

Harmonogram działań

Zadanie/działanie; osoba odpowiedzialna	Ilość uczestników	Liczba godzin	Spodziewane efekty
03.04.2017 r.			
Przygotowanie tablic informacyjnych dotyczących obchodów "Tygodnia Zdrowia" w ZSGiH i problemu depresji (K. Tunicka, klasa 2ct)	społeczność szkolna	25	Pogłębienie wiedzy nt. objawów depresji oraz rodzajów działań podejmowanych przez WHO w zakresie walki z depresją oraz przeciwdziałania chorobie.
Przygotowanie gazetki o depresji w języku niemieckim i języku angielskim (W. Orłowska –Krawczak, M. Sapiaszko)	wszyscy uczniowie ZSGiH	20	Zapoznanie młodzieży ze słownictwem związanym z depresją w językach: angielskim i niemieckim (objawy, leczenie i sposoby udzielania pomocy chorym).
Opracowanie i udostępnienie podczas Tygodnia Zdrowia ankiety „Czy Twoje picie jest bezpieczne?” dla: pełnoletnich uczniów oraz dla rodziców, nauczycieli, pracowników szkoły (B. Śmigielska, W. Pawluk)	73	3	Sprawdzenie na ile ryzykowny jest aktualny model spożywania alkoholu, uświadomienie ryzyka i szkód wynikających z nadużywania alkoholu.
Publikowanie materiałów nt. depresji na facebooku biblioteki: test o depresji i tekst o dogoterapii (A. Berbecka)	użytkownicy Internetu	-	Pozyskanie informacji nt. dogoterapii wykorzystywanej w leczeniu depresji i innych chorób, zwłaszcza u dzieci; upowszechnianie materiałów edukacyjnych dla młodzieży na facebooku biblioteki.
Przygotowanie gazetek poświęconych depresji umieszczonych na korytarzu szkolnym (M. Sapiaszko, M. Nowosad, A. Jawornicka-Dobosz)	10	3	Pogłębienie wiedzy nt. depresji (rodzaje, objawy, działania podejmowane przez WHO w zakresie walki z depresją), popularyzacja wiedzy nt. depresji.
Zorganizowanie konkursu na prezentację multimedialną poświęconą depresji (M. Sapiaszko, M. Nowosad)	20	6	Popularyzacja wiedzy z zakresu chorób, ze szczególnym uwzględnieniem depresji, jej przyczyn; poznanie możliwych konsekwencji wystąpienia depresji w każdym wieku. Zwrócenie uwagi na problem osób chorujących na depresję. Dążenie do zmiany nastawienia społecznego wobec osób dotkniętych chorobą.
Przygotowanie informacji o depresji, jej rodzajach, sposobie ich leczenia –umieszczenie jej na stronie internetowej szkoły w zakładce prozdrowotnej. (K. Oliwiak)	550	3	Pogłębienie wiedzy nt. depresji (rodzaje, objawy, działania podejmowane w leczeniu depresji), popularyzacja wiedzy nt. depresji.
Przeprowadzenie lekcji poświęconej tematyce „Jak nie dać się depresji?” (R. Nowosad, kl. 1az)	26	1	Poszukiwanie pomysłów na postępowanie profilaktyczne i walkę z depresją wśród młodzieży, inspirowanie do działania, rozwijanie zainteresowań u uczniów.
Przeprowadzenie lekcji wychowania fizycznego w Tygodniu Zdrowia nastawionych na aktywność i zajęcia ruchowe (zumba, pokaz i prezentacja piramidy wieloosobowej, układy gimnastyczne na przyrządzie równoważnym, ćwiczenia na piłkach gimnastycznych) – A. Wójtowicz.Mecz koszykówki, piłka nożna	122	18	Integracja młodzieży, rozwijanie zainteresowań, wzmacnianie poczucia własnej wartości, promocja aktywnych form spędzania czasu wolnego.

(A. Wójtowicz, J. Lesicki)			
Akcja informacyjna polegająca za zapoznaniu społeczności szkolnej obchodami Tygodnia Zdrowia w ZSGiH (J. Juszcak, M. Stus)	500	2	Poinformowanie uczniów o działaniach podejmowanych w ramach Tygodnia Zdrowia. Pogłębienie wiedzy nt. objawów depresji oraz rodzajów działań podejmowanych przez WHO w zakresie walki z depresją oraz przeciwdziałania chorobie.
