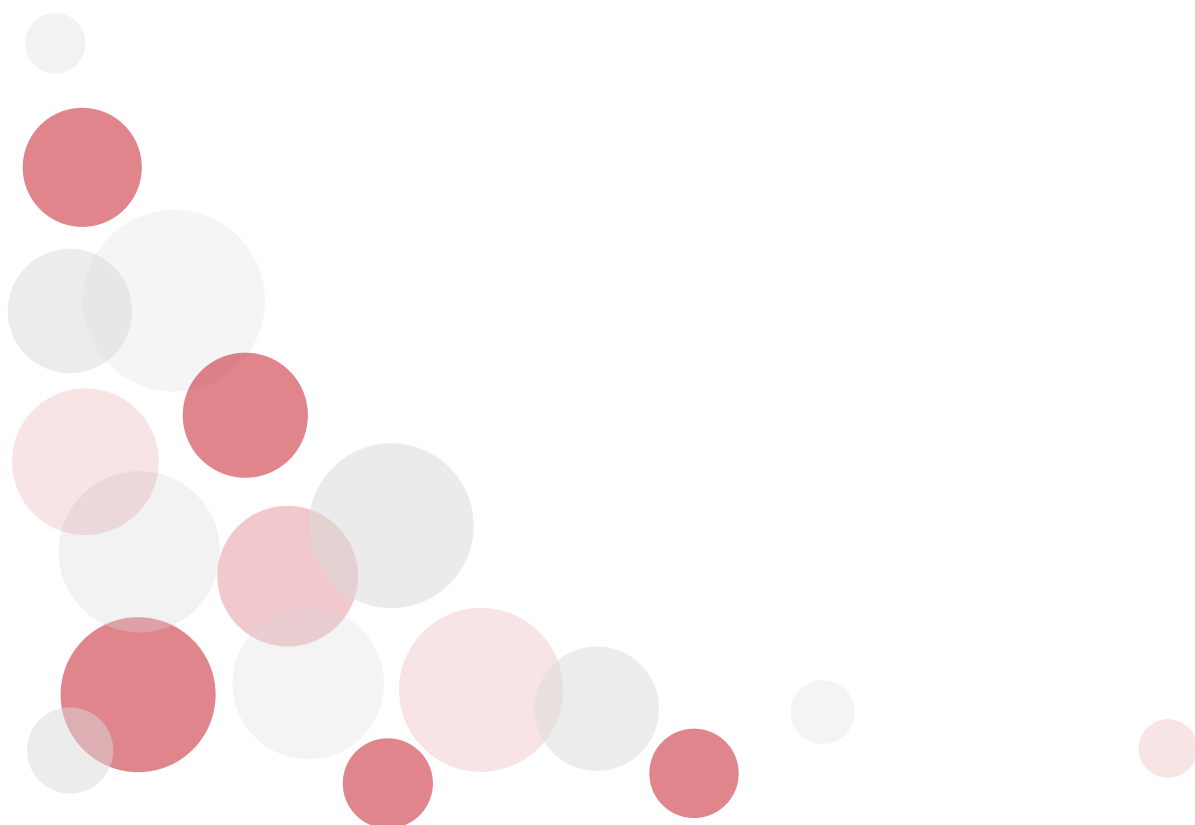


Monika Kroehnke

---

Promocja zdrowia  
w Zespole Szkół nr 6  
im. Mikołaja Reja  
w Szczecinie



Autor

**Monika Kroehnke** – koordynator do spraw promocji zdrowia w Zespole Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie

Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie

ul. Sowińskiego 3

70-236 Szczecin

<https://zs6.szczecin.pl/>

Redakcja językowa i korekta

**Marek Gątkiewicz**

Skład, redakcja techniczna, projekt okładki

**Barbara Jechalska**

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2021

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/>

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

tel. 22 345 37 00

## Spis treści

Informacje o szkole .....	4
Przyjemne z pożytecznym – szkoła dla promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej .....	4
Najbardziej efektywne działania .....	7
Napotkane trudności .....	7
Kluczowe czynniki będące podstawą sukcesu szkoły .....	8
Czego nauczyła się i jakie korzyści odniosła społeczność szkolna dzięki podejmowanym działaniom? .....	8

