

SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO – WYCHOWAWCZY



IM. E. GIERAT W TARNOBREZIE

MA ZASZCZYT ZAPROSIĆ NA PREZENTACJĘ...

Z REALIZACJI DZIAŁAŃ ORAZ ICH EFEKTÓW

ODNOSZĄCYCH SIĘ DO

PROMOCJI ZALECEŃ EUROPEJSKIEGO KODEKSU WALKI Z RAKIEM



Zdrowie jest największą i najcenniejszą wartością człowieka. Dzięki niemu można realizować swoje marzenia i osiągać zamierzone cele. Zgodnie z przysłowiem „W zdrowym ciele zdrowy duch”, systematyczne praktykowanie właściwych nawyków żywieniowych wpływa pozytywnie na samopoczucie i kondycję.



REALIZOWANE PRZEZ NAS DZIAŁANIA ZOSTAŁY POGRUPOWANE TEMATYCZNIE WEDŁUG NASTĘPUJĄCYCH ZAGADNIENÍ:



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

- Nie pal, jeśli palisz, przestań.
Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
- Jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe, ogranicz ich spożycie.

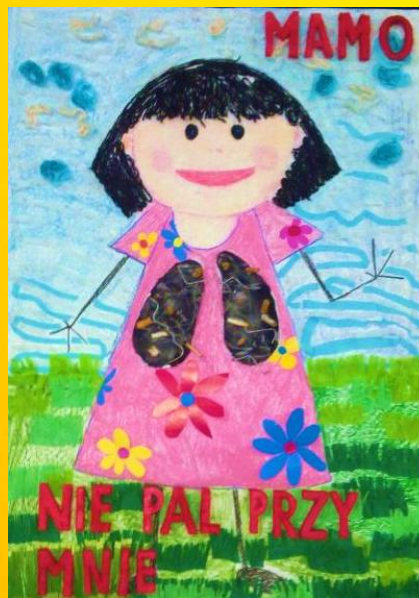
PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA:

- Wystrzegaj się otyłości.
Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
- Spożywaj więcej warzyw i owoców.
Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
- Higiena i profilaktyka szczepień.



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

NIE PAL, JEŚLI PALISZ, PRZESTAŃ.
JEŚLI NIE POTRAFISZ PRZESTAĆ, NIE PAL PRZY NIEPALĄCYCH.

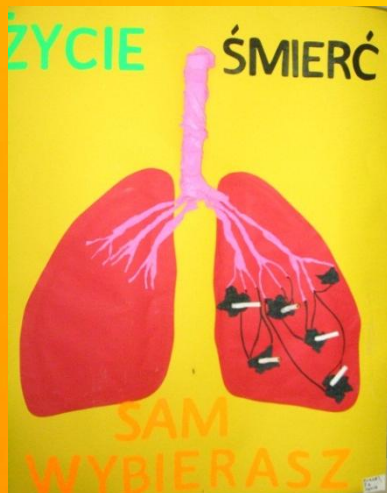


KONKURSY PLASTYCZNE

Uczniowie naszego Ośrodka wzięli udział w konkursie dotyczącym szkodliwości palenia papierosów. Konkurs cieszył się dużym powodzeniem wśród uczniów, a wykonane prace zostały wystawione na szkolnym korytarzu. Prace wykonane zostały w różnych technikach plastycznych i formatach.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

NIE PAL, JEŚLI PALISZ, PRZESTAŃ.
JEŚLI NIE POTRAFISZ PRZESTAĆ, NIE PAL PRZY NIEPALĄCYCH.



