

Program Edukacji Zdrowotnej



w Szkole Podstawowej
im. Mikołaja Kopernika w Lubawie

W DRODZE DO CERTYFIKATU „SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE”

Jesteśmy na początku drogi do zdobycia certyfikatu „Szkoły promującej zdrowie”.

Mamy świadomość, że czeka nas dużo pracy i pokonywania różnych problemów. Jednak z racji tego, że program jest realizowany w Polsce od wielu lat i powstała szeroka baza tzw. DOBRYCH PRAKTYK wierzymy, że bardzo ułatwi nam to planowanie i realizację działań na rzecz naszej społeczności szkolnej i lokalnej.

Chcemy w sposób świadomy i wszechstronny wyposażyć uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska. Na co dzień uczymy wzajemnej życzliwości, tolerancji, przeciwdziałamy agresji, wzmacniamy u uczniów poczucie bezpieczeństwa. Niwelujemy przyczyny złego samopoczucia. Podpowiadamy jak codziennie wybierać zdrowie.

Dalej zamierzamy kontynuować te działania ale ze zwiększoną uważnością skierowaną na dobrostan ucznia. O ważnych sprawach powinno się przypominać uczniom stosunkowo często. Zamierzamy pokazywać i udowadniać, że takie z pozoru proste i oczywiste czynności jak ruch, kino, spotkanie, chodzenie boso po śniegu czy rozwijanie swoich zainteresowań potrafią podnieść poziom endorfin a tym samym wprawić w dobry nastrój. Śmiech - głośny, serdeczny, angażujący całe ciało powoduje wzrost ilości przeciwciał. Dobry sen, taki ośmiogodzinny również czyni cuda. Ogromnie ważna jest dieta! Jedzenie musi być z produktów niskoprzetworzonych, bogatych w różnorodne warzywa i owoce, pieczywo pełnoziarniste i dobre tłuszcze. Mega ważne jest pełnowartościowe białko, które jest budulcem do produkcji komórek odpornościowych. Teoretycznie każdy uczeń, ba, nawet dorosły człowiek to wie. Teoretycznie.... bo w praktyce, widzimy uczniów z energetykami, fast foodami czy inną żywnością wysoko przetworzoną. Do tego brak ruchu i fonoholizm! Obserwacje te przyczyniły się do zaproponowania uczniom takich działań, które choć w niewielkim stopniu pomogą im zdrowo i szczęśliwie żyć.

Chcemy wychować ucznia świadomego, który stanie się w przyszłości obywatelem dbającym o potrzeby innych, aktywnie włączającym się w działania na rzecz poprawy jakości i stylu życia. Chcemy, aby nasi uczniowie nauczyli się dbać o siebie i swoje środowisko oraz potrafili ciekawie spędzać czas wolny w zgodzie z przyrodą.

Szkołę promującą zdrowie tworzą lub współuczestniczą w jej tworzeniu:

- uczniowie;
- nauczyciele;
- rodzice;
- inni pracownicy szkoły;
- inne osoby ze społeczności lokalnej

Cel nadrzędny naszej pracy to:

Przekonanie członków społeczności szkolnej i lokalnej, że warto inwestować we własne zdrowie, pomnażać je i traktować jako lokatę na przyszłość. Bo jak powiedział Arthur Schopenhauer: „Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim, to bez zdrowia wszystko jest niczym”.

Polski model szkoły promującej zdrowie.



Ryc. 2. Polski model szkoły promującej zdrowie

Promocja zdrowia jest to proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem oraz jego poprawę. Jest to nowa koncepcja i strategia działań dla zdrowia. Narodziła się ona w latach 70. Nieodłącznym elementem promocji zdrowia i szkoły promującej zdrowie jest edukacja zdrowotna.

Jednym z twórców koncepcji szkoły promującej zdrowie jest WILLIAMS, który twierdzi, że edukacja zdrowotna jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją.

Wyróżniamy zachowania sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne, pozytywne) takie jak: aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, utrzymywanie czystości ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymywanie właściwych relacji między ludźmi, radzenie sobie ze stresem, poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym.

Istnieją również zachowania zagrażające zdrowiu (antyzdrowotne, negatywne), które należy w szkołach eliminować. Są to następujące zachowania: palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu i używanie innych substancji psychoaktywnych oraz ryzykowne zachowania seksualne.

Dlatego też w szkołach bardzo ważna jest profilaktyka, czyli zapobieganie.