## Informacje o szkole

Szczeciński Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja postrzegany jest w regionie jako kuźnia profesjonalnych kadr dla gastronomii i cukiernictwa oraz hotelarstwa i turystyki. Jest jedną z większych szkół średnich w Polsce. Dysponuje trzema budynkami dla celów edukacyjnych, ponadto dwoma internatami oraz Centrum Kształcenia Praktycznego, w skład którego wchodzi dwie pracownie gastronomiczne, cukiernia, bufet i sklepik.

Technikum Gastronomiczno-Hotelarskie przygotowuje do pracy w specjalizacjach: technik hotelarstwa, technik organizacji turystyki oraz technik żywienia i usług gastronomicznych. Branżowa Szkoła I stopnia kształci kucharzy i cukierników. W wyniku współpracy z pracodawcami adepci zawodu mogą praktykować w renomowanych hotelach, restauracjach i cukierniach, a także na promach Unity Line. Sukcesy absolwentów potwierdzają, że wspólna, ciężka praca nauczycieli i uczniów przynosi pożądane efekty. Nasze doświadczenie wskazuje, że podejmowanie ponadprogramowych działań wynikających z inspiracji czy to pedagogów, czy wychowanków efekty te potęguje.

## Przyjemne z pożytecznym – szkoła dla promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

W wyniku przeprowadzonych ankiet zainteresowanie problematyką praktyk prozdrowotnych zadeklarowała liczna i zróżnicowana grupa młodzieży. Przyjęto niezobowiązującą formę działania. Uczniowie, mając świadomość, że nie są oceniani, a doceniani za swój wkład, chętnie przystąpili do poszerzania wiedzy i umiejętności w tej dziedzinie. Podobnie nauczyciele. Odpowiedzialni za przebieg i organizację, swój akces zgłaszali stosownie do chęci i indywidualnych predyspozycji.

Naszym atutem w dotarciu do potrzeb jak największego grona młodzieży była wysoka aktywność oraz różnorodność propozycji i podejmowanych działań. Bardzo znaczące dla naszej szkoły okazało się jej uczestnictwo w różnego rodzaju programach dla szkół ponadpodstawowych. Okazją do sprawdzenia, jak podołamy założonym celom, było zaangażowanie się nie tylko w Zachodniopomorską Sieć Szkół Promujących Zdrowie (ZSSPZ) lecz także w inne ogólnopolskie, europejskie czy szkolne programy, takie jak:

- „Szwajcarsko-Polski Program Współpracy SPPW/KIK34”,
- „Europejski Kodeks Walki z Rakiem”,
- „Mądre Żywienie Zdrowe Pokolenie”,
- „Kształtowanie zdrowego modelu żywieniowego poprzez spożycie ryb i ich przetworów wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych w Szczecinie”,
- „Moda na Zdrowie”,
- „W zdrowym ciele zdrowy duch, wiedza, dieta oraz ruch”, „ARS – jak dbać o miłość”.

Do dziś inspirującym elementem promocji zdrowia pozostaje współpraca z różnymi organizacjami, instytucjami oraz osobami prywatnymi wspomagającymi szkołę. Uczniowie, a niejednokrotnie i rodzice, mogli poszerzyć swoje horyzonty, podpatrując najlepszych. Udało nam się utrzymać ciągłą współpracę z Sanepidem (wojewódzkim i rejonowym), Polskim Czerwonym Krzyżem, Zamkiem Książąt Pomorskich i Klubem 13 Muz. Współpracowaliśmy z Agencją Rynku Rolnego, Zachodniopomorskim Uniwersytetem Technicznym w Szczecinie (zwłaszcza z Wydziałem Żywności i Żywienia Człowieka) oraz Pomorskim Uniwersytetem Medycznym (kierunek dietetyka). Korzystaliśmy ze wsparcia producentów żywności ekologicznej oraz sprzedawców zdrowej żywności.

