

Nasze działania w Sieci Wojewódzkiej w latach 2008-2013

W listopadzie 2008 roku szkoła uzyskała certyfikat Szkoły promującej Zdrowie i została przyjęta do Sieci Wojewódzkiej. A oto nasze szczególne osiągnięcia i podejmowane działania w tym okresie:

W szkole realizowane są projekty edukacyjne i konkursy wpisujące się w program edukacji prozdrowotnej. Należą do nich:

- **„Czas na zdrowie”** – projekt zainicjowany przez Bank Ochrony Środowiska. Konkurs skierowany był do wszystkich rodzajów szkół i składał się z dwóch etapów: pierwszy „Rozgrzewka” promował zdrowy tryb życia wśród uczniów szkoły, drugi polegał na zorganizowaniu „Festynu Zdrowia” dla społeczności lokalnej. Festyn w II LO odbył się 30 maja i zgromadził ponad 400 osób, min. przedstawiciele władz, sportowców, rodziców, nauczycieli i uczniów miejskich szkół i przedszkolaków. Na prawie 100 szkół ponadgimnazjalnych zgłoszonych do konkursu w pierwszym etapie szkoła zdobyła drugie miejsce, w drugim - piąte, co dało w klasyfikacji generalnej miejsce trzecie. Podczas imprezy odbyły się m. in. rozgrywki sportowe, było stoisko z ekologiczną żywnością, filmy o odżywianiu, porady dietetyka, akcja krwiodawstwa. Szereg atrakcji zapewnili też strażacy i policjanci.



- **„Festyn Zdrowia i aktywności fizycznej”** – organizowany dla społeczności lokalnej i szkół przez II LO mający na celu promocję zdrowego odżywiania i propagowania sportu. Na boisku "Orlik" można było tego dnia zmierzyć sobie ciśnienie, poziom tkanki tłuszczowej lub hemoglobiny. Ponadto goście mogli poczęstować się świeżymi owocami, produktami z radomszczańskiej mleczarni oraz sałatkami robionymi przez uczniów. Gimnazjaliści rozgrywali mecze siatkówki i piłki nożnej między sobą, a także przeciwko reprezentacji liceum. Nagrodą główną był Puchar Dyrektora Liceum - który, w obu kategoriach, został zdobyty przez gospodarzy imprezy - oraz mecz z przedstawicielami nauczycieli, rodziców i polityków.

- **Obchody Światowego Dnia Walki z AIDS** – organizowane przez regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi,



młodzież brała udział w konkursach - „Młodzi kontra HIV”- plastycznym mającym na celu przestrzegać młodego człowieka przed podejmowaniem ryzykownych i nieodpowiedzialnych zachowań, skutkujących zakażeniem HIV oraz promować zdrowy styl życia. Dwie uczennice zostały laureatkami konkursu plastycznego na etapie wojewódzkim. Prace zostały zamieszczone w kalendarzu okolicznościowym na 2010 rok, można było je także oglądać podczas wystawy zorganizowanej podczas wojewódzkich obchodów Światowego Dnia Walki z AIDS w czasie trwania koncertu Dżemu w łódzkim Klubie Wytwórnia. W kolejnym roku RCPS zorganizowało konkurs na logo pod hasłem „Ciesz się każdą chwilą życia – bez AIDS” - pierwszą nagrodę zdobył uczeń II Liceum Ogólnokształcącego w Radomsku. Laureatowi towarzyszyli pozostali uczestnicy konkursu z II LO.

