

3. Inicjowanie, organizowanie i koordynowanie prac związanych z promocją zdrowia w szkole.
4. Kierowanie pracą Szkolnego Zespołu ds. Promocji Zdrowia.
5. Współpraca z zespołem ds. promocji zdrowia w zakresie planowania, monitorowania i sporządzania raportów z realizacji podjętych działań.
6. Współdziałanie w kształceniu pracowników szkoły w zakresie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.
7. Współdziałanie z wojewódzkim koordynatorem wspierającym pracę szkół.
8. Rozwijanie własnych umiejętności z zakresu promocji zdrowia, współdziałania z innymi ludźmi i kierowanie ich pracą.
8. Propagowanie idei Szkoły Promującej Zdrowie w społeczności szkolnej i lokalnej.

Zadania i organizacja pracy Szkolnego Zespołu do spraw Szkoły Promującej Zdrowie:

1. Organizacja spotkań zespołu:
2. Podejmowanie decyzji większością głosów. Głosy wszystkich członków są równoważne
3. Opracowywanie programów i planów pracy.
4. Zbieranie dokumentacji wszystkich działań szkolnych z zakresu promocji zdrowia
5. Zgłaszanie pomysłów do realizacji i/lub modyfikacji działań z zakresu promocji zdrowia
6. Przekazywanie informacji społeczności szkolnej o pracach i ustaleniach zespołu oraz planowanych przedsięwzięciach.
7. Podział pracy, ustalenie zakresu obowiązków, równomierne rozdzielenie pracy między wszystkich członków zespołu.
8. Dokumentacja pracy zespołu.

Podsumowaniem naszych działań w okresie ubiegania o Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie była zorganizowana publiczna prezentacja osiągnięć szkoły i wyników autoewaluacji w dniu 23.05.2017r. W uroczystości uczestniczyli uczniowie, rodzice, nauczyciele, pracownicy szkoły i zaproszeni goście ze środowiska lokalnego. Publiczną prezentację poprowadzili uczniowie z klasy I B Magdalena Płuciennik i Jakub Szymoń. Odczytem raportu autoewaluacji i prezentacją dotychczasowych osiągnięć szkolnych zajęła się koordynator Szkoły Promującej Zdrowie pani Iwona Mościcka. Podsumowaniem wiedzy dotyczącej promocji zdrowia był krótki wykład oraz informacje o współpracy przedstawione przez przedstawicieli Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Ostrołęce - panią Ewę Gawrońską i panią Milenę Romanik. Warto podkreślić, że dużym zainteresowaniem cieszyły się stoiska z zasobami bibliotecznymi nt. zdrowia oraz materiałami edukacyjnymi przygotowanymi we współpracy z sanepidem i panią Beatą Samorajską koordynator Promocji Zdrowia działającym przy ostrołęckim szpitalu. Publiczna prezentacja osiągnięć szkoły to satysfakcja z pracy zarówno dla nauczycieli, rodziców, jak i uczniów.

Szkolny Koordynator Szkoły Promującej Zdrowie Iwona Mościcka



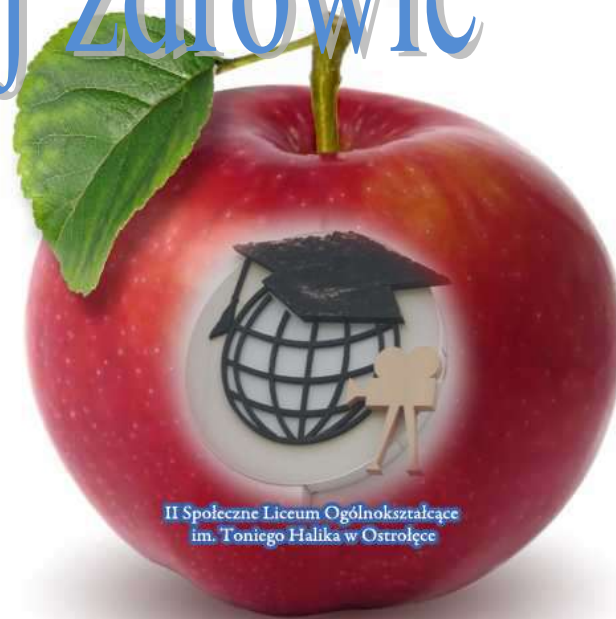


Konkurs na hasło i logo szkoły promującej zdrowie

Wrzesień 2015r.

