PODSUMOWANIE REALIZACIJ PROGRAMU ,,SZKOŁA/BURSA PROMUJĄCA ZDROWIE" w roku szkolnym 2018/2019

Nasza Bursa od wielu już lat promuje zasady zdrowego stylu życia i podejmuje liczne działania z zakresu edukacji zdrowotnej. Uczestniczymy w wielu programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Działania te postanowiliśmy prowadzić systemowo przystępując do sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Bursa Międzyszkolna Nr 1 w Zamościu od październik 2016 r. przystąpiła do realizacji programu Szkoła Promująca Zdrowie, po okresie przygotowawczym - 26 czerwca 2018 r. Bursa podpisała Porozumienie i stała się członkiem Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Staramy się więc o certyfikat wojewódzki.

Szkoła/bursa promująca zdrowie to placówka, która w szczególny sposób promuje zdrowy styl życia wśród wychowanków, nauczycieli-wychowawców, pracowników i rodziców. Wyposaża całą społeczność w wiedzę i umiejętności niezbędnie do podejmowania właściwych wyborów dla poprawy samopoczucia, uczy jak zdrowiej żyć oraz kształtuje poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, a przede wszystkim prowadzi szeroko pojętą edukację prozdrowotną. Głównym założeniem programu jest kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez właściwe zachowania, przyzwyczajenia i nawyki prozdrowotne.

PODSUMOWANIE REALIZACIJ PROGRAMU ,,SZKOŁA/BURSA PROMUJĄCA ZDROWIE" w roku szkolnym 2018/2019

Problemem priorytetowym, przyjętym przez Zespół ds. programu SzPZ, do realizacji w roku szkolnym 2018/2019 jest ZDROWE ODŻYWIANIE, a tytuł projektu to: **,,ZDROWE ODŻYWIANIE – ZDROWE ŻYCIE".**

W I semestrze odbyły się: zajęcia warsztatowe ,,Sałatki – bomba witaminowa" oraz ,,Przygotowanie zdrowych przekąsek". Zajęcia tematyczne: pt. ,,Zdrowe odżywianie – to zdrowe nawyki żywieniowe', ,,Otyłość- choroba cywilizacyjna, obliczanie wskaźnika BMI". Odbyło się spotkanie z dietetykiem nt. ,,Zdrowe odżywianie się i wpływ aktywności fizycznej na nasz organizm" , MRB nawiązała współpracę z dietetykiem bursy i odbyło się szkolenie nt. ,,Zasad zdrowego żywienia młodzieży i metod układania jadłospisu". W I semestrze Bursa uczestniczyła również w wielu akcjach/programach prozdrowotnych: np. Turniej Młoda Krew Ratuje Życie, Akcja Komórkomania, Transplantacja jestem na TAK, program ,,W stronę dojrzałości".

PODSUMOWANIE REALIZACIJ PROGRAMU ,,SZKOŁA/BURSA PROMUJĄCA ZDROWIE" w roku szkolnym 2018/2019

W II semestrze w naszej Bursie realizowany był już czwarty rok ogólnopolski program **,,Wybierz Życie – Pierwszy Krok".** Program edukacyjny ,,Wybierz Życie – Pierwszy Krok" obejmuje tematykę profilaktyki raka szyjki macicy. Ma on na celu tworzyć świadomość zagrożenia rakiem szyjki macicy i innych chorób wywołanych zakażeniem wirusem HPV brodawczaka ludzkiego u młodych ludzi. Program ma również upowszechniać sposoby profilaktyki wtórnej - badania cytologiczne i profilaktyki pierwotnej – szczepienia profilaktyczne, aby były znane i szerzej stosowane.

15.03.2019 r. odbyło się Spotkanie z Rodzicami na którym zostały przedstawione zagadnienia dotyczące zdrowego stylu życia oraz przedsięwzięcia prozdrowotne realizowane w naszej placówce w ramach programu Szkoła/Bursa Promująca Zdrowie.

