

Akcja promująca zdrowy styl życia -
„Być zdrowym – to modne.”

**Zorganizowana przez SK PCK działające przy
ZS nr 3 im. T. Kościuszki w Hrubieszowie**

■ **Cel akcji:**

Popularyzacja zasad prawidłowego odżywiania
Wdrażanie dbałości o stan swojego zdrowia
Popularyzowanie wiedzy o szkodliwości palenia papierosów
Poznanie czynników stresogennych oraz sposobów obniżenia napięcia
Poznanie negatywnego wpływu dopingu na zdrowie człowieka
Poznanie zasad udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach
Promocja zasad aktywnego stylu życia
Wskazanie możliwości zdobywania i wykorzystywania wiadomości

- **Organizator akcji:** Szkolne Koło PCK
- **Adresaci akcji:** Młodzież licealna
- **Termin przeprowadzenia akcji:** Kwiecień / Maj 2006
- **Sposób przeprowadzenia akcji:** Akcja ma charakter cykliczny wymaga współdziałania ze szkolnym kołem PCK, nauczycielem biologii, pielęgniarką

Akcja przebiega w dwóch etapach

■ **Etap wewnątrz-klasowy**

Uczniowie na lekcjach biologii realizują tematykę związaną z:

- prawidłowym żywieniem,
- higieną układu oddechowego,
- wpływem aktywności fizycznej na zachowanie zdrowia,
- szkodliwością dopingu,
- zasadami udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.

Do sposobów sprawdzania wiadomości należą między innymi: plakat, reklama, poster, artykuł. Daje to możliwość pozyskania prac uczniowskich w celu ich zewnętrznej prezentacji.

■ **Etap szkolny**

- Podział obowiązków między członków SK PCK,
- Pozyskanie osób do współpracy poza SK PCK i ustalenie technicznych aspektów akcji,
- Ustalenie zakresu pracy uczniów uczestniczących w akcji,
- Przygotowanie hasła reklamującego akcję,
- Przygotowanie oprawy wizualnej (gromadzenie plakatów),
- Przygotowanie dodatkowych informacji niezbędnych w prowadzeniu akcji głównej i akcji towarzyszących,
- Pozyskanie sponsorów soków i owoców, herbatek ziołowych i owocowych,
- Ustalenie z panią pielęgniarką możliwości skorzystania ze sprzętu medycznego (waga, ciśnieniomierz).

Przebieg akcji

1. Praca wewnątrz-klasowa uczniów:
 - gromadzenie informacji (uczniowie dzielą się na zespoły, gromadzą informacje, ustalają sposób ich prezentacji, wykonują plakat).
 - prezentacja słowna i wizualna treści, (lider zespołu w trzyminutowym wystąpieniu przedstawia pracę: jej zamysł twórczy, walory poznawcze)
 - ocena prezentacji (plakaty są oceniane zgodnie z wcześniej przyjętym regulaminem przez jurorów uczniowskich i nauczyciela.)
 - pozyskanie prac.
2. Wystawa prac uczniów w kategorii
 - a. plakat
 - negatywny wpływ dopingu na zdrowie człowieka,
 - szkodliwość palenia tytoniu,
 - zasady prawidłowego żywienia, piramida żywieniowa,
 - zdrowy styl życia,
 - rola podstawowych składników odżywczych, zaburzenia stanu zdrowia,
 - stres i jego wpływ na zdrowie.
 - b. Reklama
 - hasła reklamowe witamin,
 - ulotki (rozdawane uczniom w czasie przerw) wskazujące negatywne skutki palenia papierosów,
 - organizacja konkursu, wśród uczniów klas pierwszych , na najlepszy artykuł o wpływie dopingu na zdrowie człowieka. Nagrodą jest publikacja artykułu na łamach szkolnej gazety.
3. Pokazy udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach wraz z zespołem reprezentującym szkołę na zawodach PCK
4. Praca w ramach stolików zadaniowych

Stolik I

- Udzielanie informacji o sposobach przechowywania soków, (znaczenie ciemnych opakowań szklanych, opakowań kartonowych dla utrzymania jakości odżywczej soku, rola pasteryzacji, znaczenie konserwantów)
- Uczenie czytania etykiet
- Uczeń ma dodatkowo możliwość wyboru szklanki soku lub jabłka

Stolik II

- Udzielanie informacji o prawidłowej wadze, ciśnieniu tętniczym i dietach żywieniowych
- Uczeń ma dodatkowo możliwość zmierzenia ciśnienia i zważenia się
- Uczeń ma możliwość obliczenia własnego BMI oraz sprawdzenia czy jest „ *Jeszcze pulchny czy już gruby*”

Stolik III

- Udzielanie informacji o ziołach w zakresie ich przydatności do pielęgnacji urody i poprawy przemiany materii
- Uczniowie mają możliwość obejrzenia zielników i degustacji herbatek ziołowych.

Stolik IV

- Udzielanie informacji o wpływie stresu na życie współczesnego człowieka
- Uczniowie mają możliwość wykonania testu: „czy stres cię stresuje” oraz poznania sposobów obniżenia napięcia i prostych ćwiczeń relaksacyjnych, przydatnych w życiu codziennym

Monitoring akcji i ocena stopnia realizacji celów

Akcja jest cykliczna, realizowana co roku, wzbogacana o nowe stoliki zadaniowe bądź zagadnienia poruszane w ramach ich pracy. Zmienia się młodzież, wykonawcy, ale akcja niezmiennie cieszy się zawsze dużą popularnością.

Podczas trwania akcji oceniłam zainteresowanie uczniów poruszaną problematyką oraz atrakcyjność pracy stolików zadaniowych.

Młodzież prezentująca swoje prace miała możliwość zestawienia ich z innymi i dostrzeżenia innych aspektów danego zagadnienia.

Uczniowie zostali także wcześniej ocenieni, za swój wkład pracy i zdobyte informacje, podczas lekcji biologii.