

Monika Kroehnke
Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
• Zespół Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie

Nazwa szkoły	Zespół Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie
Adres	ul. Sowińskiego 3, 70-236 Szczecin
Tel/fax	(91) 4333504; (91) 4489541
E-mail	sekretariat@zs6.szczecin.pl
www	https://zs6.szczecin.pl/
Dyrektor	Adam Grzegorzówka
Liczba uczniów	ok 700

1. Informacje o szkole

Zespół Szkół Nr 6 w Szczecinie im. Mikołaja Reja to szkoła z tradycjami. Kształcimy młodzież na kierunkach: technik żywienia i usług gastronomicznych, hotelarskim, turystycznym, a także w szkole branżowej na kierunku kucharz oraz cukiernik. Jesteśmy jedną z większych szkół średnich w Polsce. Zaplecze lokalowe to 3 budynki służące do celów edukacyjnych, posiadamy również internat oraz stołówkę szkolną, cukiernię i bufet. Szkoła jest usytuowana w Śródmieściu.

Nasi absolwenci dobrze radzą sobie na rynku pracy, gdyż tego typu specjalistów potrzeba zawsze, a zwłaszcza przy granicy z sąsiadem oraz podczas morskich rejsów.

2. Dlaczego i od jakiego czasu szkoła realizuje działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?

3. Jakie działania są podejmowane?

Liczna i zróżnicowana grupa młodzieży z Gastronomika na podstawie przeprowadzonych ankiet wykazała zainteresowanie poszerzeniem treści prozdrowotnych w formie niezobowiązującej, czyli połączenia przyjemnego z pożytecznym. Wszyscy uczniowie otwarci byli na poszerzenie wiedzy i umiejętności z zakresu tej dziedziny mając świadomość, że nie są oceniani, a doceniani za swój wkład w tym zakresie. Nauczyciele odpowiedzialni za przebieg działań byli ustaleniami na podstawie chęci i predyspozycji, także na bieżąco dołączały zainteresowane osoby.

Naszym dużym atutem było wysoka aktywność oraz różnorodność podejmowanych działań, aby móc dotrzeć do potrzeb jak największego grona młodzieży.

Bardzo znacząca dla naszej szkoły była jej obecność w różnego rodzaju programach, które zadedykowane były dla szkół średnich. Znamienne i wymagające oraz pozwalające sprawdzić się nam jak udźwigniemy wszelakie zadania było zaangażowanie się nie tylko w Zachodniopomorską Sieć Szkół Promujących Zdrowie – ZSSPZ, a także w inne ogólnopolskie, europejskie czy szkolne programy takie jak:

- Szwajcarsko Polski Program Współpracy - SPPW/KIK34
- Europejski Kodeks Walki z Rakiem - EKWzR

Monika Kroehnke
Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
• Zespół Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie

- „Mądre Żywienie Zdrowe Pokolenie”
- „Kształtowanie zdrowego modelu żywieniowego poprzez spożycie ryb i ich przetworów wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w Szczecinie”
- „Moda na Zdrowie”
- „W zdrowym ciele zdrowy duch, wiedza, dieta oraz ruch”.
- „ARS – jak dbać o miłość”

Dla mnie bardzo inspirującym elementem promocji zdrowia przez wszystkie lata i obecnie, jest współpraca z różnymi organizacjami, instytucjami oraz osobami prywatnymi, które wspomagały szkołę, a uczniowie i niejednokrotnie rodzice mogli poszerzyć swoje horyzonty od najlepszych. Udało nam się utrzymać ciągłą współpracę z Sanepidem wojewódzkim i rejonowym, Polskim Czerwonym Krzyżem, Zamkiem Książąt Pomorskich i Klubem 13 Muz, w swoim czasie Agencją Rynku Rolnego, Uczelniami: ZUT zwłaszcza na Wydziale Żywności i Żywienia Człowieka lub Fizjologii Żywienia Człowieka, PUM głównie z kierunku dietetyka. Korzystaliśmy ze wsparcia przedstawicieli żywności ekologicznej oraz sprzedawców zdrowej żywności. Zapraszani byli: sportowcy i lekarze.