CELE GŁÓWNE SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Szkoła

- Jest środowiskiem, którego społeczność nie tylko uczy się i pracuje, ale także żyje - nawiązuje kontakty z innymi, przeżywa porażki i sukcesy, odpoczywa, bawi się itp. Szkoła jest więc miejscem, w którym społeczność ma nie tylko wywiązywać się z obowiązków, ale także powinna dobrze się czuć.
- Jest elementem środowiska lokalnego: oba te środowiska wzajemnie na siebie oddziałują.
- Jest miejscem, które przygotowuje młodych ludzi nie tylko do następnego etapu edukacji, ale również do życia, w tym do dokonywania „zdrowych” wyborów.

Promująca

- Tworząca warunki (fizyczne i społeczne), sprzyjające ochronie i pomnażaniu zdrowia.
- Umożliwiająca aktywne uczestnictwo społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia.

Zdrowie

- Ma cztery wymiary: fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy, które powinny być w harmonii.
- Decyduje o jakości życia ludzi obok wykształcenia i warunków ekonomicznych.

STANDARDY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

Szkoła promująca zdrowie dąży do osiągnięcia celów i realizuje zadania określone w podstawach programowych kształcenia ogólnego i innych obowiązujących aktach prawnych i ponadto:

1. Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań.
2. Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.
3. Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie.
4. Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami.

Założenie ogólne

Szkołę promującą zdrowie tworzy cała społeczność szkolna: uczniowie wraz z rodzicami i wszyscy pracownicy szkoły. W szkole funkcjonuje Szkolny Zespół Promocji Zdrowia złożony z przedstawicieli wszystkich grup naszej społeczności na czele zespołu stoi szkolny koordynator ds. promocji zdrowia.

Zadania szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia

- Pozyskiwanie uczestnictwa członków społeczności szkolnej i sojuszników wśród rodziców i społeczności lokalnej oraz podjęcie wzajemnych zobowiązań, niezbędnych dla skutecznych działań.
- Inicjowanie, organizacja i koordynowanie prac związanych z promocją zdrowia w szkole (planowanie i ewaluacja działań).
- Kierowanie pracą szkolnego zespołu promocji zdrowia.
- Współdziałanie w kształceniu pracowników szkoły w zakresie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.
- Współdziałanie z wojewódzkim zespołem wspierającym pracę szkoły.
- Rozwijanie własnych umiejętności z zakresu promocji zdrowia, współdziałania z innymi ludźmi i kierowania ich pracą.

Zadania szkolnego zespołu promocji zdrowia

- Reprezentowanie potrzeb i poglądów społeczności szkolnej
- Łączność i informowanie reprezentowanej grupy o pracach i ustaleniach zespołu
- Zgłaszanie lub przekazywanie pomysłów do realizacji.
- Opracowanie planu promocji zdrowia.
- Zbieranie dokumentacji wszystkich działań szkolnych z zakresu promocji zdrowia.

Spotkania zespołu będą odbywać się kilka razy w ciągu roku szkolnego według potrzeb. Szkolny zespół tworzą osoby pracujące, negocjujące i współdziałające w osiąganiu wspólnie ustalonego celu. Decyzje podejmowane są większością głosów. Głosy wszystkich członków są równoważne. Spotkania zespołu są otwarte dla wszystkich chętnych. Podsumowaniem pracy zespołu jest przygotowane przez koordynatora sprawozdanie z pracy zespołu w danym roku szkolnym.

Skład szkolnego zespołu promocji zdrowia:

Dyrektor szkoły: Mirosław Kowalczyk

Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia: Anna Ismer

Pedagog: Dorota Szauer

Psycholog: Wiktoria Zielazny

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej: Renata Pokojaska

Nauczyciel Fizyki: Beata Kasprowicz – Bielska

Nauczyciel chemii: Jolanta Skórzewska

Nauczyciel informatyki: Katarzyna Trzeszewska

Nauczyciel wychowania fizycznego: Mirosława Groszkowska

Nauczyciel techniki: Joanna Szmeltr

Nauczyciel historii: Emilia Banacka

Rodzic: Renata Rafińska

Pracownik obsługi: Iwona Szefer

Przedstawiciele Samorządu Uczniowskiego: Zofia Ziółkowska

DZIAŁANIA PRIORYTETOWE

- 1. Wspomaganie rozwoju społeczno- emocjonalnego oraz komunikacji.**
- 2. Dbanie o zdrowie fizyczne poprzez właściwą dietę i aktywne spędzanie czasu wolnego.**

Problem do rozwiązania:

Poprawa komunikacji między uczniami. Uczenie wzajemnej życzliwości, tolerancji, przeciwdziałanie agresji, wzmacnianie u uczniów poczucia bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia, niwelowanie przyczyn złego samopoczucia uczniów w szkole. Nauka zasad zdrowego odżywiania oraz rozwijania zainteresowań.