KONKURSY PLASTYCZNE

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:



GRAFFITI NA ŚCIANIE W SOSW

Zwycięski plakat z konkursu „Nie pali!” został przez uczniów przeniesiony na ścianę przy wejściu głównym do Ośrodka.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

LEKCJE MULTIMEDIALNE

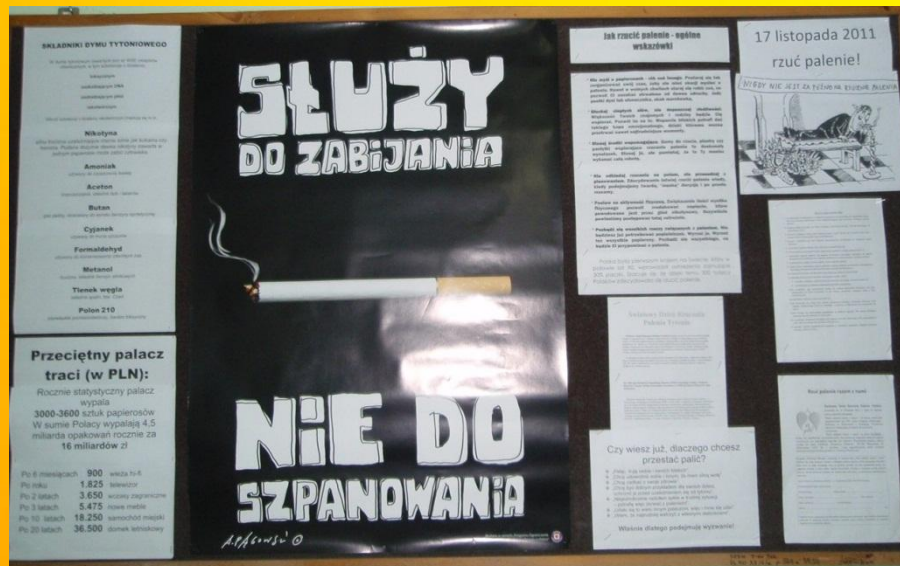
W naszej szkole realizowane były lekcje multimedialne dotyczące **„Szkodliwości palenia papierosów”** i **„Sposobów walki z nałogiem”**. Uczniowie dowiedzieli się o substancjach zawartych w dymie tytoniowym oraz o ich szkodliwym wpływie na zdrowie i życie człowieka.



W późniejszym czasie w związku ze Światowym Dniem Rzucania Palenia, odbyła się **lekcja dla palących uczniów o sposobach walki z nałogiem.** Nasza młodzież mogła zrobić sobie testy dotyczące stopnia uzależnienia i motywacji rzucania palenia.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

NIE PAL, JEŚLI PALISZ, PRZESTAŃ.
JEŚLI NIE POTRAFISZ PRZESTAĆ, NIE PAL PRZY NIEPALĄCYCH.



GAZETKI ŚCIENNE WYKONANE NA KORYTARZACH SZKOLNYCH

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

PROJEKCJE FILMÓW TEMATYCZNYCH I UDZIAŁ W QUIZACH

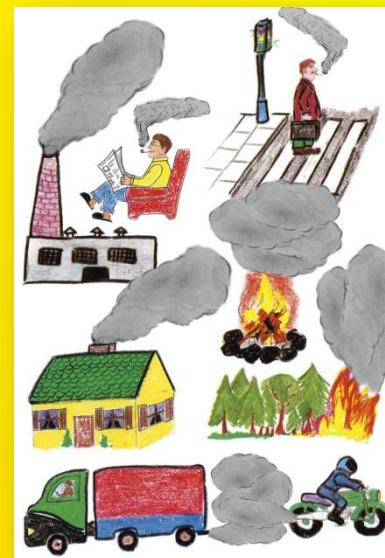
Uczniowie wraz z nauczycielami uczestniczyli w **projekcji filmów o szkodliwości palenia papierosów** m.in. „300 papierosów”.



Zorganizowano **Ogólnoszkolny quiz** na temat wiedzy o szkodliwości nałogów i wyłoniono zwycięzców w dwóch kategoriach. Uczniowie zaprezentowali wymaganą wiedzę na temat szkodliwości nałogów.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

Realizacja elementów programu „**Czyste powietrze wokół nas**” w oddziale przedszkolnym i klasach gimnazjum dla uczniów upośledzonych w stopniu umiarkowanym i znacznym.



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

WYKONANIE ULOTEK

Siódmycze niszczy zęby

Przeciętny palacz traci (w PLN):

Po 6 miesiącach	900 wieża hifi
Po roku	1.825 telewizor
Po 2 latach	3.650 wczasy zagraniczne
Po 3 latach	5.475 nowe meble
Po 10 latach	18.250 samochód miejski
Po 20 latach	36.500 domek letniskowy

Siódmycze niszczy zęby

Papierosy są drogie.
W przypadku palenia nałogowego
nawet bardzo drogie.



