

Záverečná správa o realizácii projektu Zdravie a bezpečnosť v školách 2017

Základné údaje o projekte
Názov projektu: Gymlet'áci – zdraví, aktívni a šťastní
Predkladateľ - žiadateľ: Žilinský samosprávny kraj
Realizátor projektu: Gymnázium Jozefa Lettricha v Martine
Miesto realizácie projektu: Gymnázium Jozefa Lettricha v Martine
Osoba zodpovedná za projekt: Mgr. Igor Libo
Kontaktné údaje: igor@gymlet.sk, 0915 88 99 15
Participujúce subjekty: Centrum pedagogického poradenstva prevencie v Martine, Mestská polícia v Martine, resocializačné centrum Manus v Martine, Brusher

Špecifikácia projektu
Stručná charakteristika projektu: Do nášho projektu sa zmysluplným a aktívnym spôsobom zapojili všetky vekové kategórie našich žiakov vo veku od 11 do 19 rokov a učiteľov. Aktivity sme realizovali v jednotlivých mesiacoch od septembra do decembra, pričom záverečné vyhodnotenie sa uskutočnilo 22.12.2017. Počas realizácie projektu sme okrem dotazníkov uskutočnili aj besedy pre žiakov – o zdraví a zdravom stravovaní, zdravom životnom štýle, prvej pomoci, nebezpečenstve drog, nebezpečenstve závislostí od mobilov a besedu o ohrozeniach na internete. Atraktívna pre žiakov bola činnosť v krúžkoch, posilnili sme hodiny v posilňovni, doplnili sme vyučovanie o bicyklovanie, nordic walking a outdoorové cvičenie. Rozšírením možností odkladania bicyklov sa nám podarilo priviesť viac žiakov k pohybu a bicyklovaniu, umožnili sme im využívať na cestu do školy túto alternatívnu formu dopravy. Zrealizovali sme 1-dňové celoškolské podujatie Cvičí celá škola spolu s výmennými študentmi z Mendelovho gymnázia v Opave, ktorý sa zapojili do cvičenia, nakoľko boli v tom čase v našej škole. Počas trvania projektu sa zrealizovali cvičenia v prírode novou, netradičnou a oveľa zaujímavejšou formou, inovovali sme týždeň netradičného vzdelávania v oblasti zdravia a zdravého štýlu pod názvom Prvé kroky. K nášmu projektu sa pripojila aj školská jedáleň - besedou o výžive tínedžerov a o zdravých jedlách. Podarilo sa nám zostaviť fotoknihu najchutnejších receptov zdravých nátierok, ktoré pripravovali študenti. Mimoriadnu pozornosť sme venovali zdravej výžive žiakov a predchádzaniu obezity, dievčatá sa dozvedeli viac informácií o anorexii a bulímii. Zrealizovali sme spoluprácu s firmou Brusher, ktorá informovala našich žiakov o starostlivosti o chrup formou konkrétnych nácvikov spôsobov čistenia zubov. Všetky zrealizované aktivity prispeli k väčšej informovanosti a zvýšeniu vedomostí žiakov o zdravom životnom štýle a k rastu zodpovednosti za vlastné zdravie. Projekt, jeho výsledky, priebeh a benefity boli priebežne zverejňované na webovej stránke školy a v najnovšom čísle časopisu Gymlet bude publikovaná podrobná informácia o aktivitách v rámci projektu.
Cieľ projektu/základné priority: Formovať zdravý životný štýl žiakov Hlavný cieľ projektu bol doplnený špecifickými cieľmi zameranými na žiakov, učiteľov a školu ako celok. Žiaci: Aktivity boli realizované tak, aby žiaci vedeli povedať nie veciam a ľuďom, ktorí ich ohrozujú, poznali príčiny, priebeh a následky drogových závislostí, dokázali aktívne športovať a tráviť svoj voľný čas v prírode, vedeli sa aktívne starať o svoj zdravý telesný a psychický rozvoj a boli schopní využívať alternatívnu dopravu do školy – bicykel.

Učitelia si rozšírili poznatky a zručnosti pri poskytovaní prvej pomoci, spoznali nedostatky svojich žiakov a podporovali ich v starostlivosti o zdravie a bezpečnosť.