- **„Alkohol – chemiczna pułapka”** – kontynuacja autorskiego projektu edukacyjnego dla młodzieży szkół ponadgimnazjalnych oraz gimnazjów z powiatu radomszczańskiego. Celem projektu jest szeroko zakrojona profilaktyka skierowana przeciwko nałogowi spożywania alkoholu i substancji psychoaktywnych. Realizacja trwa zwykle około 6 tygodni i odbywa się na zajęciach lekcyjnych. Ostatnim etapem jest ogłoszenie konkursu na plakat, broszurę, ulotkę oraz instalację(praca przestrzenna) o tematyce antyalkoholowej. Honorowy patronat nad konkursem objęła Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, działająca przy Urzędzie Miasta Radomska, która sponsoruje zakup nagród dla zwycięzców konkursu. Od 2007r. patronat nad projektem objął również Prezydent Miasta Radomska. Prace konkursowe są prezentowane podczas uroczystego rozstrzygnięcia w Miejskim Domu

Kultury w Radomsku, który od początku wspiera w realizacji konkursu. Uroczystości towarzyszy zwykle projekcja filmu pokazującego walkę człowieka z alkoholizmem lub innymi nałogami, spotkania z uzależnionymi ludźmi, specjalistami ds. uzależnień. Młodzież chętnie podejmuje te tematy, bo chociaż zagadnienia te są trudne to jednak często dotyczą ich samych lub członków najbliższej rodziny.

- **„Mam Haka Na Raka”** - w 2008 roku szkoła wzięła udział w II edycji tego ogólnopolskiego programu edukacyjnego. Celem programu było zaprojektowanie kampanii społecznej uświadamiającej potrzebę badań cytologicznych u kobiet. Kampania społeczna miała dotyczyć prewencji chorób nowotworowych, a w jej przygotowaniu pomagali specjaliści z dziedziny reklamy. Konkurs przeznaczony był dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych we wszystkich województwach. Patronat merytoryczny nad programem objęła Polska Unia Onkologii. W ramach projektu opracowane zostały wspólnie z zespołem autorskie zajęcia edukacji rówieśniczej dla uczniów II LO, w ramach których przygotowana została prezentacja multimedialna, scenariusz zajęć lekcyjnych oraz test wiedzy na temat profilaktyki zapobiegania nowotworom. Zorganizowane zostały również spotkania z mieszkankami Radomska i okolicznych miejscowości (Gomunice, Kobieli Wielkie) oraz na Uniwersytecie III Wieku, na których przeprowadzony został wykład połączony z prezentacją multimedialną, kolportażem ulotek informacyjnych przez przeszkoloną grupę młodzieży naszej szkoły. Odbyły się także pedagogizacje rodziców II LO w tym zakresie.
- **„Akcja różowa wstążeczka”** – co roku w szkole podejmowana jest inicjatywa docierania z profilaktyką raka piersi do młodych kobiet i ich matek, polegająca na nauce dziewcząt samobadania piersi prowadzonej pod okiem dyplomowanej położnej. Oprócz tego społeczność szkolna (uczniowie, nauczyciele oraz pracownicy szkoły) mogą uczyć się badać piersi na fantomach. W czasie 2 dni w szkole wolontariuszki z Klubu Amazonek prowadzą punkt konsultacyjny, gdzie rozdawane są ulotki, a młodzież może zdobywać wiedzę na temat badań profilaktycznych.

- „Tydzień Zdrowia” – to inicjatywa zespołu ds. Promocji Zdrowia w naszej szkole. Co roku w szkole odbywa się szczegółowa diagnoza potrzeb w zakresie podejmowanych działań prozdrowotnych, przeprowadzane są ankiety, organizowane zebrania, na których młodzież proponuje tematykę zajęć w ramach tygodnia zdrowia. Na bazie tej wiedzy planowane są spotkania ze specjalistami organizowane najczęściej we współpracy z instytucjami zajmującymi się oświatą zdrowotną np. sanepid, szpital rejonowy, przychodnie. Organizowane są spotkania ze specjalistami: ginekologiem, dietetykiem, specjalistami ds. uzależnień, transplantologiem, kosmetologiem, onkologiem. W czasie trwania obchodów organizowane są wystawy zdrowej żywności, bary sałatkowe, zdrowe przekąski, które zachęcają swą różnorodnością do zdrowego trybu odżywiania.