DZIEN PROMOCJI ZDROWIA- ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ PAPIEROSA

Dnia 28.05.2019 roku w naszej bursie odbyła się impreza z okazji **Światowego Dnia bez papierosa, pt. ,,Aktywnie, zdrowo i wesoło”,** w ramach realizacji **Programu Szkoła Promująca Zdrowie**. Podjęte działania miały na celu promocję aktywnego i zdrowego spędzania czasu wolnego przez wychowanków. Udział w naszym spotkaniu wzięli także Wychowankowie z Internatu Specjalnego Ośrodka Szkolno–Wychowawczego wraz z Wychowawcami. Rozpoczynając imprezę mieliśmy okazję obejrzeć pokaz tańca Belgijka. Uczestnicy spotkania mieli możliwość gry w Eurobiznes, szachy, bierki oraz domino. Zdrowo - to też między innymi życie bez papierosa. Poczęstunek zdrową sałatką owocową- bombą witaminową podkreślił jak ważne jest dostarczanie naszemu organizmowi cennych witamin, których źródło znajdziemy m.in. w owocach.

DZIEN PROMOCJI ZDROWIA- ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ PAPIEROSA

Kolejnym punktem imprezy było rysowanie, malowanie, kolorowanie i tworzenie własnej pracy na dowolny temat i dowolną techniką. Nasze spotkanie umilił występ wokalny przy akompaniamencie gitary, w wykonaniu wychowanków Bursy. Na zakończenie, w związku ze zbliżającym się Dniem Dziecka, wychowankowie naszej Bursy wręczyli gościom pluszowe maskotki. Wszyscy uczestnicy bardzo dobrze się bawili, swoim zaangażowaniem, kreatywnością oraz aktywnością udowodnili, że można kulturalnie i zdrowo spędzić wspólnie czas.

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK ZIMĄ

W ramach działań w zakresie bezpieczeństwa odbyło się spotkanie nt: „Bezpieczny wypoczynek zimą” z funkcjonariuszami policji. Wychowankowie zostali zapoznani z zagrożeniami występującymi w okresie zimowym, niebezpieczeństwem wynikającym z wchodzenia na lód w miejscach niedozwolonych oraz umiejętności wzywania pomocy w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Z zakresie zadań profilaktycznych otrzymali wiedzę nt. zachowań ryzykownych podczas ferii zimowych i możliwości odpowiedzialności karnej za swoje postępowanie.

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK ZIMĄ

Zajęcia edukacyjno-profilaktyczne

W dniu 21.05.2019 r. wychowankowie naszej Bursy uczestniczyli w zajęciach edukacyjno-profilaktycznych „Człowiek-pojazd-droga” zorganizowanych przez Rejonowy Ośrodek Szkolenia Młodzieży oraz Ośrodek Szkolenia i Wychowania Lubelskiej Komendy Ochotniczych Hufców Pracy w Zamościu. Celem szkolenia było uświadomienie uczestnikom, że najistotniejszym elementem inżynierii ruchu nie jest sam pojazd lub droga, najistotniejszym jest człowiek, którego zachowanie ma decydujący wpływ na bezpieczeństwo komunikacyjne. Zakresem tematyczny objęto zagadnienia wychowania komunikacyjnego przygotowującego do odpowiedzialnego uczestnictwa w ruchu drogowym.

Zajęcia edukacyjno-profilaktyczne

Odżywianie BMI

Na zajęciach warsztatowych z młodzieżą w dniu 15.01.2019 r. pt. ,,Otyłość - choroba cywilizacyjna”, zwrócono uwagę na zagrożenia dla zdrowia i życia wynikające z nadwagi i otyłości. Wychowankowie obliczali swój wskaźnik masy ciała – BMI oraz rozwiązali krzyżówkę dotyczącą zdrowego odżywiania. W związku z obserwowanym wzrostem liczby osób z nadwagą, podkreślono konieczność stosowania prawidłowej diety i aktywnego trybu życia.