Cieľová skupina: študenti Gymnázia Jozefa Lettricha v Martine

Veľkosť cieľovej skupiny: 460 žiakov a 30 učiteľov

Odborné zabezpečenie projektu: okrem kvalifikovaných učiteľov sa na projekte podieľali odborníci z oblasti športu, zdravotníctva, polície, psychológie

Počet účastníkov – žiakov: 460 žiakov

Počet účastníkov – dospelých (interní a externí zamestnanci školy, dobrovoľníci, iní): 30 učiteľov + 6 lektorov na besedách a vzdelávacích aktivitách

Časový harmonogram realizácie projektu: september – december 2018

Zoznam činností v rámci projektu:

Triednická hodina: Vo všetkých triedach a ročníkoch sa uskutočnila triednická hodina, žiaci sa oboznámili s projektom, aktivitami a témami. Na niektorých hodinách sa zúčastnili psychológovia z CPPP aP v Martine (p. Csicsay, p. Plíková)

Zdravie pod lupou: informačný panel o projekte v priestoroch školy a zverejnenie aktivít projektu na stránke školy, informácia pre žiakov a rodičov o pripravovaných aktivitách



Prvá pomoc sa nás týka: Aktivita pre učiteľov aj žiakov - beseda spojená s praktickými ukážkami. Aktivitu zabezpečí Mgr. Lenka Sedláčková. V rámci projektu sa uskutočnil nácvik prvej pomoci – tréning pre žiakov septím. Zároveň sme zabezpečili vzorovú lekárničku a tréning prvej pomoci pre učiteľov.



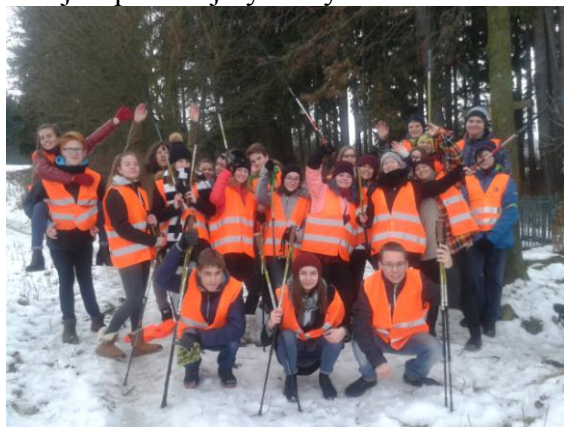
Zároveň sme zorganizovali konkrétny výcvik poskytovania prvej pomoci pre študentov septím – seminaristov z biológie.



Prieskum klímy a postojov detí ku kyberšikanе: Dotazníky pre žiakov zrealizovali triedni učitelia a vyhodnotenie urobil výchovný poradca. So závermi boli oboznámení rodičia. Zároveň sme zorganizovali besedu o dezinformáciách a ohrozeniach na internete.



Chôdza ako alternatíva: Aktivita pre žiakov kvarty, kvinty a sexty – prednáška a nácvik chôdze s palicami na nordic walking ako alternatíva k sedavému spôsobu života. Aktivitu zabezpečili vyučujúci telesnej a športovej výchovy.



Bicykel – náš sprievodca: Aktivita pre celú školu, beseda s cyklistami, rozšírenie priestoru na bicykle vo vnútornom átriu školy. Aktivitu zabezpečili vyučujúci telesnej a športovej výchovy.



Podarilo sa nám zrealizovať aj bicyklový deň pre učiteľov.



Cvičí celá škola: Spoločné cvičenie žiakov, ktorí boli rozdelení do skupín podľa ponúknutého druhu športu a pohybu. Aktivitu zabezpečia vyučujúci telesnej a športovej výchovy a vedúci krúžkov.



Telocvična, ihrisko, s chorobami bojisko: 8 športových krúžkov zintenzívnilo svoju činnosť a zorganizovali súťaže. Aktivitu zabezpečili učitelia školy – vedúci krúžkov. Výsledky súťaží boli priebežne zverejňované na webovej stránke školy v novinkách. Zorganizovali sme Týždeň netradičných športov na hodinách TSV a Týždeň pohybu pre zdravie. Počas trvania projektu každú stredu cvičili aj učitelia na fitloptách. Zorganizovali sme aj cvičenie na fitloptách pre mentálne postihnutých mladých ľudí v rámci spolupráce so ZPMP.