JEDZ ZDROWO
WYGLĄDAJ
BOMBOWO!

www.slo2.pl



II Społeczne Liceum Ogólnokształcące
im. Toniciego Halika w Ostrołęce

Uczymy się pierwszej pomocy

VI 2014r.



Olimpiada Policyjna w Pile

VI 2015r.



Pierwsza pomoc na polu walki



Olimpiada Policyjna w Pile

IV 2017r.



Sprawni jak żołnierze - konkurencja pierwsza pomoc przedmedyczna

V 2016r.



Wojskowy Rajd Nadnarwiańskim Szlakiem

Uczymy się pierwszej pomocy



Rajd Nadnarwiańskim Szlakiem V 2016r.



Zimowe Zdobywanie Twierdzy Bojen I 2015r.



Olimpiada Policyjna w Pile VI 2015r



Spotkanie z przedstawicielem PPP 2017r.



Spotkanie z technologiem żywienia 2017r.



Uczestniczymy w zajęciach profilaktycznych

Spotkanie z przedstawicielem Sanepid-u 2017r.



Spotkanie z przedstawicielem fundacji DKMS 2017R.



Światowy Dzień Rzucania Palenia



konkurs wiedzy o żywieniu i uzależnieniach, pomiary tlenu węgla w wydychanym powietrzu, cukru i trójglicerydów 2017r.

Światowy Dzień Rzucania Palenia



Slalom w autogoglach, test wiedzy o narkotykach i środkach psychoaktywnych, teaniec „belgijka”,
pomiar cholesterolu 2016r.

Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia 2016r.



roku II Społeczne Liceum Ogólnokształcące im. Toniego Halika w Ostrołęce po raz pierwszy uczestniczyło w akcji Fundacji Dobre Życie „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia”. Nasze działania rozpoczęliśmy od rozdania ulotek ściennych w klasach o tematyce zdrowego odżywiania i aktywnego wypoczynku. W godzinach wychowawczych oraz lekcjach biologii odbyły się pogadanki nt. chleba i jego wartości odżywczej. Uczniowie dzielili się jak racjonalnie odżywiać się, ile posiłków dziennie powinni spożywać, jakie produkty wybierać. Zapoznaliśmy się z różnymi produktami z Piramidy Zdrowia. Podczas lekcji uczniowie dzielili się wiedzą nt. walorów zdrowotnych różnych rodzajów chleba. Część z nich chwaliła się, że w ich domach często piecze się chleb.

W tym roku miało miejsce w naszej szkole dzień poświęcony kulturze kurpiowskiej, na którym gościliśmy pana Henryka Krawczyka, działacza Związku Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce, regionalistę i dyrygenta chóru Cantilena. Wspomnieliśmy o tradycjach i zwyczajach na Kurpiach. Tego dnia nie zabrakło piosenek, gadek i tańców kurpiowskich. Jak wiadomo pieczony chleb jest uważany za najsmaczniejszy w regionie. Dlatego też uroczystość uświetliła degustacja chleba na naturalnym zakwasie przygotowana przez uczniów naszej szkoły.



Szkolny Konkurs Selfie



- 1. Zrób selfie pt. „Jem zdrowo” lub „Jem zdrowo wyglądam bombowo”.*
- 2. Wyślij w wiadomości na adres e-mailowy konkursselfie@wp.pl,
a my umieścimy to na facebook-u.*
- 3. Zbierz jak najwięcej lajków i zgarnij nagrodę.*
- 4. Ogłoszenie wyników nastąpi w dniu 24.05.2016 r.*

Zasady uczestnictwa w konkursie:

1. Celem konkursu jest wybór najlepszego zdjęcia.
2. Jeden uczestnik może nadesłać nieograniczoną liczbę zdjęć.
3. Fotografie należy dostarczyć za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres: konkursselfie@wp.pl do 20.05.2016 roku.
4. Czytelnik, dostarczając zdjęcie, wyraża zgodę na wykorzystanie przez organizatorów przesłanych fotografii do celów związanych z realizacją konkursu, w tym wykorzystanie danych osobowych oraz wizerunku bohatera fotografii, a także danych osobowych autora zdjęcia.
5. Przesłanie konkursowego zdjęcia jest równoznaczne ze zgodą na nieodpłatne opublikowanie go na stronie internetowej szkoły.
6. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo odmówienia przyjęcia fotografii nie spełniających podstawowych warunków technicznych i merytorycznych (niewyraźnych, na których twarz bądź sylwetka są niewidoczne).
7. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo odmówienia przyjęcia fotografii, która może w jakimkolwiek stopniu naruszać przepisy polskiego prawa i ogólnie przyjęte normy obyczajowe.
8. Przesłanie zdjęcia konkursowego jest równoznaczne z akceptacją postanowień niniejszego regulaminu.