Uzasadnienie wyboru priorytetu

Uczniowie słabo sobie radzą sobie z negatywnymi emocjami. Mają trudności z relacjami społecznymi i komunikacją. Wykazują zachowania agresywne. Brakuje im umiejętności asertywnego zachowania. Często są dla siebie niemili. Coraz częściej uczniowie sięgają po napoje energetyzujące oraz jedzenie typu fast food.

Przyczyny istnienia problemu

- Brak odpowiedzialności uczniów za swoje słowa i czyny
- Podważanie autorytetów
- Brak komunikacji w rodzinach
- Brak konsekwencji rodziców w dyscyplinowaniu dzieci
- Brak wystarczającej wiedzy dzieci i dorosłych na temat zasad zdrowego odżywiania
- Nieświadomość społeczeństwa dotycząca konsekwencji spożywania żywności wysoko przetworzonej oraz napojów energetyzujących.

Rozwiązania do usunięcia przyczyn problemów

- Przedstawienie wyników diagnozy społeczności szkolnej
- Podejmowanie działań mających na celu wspomaganie rozwoju społeczno- emocjonalnego i komunikacji
- Promowanie kultury osobistej i właściwych zachowań poprzez naukę zasad savoir vivre i organizację konkursów
- Podejmowanie działań mających na celu integrację uczniów w oddziałach
- Pogadanki, wykłady i warsztaty na temat zasad i zdrowych nawyków żywieniowych

CEL 1. Uczniowie rozpoznają i kontrolują własne emocje. Budują pozytywne relacje w kontaktach społecznych.

Kryterium sukcesu

- Zapoznanie uczniów i rodziców z planem pracy oraz problemem priorytetowym
- Kształtowanie u uczniów umiejętności wyrażania uczuć, umiejętności pokonywania barier i uprzedzeń
- Umocnienie poczucia własnej wartości wśród uczniów
- Wzmacnianie więzi koleżeńskich między uczniami
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w trudnych i stresujących sytuacjach
- Wdrażanie uczniów do przestrzegania szkolnych regulaminów
- Przekonanie jak ważne są pozytywne relacje rówieśnicze
- Uwrażliwienie na krzywdę, kształtowanie odpowiedzialności za swoje słowa i czyny
- Poznanie różnych form okazywania sobie życzliwości
- Poznanie podstawowych zasad dobrego wychowania
- Promowanie kultury osobistej na co dzień

Cel 2. Dbanie o zdrowie fizyczne poprzez właściwą dietę i aktywne spędzanie czasu wolnego.

Kryterium sukcesu

- Działania dotyczące zdrowego odżywiania.
- Poszerzenie wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia.
- Promowanie zasad zdrowego odżywiania.
- Dobre samopoczucie uczniów.
- Kształtowanie postaw sprzyjających zdrowiu poprzez aktywność fizyczną

FORMY REALIZACJI

Realizacja założeń programu poprzez wypełnianie zadań zawartych w *Planie działań* na rok szkolny 2023/2024

SPOSÓB SPRAWDZENIA

Analiza informacji przekazywanych pod koniec roku przez wychowawców, nauczycieli, innych pracowników szkoły.
Wyniki ankiet przeprowadzanych przez wychowawców, zanalizowanych przez zespół Szkoły Promującej Zdrowie

Koordinator opracowuje corocznie pisemne sprawozdanie.

PLAN DZIAŁAŃ NA ROK SZKOLNY 2023/2024

- Wspomaganie rozwoju społeczno- emocjonalnego oraz komunikacji
- Dbanie o zdrowie fizyczne poprzez właściwą dietę i aktywne spędzanie czasu wolnego