Debata – ,,Piękno życia”

Dnia 21.05.2019r. odbyła się VIII Debata w obronie życia człowieka od poczęcia do naturalnej śmierci, obchodzona w tym roku pod hasłem ,,Piękno życia”. Młodzież miała okazję dowiedzieć się co nauka mówi o początku życia człowieka oraz poznać akty prawne stojące na straży życia. Przytoczone zostały również fragmenty nauczania św. Jana Pawła II, który wzywał nas abyśmy szanowali, bronili i kochali każde życie ludzkie oraz służyli życiu. Na zakończenie debaty, Diana i Karolina zaśpiewały bardzo nastrojowe piosenki.

Debata – ,,Piękno życia”

Światowy Dzień Walki z AIDS

Dnia 5 grudnia 2018 r. odbyły się obchody Światowego Dnia Walki z AIDS z tej okazji przypinane były czerwone kokardki jako wyraz solidarności z osobami zakażonymi HIV i chorymi na AIDS. Młodzież zapoznana została z głównymi założeniami kampanii walki z HIV i AIDS w 2018 r. w której kładziony jest nacisk na testowanie w kierunku HIV. Wychowankowie obejrzeli również film pt. „AIDS – epidemia wciąż niepokonana" oraz uczestniczyli w konkursie wiedzy o HIV/AIDS. Zwycięzcy uhonorowani zostali nagrodami i dyplomami.

Światowy Dzień Walki z AIDS

GALA INICJATYW SPOŁECZNYCH

Dnia 10 grudnia 2018 roku Bursa w ramach Koła Wolontariatu uczestniczyła w Gali Inicjatyw Społecznych w Osiedlowym Domu Kultury „Okrąglak”. Gala zorganizowana przez Zamojskie Forum Inicjatyw Społecznych, Zamojskie Centrum Wolontariatu, Stowarzyszenie „ART. Avanti”. Wolontariusze bursy, którzy zostali wyróżnieni za pracę na rzecz niesienia pomocy, empatię oraz postawę wobec innych osób: Kinga Łupina – Nagroda Prezydenta oraz Edyta Krzaczkowska, Angelika Cisek, Wiktoria Jaszek, Gabriela Lewandowska. Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Happening Antynikotynowy

Dnia 21.11.2018r. w naszej Bursie odbył się Happening antynikotynowy. Celem Happeningu było uświadomienie wychowankom jak poważnym problemem – nie tylko zdrowotnym – ale również społecznym i ekonomicznym jest palenie tytoniu, a także upowszechnianie mody na niepalenie oraz promowanie zdrowego stylu życia. Młodzież przedstawiła scenkę profilaktyczną pt. ,,Precz z papierosem“ oraz montaż słowno-muzyczny. Odbył się również konkurs na plakat o tematyce antynikotynowej i konkurs testowy oraz finał turnieju tenisa stołowego. Na zakończenie zwycięzcom wręczeno dyplomy i nagrody ufundowane przy współudziale PSSE w Zamościu.

Happening Antynikotynowy

Obchody „Tygodnia Czerwonego Krzyża” (8 - 17 maja 2019r.)

Bursa Międzyszkolna Nr 1 w Zamościu włączyła się w tegoroczne obchody Tygodnia Czerwonego Krzyża organizowane przez Oddział Rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża w Zamościu. W tym roku organizacja Polski Czerwony Krzyż świętuje również 100-lecie swojego istnienia. Wychowanki naszej bursy zaangażowały się w ogólnopolską zbiórkę środków finansowych pod hasłem „PCK dla Seniorów”. Fundusze ze zbiórki zostaną przeznaczone na przeprowadzenie działań aktywizujących osoby po 65 roku życia, m.in. na działalność klubów i świetlic dla seniorów oraz na pomoc doraźną, tj. zakup żywności, odzieży , leków i środków pielęgnacyjnych. Młodzież z naszej bursy utworzyła też „Żywy Czerwony Krzyż” upamiętniając to przedsięwzięcie na fotografii.