- W ramach edukacji zdrowotnej, uczniowie II LO przygotowują **zajęcia i projekty edukacyjne dla najmłodszych – przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych**. Są to autorskie programy przygotowywane przez młodzież z zakresu **zdrowego odżywiania, przeciwdziałania nałogom, bezpiecznego uprawiania sportu**(zajęcia edukacyjne , „Stop Paleniu papierosów”, „ Jak dbać o swoje zdrowie”). Celem zrealizowanych projektów było szerzenie postaw prozdrowotnych wśród dzieci w wieku przedszkolnym oraz klas czwartych, piątych i szóstych szkoły podstawowej, a także gimnazjum. Projekty opracowane zostały i w całości zrealizowane przez grupę uczniów II LO w radomszczańskich placówkach oświatowych. Dla uczniów gimnazjum młodzież naszej szkoły przygotowała i wystawiła spektakl profilaktyczny pt. „W niewoli sumienia”. Inspiracją do napisania scenariusza była przede wszystkim chęć uświadomienia młodym ludziom jakie konsekwencje niesie za sobą zażywanie narkotyków i nieodpowiedzialne zachowanie młodzieży, gdyż z tymi problemami spotykamy się w życiu codziennym. Spektakl został wystawiony w MDK dla uczniów gimnazjum oraz szkół ponadgimnazjalnych powiatu radomszczańskiego.
- **Happeningi związane z Dniem Rzucania Palenia, Dniem Bez Papierosa, Dniem Walki z Głodem** – które zawsze mają swój autorski scenariusz, często inicjowany przez młodzież, która jest bardzo kreatywna jeśli chodzi o tego typu działania.

- **Akcje honorowego krwiodawstwa** – zwykle organizowane na terenie szkoły trzykrotnie w ciągu roku szkolnego, od lat cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem mimo dużej liczby uczennic w szkole
- **Realizowane są projekty zajęć pozalekcyjnych(koła zainteresowań – klub filmowy, koło strzeleckie, kurs e-learningowy z fizyki, klub przedsiębiorczości, szkolne koło PCK, szkolny klub sportowy), akcje pomocowe , charytatywne** (zbiórka odzieży i zabawek na rzecz ubogich, dla dzieci z domu dziecka, zbiórka książek dla biblioteki, która spłonęła podczas pożaru szkoły, zbiórka korków, kwesty uliczne, zbiórka artykułów papierniczych w ramach akcji wyprawka dla żaka, udział w akcji Gorączka złota, Paczka z Mikołajem, Czerwonokrzyska Gwiazdka) które uczą młodego człowieka wrażliwości na krzywdę innych, chęci niesienia pomocy potrzebującym, kształtują empatię.
- **Wycieczki integracyjne dla klas pierwszych** – podejmowane są inicjatywy organizowania wyjazdów integrujących młodzież klas pierwszych we wrześniu, a także oprócz wyjazdów turystyczno-rekreacyjnych, wymiany międzynarodowe, wycieczki rowerowe, wycieczki na mecze sportowe.

Młodzież naszej szkoły bierze również udział w projektach lokalnych i ogólnopolskich:

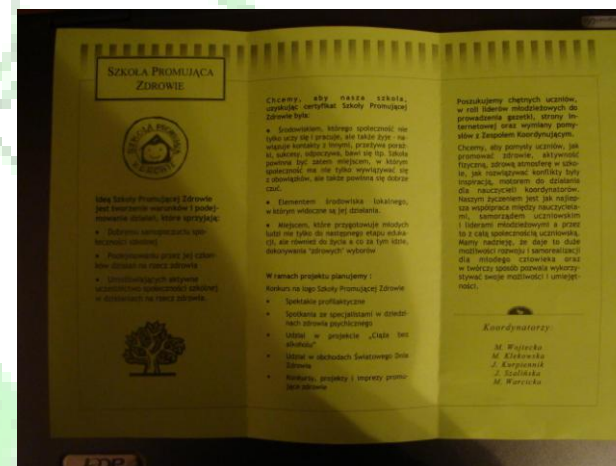
- Projekty ogólnopolskie - "Kropla wody dla Sudanu", „Wybierz życie – pierwszy krok”, „Stop HCV”, udział w Seminarium Problemy Ochrony Środowiska w Łodzi, często połączone z konkursami w których licznie biorą udział uczniowie naszej szkoły, niejednokrotnie nagradzani i wyróżniani.