Wykonanie przez uczniów i nauczycieli
ulotek o szkodliwości palenia

PALENIE ZABIJA!

Nikotyna
Podana dotylnie dawka nikotyny zawarta w jednym papierosie może zabić człowieka.

Amoniak
używany do czyszczenia toalety

Aceton
rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów

Butan
gaz pędny, stosowany do wyrobu benzyny s

Cyjanek
używany do trucia szczurów

Formaldehyd
używany do konserwowania zdechłych żab

Metanol
trucizna, składnik benzyn silnikowych

Połów 210
pierwiastek promieniotwórczy, bardzo toksyczny

PALENIE ZABIJA!

W dymie tytoniowym zawartych jest aż 4000 związków chemicznych, w tym substancje o działaniu:
toksycznym
uszkodzającym DNA
uszkodzającym płód
rakotwórczym



Palenie śmierdzi -

Twój dobry pomysł na zerwanie z nałogiem to?

„Obrzydzić sobie papierosy. Śmierdzący strasznie dym wnika we włosy i ubranie. Zdarzyło mi się kiedyś prac ręcznie firanki które były żółte od dymu z papierosów. Woda w wannie zrobiła się brązowa”.

Palenie śmierdzi -

Papierosy śmierdzą, śmierdzą od nich ubrania, śmierdzą mieszkanie, samochód. Dla osób niepalących, a więc dla zdecydowanej większości ludzi, zapach ten jest szczególnie nieprzyjemny.



Bierne palenie też zabija

Dym papierosowy zawiera więcej szkodliwych dla zdrowia związków chemicznych niż opary produkowane przez silnik diesla.

Bierne palenie też zabija

Każdy palacz musi pamiętać, że paląc szkodzi nie tylko sobie, ale też otoczeniu. Bierne palenie również jest szkodliwe.



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

WYKONANIE ULOTEK



PALENIE ZABIJA!

PALENIE ZABIJA!

Każdego roku ponad trzy miliony osób przedwcześnie umiera z powodu chorób wywołanych paleniem tytoniu.

Ratuj swoje życie bo **PALENIE ZABIJA!** Jestem mądra i nie dam się korporacji wkręcić w machinę nalogu co spowoduje ich bogacenie się.

Od wprowadzenia zakazu, mam wrażenie, że wywołuję mniej nowotworów ...

PALENIE WPLYWA NEGATYWNIE NA WYGLĄD

PALENIE WPLYWA NEGATYWNIE NA WYGLĄD

Papierosy niszczą cerę, paznokcie, palce. Od dymu i nikotyny odbarwiają się i żółkną zęby.

Twój dobry pomysł na zerwanie z nalogiem?

„Pocałunek z osobą która pali może spowodować odruch wymiotny u osób wrażliwych”.

Roznoszenie przez ucznia w stroju papierosa ulotek w czasie przerw międzylekcyjnych

PALENIE ZABIJA!

PALENIE ZABIJA!