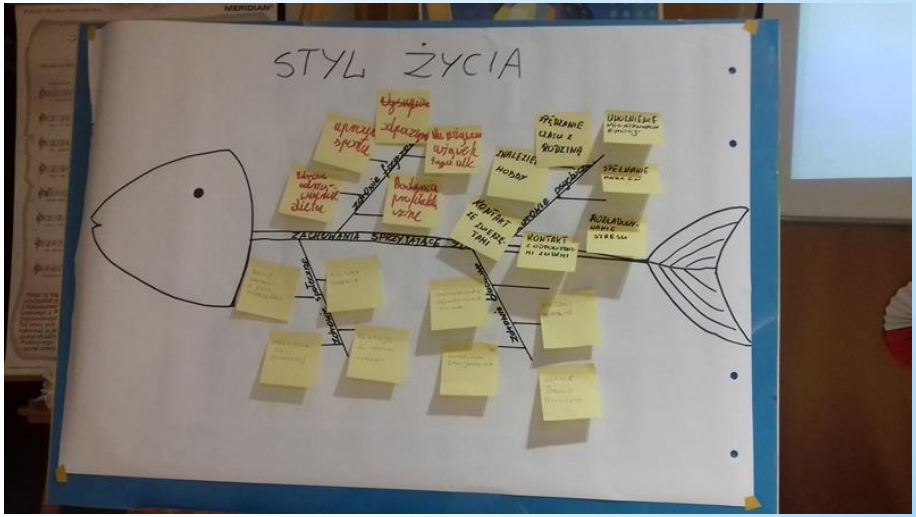
Obchody „Tygodnia Czerwonego Krzyża” (8 - 17 maja 2019r.)

Spotkanie z Policjantem

W ramach zbliżających się wakacji, zorganizowaliśmy spotkanie z policją Komendy Miejskiej w Zamościu dla wychowanków Bursy. W Bursie kładziemy duży nacisk na bezpieczeństwo wychowanków i edukację w tym zakresie. Tematem spotkania było „Bezpieczeństwo w czasie wakacji”. Omówione zostały zasady zachowań ryzykownych oraz zasady bezpieczeństwa związane z różnymi zdarzeniami losowymi: wyjazdy zagraniczne do pracy, handel ludźmi, ataki terrorystyczne. Wychowankowie mieli możliwość zadawania pytań a także rozmowy indywidualnej.

STYL ŻYCIA A ZDROWIE PROKREACYJNE

Dnia 8 listopada 2018 r. w Bursie zostały przeprowadzone zajęcia warsztatowe w ramach Narodowego Programu Zdrowia - ,,W stronę dojrzałości”, pt. ,,Styl życia a zdrowie prokreacyjne”. Wychowankowie uczestniczący w zajęciach dowiedzieli się, czym jest zdrowie prokreacyjne, poznali jego determinanty oraz uświadomili sobie, że o jakości życia decydują zachowania prozdrowotne, czyli nasze decyzje, wybory i zachowania. Na zajęciach młodzież wykazała się aktywnością, kreatywnością i zaangażowaniem w pracę.



Kilometry Dobra

Bursa uczestniczyła w 6-ej edycji Kampanii dobroczynności **Kilometry dobra**

„Zbieraj i układaj z nami złotówki”. Celem kampanii jest dofinansowanie remontu i adaptacji budynków należących do Stowarzyszenia na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną w Zamościu. Cała społeczność bursy o włączyła się w Kampanię. Bardzo Dziękujemy za każdą przekazaną ZŁOTÓWKĘ.

