

Sprawozdanie – podsumowanie lat 2007 - 2016

Od 2007 roku jestem opiekunem Szkolnego Oddziału PCK przy I LO w Tarnowie. Organizuję lub współorganizuję wiele akcji charytatywno – społecznych m.in. „**Biały dzień**”, „**Wampir**” i „**Szkoła promująca europejski kodeks walki z rakiem**”. Uczniowie przygotowują ulotki, komiksy, plakaty, prezentacje multimedialne, mogą zmierzyć się, zważyć, obliczyć kodeks BMI. Symbolem tych przedsięwzięć jest jabłko – słodka zachęta do prowadzenia zdrowego trybu życia. Pełnoletnia młodzież oddaje krew w akcji „Wampir”. Przy okazji tych programów promowała również szkołę, udzielając wywiadów w lokalnych mediach (Radio Eska, Radio RDN, TTK, Amazing TV). Od 2008 roku rokrocznie organizuje szkolenia dla wszystkich uczennic klas pierwszych w ramach projektu „Różowa wstążka”. W latach 2014 – 2015 wraz z grupą uczniów uczestniczyła w akcji w obronie praw człowieka *Amnesty International*. Współpracowałam z MOPSem w programie *Stop przemocy*. W latach 2015/16 wraz z pedagogiem szkolnym mgr Barbarą Tarnopolską i uczniami klas pierwszych uczestniczyłam w zbiórce żywności. Rokrocznie z członkami PCK zbiera przybory szkolne i paczki mikołajkowe dla dzieci z rodzin w trudnej sytuacji finansowej z Tarnowa i okolic. Od trzech lat propaguje zbiórkę pieniędzy na budowę hospicjum *Via spei*.

1. Najistotniejszym programem w którym bierzemy obecnie udział jest „**Europejski Kodeks Walki z Rakiem**”. Jego celem jest edukacja zdrowotna w szkole obejmująca między innymi:

- poznawanie siebie, śledzenie przebiegu swojego rozwoju, identyfikowanie i rozwiązywanie własnych problemów zdrowotnych („uczenie się o sobie”),
- zrozumienie, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,
- rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych, które sprzyjają dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia,
- przygotowanie się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.

Osiągnięcie tych celów wymaga podejmowania różnych działań w ramach programu dydaktycznego, programu wychowawczego i szkolnego programu profilaktycznego.

Realizowane tematy:

- Papierosy? Nie, dziękuję!

- Wystrzegaj się otyłości
- Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne
- Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne

Wiedzę na temat zdrowego trybu życia uczniowie otrzymują dzięki szkoleniom, konkursom, prezentacjom multimedialnym, wystawom, ulotkom.

We wrześniu wszystkie uczennice klas pierwszych uczestniczą w szkoleniu dotyczącym profilaktyki raka piersi. Szkolenie to przeprowadzam wraz z zaproszonym lekarzem ze Szpitala Wojewódzkiego im. Św. Łukasza w Tarnowie. Po wysłuchaniu odczytu uczennice rozwiązują quizy i testy w celu sprawdzenia nabytych kompetencji. Na przełomie listopada i grudnia w ramach godzin wychowawczych uczniowie szkoleni są na temat profilaktyki i walki z rakiem. Wychowawcy klas otrzymują materiały stworzone przez PCK. W styczniu odbywa się konkurs na plakat promujący modę na niepalenie.

2. Trzy razy w roku szkolnym odbywa się „**Biały Dzień**”. Uczniowie mogą zmierzyć się, zważyć, obliczyć indeks BMI oraz otrzymać ulotki dotyczące zdrowego trybu życia i profilaktyki raka. Symbolem tego dnia jest jabłko. Każdy uczestnik tych zajęć otrzymuje właśnie jabłko – słodką zachętę do prowadzenia zdrowego trybu życia. Akcja ta jest powtarzana w ramach Małopolskiej Nocy Naukowców, Dni Otwartych Szkoły, dzięki czemu także uczniowie z poza szkoły mogą brać udział w Białym Dniu.

3. Kolejnym elementem działalności jest promowanie oddawania krwi. Przedstawiciele klas II i III zapraszani są na krótkie szkolenie promujące krwiodawstwo. Otrzymują ulotki, które rozdają pełnoletnim uczniom naszej szkoły i zachęcają do oddawania krwi w ramach akcji „**Wampir**”. Dzięki takim działaniom wielu z nich decyduje się na stałe oddawanie krwi.

4. Każdego roku nasze Koło PCK organizuje zbiórkę zindywidualizowanych paczek mikołajkowych (dostosowanych do wieku, płci i zainteresowań) dla dzieci z rodzin w trudnej sytuacji materialnej. Dzięki temu uczniowie uczą się wrażliwości na problemy innych i kształcą w sobie empatię. To pozwala im również docenić sytuację, w jakiej oni się znajdują.

5. Od trzech lat w listopadzie Szkolne Koło PCK wraz z panią mgr Barbarą uczestniczy w **Świątecznej Zbiórce Żywności** organizowanej przez Banki Żywności.
www.bankizywnosci.pl

6. W roku 2015 Uczniowie Szkolnego koła PCK brali udział w kampanii „**Biała Wstążka**”. Stworzyli plakaty, prezentacje i ulotki, których tematem był sprzeciw wobec przemocy. Prezentacja przez nich stworzona została przekazana wychowawcom klas w celu wykorzystania jej na lekcjach wychowawczych.

7. Od trzech lat zbieramy pieniądze na budowę hospicjum **Via Spei**. Celem akcji jest zebranie środków na kontynuowanie prac budowlanych przy powstającym hospicjum. Jednocześnie zachęcamy do rozpowszechnienia i propagowania wśród rodziców i opiekunów uczniów, ich bliskich i znajomych możliwości przekazania 1% podatku od osób fizycznych na potrzeby budowy.

8. Również od trzech lat bierzemy udział w akcji „**Maraton pisania listów**” Amnesty international. Jest to największa na świecie akcja w obronie praw człowieka. Uczniowie czytali historię bohaterów i bohaterek maratonu, dołączali do „wydarzenia” na Facebooku, a następnie pisali tradycyjne listy, których celem jest doprowadzenie do uwolnienia aktywistów, działaczy społecznych z państw reżimu. Dzięki temu uczniowie stają się wrażliwsi na problemy innych oraz poszerzają swoją wiedzę historyczno – społeczną na temat innych krajów.