Rozpoczęliśmy naszą przygodę ze zdrowym stylem życia mniej więcej około 2010 roku. To co było naszym znaczącym narzędziem pracy na co dzień w szkole, wówczas bardzo nowatorskim to Dni Zdrowia. Organizowane były zgodnie z kalendarzem imprez. Wykorzystywaliśmy je cyklicznie o tej samej porze roku np.: w marcu Dzień Wody, w kwietniu Dzień Zdrowia, w październiku Dzień Żywności i Żywienia oraz Dzień Głodu, w listopadzie Dzień Różowej Wstążeczki, Dzień Walki z Otyłością. Odbyły się również między innymi Dni Celiakii, Walki z Czerniakiem oraz Dzień Czekolady. Mieliśmy okazję organizować także europejski i światowy Dzień bez Papierosa proponowane jesienią i wiosną. Obecnie zmodernizowaliśmy przeprowadzane Dni Zdrowia ze względu na pojawiające się zainteresowanie takimi zagadnieniami wśród młodzieży jak np.: Sól zapomniany zabójca, Żywienie sportowców, Nowotwory plagą XXI wieku, Do góry zielonym, Prawda o cukrze, Moc Warzyw, Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, Odmiany wegetarianizmu, Alternatywne żywienie, Dieta dla serca, Żelazne zasady i inne. Młodzież dbała o przekazanie treści, przygotowaniu tablic tematycznych i quizów oraz zaprezentowanie składników lub potraw związanych z omawianym tematem. Często takie działania organizowane są podczas Dni Otwartych Szkoły lub Campusu

Monika Kroehnke
Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
• Zespół Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie



Kolejnym cyklicznym działaniem były wykłady Szkoły Zdrowia, organizowane w naszym mieście. Na tych comiesięcznych spotkaniach młodzież miała okazję usłyszeć i zdobyć informacje od wielu specjalistów w kwestii zdrowia, żywienia i higieny.

Praktyczną i lubianą formą przez uczniów była możliwość przeprowadzenia warsztatów w Zespole Szkół Nr 6 przy udziale zaproszonych gości. Zorganizowane zostały między innymi warsztaty: „Bezglutenowe”, z okazji „Dni Chleba”, „Lekka kuchnia na obcasach – ulubione

Monika Kroehnke
Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
• Zespół Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie

potrawy kobiet”, „Żyj zdrowo i aktywnie.



Ostatnio przeprowadziliśmy warsztaty przy współpracy z Zachodniopomorską Fundacją Pomocy Rodzinie Tęcza Serc „Ważne dziewięć miesięcy bez alkoholu” poprowadzone przez specjalistę z Fundacji w ramach realizacji zadań profilaktyki od uzależnień. Zaproponowane zostało również spotkanie związane z higieną jamy ustnej oraz aktualną piramidą żywienia pt. „Wpływ diety na powstawanie i rozwój choroby próchnicowej” poprowadzonej przez Studentów Stomatologii z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. Bezpośrednie zaangażowanie i maksymalny udział zostaje najmocniej utrwalony przez uczestników. Spotkania tego rodzaju realizowane były przy udziale fachowców danej dziedziny.

Wykłady organizowane w naszej szkole dla młodzieży to inna forma zwiększania światopoglądu na kwestie zdrowia. Szkolenie omówione przez założycielkę „Kwiatu Kobiecości” i „Ogólnopolskiej Organizacji na Rzecz Walki z Rakiem Szyjki Macicy” w ramach kampanii społecznej „Piękna bo zdrowa”. Zarówno wykłady prowadzone przez wykwalifikowanego specjalistę w ramach Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem projektu realizowanego w ówczesnym czasie. Inne poruszane na spotkaniach tematy to „Higiena pracy umysłowej – mapy pamięci”, „Cyber przemoc”, nt. Odpowiedzialności karnej nieletnich w tym o niepaleniu papierosów przez nieletnich. „Czy bakterie występujące w wodzie mogą nam zagrażać, dt. „Czerniaka” i inne. W obecnym czasie miało miejsce szkolenie związane z problemem depresji wśród nastolatków, którego celem była realizacja projektu pod hasłem Hakuna Matata oraz zwiększenie świadomości o chorobie i jej prewencji. Spotkanie odbyło się przy udziale różnych organizacji i mediów naszego miasta. Korzystaliśmy ze spotkań prowadzonych na wydziale fizyki łącząc różne dyscypliny wiedzy jak np.: „Radioterapia protonowa – fizyka w walce z rakiem”, „Postępy w leczeniu niewydolności nerek” i inne.