Finał #Komórkomanii

Dnia 25.10.2018r w naszej Bursie odbył się Finał Akcji Komókomaniia - rejestracja potencjalnych dawców szpiku. Wychowawcy i wychowankowie chcący pomóc osobom chorym na nowotwóry krwi aktywnie włączyli się w popularyzację ideii dawstwa szpiku kostnego oraz zrejestrowali się w bazie danych Fundacji DKMS poprzez wypełnienie stosownego formularza i oddanie materiału genetycznego do badań. Finał #Komórkomanii poprzedzony był akcją promocyjną oraz edukacyjno - informacyjną. Wszystkim osobom ktorzy zgłosili się do punktu rejestracji mieszczącego się w naszej placówce oraz wolontariuszom uczestniczącym w akcji składamy serdecznie podziękowania.

Akcja charytatywna „Życie przez całe życie”

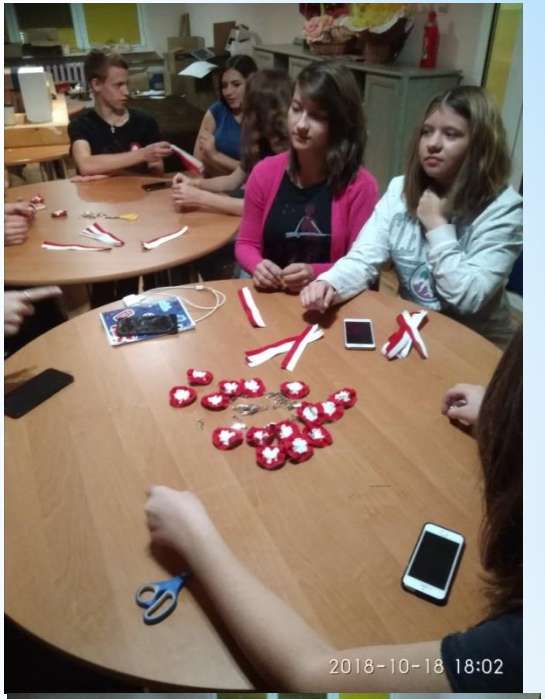
Dnia 24 marca 2019 roku Wolontariusze naszej bursy zaangażowali się w akcję charytatywną „Zbudujemy razem RODZINNY DOM dla Stowarzyszenia Pomocy dzieciom Niepełnosprawnym „Krok za Krokiem” w Zamościu”. W ramach tej akcji wychowankowie wraz z wychowawcami bursy włączyli się w zbiórkę pieniężną na budowę Rodzinnego Domu dla osób z niepełnosprawnościami. Wolontariusze wielkiej kwesty zbierali pieniądze do puszek i po za kończeniu przekazali do organizatora akcji. Dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się w tak wielką sprawę.

Młoda Krew Ratuje Życie

Młodzież naszej Bursy brała udział w XVI Edycji Turnieju ,,Młoda Krew Ratuje Życie”. Przez cały rok szkolny wychowankowie honorowo oddawali krew, odbyły się pogadanki nt. honorowego krwiodawstwa.

LOT ORŁÓW

Bursa Międzyszkolna Nr 1 w Zamościu przystąpiła do udziału w projekcie „LOT ORŁÓW“ realizowanego przez Zamojskie Centrum Wolontariatu. Cel projektu: Rozwój Wolontariatu jako formy aktywności obywatelskiej poprzez wzmocnienie kompetencji społecznych i obywatelskich młodzieży. W świetlicy bursy odbyły się zajęcia warsztatowe - przygotowanie kokard narodowych. Kokardami zostaną obdarowani Zamościanie z Okazji Święta Niepodległości.



Sałatki – bomba witaminowa

4 października 2018r. odbyły się w bursie zajęcia warsztatowe, w ramach programu *Szkoła Promująca Zdrowie*, pt. ,,Sałatki – bomba witaminowa“. Młodzież przygotowała pyszne sałatki z jesiennych owoców sezonowych a następnie odbyła się ich degustacja. Podczas zajęć zwrócono uwagę, że zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania w naszej diecie nie powinno zabraknąć owoców i warzyw, które dostarczają organizmowi witamin i soli mineralnych, są bogate w substancje nazywane antyoksydantami.