Príroda je skrátka naša kamarátka: Podarilo sa nám pripraviť aktivitu pre všetkých žiakov školy - cvičenie v prírode, zamerané na prvú pomoc – súťaže, orientáciu v teréne, pravidlá správania na ceste, hry v prírode. Aktivitu zrealizoval koordinátor cvičení v prírode PaedDr. Anna Šimečková.



Policajná akcia: Aktivita pre starších žiakov zameraná na zdravý životný štýl a protidrogovú prevenciu. Realizátor aktivity - riaditeľ školy a PZ v Martine. Táto akcia bola pred žiakmi utajená, nebola zverejnená v plánovaných akciách a bola zrealizovaná za účasti policajného psa cvičeného na vyhľadávanie drog (dňa 20.11.2017).

Zdravá výživa telu prospieva: Aktivita bola zorganizovaná pre celú školu. Zdravý týždeň bol realizovaný formou kooperatívneho vyučovania a tvorivých dielní. Aktivita sa uskutočnila 16. – 20.10.2017.

Pondelok: Deň mlieka

Utorok: Ovocie je lepšie ako sladkosti

Streda: Zelenina nám dodá vitamíny

Štvrtok: Zdravé nátierky

Piatok: Cvičme v rytme



Kyberšikana a jej dôsledky: Beseda o kyberšikane, problémoch sociálnych sietí, o zneužívaní fotografií, problémoch pedofílie pre žiakov našej školy v najohrozenejších ročníkoch.



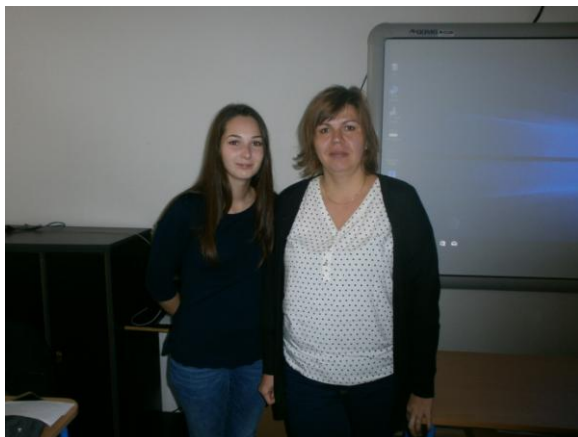
Povedz droge nie, kým je čas: Aktivita pre žiakov kvinty a sexty - beseda s pani Hreusovou – riaditeľkou centra Manus a klientmi tohto zariadenia. Aktivitu koordinovala výchovná poradkyňa Mgr. Izabela Šomodíková.



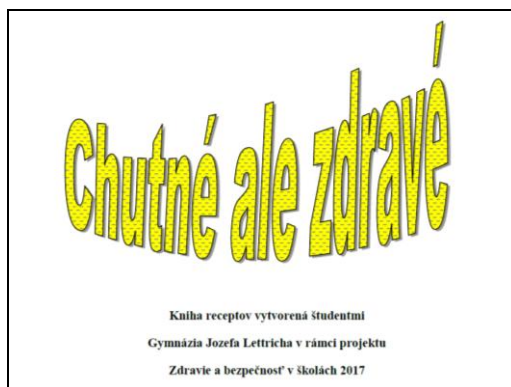
Deň bez informačných technológií: Aktivita pre všetkých žiakov a učiteľov školy – zážitkové vyučovanie, celý deň v škole bez mobilov, tabletov, počítačov a iných elektronických prístrojov. Aktivitu zorganizovali Žiacka školská rada a Mladí lídri z Klubu G8 v našej škole.

Školská jedáleň v akcii: Týždeň netradičných ale zdravých jedál zabezpečila školská jedáleň, koordinovala ju vedúca Mgr. K. Vojteková. Jedálny lístok bol doplnený o nevšedné jedlá, napr. celozrnné cestoviny so špenátovou omáčkou, bulgur s ovocím, lahôdkový syr tofu so šampiňónmi...

Bezpečnosť a ochrana žien: Pre študentky septimy sme zorganizovali besedu o násilí a ochrane pred zneužívaním a týraním.



Kvet zdravia: Tvorivé dielne a súťaž o najchutnejšiu zdravú nátierku. Zrealizovali triedni učitelia a výstupom je zbierka receptov s najchutnejšími nátierkami.



