

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 3
IM. T. RYLSKIEGO
W RZESZOWIE

Przykłady dobrych praktyk





”ZDROWY STYL ŻYCIA,
MYŚLIMY GLOBALNIE –
DZIAŁAMY LOKALNIE”

Warsztaty 21-29.01.2021 r.

Czudec



Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Działania szkoły w zakresie promocji zdrowego stylu życia

Zespół Szkół nr 3 im. T. Rylskiego w Rzeszowie jako szkoła promująca zdrowie jest placówką od wielu lat podejmującą działania z obszaru promocji zdrowia oparte na wieloaspektowym podejściu do zdrowia w aspektach: fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym.

Pomimo że w szkole uczy się młodzież przygotowująca się do różnych zawodów (*technik analityk, technik eksploatacji portów i terminali, technik lotniskowych służb operacyjnych, technik hotelarz, technik reklamy, technik żywienia i usług gastronomicznych*) działania placówki skierowane są do wszystkich uczniów, gdyż zakładamy, że troska o zdrowie dotyczy każdego z nas.

Na przestrzeni ostatnich lat w szkole podejmowane były różne działania skierowane zarówno do nauczycieli jak i uczniów.

”Czy bezglutenowe znaczy gorsze?”

- To konferencja naukowa poświęcona diecie bezglutenowej.
- Celem wydarzenia było poszerzenie świadomości na temat konsekwencji spożywania glutenu oraz konsekwencji spożywania glutenu przez osoby chore na celiakię i nietolerancję glutenu.
- Konferencję poprzedziły warsztaty kulinarne podczas których uczestnicy konferencji przygotowywali różne potrawy bezglutenowe, m.in. Chleb, bułeczki z nasionami, babkę, brownie, mazurek wielkanocny...
- Wykład na temat celiakii zaprezentowała Pani dr Radosława Jakubiec – specjalista gastroenterologii na co dzień pracująca w Szpitalu Wojewódzkim nr 2 w Rzeszowie.
- Uczestnicy konferencji oprócz wysłuchania wykładu mieli możliwość uzyskania porady lekarskiej i uzyskania odpowiedzi na pytania związane z chorobą.





V Podkarpackie Forum Gimnazjalisty

- Celem tego Forum było promowanie zdrowego stylu życia wśród gimnazjalistów, a cała impreza przebiegała pod hasłem „**Dobre zdrowie receptą na sukces**”
- Wykład „**Ewolucja... czy rewolucja na talerzu**” poruszał zagadnienia związane z wpływem odżywiania na zdrowie, samopoczucie i sukcesy szkolne. Uczniowie mogli dowiedzieć się o produktach i potrawach trochę zapomnianych i tych, które dziś odgrywają ważną rolę w utrzymaniu dobrego zdrowia i profilaktyce chorób nowotworowych.
- Po wykładzie uczniowie z Zespołu Szkół nr 6 przedstawili „**Bajkę antynikotynową**” o zgubnych skutkach nałogu palenia papierosów.
- Jak zazwyczaj po dawce wiedzy przyszedł także czas na zajęcia rozgrywki grupowe, podczas których uczniowie rozwiązywali zadania związane z promocją zdrowego stylu życia oraz aktywnością fizyczną: quizy, testy.
- Wszystkim wydarzeniom towarzyszą także pokazy dotyczące zasad udzielania pierwszej pomocy.



Mądre żywienie, zdrowe pokolenie

To **ogólnopolski program**, w którym wzięli udział uczniowie naszej szkoły.

W ramach programu przeprowadzone zostały badania antropometryczne u 155 uczniów, obejmujące pomiary wzrostu, masy ciała, obwodów pasa i ramienia. Badania te są pomocne w ocenie stanu odżywiania młodzieży szkolnej (obliczanie wskaźnika masy ciała BMI) a w przyszłości do tworzenia norm zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze.

Uczniowie uczestniczyli także w badaniach dotyczących obecnego modelu żywienia oraz sposobu spędzania wolnego czasu.

Zagadnienia, które poruszane były podczas spotkania dotyczyły m.in.:

- Ustalania zapotrzebowania na energię
- Zasad prawidłowego żywienia
- Roli śniadania w trosce o zdrowie...

Mądre żywienie, zdrowe pokolenie



„Cukier... mały słodki drań” – VII Podkarpackie Forum Zdrowia

- W forum wzięli udział uczniowie z rzeszowskich szkół promujących zdrowie.
- Tematyką wiodącą była cukrzyca w związku z obchodami Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.
- Podczas forum były wykłady i ciekawostki dotyczące obecności cukru w teoretycznie zdrowych produktach. W części drugiej uczniowie w drużynach wykonywali różne zadania związane ze zdrowym stylem życia, a także brali udział w rywalizacjach sportowych.
- Forum Zdrowia to także możliwość spróbowania zdrowych przekąsek, np. bezcukrowych ciasteczek owsianych, ciasta marchewkowo-orzechowego, przygotowanych przez uczniów szkoły. Były także jabłka, woda mineralna niegazowana... czyli wszystko to, co powinno znajdować się na talerzu każdego z nas.