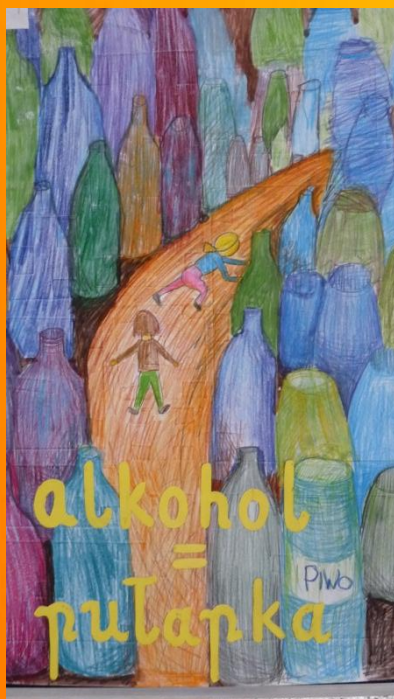
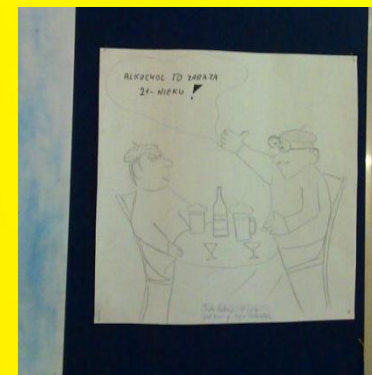
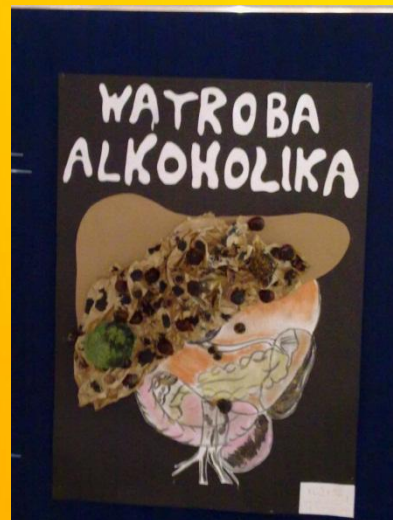
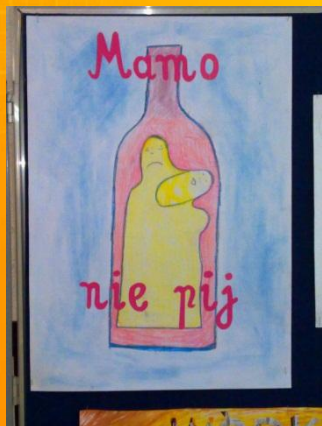
Cheroby wywołane przez palenie (dym tytoniowy)

- rak płuca
- rak krtani
- rak jamy ustnej
- rak przełyku
- rak gardła
- rak pęcherza moczowego
- rak żołądka
- rak wargi dolnej
- rak trzustki
- rak prącia
- rak nerki
- rak języka
- rak szyjki macicy

Każdego roku ponad trzy miliony osób przedwcześnie umiera z powodu chorób wywołanych paleniem tytoniu.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

JĘŚLI PIJESZ ALKOHOL - PIWO, WINO LUB NAPOJE WYSOKOPROCENTOWE,
OGRANICZ ICH SPOŻYCIE



KONKURSY PLASTYCZNE

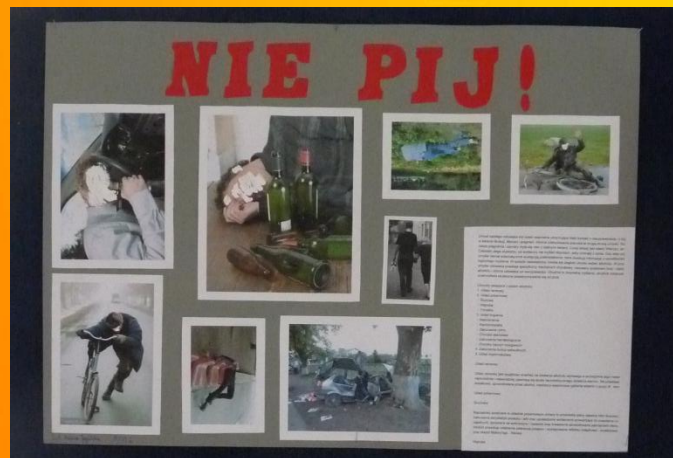
Konkurs na temat szkodliwości picia alkoholu pozwolił naszym uczniom puścić wodze fantazji i stworzyć wspaniałe prace.