Sałatki - bomba witaminowa

Sałatki - bomba witaminowa

Mecze integracyjne

W dniach 23-24.10.2018 r. podczas zajęć sportowych w hali gimnastycznej ZSP Nr 4 rozegrane zostały dwa mecze integracyjne w piłkę nożną i siatkową w których wzięli udział nasi wychowankowie z Polski i Ukrainy. Była to doskonała okazja do integracji i wspólnej zabawy-rozrywki sportowej oraz promowania aktywnóci fizycznej.

Mecze integracyjne

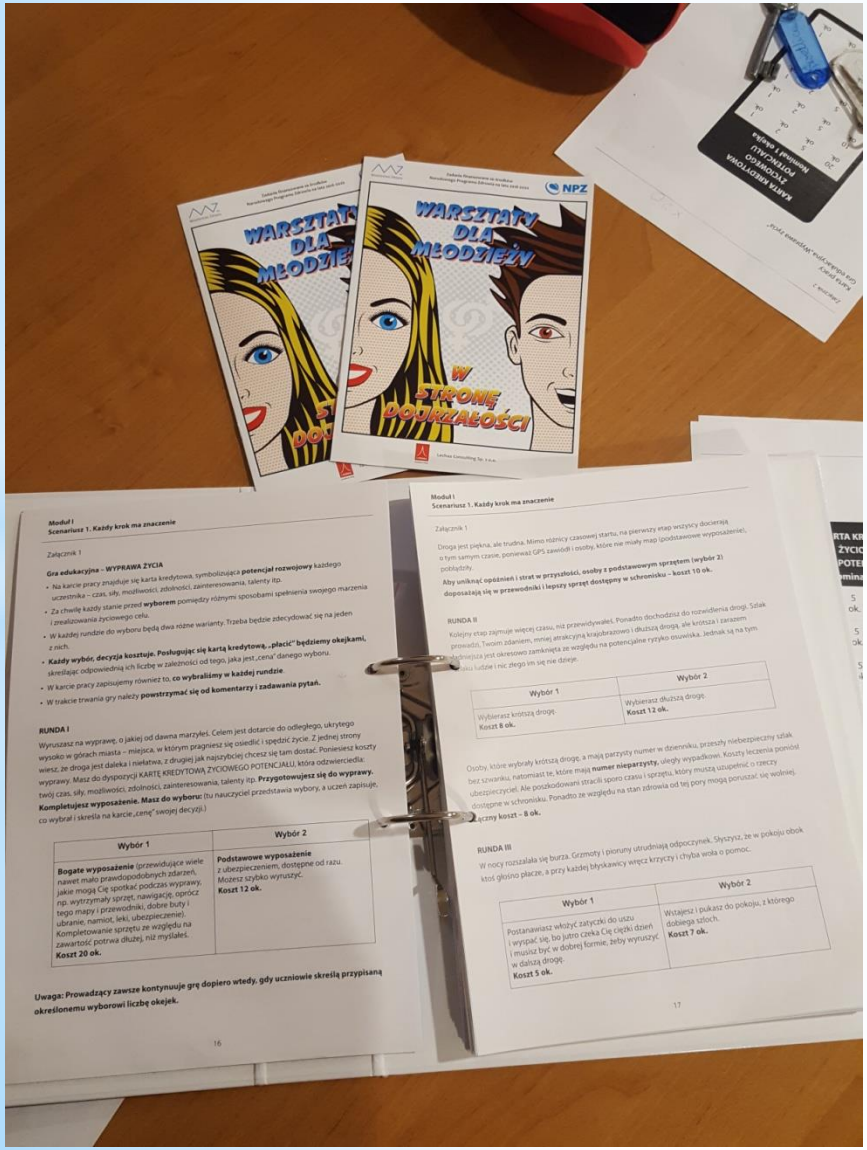
WIZYTA W SZPITALU

Dnia 20 XII 2018 r. wolontariusze z naszej bursy, odwiedzili pacjentów oddziału medycyny paliatywnej i zakładu opiekuńczo-leczniczego Niepublicznego Szpitala w Zamościu. Wychowankowie złożyli życzenia i przekazali kartki bożonarodzeniowe, które wykonano w naszej bursie.