„Cukrzyca – lepiej zapobiegać niż leczyć”

- Konferencja skierowana do uczniów naszej szkoły oraz do uczniów ze szkół promujących zdrowie. Celem konferencji było podniesienie świadomości na temat profilaktyki, objawów choroby, sposobów jej leczenia oraz konsekwencji jakie grożą w przypadku zaniedbań.
- Punktem kulminacyjnym konferencji był wykład lekarza diabetologa Anny Juzy, która na co dzień zajmuje się leczeniem pacjentów chorych na cukrzycę.
- Trzy kolejne wykłady, które przybliżyły uczniom problemy towarzyszące osobom chorym na cukrzycę zaprezentowali:
 1. Dietetyk mgr Agnieszka Momora „Dobry metabolizm to nie wszystko”
 2. Podolog Piotr Bielawski „Stopy, które nas noszą”
 3. Nauczycielka żywienia z naszej szkoły mgr inż. Anna Ulan „Cukier – mały słodki drań”

Podczas konferencji nasi goście, nauczyciele i uczniowie mieli możliwość wykonać różne badania, m.in. oznaczenie poziomu glukozy we krwi, pomiar ciśnienia tętniczego, zbadać wzrok, określić skład masy ciała czy też obliczyć BMI.

W czasie przerwy nasi goście mieli możliwość spróbowania zdrowych przekąsek, wśród których znalazły się pierożki z pieczarkami i dipem czosnkowym, naleśniki ze szpinakiem, ciasto marchewkowo-orzechowe, koktajl truskawkowy – wykonane przez uczniów naszej szkoły.





Moda na zdrowy kręgosłup”

W 2018 roku w naszej szkole zostało zorganizowane Podkarpackie Forum Zdrowia, którego celem jest propagowanie zdrowego stylu życia. W forum udział wzięli uczniowie naszej szkoły, a także 9 szkół promujących zdrowie z miasta Rzeszowa.



Punktem kulminacyjnym forum był wykład dr **Grzegorza Magonia** – specjalisty fizjoterapii “**Wyprostuj się! Banat, czy sposób na życie**”, kierownika Przychodni Rehabilitacji Ogólnoustrojowej i Kardiologicznej CM Medyk, pracownika Uniwersytetu Rzeszowskiego w Instytucie Fizjoterapii.



Po części wykładowej odbyły się rywalizacje sportowe i rozwiązywanie testów z zagadnień związanych ze zdrowym stylem życia



Potem był czas na wypełnienie ankiety, w której uczniowie odpowiadali na pytania nawiązujące do zdrowego kręgosłupa.

Ankieta pokazała uczniom na ile troszczą się o swój kręgosłup i w których obszarach powinni nad tym jeszcze popracować.

Potem był czas na zaprezentowanie ćwiczeń, które pozwalają dbać o kręgosłup.



OLIMPIADY

Zespół Szkół nr 3 od 25 lat uczestniczy w kolejnych edycjach Ogólnopolskiej Olimpiady w żywieniu i żywności. Jest organizatorem etapu okręgowego.

Na przestrzeni kolejnych lat corocznie na szczeblu centralnym biorą udział uczniowie **zdobywając tytuły finalistów i laureatów.**

Olimpiada Wiedzy o żywieniu i żywności, wychodząc naprzeciw wytycznym kierowanym do szkół przez organizacje międzynarodowe i władze poszczególnych krajów stawia sobie za cel **rozwijanie zainteresowań uczniów i nauczycieli szkół ponadpodstawowych problemem żywienia, upowszechnianie wzorców racjonalnego żywienia i promocję zdrowia** oraz tworzenie dla zdolnej młodzieży możliwości ogólnopolskiej rywalizacji w tym obszarze wiedzy.



Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia

Uczennica naszej szkoły wygrała eliminacje okręgowe i wzięła udział w etapie Ogólnopolskim Olimpiady o Zdrowym Stylu życia PCK. W finale dwukrotnie uzyskała tytuł finalisty.



Aktywność fizyczna

Sekcja wychowania fizycznego dbając o rozwój fizyczny uświadamia uczniom, jaki wpływ ma aktywność fizyczna, motywuje uczniów do uczestniczenia uczniów w dodatkowych imprezach sportowych i rekreacyjnych, w których wraz z uczniami uczestniczy. Dlatego też poza tradycyjnymi zajęciami z wychowania fizycznego organizują uczniom wyjazdy, które są okazją do aktywnego spędzania czasu i równocześnie sprzyjają integracji między uczniami z różnych klas.

Wśród wielu aktywności można wyróżnić:

Wyjazdy na lodowisko,

Wycieczki rowerowe,

Gra w ringo (zajęcia prowadził mistrz Polski w tej dyscyplinie)

Badminton

Wyjście na kręgle

Maszerowanie z kijkami Nordic Walking

Wyjazdy na lodowisko



Rajd rowerowy „Swego nie znacie i nie podziwiacie”



Ringo



Badminton



Wyjścia na kręgle



Wyjścia do parku trampolin



Innowacja organizacyjno-metodyczna „Dietetyka”

Jest odpowiedzią na obecne trendy żywieniowe człowieka, a także wyjściem naprzeciw wymogom edukacyjnym zawartym w aktualnej podstawie programowej kształcenia w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych. Główną przyczyną opracowania innowacji jest chęć skutecznego przygotowania uczniów do sprawnego funkcjonowania na rozwijającym się rynku usług związanych ze zdrowym trybem życia, zarówno w zakresie kształtowania własnych zachowań prozdrowotnych i dbałości o wizerunek, ustanowienia praktycznego wzorca postępowania, a co za tym idzie efektywnego oddziaływania na świadomość żywieniową otoczenia i uczestnictwo społeczeństwa w kulturze fizycznej.

Klub Zdrowo Zakręceni

- To inicjatywa, która ma na celu promocję zdrowego stylu życia i skupia uczniów zainteresowanych problematyką zdrowia.
- W ramach działalności klubu została zaprezentowana gazetka *„Jak wzmocnić swoją odporność w dobie pandemii”*.
- Na stronie internetowej zaprezentowano ciekawostki o żywieniu, a także filmik i prezentację *„Dieta a samopoczucie”*.



Życzę wszystkim zdrowia 😊





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!