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

JEŚLI PIJESZ ALKOHOL - PIWO, WINO LUB NAPOJE WYSOKOPROCENTOWE,
OGRANICZ ICH SPOŻYCIE

KONKURSY PLASTYCZNE



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

JEŚLI PIJESZ ALKOHOL - PIWO, WINO LUB NAPOJE WYSOKOPROCENTOWE,
OGRANICZ ICH SPOŻYCIE

LEKCJE MULTIMEDIALNE

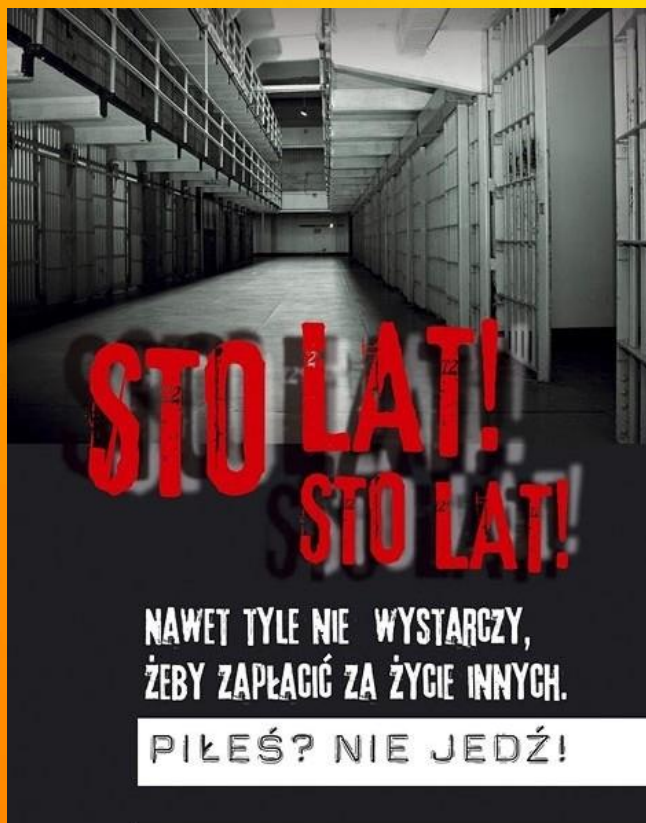


08 i 27 lutego młodzież szkolna uczestniczyła w **lekcjach multimedialnych** dotyczących szkodliwości picia alkoholu. Uczniowie dowiedzieli się jakie konsekwencje pociąga za sobą uzależnienie, jak eliminować zagrożenia wynikające z picia alkoholu, a także gdzie szukać pomocy dla osób zmagających się z tym problemem oraz ich bliskich.



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

Współpraca Z INSTYTUCJAMI W ŚRODOWISKU LOKALNYM- OŚRODEK UZALEŻNIEŃ W TARNOWIE



Zorganizowano spotkanie uczniów zagrożonych uzależnieniem lub niedostosowaniem społecznym z kierownikiem Ośrodka Uzależnień w Tarnowie - panem **Jackiem Skrobotem**, który opowiedział uczniom o ciężkiej drodze wychodzenia z nałogów.



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

Współpraca Z INSTYTUCJAMI W ŚRODOWISKU LOKALNYM- SPOTKANIA Z ANONIMOWYMI ALKOHOLIKAMI



W ramach projektu zdrowotnego 19 marca odbyło się spotkanie uczniów, w tym zagrożonych uzależnieniem lub niedostosowaniem społecznym z **Anonimowymi Alkoholikami**, którzy dali świadectwo swojej walki z nałogami.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

Współpraca Z INSTYTUCJAMI W ŚRODOWISKU LOKALNYM- KOMENDA MIEJSKA POLICJI

W kwietniu udaliśmy się do Komendy Policji Tarnów – Centrum, gdzie policjanci przedstawili uczniom statystyki i rodzaje przestępstw popełnianych pod wpływem alkoholu i narkotyków.



Największe wrażenie zrobiły na nas psy policyjne oraz Referat d.s Kryminalistyki, gdzie zostały niektórym z nas zdjęte odciski palców i zrobione zdjęcia do kartoteki. Byliśmy również na policyjnym parkingu i w Izbie Dziecka.



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ:

Współpraca Z INSTYTUCJAMI W ŚRODOWISKU LOKALNYM- ZAKŁAD KARNY

W styczniu wyselekcjonowana grupa uczniów naszej szkoły pojechała do Zakładu Karnego w Mościcach, gdzie uczniowie obejrzeli film edukacyjny o funkcjonowaniu zakładu i usłyszeli historie osadzonych, którzy popełnili przestępstwa pod wpływem alkoholi lub narkotyków.