Monika Kroehnke
Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
• Zespół Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie



Konkursy: Czas na Zdrowie, Rozgrzewka Festyn Zdrowia, Europejski Kodeks Walki z Rakiem, Nie zażywam to wygrywam, Ważne dziewięć miesięcy bez alkoholu, porozmawiajmy o Depresji, te i inne zapamiętane przez nas wywołały ducha walki wśród młodych osób. Nam udało się uzyskać w I edycji Ogólnopolskiego konkursu Czas na Zdrowie - I miejsce oraz po zdobyciu certyfikatu Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem niezależnie od programu, w którym uczestniczyliśmy również I miejsca w konkursie o tej samej nazwie. Ponadto otrzymaliśmy wyróżnienia w konkursach „Ważne dziewięć miesięcy bez alkoholu” i „Depresja porozmawiajmy o niej”. Kolejno dwukrotnie III miejsce, a także II i I oraz dwa wyróżnienia w konkursie „Nie zażywam to wygrywam”. Najważniejsze przesłanie w tym miejscu jest takie, że młodzież lubi poprzez formę plakatu, rysunku, pantomimy, komiksu itd. sprawdzać swoje umiejętności i aktualną wiedzę w zakresie profilaktyki higienicznego trybu

Monika Kroehnke
Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
• Zespół Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie

życia. Pozytywne zakończone próby pozwalają na dalszą zabawę w taki sposób wcielając



profilaktykę zdrowia.

Wycieczki dla młodzieży zostały zorganizowane i cyklicznie wznawiane między innymi do: Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii, Wydziału Nauk o Zdrowiu Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, Zakładu Biochemii i Żywienia Człowieka na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym, Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Szczecińskiego na Wydziale Nauk o Ziemi w Noc Naukowców oraz na Jasne Błonia w Szczecinie - „Chodzę, biegam - więc jestem” i organizowane w formie pochodu na ulicach miasta Szczecin „Marsz Różowej Wstążki”.



Tablice tematyczne wykorzystywane w ówczesnym czasie pozwoliły na czytelną formę komunikacji. Informacje skierowane były do uczniów, nauczycieli, a także opiekunów uczniów. Dzisiaj głównie w zakładce promocja zdrowia na stronie szkoły umieszczamy aktualne informacje.

Korzystaliśmy i korzystamy z różnego rodzaju ogólnie udostępnionych prezentacji np.: „Zdrowy tryb życia w żeńskim internacie”, „Palenie tytoniu a zdrowie”, „Kiedy należy się badać?”, „Skóra pod lupą dot. czerniaka” (otrzymany od organizatorów), „Zdrowy tryb życia w żeńskim internacie przy zespole Szkół Nr 6 w Szczecinie – ćwicz razem z nami”, „Czerniak nowotwór skóry”, „Osteoporoza cichy złodziej kości”.

Monika Kroehnke
Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
• Zespół Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie

Przydatną formą relacji co do higienicznego trybu życia z uczniami naszej szkoły była możliwość wykorzystania filmów udostępnionych na stronach internetowych lub uzyskanych dzięki uczestnictwu w projekcie np.: „W Hiper aktywnym Instytucie Eksperymentów Nad Aktywnością Fizyczną” , „Śmietnik w mojej głowie”.

Bufet szkolny w naszym ówczesnym Gastronomiku przechodził transformację. Obecnie jest miejscem, gdzie na pierwszym planie znajduje się woda, dostępne są surówki pod różną postacią, można też dostać musli z naturalnym jogurtem. Menu bufetu jest przykładem racjonalnego odżywiania.

Zajęcia sportowe, które odbyły się dużym echem wśród społeczności szkolnej to: „Rajd Rowerowy”, „Eliminacje Miejskie Ogólnopolskiego Turnieju Turystyczno-Krajoznawczego”, „Szkolna gra terenowa w oparciu o zasady marszu na orientację”, „Ćwicz Razem z Nami” Charakteryzowała je duża różnorodność, każdy mógł wybrać dla siebie ciekawą formę oraz cieszyły się dużym zainteresowaniem. Pojawiła się nawet potrzeba zwiększenia aktywności fizycznej wśród mieszkanki internatu między innymi z inicjatywą jednej z nich.