Pogadanka nt. depresji oraz zdrowego stylu życia (Z. Jędraczka kl. 2az, E. Lisiecka kl. 2at)	49	2	Poszukiwanie wspólnych rozwiązań związanych z walką ze stresem, problemami szkolnymi, niepowodzeniami i porażkami, konfliktami rówieśniczymi.
Przygotowanie i udostępnianie materiałów edukacyjnych (ulotki dla rodziców, nauczycieli i pracowników szkoły poświęcone substancjom psychoaktywnym, dopalaczom, uzależnieniom, depresji) podczas Tygodnia Zdrowia przy pokoju pedagogów (B. Śmigiełska, W. Pawluk)	820	25	Ułatwienie dostępu do ulotek profilaktyczno-informatycznych, zwrócenie uwagi na obchody Tygodnia Zdrowia w ZSGiH i znaczenie tych dni dla świadomości i wiedzy nt. chorób, ze szczególnym uwzględnieniem depresji.
"Rymowanki na zdrowie" (D. Makaruk)	40	2	Pisanie wierszyków zachęcających do zdrowego trybu życia.
04. 04. 2017 r.			
Przeprowadzenie lekcji o typowych oznakach depresji w języku rosyjskim (E. Misiura, kl. 2at, 1ct)	25	1	Kształtowanie poczucia własnej wartości, zwrócenie uwagi na problem, jakim jest właśnie depresja.
Udział uczniów w projekcji filmu edukacyjnego (A. Celińska, A. Roczon, kl. 2bt i 2az)	35	2	Pogłębienie wiedzy z zakresu zasad zdrowego żywienia i szkodliwości produktów typu Fast Food. Kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych.
Przedstawienie prezentacji „Depresja wśród młodzieży” (A. Jawornicka-Dobosz, kl. 4at i 4bt)	50	2	Pogłębienie wiedzy nt. oznak i profilaktyki depresji.
„Ruch a zdrowie” – wyjście do parku, referat nt. wpływu ruchu na zdrowie człowieka (M. Stus, M. Miszczak kl. 2at)	22	2	Pogłębienie wiedzy z zakresu wpływu ruchu na zdrowie człowieka oraz leczenie depresji. Omówienie roli kontaktu człowieka z przyrodą dla jego równowagi psychicznej.
Edukacja zdrowotna poprzez udostępnianie materiałów dotyczących depresji (ulotek) oraz rozmowy indywidualne z uczniami (A. Mielnicka – pielęgniarka szkolna)	12	2	Pogłębienie wiedzy o depresji oraz informowanie, gdzie szukać pomocy; rozpatrywanie indywidualnych problemów i przypadków chorobowych.
Oznaki depresji – zajęcia z wychowawcą (W. Orłowska-Krawczak, kl. 1ht)	15	1	Rozmowa nt. oznak i sposobów leczenia depresji.
Depresja, co o niej wiem? – zajęcia z wychowawcą (J. Juszcak, kl. 3az)	16	1	Zainspirowanie młodzieży do rozmów nt. możliwych powodów wystąpienia depresji u młodzieży, poszukiwanie recepty i sposobów walki (m.in.: zawieranie przyjaźni, rozmowy, wspólne spędzanie czasu, rozwijanie pasji, pomoc specjalistów)
Poszukiwanie „Recepty na depresję” podczas przedmiotu pracownia dekorowania wyrobów cukierniczych (J, Juszcak, kl. 2az – cukiernik)	8	2	Poszukiwanie składników i receptur na potrawę poprawiającą nastrój – zaproponowanie deseru do spożycia w dobrym towarzystwie, przy rozmowach i wzajemnym zrozumieniu.
05. 04. 2017 r.			
Akcja informacyjna podczas zebrań z rodzicami „Porozmawiajmy o depresji”. Rozdanie ulotek informacyjnych (B. Śmigiełska, W. Pawluk, wychowawcy klas)	200	3	Zwrócenie uwagi na problemy związane z depresją, przedstawienie rodzicom głównych objawów i rodzajów zaburzeń depresyjnych, wskazywanie sposobów pomocy osobom dotkniętym depresją.
Szkolenie zespołu przedmiotów zawodowych nt. „Depresja – porozmawiajmy o niej” (J. Juszcak)	15	1	Zainspirowanie członków zespołu przedmiotów zawodowych do przemyśleń związanych z przyczynami i skutkami depresji, omówienie rodzajów depresji i jej objawów, wspólne poszukiwanie recepty na zdrowy styl życia bez depresji.