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Współpraca Z INSTYTUCJAMI W ŚRODOWISKU LOKALNYM- ODWIEDZINY W IZBIE WYTRZEŻWIEŃ

31 stycznia udaliśmy się do Izby Wytrzeźwień, gdzie pracownicy przedstawili uczniom tragiczne statystyki dotyczące alkoholizmu i wpływu alkoholu na świadomość człowieka oraz dowiedzieli się jak wygląda postępowanie z osobami pod wpływem alkoholu i jakie są koszty pomocy im udzielanej.



PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

WYSTRZEGAJ SIĘ OTYŁOŚCI.

BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY RUCHOWO, UPRAWIAJ ĆWICZENIA FIZYCZNE

Ramach realizacji programu „Trzymaj formę” jedna uczennica z nadwagą została objęta dodatkowymi zajęciami rekreacyjnymi /nordic walking/ w na zajęciach pozalekcyjnych z art. 42 kn. Uczennica schudła 10 kilogramów stosując także zalecony jej przez panią dietetyczkę jadłospis.



Opracowanie programu ćwiczeń dla uczniów otyłych na podstawie programu „Trzymaj formę” i prowadzenie ich w ramach zajęć pozalekcyjnych z Art. 42 KN

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

WYSTRZEGAJ SIĘ OTYŁOŚCI.
BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY RUCHOWO, UPRAWIAJ ĆWICZENIA FIZYCZNE

Codziennie około 25 uczniów brało udział w aerobiku prowadzonych przez nauczycielki wychowania fizycznego na długiej przerwie, jednocześnie zostali uświadomieni o pozytywnych wpływie ruchu dla naszego wysiłku umysłowego.



PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

WYSTRZEGAJ SIĘ OTYŁOŚCI.

BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY RUCHOWO, UPRAWIAJ ĆWICZENIA FIZYCZNE

Dnia 20 czerwca, uczniowie naszej szkoły wzięli udział w prezentacji multimedialnej dotyczącej otyłości i jej następstw. Dowiedzieli się, że otyłość jest stanem przyczyniającym się do rozwoju wielu problemów zdrowotnych o prawidłowych nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej o sposobach walki z otyłością, a także jak osiągnąć i utrzymać prawidłową wagę ciał.



LEKCJE MULTIMEDIALNE

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

WYSTRZEGAJ SIĘ OTYŁOŚCI.
BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY RUCHOWO, UPRAWIAJ ĆWICZENIA FIZYCZNE

19 kwietnia w naszym Ośrodku odbył się Szkolny Turniej Klas. Rywalizacja odbywała się w dwóch kategoriach wiekowych. Uczestnicy mogli sprawdzić swoje możliwości aż w sześciu konkurencjach. Były to: biegi, rzuty do kosza, skok w dal, slalom z hokejką, rzut piłką lekarską, tor przeszkód.



SZKOLNY TURNIEJ KLAS

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Uczniowie naszej szkoły udali się na wycieczkę do Krynicy. Poznali zdrowotną moc wód mineralnych oraz spędzili dzień na świeżym powietrzu, w tym spacerując po górach.



KRYNICA ZDRÓJ- PIJALNIA WÓD

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

W dniu 29 maja 2012 r odbył się już IV Rajd Wiosenny z okazji Dnia Ziemi. Tym razem wyruszyliśmy do Łowczówka. Udział w rajdzie wzięła Szkoła Zawodowa i Przysposabiająca do Pracy wraz z nauczycielami i dyrekcją. Trasa wędrówki rozpoczęła się od Pleśnej, następnie czarnym szlakiem do Łowczówka na cmentarz Legionistów. W drodze powrotnej przeszliśmy edukacyjną ścieżkę przyrodniczą w Uroczysku Pleśnianki. Resztę popołudnia spędziliśmy na biesiadowaniu przy ognisku.



IV RAJD WIOSENNY

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



Ogród Doświadczeń, to magiczne miejsce dla każdego odkrywcy. W Ogrodzie każdy z nas mógł odkryć piękno barw, wibrację dźwięków poprzez bezpośrednie doświadczanie. Pod okiem instruktorów przeprowadzaliśmy eksperymenty, takie jak tworzenie własnym ciałem obrazów w kalejdoskopie, przesyłanie wiadomości za pomocą telegrafu akustycznego i wiele innych.