Nasze działania w Sieci Rejonowej w latach 2005-2008

Upowszechnianie idei szkoły promującej zdrowie

Każdego roku prowadzone są zajęcia informacyjne przez klubowiczów SZPZ we wszystkich klasach pierwszych naszej szkoły mające na celu propagowanie idei SZPZ; zachęcanie młodzieży do czynnego w niej udziału. Oprócz pogadanek na lekcjach wychowawczych, wyznaczone są miejsca, w których zamieszczane są ulotki, plakaty, broszury propagujące zachowania prozdrowotne. Do takich miejsc należą: tablica info pedagoga szkolnego, wychowawcy świetlicy oraz specjalnie zakupiona do tego celu tablica Szkoły Promującej Zdrowie. W miarę możliwości i dostępności w szkole dystrybuowane są ulotki i broszury informacyjne dotyczące powyższych zagadnień. Utworzony został również kącik czytelniczy w bibliotece szkolnej, gdzie dostępne są czasopisma o tematyce prozdrowotnej.



Realizacja projektów edukacyjnych

W szkole realizowane są projekty edukacyjne wpisujące się w program edukacji prozdrowotnej. Należą do nich:

- „Alkohol – chemiczna pułapka” – powiatowy konkurs na plakat, broszurę, ulotkę dla młodzieży klas drugich szkół ponadgimnazjalnych organizowany przez naszą szkołę dotyczący uzależnienia alkoholowego. Honorowy patronat nad konkursem objęła Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych działająca przy Urzędzie Miasta, która sponsorowała zakup nagród dla zwycięzców konkursu. Celem projektu jest szeroko zakrojona profilaktyka skierowana przeciwko tym nałogom. Program jest skierowany do uczniów szkoły ponadgimnazjalnej.



- „Ja i moje zdrowie” oraz „Jak przedszkolak dba o zdrowie” w ramach XIII Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK realizowany w Przedszkolu nr 6 w Radomsku oraz w ZSG nr 3, w których realizowane były powyższe projekty. Przeprowadzone zajęcia warsztatowe wśród dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym przez grupę młodzieży II LO spotkały się z dużą aprobatą nie tylko ze strony dzieci, ale również kadry pedagogów. Projekt dotyczył zdrowego odżywiania i prawidłowych nawyków dbania o higienę osobistą. Uczennica, która zrealizowała ten projekt zajęła pierwsze miejsce w województwie na wyżej wymienionej olimpiadzie.



- Szczególną uwagę zwracamy na umożliwianie zaspokajania potrzeby aktywności i osiągnięć u młodego człowieka, stąd pomysł na zorganizowanie zajęć pozalekcyjnych. Napisany został projekt dotyczący profilaktyki i ochrony zdrowia, a mający na celu wspieranie dodatkowych form spędzania czasu wolnego promujących życie bez narkotyków i substancji psychoaktywnych wśród młodzieży dotowany ze środków publicznych miasta Radomska. Zajęcia prowadzone są czterech blokach tematycznych: I- zdrowie emocjonalne wrogiem nałogu (psycholog), II – aktywność fizyczna- zajęcia sportowe, III – zajęcia plastyczne – malowanie na szkle, IV- zdrowe żywienie - zajęcia z dietetykiem.