Jesteśmy aktywni: pokazy sztuk walki



Targi edukacyjne IV 2016

Współpracujemy z lokalnym środowiskiem



Państwowa Straż Pożarna w Ostrołęce

pokaz i prezentacja sprzętu V 2016

Współpracujemy z lokalnym środowiskiem



Komenda Miejską Policji w Ostrołęce

Debata Społeczna, test wiedzy o policji, wizyta w KMP 2016R.

Współpracujemy z lokalnym środowiskiem



**Meditrans Ostrołęka
pokaz ratownictwa medycznego V 2016**

Współpracujemy z lokalnym środowiskiem



**Nadleśnictwo Ostrołęka
sadzenie lasu im. Toniego Halika**

Współpracujemy z lokalnym środowiskiem



Areszt Śledczy w Przytułach Starych
pokaz i prezentacja sprzętu XII 2017

Współpracujemy z lokalnym środowiskiem



Sąd Rejonowy w Ostrołęce,
symulacyjne rozprawy sądowe 2017r.



Współpracujemy z lokalnym środowiskiem



Odwiedzamy przedszkola V 2016r. ⁶²

Przedstawienia profilaktyczne



Święto szkoły 2016



Targi edukacyjne 2016



Miejski Dzień bez przemocy 2014



Targi edukacyjne 2015

Jesteśmy aktywni



Miting lekkoatletyczny V 2017

Jesteśmy aktywni



Na strzelnicy 2016r.

Jesteśmy aktywni



**zawody sportowo obronne
w Mińsku Mazowieckim VI 2015r.**

Jesteśmy aktywni



Pokonywanie toru przeszkód 2016r

Jesteśmy aktywni

Gramy w siatkówkę IX 2015



Spływ kajakowy VI2014



Miejski bieg uliczny 2016

Zaprawa poranna na obozie taktycznym 2016



Zajęcia na basenie 2016



Pomagamy potrzebującym



Szlachetna paczka 2015



Wizyta w Domu Dziecka 2015



Na oddziale dziecięcym w Szpitalu 2016

Profilaktyka



ARS, czyli jak dbać o miłość?



Drodzy Uczniowie!

Uczestniczymy w programie edukacyjnym „ARS, czyli jak dbać o miłość?”. Zapewne wiecie już, jaka część ciała jest najważniejsza z punktu widzenia miłości między mężczyzną a kobietą? Jest to mózg.

Oczywiście, każdy fragment naszego ciała ma znaczenie, ale właśnie mózg wydaje się najważniejszy. Wiecie już, że substancje psychoaktywne mają szczególnie dużą siłę niszczącego działania na układ nerwowy człowieka. Sprawność tego fragmentu naszego ciała ma kluczowe znaczenie dla rozwijania się uczuć zwłaszcza, gdy chodzi o dbanie o miłość, rozwijanie odpowiedzialności, podejmowanie decyzji. Wszystko to może być zakłócone przez używanie takich substancji, jak alkohol etylowy, nikotyna czy narkotyki. W gruncie rzeczy, to miłość chroni nas przed złem. Miłość, która jest zyciliwa, pokorna, skromna. Jeśli wypracujesz taką miłość, szczególnie w formie przyjaźni, będzie Cię ona chronić. Nie jest łatwo ją zbudować, miłość jest wymagająca. Nie utożsamia się z łatwymi podbojami, naiwnymi żądaniami, ukrytym egoizmem. Te namiastki miłości Cię nie ochronią, bo są niewystarczające. **Tylko miłość prawdziwa chroni człowieka.**

ZDROWE PIERSI SĄ OK” – program edukacyjny w zakresie profilaktyki raka piersi. Nasza szkoła przystąpiła wspólnie z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Ostrołęce do realizacji programu „Zdrowe piersi są OK”.

Aspekty, które interesują młodzież w zakresie profilaktyki raka piersi, nie są związane z informacjami typowo medycznymi, takimi jak: dane statystyczne dot. zachorowalności i umieralności na raka piersi, przebiegu choroby czy terminologii medycznej. To, co wzbudza ciekawość młodych ludzi, związane jest z prawidłową pielęgnacją biustu, z odpowiednim doбором biustonosza, z różnicami w budowie piersi oraz z nauką samobadania piersi.