Naszą przygodę ze zdrowym stylem życia rozpoczęliśmy w 2003 roku. Znaczącym narzędziem pracy w szkole, wówczas bardzo nowatorskim, były Dni Zdrowia.

Rokrocznie podczas obchodów święta szkoły i młodzieży, z inicjatywy dyrektora szkoły, przeprowadzamy konkurs promujący zdrowe żywienie oparte na włączeniu do codziennej diety warzyw i owoców. Konkurs „Zdrowie na talerzu” jest adresowany do wszystkich klas. Uczniowie prezentują wylosowany przez siebie owoc lub warzywo, organizując stoisko tematyczne w auli szkolnej. W konkursie oceniana jest wiedza zespołów dotycząca prezentacji, pomysłowość, trud i estetyka. Ocenie podlegają również przedstawione informacje o kraju pochodzenia okazu, o jego wartości odżywczej, leczniczej, wykorzystaniu w gospodarce, przemyśle i kosmetyce. Kolejnym zadaniem konkursowym jest przygotowanie nazwy wylosowanego warzywa lub owocu w języku obcym i przyozdobienie stoiska pracami plastycznymi. Zajęcia praktyczne polegają na sporządzeniu surówki, sałatki, deseru, koktajlu lub ciasta, tematycznie związanego z wylosowanym produktem.

W marcu 2020 r. zorganizowaliśmy Dzień Wody. Ideą tego przedsięwzięcia było uświadomienie młodym ludziom znaczenia wody dla życia i zdrowia człowieka oraz zasygnalizowanie konsekwencji braku dostępu do wody pitnej co jest poważnym zagrożeniem życia i problemem w wielu miejscach na świecie. Uczniowie podkreślili, że woda stanowi większość masy ciała organizmu ludzkiego i jest niezbędnym elementem życia jako takiego.

W październiku 2020 r. przeprowadziliśmy akcję Różowej Wstążeczki. Przed zebraniem uczniowie przypinali rodzicom wstążeczki przypominające o potrzebie badań profilaktycznych. Młodzież wymieniała swoje uwagi z dorosłymi na temat konieczności kontrolowania swojego organizmu.

W szkole odbył się „Światowy Dzień Żywności” – z tej okazji zbierano żywność dla potrzebujących, która została przekazana do poszczególnych ośrodków. Przeprowadzono też akcję propagowania właściwych nawyków żywieniowych, ze szczególnym uwzględnieniem doboru drugiego śniadania. Przykładowe zestawy tego posiłku zostały zaproponowane przez uczestników.

Kolejnym cyklicznym działaniem były organizowane w naszym mieście wykłady Szkoły Zdrowia. Comiesięczne spotkania dają młodzieży okazję zdobycia od wielu specjalistów informacji ważnych dla zdrowia, żywienia i higieny.

Praktyczną i lubianą przez uczniów formą była możliwość przeprowadzenia w szkole warsztatów z udziałem zaproszonych gości. Zorganizowaliśmy między innymi takie spotkania tematyczne, jak: warsztaty bezglutenowe z okazji „Dni Chleba”, „Lekka kuchnia na obcasach – ulubione potrawy kobiet”, „Żyj zdrowo i aktywnie”. Warsztaty skierowane były bezpośrednio do uczniów naszej szkoły. Młodzież wykonywała potrawy bezglutenowe lub o niższej wartości kalorycznej, które następnie degustowała. Pozwoliło to lepiej zrozumieć potrzeby żywienia określonych grup konsumentów, zawsze w dbałości o ich zdrowie.

