



Konferencja

Zdrowie zaczyna się od relacji

**Klimat społeczny jako fundament
Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie**



2 października 2026 r. • godz. 10.00 – 13.30
aula Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie



*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 1 IM. JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W LIMANOWEJ

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie

SYSTEMATYCZNOŚĆ DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Działamy planowo, konsekwentnie i długofalowo dla zdrowia całej społeczności szkolnej





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



CYKL REALIZACJI SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE



RAZEM TWORZYMY ZDROWĄ SZKOŁĘ ♥



MINISTER EDUKACJI I NAUKI

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

KRAJOWY CERTYFIKAT

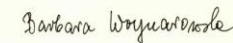
Zespół Szkół nr 1
im. Józefa Piłsudskiego
w Limanowej

Placówka należy do Krajowej Sieci Przedszkoli i Szkół
Promujących Zdrowie oraz Europejskiego Programu
Szkoły dla Zdrowia w Europie.

Podjęmuje systemowe działania na rzecz poprawy zdrowia
całej społeczności szkolnej.

Certyfikat jest przyznawany na 5 lat.


prof. Przemysław Czarnek
Minister Edukacji i Nauki


prof. dr hab. Barbara Woynarowska
Przewodnicząca Kapituły Krajowego
Certyfikatu Przedszkoli i Szkół
Promujących Zdrowie



Warszawa, grudzień 2020 r.



Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



WSPÓŁPRACA DLA ZDROWIA, BEZPIECZEŃSTWA I ROZWOJU

Razem tworzymy szkołę promującą zdrowie



SPOŁECZNOŚĆ SZKOLNA I PARTNERZY



WSPÓŁPRACA



WSPARCIE



RADA
RODZICÓW



UCZNIOWIE
I SAMORZĄD
UCZNIOWSKI



NAUCZYCIELE
I PRACOWNICY
SZKOŁY



PARTNERZY
LOKALNI



ROZWÓJ



ODPOWIEDZIALNOŚĆ

PARTNERZY LOKALNI



POWIAT
LIMANOWSKI



PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO-
PEDAGOGICZNA
W LIMANOWEJ



POWIATOWA STACJA
SANITARNO-
EPIDEMIOLOGICZNA
W LIMANOWEJ



KOMENDA POWIATOWA
POLICJI
W LIMANOWEJ



SĄD REJONOWY
W LIMANOWEJ



PCPR
W LIMANOWEJ



SZPITAL POWIATOWY
W LIMANOWEJ



Limanowa
i Szczepanów



GPRP
GRUPA
PODHALAŃSKA



WOPR
NOWY SĄCZ



SŁUŻBA
WIĘZIENNA
NOWY SĄCZ

FUNDACJE I ORGANIZACJE POZARZĄDOWE



Fundacja DKMS



Fundacja UNAWEZA



Fundacja
DBAM O MÓJ Z@SIĘG



Fundacja Dajemy
Dzieciom Siłę



Małopolskie Centrum
Doskonalenia Nauczycieli



KRAKOWSKI INSTYTUT
LOGOTERAPII
Krakowski Instytut
Logoterapii



Stowarzyszenie
Sursum Corda
Nowy Sącz



Stowarzyszenie
Kierunek Przyszłość
Mszana Dolna



Naukowa i Akademicka
Sieć Komputerowa

EDUKACJA, SPORT I INNE INSTYTUCJE



Szkoła Medyczna
w Nowym Sączu



AUTO MOTO KLUB
LIMANOWA



Speed-Ball
Polska



MAŁOPOLSKI
SZKOLNY ZWIĄZEK
SPORTOWY



Tymbark MWS

KULTURA



LIMANOWSKI
DOM KULTURY



TEATR
ALERT
(WROCŁAW)



RAZEM TWORZYM
BEZPIECZNĄ, PRZYJAZNĄ
I ZDROWĄ SZKOŁĘ!



Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie

LIMANOWSKI GŁOS PROFILAKTYKI

WSPÓŁPRACA DLA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



NAZWA DZIAŁANIA I KRÓTKI OPIS



Szkoła, we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Limanowej, zainicjowała i współorganizuje cykliczne wydarzenie środowiskowe „**Limanowski Głos Profilaktyki**”.