W leczeniu nowotworów piersi niezwykle ważna jest profilaktyka. Wszyscy specjaliści w Polsce twierdzą, że w wielu przypadkach możliwe by było skutecznie wyleczenie, gdyby pacjentka zgłosiła się do lekarza dużo wcześniej.



Pamiętaj oddając krew możesz uratować komuś życie

Listopad jest miesiącem krwiodawstwa. Każdego roku dla wielu setek tysięcy ludzi jedynym ratunkiem jest transfuzja krwi. Wystarczy jedna godzina którą poświęcisz na oddanie krwi, a możesz uratować komuś życie. Dawcą może być zdrowa osoba w wieku od 18 – 65 lat legitymująca się dokumentem ze zdjęciem stwierdzającym tożsamość wraz z adresem zamieszkania i numerem PESEL. Krew można oddawać bez uszczerbku dla zdrowia ratując innym życie.

Zgłoś się już teraz do regionalnego centrum krwiodawstwa i krwiolecznictwa

Zostań kandydatem na dawcę szpiku

8 grudnia 2015 roku w klasach trzecich odbyły się spotkania z przedstawicielami fundacji DKMS. Wolontariusze z fundacji: wyjaśnili co to jest szpik, kto może zostać dawcą, na czym polega rejestracja dawców, jaka jest procedura doboru, na czym polega pobieranie szpiku do transplantacji. Uczniowie nauczyciele i rodzice otrzymali ulotki o szczegółowych informacjach.

Coraz więcej ludzi zapada na choroby nowotworowe, w tym białaczkę, w wielu przypadkach tylko Ty możesz im pomóc oddając szpik.





Warsztaty konkursowe „Jedz zdrowo wyglądaj bombowo”

w II Społecznym Liceum Ogólnokształcącym

im. Toniego Halika w Ostrołęce

Program przeznaczony jest dla uczniów klas I i II. Został opracowany, aby kształtować u uczniów nawyk zdrowego odżywiania, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu wolnego. Kształtuje umiejętności współpracy w grupie o tematyce kulinarnej i zdrowotnej. Treści ujęte w programie są zgodne z podstawą programową i służą realizacji wybranych ścieżek edukacyjnych np. prozdrowotnej.

Cele programu

1. Kształtowanie i promowanie nawyku zdrowego odżywiania, aktywnego i przyjemnego spędzania czasu wolnego.
2. Wspomaganie harmonijnego rozwoju fizycznego uczniów.
3. Rozwijanie zainteresowań uczniów.
4. Wdrażanie do zdrowego odżywiania.
5. Kształtowanie umiejętności przyrządzania posiłków z zachowaniem higieny.

Sposób realizacji

Warsztaty realizowane będą z młodzieżą w trakcie godzin wychowawczych w dniu 17.05.2016r. Opiekunami warsztatów będą wychowawcy klas. Zadaniem uczestników będzie przygotowanie dowolnego dania np. sałatka owocowa, warzywna, surówka, koktajle, kanapki, przekąski, smoothie itp. z wybranych przez siebie składników. Uczniowie wykonują potrawy z surowców zorganizowanych we własnym zakresie. Składnikiem głównym potraw mogą być jabłka, dostępne w szkole. Zespołem klasowym kieruje szef kuchni. Klasa przygotowuje wcześniej zaplanowane przez siebie 2 potrawy oraz gazetkę ścienną tematycznie związaną ze zdrowym odżywianiem. Wykonane zadania przez zespoły klasowe będą oceniać osoby z komisji konkursowej.

Kryteria oceny

1. Współpraca i zaangażowanie w klasie.
2. Omówienie z jakich składników odżywczych, witamin i minerałów składa się danie.
3. Sposób prezentacji.
4. Dekoracja klasy – gazetka tematyczna.
5. Dokumentacja w postaci zdjęć z realizacji zadań.





Życie bez nałogów 2015



Pomiar tlenu węgla, jazda na symulatorze w autogoglach, test wiedzy 2015r.

Spotkania z dietetykiem 2015r.



Sprawni jak żołnierze



2016



2015



2016



2014



2015



Zmagania militarne, obóz kondycyjny, rajd pieszy



2015

Jesteśmy aktywni

Mikołajkowa Sprawnościowa Ścieżka Zdrowia 2017



Spotkanie z dietetykiem

Pomiar masy mięśniowej, wody i tłuszczu w organizmie 2016r.



Zdrowo się odżywiamy



przerwa na zdrowe śniadanie 2016⁷⁷r.