We współpracy z Zachodniopomorską Fundacją Pomocy Rodzinie „Tęcza Serc” zorganizowaliśmy warsztaty „Ważne dziewięć miesięcy bez alkoholu”, poprowadzone przez specjalistę Fundacji w ramach realizacji zadań profilaktyki uzależnień. Zaproponowane zostało również spotkanie związane z higieną jamy ustnej oraz aktualną piramidą żywienia „Wpływ diety na powstawanie i rozwój choroby próchnicowej”, zrealizowane przez studentów stomatologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego.

W bieżącym roku szkolnym przeprowadzone zostało szkolenie poświęcone problemom depresji wśród nastolatków pod hasłem Hakuna Matata. Jego celem było zwiększenie wiedzy o tej chorobie.

Za naszą działalność otrzymaliśmy wyróżnienia w konkursach: „Ważne dziewięć miesięcy bez alkoholu” i „Depresja – porozmawiajmy o niej”. W konkursie „Nie zażywam, to wygrywam” uzyskaliśmy pierwsze, drugie oraz dwukrotnie trzecie miejsca i dwa wyróżnienia. Udało nam się zająć pierwsze miejsce w premierowej edycji konkursu „Czas na Zdrowie”, a także pierwsze miejsce w konkursie „Europejskiego Kodeksu Walki z Rakim”. Młodzież za pomocą plakatu, rysunku, pantomimy, komiksu sprawdzała w konkursach swoje umiejętności i aktualną wiedzę w dziedzinie profilaktyki i higienicznego trybu życia.

Tablice tematyczne wykorzystywane w tym czasie w szkole pozwoliły na czytelną formę komunikacji. Informacje kierowane były do uczniów, nauczycieli, a także opiekunów uczniów. W zakładce promocja zdrowia na stronie szkoły umieszczamy aktualne wiadomości.

Nasza szkoła korzysta z różnego rodzaju ogólnie dostępnych prezentacji, np.: „Zdrowy tryb życia w żeńskim internacie”, „Palenie tytoniu a zdrowie” lub uzyskanych dzięki uczestnictwu w projektach, np.: „Hiperaktywny Instytut Eksperymentów nad Aktywnością Fizyczną” czy „Śmietnik w mojej głowie”.

Szkolny bufet przechodził kolejne transformacje. Obecnie jest miejscem, gdzie pierwszoplanową rolę odgrywa zdrowa woda. Dostępne są surówki, można też dostać musli z naturalnym jogurtem. Menu bufetu stanowi przykład racjonalnego odżywiania.

Dużym echem wśród społeczności szkolnej odbiły się: rajd rowerowy, eliminacje miejskie „Ogólnopolskiego Turnieju Turystyczno-Krajoznawczego PTTK”, szkolna gra terenowa na podstawie zasad marszu na orientację czy akcja „Ćwicz Razem z Nami”. Akcje charakteryzowała duża różnorodność, każdy mógł wybrać dla siebie ciekawą formę. Z inicjatywy uczennic pojawiła się nawet potrzeba zwiększenia aktywności fizycznej wśród mieszkanek internatu.

Uczniowie rozwijali swoje zainteresowania w dziedzinie zdrowia, uczestnicząc w olimpiadach tematycznych. Przykładem takich przedsięwzięć były: „Ogólnopolska Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia” Polskiego Czerwonego Krzyża, „Olimpiada Wiedzy o Żywieniu i Żywności” oraz „Olimpiada Wiedzy i Umiejętności Rolniczych”. Każdy z uczestników odniósł sukces, rozszerzając swoją wiedzę ponad ogólnie przyjęte wymagania. Szkoła dała się poznać jako sprawny organizator jednej z nich, goszcząc zaproszonych gości i uczestników. Sama wraz ze społecznością szkolną zyskała wiele pożytecznych doświadczeń.