Wydarzenie realizowane corocznie we współpracy z licznymi instytucjami i szkołami z terenu powiatu promuje **modę na życie wolne od uzależnień oraz zdrowy styl życia**.



Działania przybierały **różną formę**: marszu, happeningu, wykładu, turnieju sportowego, koncertu itp.



W bieżącym roku rozszerzono działania o **udział uczniów szkół podstawowych** oraz organizację profilaktycznej **gry terenowej** w celu zwiększenia skuteczności oddziaływań edukacyjnych i zaangażowania uczestników.



OSIĄGNIĘTE EFEKTY



Wzmocnienie wizerunku szkoły jako **lidera działań profilaktycznych i prozdrowotnych** w środowisku lokalnym
– szkoła jako inicjator i partner dużego wydarzenia o zasięgu powiatowym.



Skuteczna **promocja szkoły** w środowisku lokalnym i międzyinstytucjonalnym
– widoczność działań szkoły wśród uczniów innych placówek, rodziców oraz instytucji (PSSE, Policja, samorządy).



Zwiększenie **rozpoznawalności szkoły** jako placówki promującej zdrowie
– utożsamianie szkoły z ideą „mody na zdrowe życie bez uzależnień”.



Aktywne **zaangażowanie uczniów i nauczycieli** szkoły w działania społeczne
– udział w organizacji wydarzenia, występach, inicjatywach profilaktycznych.



Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie

MIASTO LIMANOWA

Aktualności

2016-06-01 12:52

2016 v 2026

Limanowski Głos Profilaktyki słyhać było w całym mieście!

1 czerwca 2016 roku Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej oraz Zespół Szkół Nr 1 w Limanowej zorganizowali happening z zakresu profilaktyki uzależnień pod nazwą Limanowski Głos Profilaktyki. Podstawową ideą happeningu jest promowanie "Mody na życie bez uzależnień".



Imprezę rozpoczął „Marsz profilaktyczny”, w którym udział wzięli uczniowie i nauczyciele szkół z Powiatu Limanowskiego. Uczestnicy marszu wyruszyli spod budynku Zespołu Szkół Nr 1 im. J. Piłsudskiego w Limanowej i przeszli w kolumnie pieszej ulicami miasta Limanowa.

Kulminacja wydarzenia nastąpiła w Parku Miejskim, gdzie organizatorzy zorganizowali szereg atrakcji m.in. spektakl profilaktyczny w wykonaniu uczniów Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Dobrej, inscenizację pod nazwą „Prześcimy biec” przygotowaną przez młodzież z Zespołu Szkół Nr 1, występy: zespołu wokально-instrumentalnego „Consonans” z Zespołu Szkół Nr 1 w Limanowej, przedszkolaków z Miejskiego Przedszkola Nr 1 w Limanowej oraz sekcji tanecznej Towarzystwa Gimnastycznego Sokół- Myślenice.

W ramach imprezy była także możliwość odwiedzenia stoisk profilaktycznych:
- Komendy Powiatowej Policji w Limanowej - pokaz technik kryminalistycznych,
- Auto-Moto Klubu w Limanowej - pokaz udzielania pierwszej pomocy,
- Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Limanowej - badanie tlenku węgla w wydychanym powietrzu, tor przeszkód z alkohogłami i narkogłami.

Partnerami przedsięwzięcia byli: Powiat Limanowski, Komenda Powiatowa Policji w Limanowej, Miasta Limanowa, Gmina Limanowa, Limanowski Dom Kultury, a także Auto-Moto Klub Limanowa.

ORGANIZATORZY:



PARTNERZY:



LIMANOWSKI GŁOS PROFILAKTYKI 2026

POD PATRONATEM HONOROWYM

Starosta Limanowski MIECZYŚŁAW URYGI
Burmistrz Miasta Limanowa JOLANTY JUŠKIEWICZ
Wójtka Gminy Limanowa JANA SKRZEKUTA

22 maja godz. 10:00

Park w Limanowej

W programie:

- 10:00** Powitanie oraz uroczyste otwarcie wydarzenia
- 10:30** Wykład pt. „Zdrowe relacje jako fundament zdrowia psychicznego” – Tomasz Ubik - psycholog
- 11:00** Przedstawienie profilaktyczne pt. „Buty” w wykonaniu zespołu „Ad Astra” ze Szkoły Podstawowej im. Adama Mickiewicza w Podłopieniu
- 11:20** Podsumowanie części wykładowej – Tomasz Ubik – psycholog
- 11:30** Część aktywizująca: gra terenowa z udziałem partnerów wydarzenia i stoisk edukacyjnych
- 13:45** Panel podsumowujący, losowanie i wręczenie nagród dla uczestników gry terenowej oraz oficjalne zakończenie wydarzenia



Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako fundament Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie



ORGANIZATORZY:

WSPÓŁORGANIZATORZY:

PARTNERZY:

LIMANOWSKI GŁOS PROFILAKTYKI 2024

PATRONAT HONOROWY Starosta Limanowski **MIECZYSLAW URVGA**

28 maja godz. 10:00
Limanowski Dom Kultury

W programie:

- 10:00 Prezentacja stoisk edukacyjno-informacyjnych
- 10:30 Oficjalne rozpoczęcie Limanowskiego Głosu Profilaktyki 2024
- 10:45 „Gotowi by walczyć o siebie!” – spotkanie profilaktyczne z Bogdanem Świerczkiem
- 11:45 „FAS ma swój czas – skutki spożywania alkoholu w czasie ciąży” – wykład Małgorzaty Korolczuk FASmija
- 12:30 Zakończenie Limanowskiego Głosu Profilaktyki 2024

Dodatkowo m.in. w programie:

- stoiska tematyczne (Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Limanowie, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzicom w Limanowie, Miejska Biblioteka Publiczna w Limanowie, Pedagogiczna Biblioteka Województwa w Nowym Sączu - Filia w Limanowie, Komenda Powiatowej Policji w Limanowie, Komenda Powiatowej Straży Pożarnej w Limanowie)





Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako fundament Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie





Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie



ŚWIADOMI ZDROWIA I GOTOWI DO DZIAŁANIA – WSPÓLNE INICJATYWY W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA I PIERWSZEJ POMOCY DLA CAŁEJ SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ



NAZWA DZIAŁANIA I KRÓTKI OPIS



Szkoła podjęła kompleksowe inicjatywy w zakresie edukacji zdrowotnej i bezpieczeństwa. Placówka została wyposażona w automatyczny defibrylator zewnętrzny AED, co znacząco zwiększyło poziom bezpieczeństwa całej społeczności szkolnej.



Przeprowadzono szkolenia z zakresu pierwszej pomocy dla **wszystkich pracowników szkoły** (pedagogicznych i niepedagogicznych) oraz **zajęcia dla uczniów** w ramach lekcji, podczas których młodzież uczyła się rozpoznawania stanów zagrożenia życia, wykonywania **RKO** oraz obsługi **AED**.



Uzupełnieniem działań była organizacja **Dnia Zdrowia (III 2026)**. Wydarzenie obejmowało warsztaty, wykłady oraz strefy prozdrowotne prowadzone przez specjalistów z zakresu medycyny, psychologii, dietetyki, profilaktyki uzależnień, aktywności fizycznej oraz pierwszej pomocy. W działania zaangażowano liczne instytucje zewnętrzne.



W działania zaangażowano liczne instytucje zewnętrzne, co przełożyło się na zdobycie przez uczniów praktycznych umiejętności z zakresu pierwszej pomocy, profilaktyki zdrowia psychicznego, żywienia i aktywności fizycznej oraz znaczący wzrost świadomości prozdrowotnej całej społeczności szkolnej.



OSIĄGNIĘTE EFEKTY



100% pracowników szkoły (pedagogiczni i niepedagogiczni) objętych szkoleniem z zakresu pierwszej pomocy i obsługi AED.



Objęcie edukacją z zakresu pierwszej pomocy **wszystkich uczniów** szkoły:
– **klasy I** w ramach zajęć EDB,
– **klasy starsze** podczas warsztatów w ramach Dnia Zdrowia.



100% uczniów działających w **Samorządzie Uczniowskim** ukończyło intensywny kurs pierwszej pomocy – przygotowanie liderów uczniowskich do reagowania w sytuacjach zagrożenia.



Dzień Zdrowia objął ok. **1400 uczniów (40 klas)** i został zrealizowany we współpracy z licznymi instytucjami zewnętrznymi.