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	KRYTERIUM SUKCESU	TERMIN	ODPOWIEDZIALNI	UWAGI
1.Przygotowanie planu pracy na rok szkolny 2023/2024	-Przedstawienie przez koordynatora propozycji działań na rok szkolny 2023/2024 na podstawie przeprowadzonych ankiet, obserwacji i wywiadów - Przyjęcie propozycji działań zgłaszanych przez zespół ds. promocji zdrowia- opracowanie planu działań -Przyjęcie przez Radę Pedagogiczną planu pracy i zapoznanie społeczności szkolnej z działaniami priorytetowymi programu	Zaangażowanie społeczności szkolnej w działania zmierzające do osiągnięcia wspólnego celu, jakim jest stworzenie warunków, które sprzyjają dobremu samopoczuciu i podejmowanie działań sprzyjających umacnianiu zdrowia	Wrzesień/ Październik	Koordynator Zespół Szkoły Promującej Zdrowie	
2.Przekazanie informacji o zadaniach programu SZPZ	-Włączenie uczniów i rodziców do pracy nad problemami priorytetowymi - Zapoznanie z planem pracy SzPZ i problemami priorytetowymi - Zamieszczenie informacji o programie „Szkoła promująca zdrowie”, planie pracy oraz bieżących informacji o podejmowanych działaniach na stronie internetowej szkoły	Uczniowie i rodzice znają plan pracy oraz problemy priorytetowe SzPZ	Listopad/Grudzień Cały rok Październik	Zespół Szkoły Promującej Zdrowie Wychowawcy	

	<ul style="list-style-type: none"> - Prowadzenie stałej gazetki „<i>Promocja zdrowia</i>” dostarczającej wiadomości na temat bieżących działań oraz ciekawostek o budowaniu odporności. - „<i>Szkoła promująca zdrowie, co to oznacza?</i>” - realizacja tematu w klasach na lekcjach z wychowawcą. 				
3.Szkolenia(planowanie szkoleń, warsztatów, spotkań ze specjalistami) na tematy, które wynikają z sytuacji wychowawczej w szkole lub są konsekwencją pojawiających się zagrożeń.	<ul style="list-style-type: none"> - Organizowanie spotkań wychowawczych z uczniami: cykl szkoleń: Świadomość procentuje”. - Zorganizowanie spotkania dla rodziców ze specjalistami „<i>Zaburzenia psychiczne u dzieci i młodzieży</i>” - Organizowanie spotkań dla uczniów ze specjalistami (np. pedagogiem, psychologiem, pracownikiem policji). - Organizowanie warsztatów i szkoleń dla nauczycieli, pracowników szkoły „<i>Zaburzenia psychiczne u dzieci i młodzieży</i>” 	Tworzenie klimatu sprzyjającego uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej w zakresie podejmowania działań sprzyjających zdrowiu.	Podczas zebrań z rodzicami Cały rok	Pedagog / Wychowawcy/ Zaproszeni goście. Pedagog- Zespół Szkoły Promującej Zdrowie Wychowawcy Dyrektor	
4.Działania wspierające rozwój społeczno-emocjonalny i komunikację	<ul style="list-style-type: none"> - Przeprowadzenie przez wychowawcę/pedagoga szkolnego w każdej z klas zajęć o charakterze integrującym zespół klasowy. „<i>Asertywność- sztuka prowadzenia dyskusji i szukania kompromisu</i>” „<i>Trening umiejętności społecznych</i>” - Integracja zespołów klasowych prowadzona przez wychowawców (zajęcia dydaktyczne, zabawy, imprezy, wycieczki). - Proponowane tematy pogadanek w klasach na zajęciach z wychowawcą- wyjaśnienie 	Umocnienie poczucia własnej wartości wśród uczniów. Wzmacnianie więzi koleżeńskich między uczniami. Przedstawianie stanów emocjonalnych w różnych formach ekspresji. Wyrażanie uczuć , umiejętność pokonywania barier i uprzedzeń.	Cały rok Cały rok	Pedagog, psycholog / Wychowawcy	

	<p>uczniom mechanizmów i sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz uczenie poprawnych relacji z rówieśnikami, współpracy, dobrej komunikacji i dochodzenia do kompromisów, - „ABC dobrego wychowania”- <i>lekcje savoir vivre</i>” (w ramach zajęć z wychowawcą, wycieczek, imprez) - Podejmowanie działań wychowawczych sprzyjających poprawie relacji między uczniami w klasach, uczeniu wzajemnej życzliwości, tolerancji, przeciwdziałaniu agresji zarówno słownej jak i fizycznej.</p> <p>Obchodzenie świąt i wydarzeń zgodnych z kalendarzem, np. -Obchody Światowego Dnia Uśmiechu (4 X) -Obchody Światowego Dnia Życzliwości i Pozdrowień (21 XI) <i>Mikołajki, Walentynki – „Najwięcej rozdanych walentynek”-</i> (uczniowie obdarowują się kartkami walentynkowymi. Kartka to wyraz wdzięczności, sympatii.)</p>	<p>Samodzielne określenie przez uczniów cech „idealnego kolegi” a zarazem promowanie pozytywnych wzorców. Przekonanie jak ważne są pozytywne relacje rówieśnicze.</p> <p>Uwrażliwienie na krzywdę kształtowanie odpowiedzialności za swoje słowa i czyny. Poznanie różnych form okazywania sobie życzliwości</p> <p>Poznanie podstawowych zasad dobrego wychowania. Promowanie kultury osobistej na co dzień i od święta.</p>	Cały rok	<p>Zespół Szkoły Promującej Zdrowie</p> <p>Wychowawcy</p>	
5.Działania wpływające na poprawę bezpieczeństwa wśród uczniów	<p>- Przestrzeganie szkolnych regulaminów oraz wypracowanie wspólnego Kodeksu Zachowania na lekcjach i podczas przerw - Spotkanie Uczniów z Policjantem na temat bezpieczeństwa (na drodze i podczas wakacji) - Obchody „Dnia Bezpiecznego Internetu”-</p>	<p>Wdrażanie uczniów do przestrzegania szkolnych regulaminów, szczególnie regulaminu dot. spędzania przerw celem wzmocnienia u uczniów poczucia bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia</p>	<p>Cały rok</p> <p>Luty</p>	<p>Wychowawcy/ Zespół Szkoły Promującej Zdrowie</p> <p>Pedagog Wychowawcy</p> <p>Nauczyciel informatyki</p>	