## Najbardziej efektywne działania

Naszym atutem jest wielostronność podejmowanych działań w celu propagowania i stosowania zasad zdrowego stylu życia. Chcemy też docierać do jak największej grupy młodzieży. Przystępując do projektu, szkoła może samodzielnie dokonać wyboru potrzebnych informacji. Może też być obligatoryjnie objęta programem. W szkole widoczne jest zaangażowanie i aktywność uczniów w dziedzinie promocji zdrowia. Satysfakcjonująca jest również kontynuacja pewnych działań, która wskazuje na właściwie obrany przez nas kierunek.

## Napotkane trudności

Odczuwalnym problemem była wysoka liczba zwolnień z wychowania fizycznego. W odpowiedzi szkoła przeprowadziła ścisłą weryfikację tej sytuacji, wraz z wydaniem komunikatu zwrotnego wysłanego do rodziców, informującego o potrzebie aktywności sportowej każdego człowieka, zwłaszcza młodego. Pojawiły się propozycje nowych form aktywności. Doceniliśmy przede wszystkim zainteresowanie uczniów, a zwłaszcza chęć uczestnictwa w nowych przedsięwzięciach, wyływającą od nich samych. Inną napotkaną trudnością, nie tylko w naszej szkole, ale także w większości szkół średnich, było włączenie do współpracy rodziców. Ale poradziliśmy sobie, organizując dodatkowe spotkania przed zebraniem, podczas których były rozdawane specjalnie opracowane ulotki na temat profilaktyki, skierowane do dorosłych lub opiekunów, informując jednocześnie o tym,

co aktualnie dzieje się w szkole w zakresie promocji zdrowia. Atrakcją były również odgrywane przez młodzież przedstawienia o zapobieganiu stosowania środków odurzających. Rodzice uczestniczyli w Dniach Sportu. Często otrzymują informacje uzyskane przez nas od organizatorów różnorodnych akcji. Materiały publikujemy też na stronie szkoły.

## **Kluczowe czynniki będące podstawą sukcesu szkoły**

Podjęte działania zwiększyły świadomość żywieniową naszej młodzieży. Pozwoliły na utrwalenie pozytywnych zachowań prozdrowotnych poprzez uwidocznienie potrzeby dbałości o zdrowie swoje i innych. Podkreślony został czytelny cel ulepszania swojego stylu życia. Młodzież zna wzorce i wie, gdzie szukać dobrych rozwiązań. Zaistniała ciągła potrzeba rozwoju tej dziedziny życia.

O zainteresowaniu wiedzą na temat diety i profilaktyki świadczą liczne i znaczące sukcesy młodzieży w konkursach i olimpiadach oraz jej udział w różnych projektach i programach podejmowanych przez społeczność szkolną.

## **Czego nauczyła się i jakie korzyści odniosła społeczność szkolna dzięki podejmowanym działaniom?**

Systematyczność, konsekwencja oraz usilne starania o zaangażowanie jak najszerszej społeczności szkolnej w realizację zadań przyczyniły się do rozwoju wiedzy i propagowania idei zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Działania te wzmacniały jednocześnie aktywność młodzieży w podejmowaniu własnych inicjatyw na rzecz zdrowia.

Ścisła współpraca nauczycieli i uczniów, wzajemne wsparcie w działaniach, jak też pomoc i wsparcie ze strony uczelni, instytucji i organizacji lokalnych, wzmocniły przekonanie, że szkoła może szukać ciekawych rozwiązań u wielu partnerów jak się okazało pomocnych w realizacji założonych idei.

Udział szkoły w tak wielu akcjach, projektach i programach wymaga sporego trudu i poświęcenia. Z drugiej strony efekty, jakie przynosi, pozwalają na całościowe spojrzenie na kwestie zdrowia zarówno pod kątem diety, jak i profilaktyki antynowotworowej oraz zapobiegania stosowania środków psychotropowych. Podjęte działania mają charakter komplementarny, przeprowadzane są często z inicjatywy młodzieży i pogłębiają ich wiedzę na temat promocji zdrowia.