Zdobycie przez uczniów praktycznych umiejętności z zakresu pierwszej pomocy, profilaktyki zdrowia psychicznego, żywienia i aktywności fizycznej oraz znaczący **wzrost świadomości prozdrowotnej** całej społeczności szkolnej.



PARTNERZY:



Centrum Zdrowia Psychicznego
w Limanowej



Powiatowa Stacja Sanitarno-
Epidemiologiczna w Limanowej



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-
PEDAGOGICZNA W LIMANOWIEJ
Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna w Limanowej



Auto Moto Klub
Limanowa



Powiat
Limanowski



WIOLETA CHEŁMECKA
PSYCHODIETETYK



WIOLETA SROKA
TRENER PERSONALNY



JANINA MARCISZ
PIELĘGNIARKA SZKOLNA



RADA RODZICÓW



Przedsiębiorstwo
Tymbark-MWS Sp. z o.o.



Szkoła Medyczna
z Nowego Sącza



Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako fundament Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie





Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako fundament Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 1 W LIMANOWEJ

**8 KWIETNIA:
TWOJA SZANSA NA ZDROWIE!
DZIEŃ ZDROWIA**

(W ramach projektu Szkoła Promująca Zdrowie)

STOISKA PROZDROWOTNE (Budynek A - mała sala gimnastyczna)

- Szkoła Policjalna Pracowników Służb Medycznych i Społecznych im. Wojskiej w Nowym Sączu**
 - Bezpieczne stosowanie leków i suplementów, ziołolecznictwo
 - Pielęgnacja cery, analiza kolorystyczna twarzy (masaże)
 - Dbanie o układ ruchu, profilaktyka bólu pleców (masaże)
 - Pokaz narzędzi do sterylizacji
 - Wyzwania opieki od dziecka do seniora (symulatory, nebulizacja)
- CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO W LIMANOWEJ**
 - Porady: stres, emocje, zdrowie psychiczne
 - Materiały informacyjne o wsparciu
- PSYCHODIETETYK**
 - Wpływ odżywiania na samopoczucie i koncentrację
 - Budowanie zdrowych nawyków, analiza składu ciała
- SZKOLNA SŁUŻBA ZDROWIA**
 - Pomiar ciśnienia i cukru we krwi
 - Obliczanie BMI
- SEKCJA GASTRONOMICZNA ZS NR 1**
 - Zdrowa żywność, owocowe sorbety i soki (degustacja)
 - Sponsorzy: Rada Rodziców i TYMBARK-MWS Sp. z o.o.

WARSZTATY I WYKŁADY

- AUTO MOTO KLUB**
 - Warsztaty pierwszej pomocy przedmedycznej (Budynek A, sala konferencyjna)
- PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA**
 - Wykład: „Jak działa głowa i co zrobić, gdy mam jej dość” (Budynek A, sala 18)
- POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA**
 - Zdrowy styl życia, profilaktyka uśpienia (e-papierosy) (Budynek B)
- CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO**
 - Dbałość o zdrowie psychiczne, radzenie sobie ze stresem (Budynek B)
- TRENER PERSONALNY**
 - Aktywne treningi (cardio, pilates, obwodowy) (Słownia szkolna)

Zapraszamy do udziału uczniów zgodnie z harmonogramem wydanym nauczycielom, istnieje możliwość korzystania z atrakcji na sali gimnastycznej także podczas przerw.





Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako fundament Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie



EConomBOX

Nie marnuj - dziel się!

Dzielenie się to dobry nawyk!

EConomBOX to szkolna inicjatywa, dzięki której każdy może podzielić się jedzeniem z każdym i wspólnie przeciwdziałać marnowaniu żywności.

Jak działa EConomBOX?



Dlaczego EConomBOX jest ważny?

- W Polsce marnujemy 4,8 mln ton żywności rocznie.
- 1/4 żywności zmarnowanej w Europie wystarczyłaby do wykarmienia milarda osób cierpiących z powodu głodu.
- Na świecie ok. 30% żywności ulega stratom.
- Dzieląc się jedzeniem - oszczędzamy zasoby (planety, energię, wodę, pracę rolników) i pomagamy innym.



Jakie produkty można zostawić?