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



W maju br. na stadionie „Błękitni” odbył się mecz promujący ruch na świeżym powietrzu. Udział w nim wzięli nauczyciele i uczniowie.

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



Odbyła się wycieczka do pasieki w Stróżach, gdzie uczniowie poznali zdrowotne walory miodu, pyłku i propolisu

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

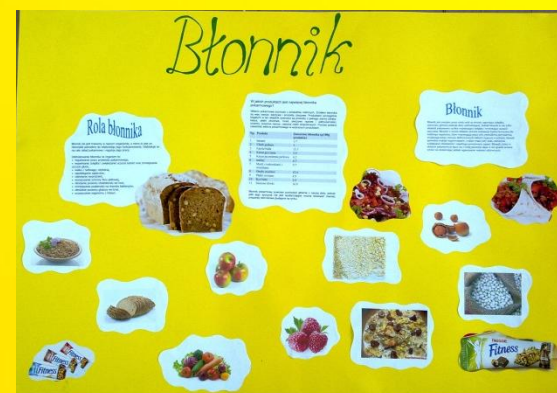
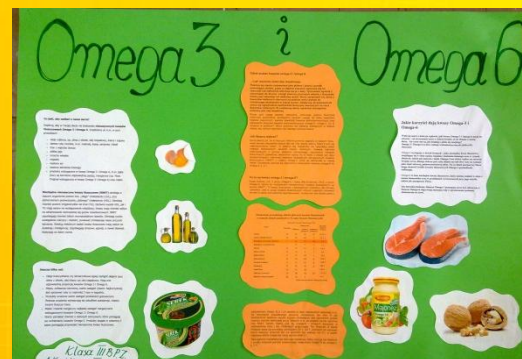
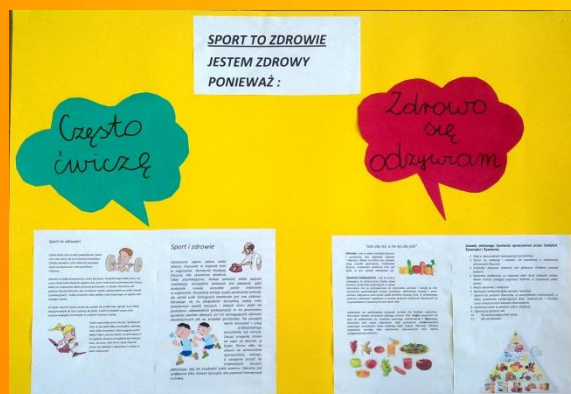


W ramach realizacji projektu zdrowotnego nauczyliśmy się o znaczeniu właściwego odżywiania, stąd też pomysł na przyjrzenie się z bliska procesowi powstawania chleba. W dniach 18 i 19 kwietnia dwie dziesięcioosobowe grupy wybrały się na wycieczkę do pobliskiej piekarni P. Marii Tyrka.



PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

SPOŻYWAJ WIĘCEJ WARZYW I OWOCÓW.
OGRANICZ SPOŻYCIE PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH TŁUSZCZE ZWIERZĘCE.



KONKURSY PLASTYCZNE

Uczniowie samodzielnie wykonali postery naukowe o składnikach pokarmowych, plakaty wywieszono na szkolnych korytarzach.

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



KONKURSY PLASTYCZNE

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

KONKURSY PLASTYCZNE



Uczniowie naszego Ośrodka wzięli udział w konkursie dotyczącym piramidy żywienia. Konkurs cieszył się dużym powodzeniem wśród uczniów, a wykonane prace zostały wystawione na szkolnym korytarzu.

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

LEKCJE MULTIMEDIALNE

W marcu uczniowie uczestniczyli w lekcji multimedialnej na temat prawidłowego żywienia. Uczniowie zdobyli informację na temat właściwego obliczania kalorii, piramidy żywienia oraz produktów, które powinny ograniczyć lub wyeliminować z codziennego jadłospisu. Pod koniec lekcji, każda klasa otrzymała ulotkę z zasadami prawidłowego żywienia.



PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

GAZETKI ŚCIENNE WYKONANE NA KORYTARZACH SZKOLNYCH



Gazetki ściennie wykonane przez nauczycieli i uczniów dotyczące piramidy żywienia i zasad prawidłowego żywienia.

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

MARCHEWKOWY DZIEŃ, CZYLI ZRÓB COŚ DLA SWOJEGO ZDROWIA!



W każdy piątek uczniowie szkoły degustowali świeży sok z owoców przygotowywany na zajęciach z gotowania.

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

WYSTRZEGAJ SIĘ OTYŁOŚCI.
BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY RUCHOWO, UPRAWIAJ ĆWICZENIA FIZYCZNE

Wspólne układanie z panią dietetyczką zdrowych jadłospisów. Wywieszenie ich na korytarzu szkolnym.



PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

HIGIENA I PROFILAKTYKA SZCZEPIEŃ



Przeprowadzenie ankiety edukacyjnej „Jesteś czyścioszkiem czy brudaskiem ?”

Pogadanka pielęgniarki szkolnej na temat higieny osobistej i szkodliwości nadmiernej ekspozycji na słońce.

Pogadanki na godzinach wychowawczych na temat możliwości zarażenia wirusem WZW typu B i innymi chorobami i skuteczności profilaktycznych szczepień.

Spotkanie z kosmetyczką „ Nauka makijażu, który nie szkodzi urodzie”.
Ukazanie szkodliwości nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.



PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

PRZESTRZEGAJ PRZEPISÓW MAJĄCYCH NA CELU OCHRONĘ PRZED NARAŻENIEM
NA ZNANE SUBSTANCJE RAKOTWÓRCZE

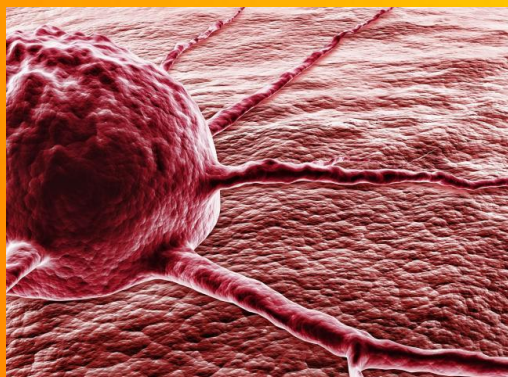


GAZETKA ŚCIENNA

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

PRZESTRZEGAJ PRZEPISÓW MAJĄCYCH NA CELU OCHRONĘ PRZED NARAŻENIEM
NA ZNANE SUBSTANCJE RAKOTWÓRCZE

W ramach realizowania tematyki pro zdrowotnej Pani Jolanta Szura, przybliżyła nam problemy chorób nowotworowych. Dowiedzieliśmy się, że nowotwór jest chorobą, którego powstanie wiąże się ściśle z nazwą, bowiem zaburzając pracę systemu komórkowego, powoduje powstawanie nadmiernej ilości niepotrzebnych komórek danego typu, które w zgrupowaniu tworzą nowy – twór. Pani doktor opowiadała również o rodzajach nowotworów i przyczynach ich powstawania. Dzięki temu spotkaniu wiemy, w jaki sposób możemy zmniejszyć nasze szanse na zachorowanie.



PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

AKADEMIA ZDROWIA

Zorganizowano ogólnoszkolny happening „Akademia zdrowia” poprzedzony ogłoszeniem konkursu na wykonanie wizualizacji piramidy zdrowia. W akcji uczestniczyli wszyscy uczniowie obecni w szkole – około 250 osób.



PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

AKADEMIA ZDROWIA

Jednym z punktów programu był spektakl profilaktyczny, pokaz grupowego aerobiku, degustacja sałatek przygotowanych na zajęciach z gotowania oraz wypełnienie wielkiej piramidy zdrowia produktami naturalnymi. Wyłoniono laureatów konkursu plastycznego „Piramida zdrowia”. Udział wzięło także około 30 rodziców.





DZIĘKUJEMY