- „Stres pod kontrolą”- projekt edukacyjnego dla uczniów klas trzecich dotyczący stresu maturalnego i sposobów radzenia sobie z nim. Ukończone przez dwóch nauczycieli szkolenie w ramach tego programu umożliwiło prowadzenie zajęć oraz dostęp do materiałów edukacyjnych (kasety video, ulotek dla uczniów i rodziców, konspektów zajęć). Prowadzony pod patronatem Polskiego Towarzystwa Oświaty Zdrowotnej program edukacyjny dla maturzystów "Stres pod kontrolą" uczy młodzież radzenia sobie ze stresem, kontrolowania go i wykorzystywania jako stymulatora do działania.
- Światowy Dzień AIDS na terenie Powiatu Radomszczańskiego – we współpracy z Impresariatem Artystycznym związanym z portalem Radomsko24.pl młodzież II LO współorganizowała obchody tego dnia. 1 grudnia został wystawiony autorski spektakl profilaktyczny dotyczący przeciwdziałania nowym zakażeniom w MDK przez grupę teatralną TO-NIE-MY działającą przy II LO.
- „Cięża bez alkoholu” - w ramach zajęć wychowanie do życia w rodzinie w klasach trzecich przeprowadzony został cykl zajęć edukacyjnych na temat Płodowego Zespołu alkoholowego FAS. Dotyczył on wpływu nawet niewielkich ilości alkoholu na życie i zdrowie nienarodzonych dzieci oraz. Do zajęć wykorzystywane były broszury i ulotki informacyjne oraz przeprowadzony został konkurs plastyczny dotyczący problemu.

Podjmowanie działań na rzecz zdrowia

Wśród działań na rzecz zdrowia wymienić należy:

- Coroczny udział w powiatowych obchodach Światowego dnia Zdrowia, podczas których uczniowie naszej szkoły biorą udział w różnorodnych konkursach zdobywając nagrodzone miejsca. Również w naszej szkole odbywają się obchody tego dnia, organizowane najczęściej we współpracy z instytucjami zajmującymi się oświatą zdrowotną np. sanepid, szpital rejonowy, przychodnie.

- Społeczność szkolna stara się budować przyjazny klimat w szkole. W celu poprawy samopoczucia ucznia w szkole podejmowane są działania z inicjatywy Samorządu Szkolnego lub klubowiczów SZPZ:



Dzień Samorządności, Dzień Sportu, Dzień Optymisty, konkurs na klasę roku, konkurs na najpogodniejszą klasę roku. Uczniowie przygotowują jasełka, koncerty kolęd dla nauczycieli, karty świąteczne. Starają się pomagać potrzebującym organizując zbiórki odzieży, zabawek, pomocy szkolnych dla najuboższych, wspierają akcje charytatywne. Tego typu uroczystości wpisują się w tradycje szkolne, tworzą klimat szacunku, koleżeństwa i przyjaźni, wzmacniają prawidłowe relacje w grupie.

- W szkole podejmowane były również inne działania służące poszerzeniu wiedzy o zdrowiu o charakterze informacyjnym.
 - Spotkanie informacyjne połączone wykładem i projekcją filmu edukacyjnego na temat profilaktyki raka szyjki macicy poprowadzone przez lekarza ginekologa we współpracy z radomszczańską stacją Sanepidu
 - Akcja „Różowa wstążeczka” – w której uczennice klas drugich uczestniczyły w spotkaniu informacyjnym na temat samokontroli piersi. Miały wówczas możliwość nauczenia się jak obserwować i dokonywać samobadania.
 - Spektakle profilaktyczne organizowane we współpracy z impresariatem artystycznym z Krakowa lub samodzielnie przygotowywane sztuki teatralne np. w ramach I Przeglądu Sztuk teatralnych – Porozmawiajmy o AIDS, gdzie zdobyliśmy wyróżnienie na etapie wojewódzkim.