- kanapki, bułeczki, drożdżówki
- owoce, ciastka, batoniki
- musy w tubkach, słoje i słodkie przekąski
- napoje, soki, inne suche produkty
- nie zostawiaj produktów wymagających lodówki
- nie zostawiaj otwartych lub napęczniałych napojów
- nie wkładaj przeterminowanej lub nieświeżej żywności

Stosuj zasadę 4P

- PLANUJ - planuj zakupy z wyprzedzeniem
- PRZETWARZAJ - wydłużaj trwałość żywności
- PRZECHOWUJ - w odpowiednich warunkach, sprawdzaj daty ważności
- PODZIEL SIĘ - przynieś zbędną żywność do EConomBOX-a

Efekty działania

- ✓ mniej marnowanej żywności w szkole
- ✓ wsparcie dla uczniów, którzy zapomnieli śniadania
- ✓ większa świadomość prozdrowotna i proekologiczna
- ✓ budowanie empatii, życzliwości i odpowiedzialności społecznej
- ✓ lepszy klimat szkoły i poczucie wspólnoty

Gdzie nas znajdziesz?

- Strefa Relaksu
budynki A
- korytarz na parterze
budynku B

Zdiagnozowany problem (2023)

Niewystarczający poziom zachowań proekologicznych i proekologicznych wśród uczniów, marnowanie żywności, brak regularnych nawyków żywieniowych.

Nasza odpowiedź

- ✓ wdrożenie EConomBOX-a
- ✓ działania edukacyjne i promocyjne
- ✓ udział w konkursie „Nie marnuj żywności - szkoda planety” (PIRWR) - udział 4 uczniów
- ✓ obchody Dnia Ziemi - 22 kwietnia

22 kwietnia - Międzynarodowy Dzień Ziemi

Działamy dla Ziemi każdego dnia! Promujemy segregację odpadów, oszczędzanie wody i energii, zdrowe nawyki i odpowiedzialność za środowisko.

Ekonom jest ECO! ♡

Projekt zrealizowany w ramach Szkoły Promującej Zdrowie.
♥ Dziękujemy Radzie Rodziców za wsparcie inicjatywy.



Jak działa EConomBOX?

- ➡ Możesz poczęstować się jedzeniem.
- ➡ Możesz zostawić tu produkty, którymi chcesz się podzielić.





Zdrowie zaczyna się od relacji

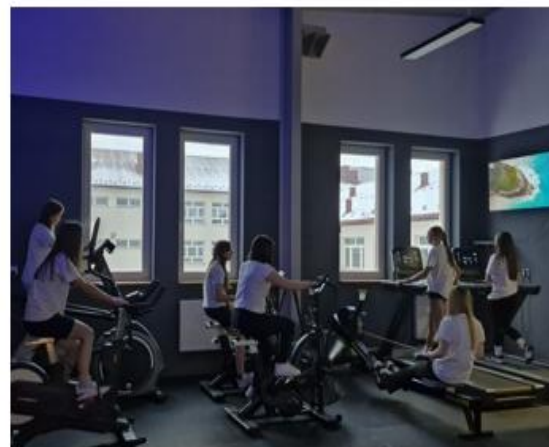
Klimat społeczny jako fundament Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie



Modernizacja
przestrzeni





Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie



Rozwój stref relaksu



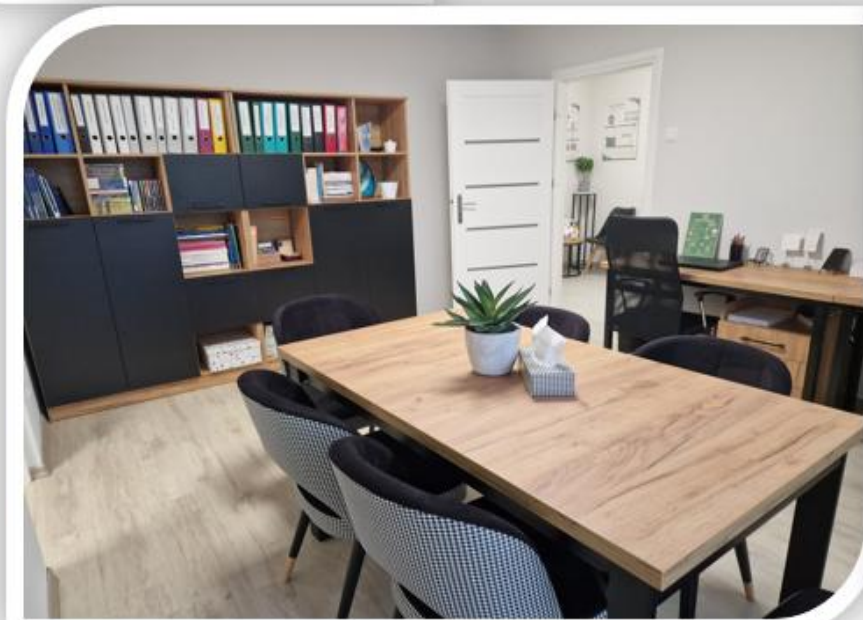
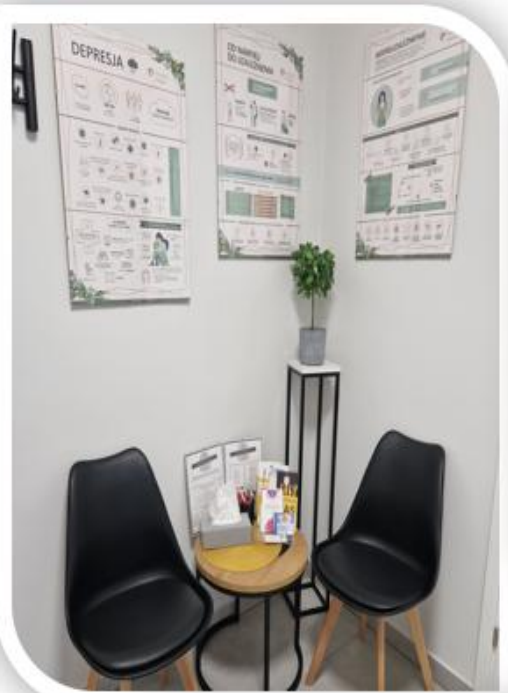


Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



1. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ I ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH

Świadomi wyborów – bezpieczni w życiu



PROGRAMY I PROJEKTY:

- „Smashed” – program profilaktyki alkoholowej (MEN, pedagog szkolny)
- „ARS – jak dbać o miłość?” (PSSSE)
- „Hazard? Nie daj się wciągnąć!” (Urząd Skarbowy)
- „Bezpieczny Powiat Limanowski” – profilaktyka substancji psychoaktywnych (Powiat Limanowski, Policja)
- „W Służbie Prawu” (wyjazdy edukacyjne Zakład Karny w Nowym Wiśniczu i Nowy Sącz, Ministerstwo Sprawiedliwości)
- „Rób to, co kochasz” (raper Arkadio, LDK)
- „Edukacja Prawna” (Sąd Kraków)
- warsztaty z funkcjonariuszami (KPP Limanowa)
- kampanie: „E-papierosy to manipulacja!”
- „Nowe formy – stare pułapki” (PSSE, GIS)



SPEKTAKLE PROFILAKTYCZNE (TEATR ALERT):

- „My, dzieci z dworca ZOO”



WYDARZENIA SZKOLNE:

- Światowy Dzień Rzucania Palenia
- Światowy Dzień bez Tytoniu



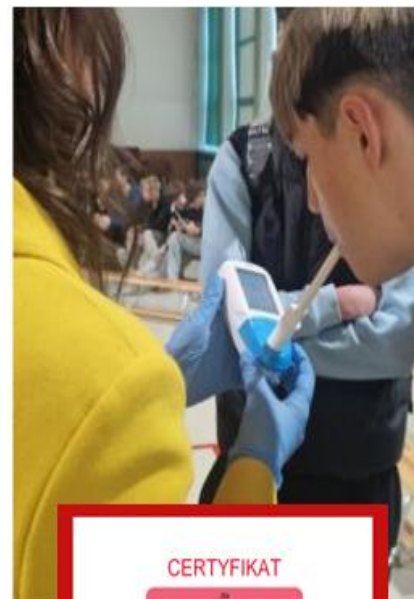
Twój wybór – Twoja przyszłość
Świadomie. Odpowiedzialnie. Bezpiecznie.