Niektórzy nasi uczniowie rozwijali swoją wiedzę w zakresie zdrowia uczestnicząc w olimpiadach o tej tematyce. Przykładem może być Ogólnopolska Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia Polskiego Czerwonego Krzyża oraz Olimpiada Wiedzy o Żywieniu i Żywności oraz Wiedzy i Umiejętności Rolniczych. Każdy z nich odniósł sukces, gdyż poszerzył swoją wiedzę ponad ogólnie przyjęte wymagania.

4. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

Naszym atutem jest wielostronność działań na polu zdrowego stylu życia i potrzeba dotarcia do znacznej grupy młodzieży. Każdy może wybrać informacje dla niego potrzebną i ciekawą, bądź być obligatoryjnie objęty programem. Widać zaangażowanie i aktywność uczniów w promocję zdrowia, czyli świadome swoje jutro. Cieszy również kontynuacja pewnych działań, wskazująca na właściwie podjęty przez nas kierunek.

5. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano? Czy do współpracy pozyskano rodziców? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Wysoka ilość zwolnień z wychowania fizycznego była odczuwalna. Ścisła weryfikacja z komunikatem zwrotnym do rodziców o potrzebie aktywności sportowej każdego człowieka zwłaszcza młodego. Pojawiały się propozycje nowych form aktywności, a przede wszystkim doceniano wszelaką aktywność na tym polu u ucznia zwłaszcza chęć uczestnictwa samego w sobie...bo potem już tylko mogło być lepiej. Inną trudnością myślę nie tylko w naszej, a zwłaszcza średniej szkole jest możliwość współpracy z rodzicem. Poradziliśmy sobie przygotowując dodatkowe spotkania przed zebraniem dedykując ulotki nt. profilaktyki zdrowia skierowane dla dorosłych (różowa wstążeczka) lub do opiekunów o tym co aktualnie dzieje się w szkole w zakresie promocji zdrowia oraz specjalnie dedykowaliśmy przedstawienia odgrywane przez młodzież nt. profilaktyki stosowania środków odurzających. Nasi rodzice uczestniczyli też w Dniach Sportu. Często otrzymywali informacje w formie pdf uzyskane przez nas od organizatorów akcji, które następnie udostępniane były w zakładce na stronie szkoły.

6. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

Podjęte działania zwiększyły świadomość żywieniową naszej młodzieży. Pozwoliły na utrwalenie pewnych pozytywnych zachowań prozdrowotnych. Uwidoczniono potrzebę dbałości o zdrowie swoje i innych. Podkreślony jest czytelny cel w ulepszaniu swojego stylu życia. Młodzież wie co jest wzorcem i gdzie szukać dobrych rozwiązań. Logiczna stała się ciągła potrzeba rozwoju w tej dziedzinie życia.

O zainteresowaniu kwestią diety i profilaktyki zdrowia świadczą liczne i wysokie sukcesy młodzieży w konkursach oraz olimpiadach. Duże zainteresowanie i poszerzanie wiedzy w tej kwestii jest realizowane przez udział w różnych projektach i programach naszej społeczności szkolnej. Mamy również wysokie osiągnięcia sportowe zwłaszcza w grach zespołowych.

7. Czego nauczone się podczas realizacji tych działań oraz jakie są korzyści dla uczniów, nauczycieli, szkoły?

Systematyczność i konsekwencja oraz zaangażowanie szerokiej społeczności szkolnej w realizację zadań przyczyniły się do rozwoju w kwestii zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej oraz zaktywizowania młodzieży do działań na rzecz zdrowia.

Ścisła współpraca pomiędzy nauczycielami i uczniami i wzajemne wspieranie się w działaniach.

Monika Kroehnke
Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
• Zespół Szkół Nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie

Wsparcie ze strony uczelni, instytucji i organizacji lokalnych wzmocniły przekonanie, że szkoła może szukać ciekawych rozwiązań wśród wielu Partnerów w tej dziedzinie.

Ze swojej strony pragnę zaznaczyć, że udział w wielu akcjach i projektach, a nawet programach może być wymagający. Natomiast pozwala na całościowe spojrzenie na kwestie zdrowia zarówno pod kątem diety, profilaktyki antynowotworowej oraz zapobieganiu stosowania środków psychotropowych. Jedne działania nie wykluczają innych, a jedynie pogłębiają wizję higienicznego trybu życia. Jaki został zainicjowany u nas i cały czas płonie.

Monika Kroehnke

Koordynator Promocji Zdrowia w Zespole Szkół Nr 6 w Szczecinie