Przerwa na zdrowe śniadanie 2017r.



Redagujemy szkolną gazetkę SLO-gan



8 listopada - Dzień Zdrowego Śniadania



Pierwsze śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia – przypominają eksperci. Europejski Opatrz Zdrowego Jedzenia i Gotowania zainicjował w 2007 r. ówczesny komisarz Unii Europejskiej ds. zdrowia Markos Kyritsiou. Jego celem jest zachęcenie dzieci do zdrowego odżywiania się.

Pierwsze śniadanie jest dlatego tak ważne, bo po przespanej nocy poziom glukozy we krwi jest niski, a jeśli dziecko nie zje porannego posiłku, może się on dodatkowo obniżyć. Upośledza to funkcje komórki całego organizmu, ale szczególnie komórki nerwowych mózgu i wpływa niekorzystnie na procesy poznawcze, w tym na tempo przypominania sobie zdobytych wiadomości – powiedziała PAP prof. Halina Weker, kierownik Zakładu Żywności Instytutu Matki i Dziecka (IMD) w Warszawie.

Z badań wynika, że uczniowie, którzy spożywają prawidłowo skomponowane śniadanie szybciej pracują na lekcjach, popełniają mniej błędów, mają więcej pomysłów i uzyskują lepsze wyniki w testach na sprawność fizyczną. Jedzenie śniadani zmniejsza także ryzyko nadwagi i otyłości. Jeśli spożywamy poranne posiłki, pula naszych zasobów energetycznych w ciągu dnia jest rozdzielona bardziej prawidłowo. Nieregularne jedzenie to jeden z czynników ryzyka odkładania się nadmiaru tkanki tłuszczowej – wyjaśniła prof. Weker.

Znacząca, że bardzo ważne jest też, by produkty, z których komponujemy śniadanie miały wysoką jakość i wartość odżywczą. W tym odnośniku niepokojące są wyniki międzynarodowych badań nad zachowaniami żywieniowymi dzieci i młodzieży w różnych krajach, w tym w Polsce. Wskazywały one na niską jakość żywności w wielu krajach, w tym w Polsce.

Stała rubryka o zdrowiu

Promocja zdrowia na stronie internetowej szkoły



Jeśli zdrowo wyglądasz, boksujesz!

- Nie jeść za dużo (złoty środek)
- Zwiększyć ilość wody (minimum 2 litry)
- Nie pić alkoholu (nie więcej niż 100 ml)
- Nie palić papierosa (nie więcej niż 10)
- Nie używać narkotyków
- Nie używać środków odurzających
- Nie używać środków przeciwbólowych
- Nie używać środków przeciwciepłotylnych
- Nie używać środków przeciwpierwszotkowych
- Nie używać środków przeciwnowotworowych
- Nie używać środków przeciwnowotworowych
- Nie używać środków przeciwnowotworowych
- Nie używać środków przeciwnowotworowych



Test Wiedzy o Zdrowiu - rozstrzygnięty!!!

Taś przed festiwal 12 uczniów naszej szkoły zgodziła się do udziału w Testu Wiedzy o Zdrowiu „Rozstrzygnięty!!!”. Dzięki temu dowiedzieliśmy się, jak ważna jest wiedza o zdrowiu i jak wiele z nas nie wie na temat swojego ciała i zdrowia. Wynik testu jest imponujący, a to dowodzi na to, że nasi uczniowie są bardzo świadomi i odpowiedzialni za swoje zdrowie. Gratulujemy im tego sukcesu i życzymy im dalszych sukcesów w nauce i w życiu.

W szkole o zbilansce

W szkole o zbilansce... (text partially obscured)



00

Publiczna prezentacja wyników autoewaluacji 23 maja 2017 r.



Publiczna prezentacja wyników autoewaluacji 23 maja 2017 r.



Publiczna prezentacja wyników autoewaluacji 23 maja 2017 r.





Czas na jabłko

Szkoła w ramach programu Agencji Rynku Rolnego wzięła udział w mechanizmie „*Dalsze tymczasowe wsparcie producentów owoców i warzyw*”. To już trzeci raz kiedy, dzięki programowi Agencji Rynku Rolnego uczniowie mieli do dyspozycji 3 tony świeżych i chrupiących polskich jabłek, którymi częstowaliśmy odwiedzających szkołę oraz dostarczaliśmy potrzebującym.



**RAPORT
Z AUTOEWALUACJI
ORAZ ARKUSZE
ZBIORCZE**