WARSZTATY DLA MŁODZIEŻY ,,W STRONĘ DOJRZAŁOŚCI“

Bursa Międzyszkolna Nr 1 w Zamościu przystąpiła w roku szkolnym 2018/2019 do projektu Ministerstwa Zdrowia ,,W strone dojrzałości“. W ramach programu wychowankowie uczestniczyć będą w zajęciach wychowawczo-profilaktycznych prowadzonych w formie warsztatów psychoedukacyjnych z zakresu edukacji zdrowotnej. Podejmowane działąnia mają na celu kształtowanie postawy prozdrowotnej i prorodzinnej u wychowanka . W związku z tym, dnia 24.10.2018 r. zostały przeprowadzone pierwsze zajęcia, pt. ,,Każdy krok ma znaczenie“, celem których było uświadomienie młodzieży osobistej odpowiedzialności za podejmowane decyzje i dokonywane wybory oraz ich wpływ na zdrowie i życie.

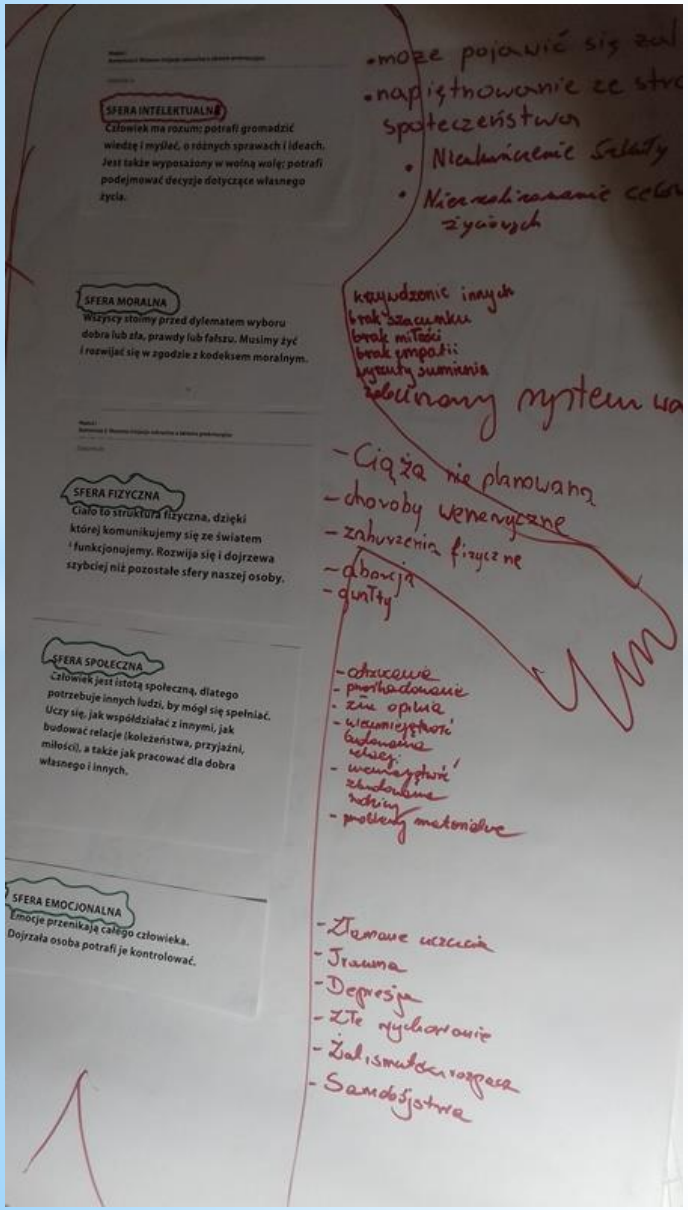
WARSZTATY DLA MŁODZIEŻY ,,W STRONĘ DOJRZAŁOŚCI“



W stronę dojrzałości - Choroby przenoszone drogą płciową

4.12.2018r. w Bursie zostały przeprowadzone zajęcia, pt. ,,Choroby przenoszone drogą płciową“. Wychowankowie biorący udział w relizowaniu zadań ujętych w programie ,,W stronę dojrzałości“ uświadomili sobie, jakie zagrożenie dla zdrowia i życia niosą ze sobą choroby przenoszone drogą płciową.

W stronę dojrzałości



Dnia 29.11.2018r. odbyły się kolejne warsztaty w ramach realizacji programu ,,W stronę dojrzałości“. Celem zajęć było uświadomienie wychowankom, że człowiek jest osobą wielowymiarową, stanowi jedność i dlatego skutki zachowań ryzykownych dotykają wszystkich sfer osobowości, oraz że zaburzają jego rozwój i zdrowie.

WYGRAĆ ŻYCIE

Dnia 11.12.2018r. w Burie odbyły sie kolejne zjęcia w ramach Programu ,,W stronę dojrzałości“, pt. ,,Wygrać życie“. Wychowankowie biorący udział w zajęciach o charakterze warsztatowym zrozumieli osobistą odpowiedzialność za zdrowe, wartościowe i szęśliwe życie. Odgrywając role historii życia dowiedzieli się, co przeszkadza i co pomaga wygrać życie.