Moje telo sa mení: Aktivitu pre dievčatá sekundy a tercie zabezpečili učitelia biológie s dôrazom na hygienu, pohyb, zdravú stravu a predchádzanie obezity, ale aj anorexii a bulímií. Chlapci v čase besedy absolvovali ukážky a cvičenie v outdoor fitness v škole.



Mikuláš a naše zuby: Pôvodne plánovaná aktivita pre ročníky prima a sekunda sa uskutočnila pre kvinta a sexty. Išlo o besedu so študentmi zubného lekárstva a následný výcvik správnej starostlivosti o chrup cez spoločnosť Brusher. Dokončenie výcviku plánujeme vo februári.

Zdravé ukončenie projektu:

Dňa 22.12.2017 sme oficiálne slávnostne ukončili projekt a oslávili sme ukončenie projektu ovocným dňom s ovocnými šalátmi.



Prínos projektu

Čo sa vďaka projektu zmenilo:

Aktivity sme plánovali tak, aby po skončení projektu žiaci poznali príčiny, priebeh a následky drogových závislostí, dokázali aktívne športovať a tráviť svoj voľný čas v prírode, vedeli sa aktívne starať o svoje zdravie. Boli informovaní o ohrozeniach a uvedomili si nebezpečenstvá, ktoré na nich číhajú. Z tohto pohľadu bol projekt mimoriadne úspešný. Naučili sa poskytovať prvú pomoc, naučili sa pripravovať a konzumovať zdravé jedlá a pochopili, že IKT sú dobrými pomocníkmi, ale nemajú nás ovládať.

Čo sa podarilo (konkrétne výsledky a úspechy):

- stúpol počet žiakov v športových krúžkoch oproti minulému roku o 27 žiakov
- do školy chodí viac žiakov na bicykli o 14 žiakov
- stúpol počet stravníkov v školskej jedálni – ale len z ročníkov príma až kvinta
- upravila sa ponuka školského bufetu – to si vyžiadali žiaci cez žiacku školskú radu
- žiakov mimoriadne ovplyvnilo stretnutie s drogovou závislým klientom centra Manus

a v dotazníku sa nám vyjadrili, že na základe tejto skúsenosti neuvažujú o experimentovaní s marihuanou a s inými drogami.

Čo sa nepodarilo (dôvody):

Predpokladali sme zníženie počtu fajčiarov o 3 %, ale bol to asi ambiciózny plán. Je fakt, že 5% fajčiarov sa vyjadrilo, že ich ovplyvnili informácie o nebezpečenstve fajčenia a uvažujú nad tým, ale zatiaľ neprestali fajčiť.

Plánovali sme zníženie počtu necvičiacich žiakov na TSV o 5%. Nejde nám o oslobodených žiakov, tých máme v celej škole len 8. Išlo nám o zníženie počtu necvičiacich z iných ako zdravotných dôvodov (plánovali sme, že bude cvičiť o 1-2 žiakov viac v každej triede na každej hodine TSV týždenne) a to sa nám podarilo dosiahnuť len v ročníkoch príma – sexta. V septime a oktáve nedošlo k nárastu počtu cvičiacich žiakov, hoci žiaci si uvedomujú význam pohybu.

Hodnotenie zo strany rodičov žiakov, verejnosti a zástupcov obce/mesta: Rodičia ocenili význam a prínos projektu, boli informovaní prostredníctvom noviniek na webovej stránke školy aj na rodičovských združeniach.

Medializácia projektu:

Novinky na webovej stránke školy – www.gymlet.sk

článok v školskom časopise Gymlet – vo februárovom čísle

Prezentácia realizácie projektu na webovej stránke školy:

Okrem noviniek aj v časti Projekty na webovej stránke školy

Aká je nadväznosť projektu na ďalšie aktivity školy:

Prvé kroky – zdravý životný štýl (projektové vyučovanie v tercii) v 2. polroku

Zodpovednosť za svoje zdravie a správanie (projektové vyučovanie v kvinte) - 2. polrok

Cvičenia v prírode – s využitím pomôcok nakúpených z projektu

Vyučovanie biológie – s využitím pomôcok z projektu

Vyučovanie TSV – obsah doplnený o nordic walking

Krúžky - obsah doplnený o nordic walking