<p>6. Działania promujące właściwe nawyki żywieniowe</p>	<p>-Prowadzenie działań mających na celu poznanie zasad zdrowego odżywiania poprzez pogadanki w klasach z wychowawcą na temat zdrowego żywienia oraz rozmów z pielęgniarką szkolną</p> <p>- Przyrządzanie kanapek, sałatek, surówek</p> <p>- Organizacja spotkań uczniów ze studentami i pracownikami Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego w Olsztynie. Z Wydziału Nauk o Żywności.</p> <p>Zapoznanie uczniów z piramidą zdrowego żywienia, przygotowanie prezentacji nt. używek, napojów energetyzujących, fast foodów.</p>	<p>Działania dotyczące zdrowego odżywiania. Poszerzenie wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>Promowanie zasad zdrowego odżywiania. Dobre samopoczucie uczniów.</p> <p>Zabieranie do szkoły kanapnika ze zdrowym II śniadaniem i odpowiednią ilością napoju/wody/herbaty</p> <p>Wspólne sporządzenie piramidy zdrowego żywienia.</p>	<p>Cały rok</p>	<p>Wychowawcy</p> <p>Zespół Szkoły Promującej Zdrowie</p> <p>Przedstawiciele Uniwersytetu Warmiński – Mazurskiego.</p>	
<p>7. Działania służące poprawie warunków pracy uczniów oraz dbałości o ich rozwój fizyczny</p>	<p>- Tworzenie sprzyjającego zdrowiu środowiska pracy i nauki- estetyczne wnętrza klasopracowni, dbałość o ład i porządek służący zdrowiu i dobremu samopoczuciu.</p> <p>- Zapewnienie wysokiego standardu czystości oraz warunków w pomieszczeniach sanitarnych (dozowniki na mydło, ciepła woda, ręczniki jednorazowe, papier toaletowy).</p> <p>- Pogadanki z pielęgniarką szkolną na temat higieny i zachowywania czystości w toaletach</p> <p>- Zajęcia dla starszych klas na temat dbania o skórę twarzy w okresie dojrzewania</p> <p>- Opieka medyczna nad uczniami sprawowana przez pielęgniarkę szkolną, współpraca nauczycieli z pielęgniarką w zakresie szerzenia oświaty zdrowotnej wśród uczniów.</p>	<p>Wzmacnianie u uczniów poczucia współodpowiedzialności za wspólnie mienie i jego poszanowanie.</p> <p>Kształtowanie postaw sprzyjających zdrowiu poprzez aktywność fizyczną.</p>	<p>Cały rok</p>	<p>Opiekunowie sal lekcyjnych</p> <p>Pracownicy obsługi</p> <p>Pielęgniarka</p> <p>Zespół Szkoły Promującej Zdrowie</p> <p>Nauczyciele wf,</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - Fluoryzacja - Organizację zajęć o charakterze sportowym, spacerów, wycieczek, systematyczne korzystanie z placu zabaw oraz kompleksu rekreacyjno- sportowego -Organizacja aktywnych przerw na świeżym powietrzu 				
8. Podsumowanie rocznej pracy	- Sprawozdanie z rocznej działalności szkoły w ramach programu „Szkoła Promująca Zdrowie”	Przedstawienie rezultatów podjętych działań.	Czerwiec	Koordinator Zespołu Szkoły Promującej Zdrowie	