Wybierz Zycie – Pierwszy Krok

1 kwietnia 2019 r. odbyły się zajęcia w ramach realizacji programu ,,Wybierz Zycie – Pierwszy Krok”. Celem zajęć było zwiększenie poziomu wiedzy na temat profilaktyki raka szyjki macicy i innych chorób wywoływanych zakażeniem wirusem HPV u młodych ludzi. Wychowanki poznały czynniki zwiększające ryzyko raka szyjki macicy oraz dowiedziały się jak ważne jest regularne poddawanie się badaniom profilaktycznym.

Prawda i mity o alkoholu – Jak powstaje uzależnienie

Miesiąc październik już tradycyjnie poświęcony jest w bursie profilaktyce antyalkoholowej. 23.10.2018r. wychowankowie uczestniczyli w zajęciach pt. ,,Prawda i mity o alkoholu – Jak powstaje uzależnienie“. Na koniec zajęć wyciągnięto wniosek, że alkohol jest realnym zagrożeniem dla zdrowia młodego człowieka i może być źródłem uzależnienia.

Prawda i mity o alkoholu – Jak powstaje uzależnienie

Zdrowe Odżywianie

Naszym priorytetem w bieżącym roku szkolnym, realizowanym ramach programu ,,Szkoła Promująca Zdrowie“ jest zdrowe odżywianie. W ramach programu pracujemy nad kształtowaniem zdrowych nawyków żywieniowych, eliminowaniem z diety ,,jedzenia śmieciowego”, uświadamianiem wpływu diety na nasze zdrowie. 9 stycznia 2019 r. wychowankowie z wszystkich grup razem z wychowawcami, przygotowali zdrowe przekąski i sałatki, następnie odbyła się wspólna degustacja zdrowych smakołyków. Spotkanie zakończyło się wieczorkiem tanecznym prowadzonym przez MRB.

Zdrowe Odżywianie

Zdrowe Odżywianie

Zdrowe Odżywianie

Zdrowe Odżywianie

Warsztaty z udzielania pierwszej pomocy

Warsztaty z udzielania pierwszej pomocy

Warsztaty Integracyjne

Parę zdjęć z różnych warsztatów integracyjnych.

Warsztaty Integracyjne

Dziękujemy za uwagę