Rozmowa z rodzicami w ramach konsultacji z doradcą zawodowym	2	1	Przekazanie rodzicom informacji o zagrożeniach stanami depresyjnymi w momentach wykluczenia zawodowego, bycie aktywnym zawodowo zapobiega depresji, frustracji oraz buduje poczucie własnej wartości i pewność siebie.
06. 04. 2017 r.			
Debata szkolna dotycząca uzależnień „Uzależnienia, czyli rzecz o smutku młodości” (B. Śmigielka, W. Pawluk, K. Tunicka)	150	2	Ostrzeżenie młodzieży i nauczycieli przed niewłaściwymi wyborami w życiu, dostarczenie informacji nt. różnych uzależnień, w tym behawioralnych, poinformowanie o prawnych skutkach posiadania i spożywania różnych substancji uzależniających.
Pogadanka nt. depresji i zdrowego trybu życia (B. Sienicka , kl. 3ht)	20	1	Zwrócenie uwagi na problem depresji w społeczeństwie, kształtowanie wartości i poczucia własnej wartości; uwrażliwianie na potrzeby innych.
Przeprowadzenie lekcji nt. ”Co wiem o depresji, czy można jej zapobiec?” (J. Szulc 3dz)	20	1	Pogłębienie wiedzy uczniów nt. depresji, zapoznanie z objawami i możliwościami leczenia. Zwrócenie uwagi na ważność poczucia własnej wartości.
07. 04. 2017 r.			
Udział uczniów ZSGiH w konferencji naukowej „Turystyka prozdrowotna na obszarach wiejskich” oraz IX Międzynarodowych Targach Turystyki Wiejskiej i Agroturystyki AGROTRAVEL w Kielcach (E. Mąka, B. Sienicka, J. Juszcak)	46	8	Zapoznanie z bogatą ofertą wystawców z Polski i innych krajów wyspecjalizowaną pod kątem produktu turystyki wiejskiej; udział w konferencji podejmującej tematy ważne dla branży turystycznej, obejrzenie prezentacji zespołów ludowych, udział w degustacjach potraw regionalnych, a także jarmarku rękodziela i wyrobów artystycznych. Poszukiwanie inspiracji do działania i rozwijanie zainteresowań młodzieży ukierunkowanych na prozdrowotne aspekty turystyki ze szczególnym uwzględnieniem obszarów wiejskich.
Przygotowanie prezentacji na konkurs „Mój plan turystyki prozdrowotnej” (E. Mąka, J. Juszcak)	5	5	Zainspirowanie młodzieży do współzawodnictwa, poszukiwania i analizowania informacji poświęconych prozdrowotnym aspektom turystyki wiejskiej. Poszukiwanie innowacji w zakresie kierunków rozwoju agroturystyki.
Konferencja nt. „Depresja dzieci i młodzieży – porozmawiajmy o niej” zorganizowana z okazji Światowego Dnia Zdrowia 2017 (organizatorzy: ZSGiH w Chełmie, MSZ w Chełmie, SPWSS w Chełmie, PSSE w Chełmie, ZWiPPP w Chełmie)	200	3	Zorganizowanie wykładów: ABC o depresji - lek. med. Agnieszka Sekunda – SPWSS w Chełmie; Pomoc psychologa w depresji – mgr Elżbieta Kiszczak – SPWSS w Chełmie, Depresja u młodzieży – z praktyki psychoterapeutycznej – mgr Anna Bieleśza – ZWiPP nr 1 w Chełmie
Mecz koszykówki (P. Radzięciak, J. Lesicki, kl. Klasy I)	12	1	Integracja w grupie, rozwijanie zasad fair-play, promowanie aktywności fizycznej.
Przygotowanie referatu nt. depresji podczas godziny do dyspozycji wychowawcy (R. Winiarczyk kl. 4ht)	20	1	Zwrócenie uwagi uczniów na problem depresji w różnych grupach wiekowych, poszukiwanie sposobów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.
Przyczyny depresji. Jak z niej wyjść? (M. Stus, kl. 1at)	24	1	Poszerzenie wiedzy uczniów nt. depresji, zapoznanie z objawami i możliwościami leczenia. Zwrócenie uwagi sposoby radzenia sobie z problemami.
Pogadanka nt. depresji – objawy, przyczyny, leczenie choroby (B. Świderek, kl. 3dt)	27	1	Pogłębienie posiadanej wiedzy nt. depresji, uświadomienie częstości występowania choroby; rozwijanie umiejętności rozpoznawania objawów depresji.