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



20 listopada 2025
ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA

E-papierosy to manipulacja!
Sprawdź wydolność swoich
płuc!

Długa przerwa – godz. 10:45
Mała sala gimnastyczna




Zadbaj o zdrowie!
Nie pal – a jeśli palisz,
podejmij decyzję o
rzuceniu!

Badanie przeprowadzi Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Limanowej





Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie



2. ZDROWIE PSYCHICZNE, WSPARCIE EMOCJONALNE I RELACJE

Razem o dobre samopoczucie – wsparcie, zrozumienie, relacje



Wyjście z klasą



PROGRAMY I DZIAŁANIA:

- „MŁODE GŁOWY” (Fundacja UNAWEZA)
- „Wyjście z klasą” (MEN)
- program terapeutyczny „Będzie dobrze” (psycholog szkolny)
- „Niebieska Skrzynka” – anonimowe wsparcie uczniów (ZS Nr 1)



WARSZTATY I DIAGNOZA:

- warsztaty z psychologami (UJ, Centrum Zdrowia Psychicznego, psycholog szkolny)
- badanie kondycji psychicznej (MCDN, Krakowski Instytut Logoterapii)



KONKURSY I SUKCESY:

- „Ocknij się – nie żyj w iluzji” (WSSE Kraków – I miejsca w dwóch edycjach)



WYDARZENIA SZKOLNE:

- Dzień Zdrowia Psychicznego
- Akcja „Apteczka Dobrych Słów”
- Dzień Życzliwości i Pozdrowień
- Tydzień Przeciwdziałania Przemocy Rówieśniczej



OCKNIJ SIĘ
NIE ŻYJ
W ILUZJI

KONKURS



Dobre samopoczucie to siła. Razem możemy więcej!



Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako fundament Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie



Stwórzmy razem
Apteczkę Dobrych Słów!





DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI I POZDROWIEŃ



**BĄDŹ
ŻYCZLIWY
KAŻDEGO
DNIA**

SPRAW INNYM RADOŚĆ:

- odwiedź stoiska tematyczne,
- weź dobre słowo i podaruj je osobie, której chcesz sprawić przyjemność,
- wypisz kartkę pozdrowień, a my dostarczymy ją do osoby, którą chcesz obdarować ciepłym słowem.

☒ MIŁE GESTY
☒ DOBRE SŁOWA
☒ SZCZERY UŚMIECH
☒ WIELKIE CZYNY

CZWARTEK 21 LISTOPADA 2024

ZAPRASZAMY!
SAMORZĄD UCZNIOWSKI
SZKOLNA GRUPA APETYT NA ZDROWIE

DBAJ O SIEBIE I INNYCH



Apteczka Dobrych Słów

1. Wsluchaj się w siebie i innych. Cisza mówi więcej niż słowa.
2. Patrz głębiej. To co widzisz i słyszysz jest jedynie częścią historii.
3. Zaufaj sobie. Masz w sobie siłę poradzić sobie ze wszystkim.
4. Szanuj siebie i innych, każdy ma swoją godność i należy mu się szacunek.
5. Pamiętaj, że wszystko się zmienia.
6. Doceniaj ludzi, którzy są blisko.
7. Opieraj wartość człowieka na jego charakterze.
8. Myśl w kategoriach nie co, a dlaczego.
9. Dbaj o swój umysł, pielęgnuj go codziennie.
10. Szukanie pomocy to oznaka odwagi.

Apteczka powstała w oparciu o analizę potrzeb, do której odwołały się poszczególne szkoły, na które głównie uczymy w ramach Programu Przeciwdziałania Przemocy i Nękania



*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



3. BEZPIECZEŃSTWO CYFROWE



Szkoła
Odpowiedzialna
Cyfrowo



PROJEKTY I PROGRAMY:

- „Szkoła odpowiedzialna cyfrowo” (Fundacja DBAM O MÓJ Z@SIĘG)
- „Bezpieczny Powiat Limanowski – „Cyberbezpieczeństwo”
- program OSEhero (NASK)
7 nauczycieli uzyskało tytuł Nauczyciel OSEhero !
- „Bezpieczni w sieci” (OSE, NASK)



PROFILAKTYKA HEJTU:

- „Akcja RELacja – HejTy Reaguj” (Tauron Arena Kraków)
- spektakle (Teatr ALERT):
„S@motni w tłumie” i „Hejter”



KONKURSY I SUKCESY:

- konkurs „Broń się w necie”
(NASK i Ministerstwo Cyfryzacji –
uczniowie laureatami)



WYDARZENIA SZKOLNE:

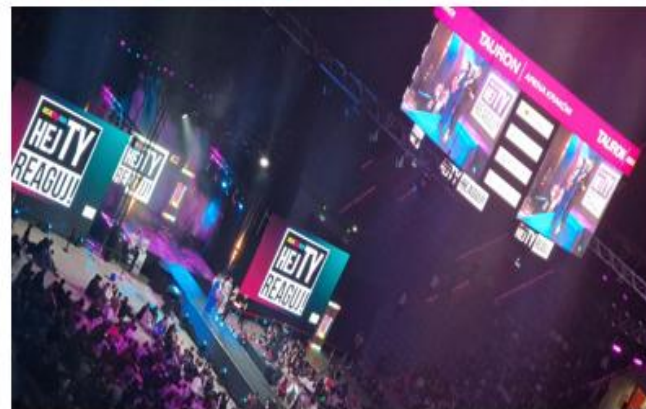
- Dzień Bezpiecznego Internetu
(FDDS, NASK)





Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako fundament Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie





Zdrowie
zaczyna się
od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



4. EDUKACJA ZDROWOTNA I ZDROWY STYL ŻYCIA



PROJEKTY I PROGRAMY:

- #KOMÓRKOMANIA (Fundacja DKMS)
- „Empatyczna Klasa” (internat, klasy)
- „OK Ruch” (MSZS)
- „Aktywna szkoła” (Ministerstwo Sportu i Turystyki)
- LIFE-IP EKOMAŁOPOLSKA (Powiat Limanowski)
- „Dobry temat” (Fundacja Wy płyn na Głębie, Jan Mela)



PROGRAMY ZDROWOTNE PSSE:

- „Podstępne WZW” (HBV i HCV)
- „Znamie! Znam je?” (czerniak)
- „Wybierz Życie – Pierwszy Krok” (rak szyjki macicy)
- „Młodzi świadomi” (choroby przenoszone drogą płciową)
- Program Zapobiegania HIV/AIDS
- kampania raka piersi „Ja już, a Ty?”



EDUKACJA MEDIALNA:

- „Kino Szkoła” (LDK)



AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA I SPORTOWA:

- olimpiada projektów społecznych „Zwolnieni z Teorii” – zdobycie Srebrnego Wilka
- działalność: • SKS • SKT • E-wolontariat • SU



PROMOWANIE PASJI:

- spotkania ze Speed-Ball Polska
- autorski projekt szkolny „Ekonom – tu edukacja łączy się z pasją”



WYDARZENIA SZKOLNE:

- Dzień Zdrowia
- Dzień Sportu i Profilaktyki –

#KOMÓRKOMANIA

DKMS

POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

Nasza Szkoła bierze udział
w Ogólnopolskim Projekcie



Empatyczna Klasa

www.empatycznaklasa.edu.pl



zwolnieni z teorii





Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako fundament Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie





Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie





Zdrowie zaczyna się od relacji

Klimat społeczny jako fundament Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie



Akademia Kultury Fizycznej
im. Bronisława Czecha w Krakowie

Dla Naszej Szkoły

zdrowie, bezpieczeństwo i rozwój są priorytetem!



**CERTYFIKAT TO POTWIERDZENIE NASZEGO ZAANGAŻOWANIA
I MOTYWACJA DO DALSZEGO DZIAŁANIA!**

— Dla uczniów. Dla pracowników. Dla przyszłości. —





*Zdrowie
zaczyna się
od relacji*

Klimat społeczny jako
fundament Przedszkoli
i Szkół Promujących
Zdrowie



Dziękuję za uwagę!

Dorota Żelasko

SZKOLNY KOORDYNATOR PROGRAMU SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

PEDAGOG SZKOLNY, PEDAGOG SPECJALNY

Zespołu Szkół Nr 1 im. Józefa Piłsudskiego w Limanowej



dzelasko@zsnr1.limanowa.pl