

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE – SPRAWOZDANIE (październik 2020r.)

Zdrowie człowieka jest wartością, zasobem i środkiem do codziennego życia. Dzięki niemu możemy realizować swoje marzenia, zamierzenia, aspiracje, rozwijać się, zmieniać środowisko, tworzyć dobra materialne i kulturalne. Zdrowie warunkuje również dobre osiągnięcia dzieci i młodzieży, natomiast edukacja zdrowotna jest prawem każdego człowieka

Jednym z wielu zadań szkoły jest szeroko rozumiana promocja zdrowia, a nasza szkoła od wielu lat podejmuje działania mające na celu rozpowszechnianie zdrowego stylu życia. Podejmowane przez szkołę liczne działania prozdrowotne dały podstawę do włączenia się w realizację programu „Szkoła Promująca Zdrowie”, dlatego postanowiliśmy, przystąpić do aktywnej jego realizacji.

Szkoła Promująca Zdrowie to szkoła, która tworzy warunki sprzyjające dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz zdrowia. W szkole promującej zdrowy styl życia: zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną panuje dobra atmosfera i obowiązują zasady aktywnej współpracy, gdzie podstawowym celem działań jest:

- fizyczne, psychiczne oraz społeczne zdrowie całej społeczności szkolnej,
- promowanie wśród społeczności szkolnej zdrowego stylu życia: właściwego odżywiania i aktywności fizycznej,
- stwarzanie odpowiednich warunków (fizycznych, psychicznych i społecznych) sprzyjających ochronie i pomnażaniu zdrowia oraz dobremu samopoczuciu całej społeczności szkolnej,
- umożliwienie aktywnego uczestnictwa całej społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia,
- tworzenie atmosfery sprzyjającej dobrej kondycji fizycznej, psychicznej, emocjonalnej zarówno uczniów, jak i pracowników szkoły,
- promowanie zdrowego stylu życia w środowisku lokalnym,

Realizacja celów programu odbywała się w naszej szkole poprzez organizowanie działań na rzecz zdrowia w poszczególnych obszarach:

1) Zdrowe odżywianie:

Promocja zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie to problem priorytetowy okresu przygotowawczego, jednak działania promujące zdrowe odżywianie nasza szkoła organizowała poprzez wszystkie lata realizacji programu. Realizując program przeprowadziliśmy następujące działania promujące zdrowe odżywianie:

- udział w ogólnopolskiej akcji „Trzymaj formę” organizowanej przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia,
- udział w akcji „Dbam o prosty kręgosłup” mającej na celu przeciwdziałanie skoliozie,
- „Śniadanie daje moc!”- akcja prowadzona w kl.1-3
- „Jedz owoce, chrup warzywa, to na zdrowie świetnie wpływa” – akcja prowadzona 4 razy w roku szkolnym,

- udział w ogólnopolskiej akcji „Szlanka mleka dla każdego ucznia”, „Warzywa i owoce” dla ucz. klas 1-5,
- udział w „Olimpiadzie Zdrowego Stylu Życia” – I miejsce W.Ginter,
- szkolna kampania „Trzymaj się prosto” mająca na celu sprawdzanie masy tornistrów i teczek uczniów klas I-VII,
- „Wiem, co jem” – udział w programie edukacyjnym dotyczącym zasad zdrowego stylu życia oraz zdrowego odżywiania,
- prezentacje multimedialne na temat zasad zdrowego odżywiania i chorób cywilizacyjnych,
- konkurs organizowany dla uczniów pt. „Piramida zdrowia”,
- konkurs na plakat pt. „Zdrowy styl życia” dla kl.4.

2) Aktywność fizyczna:

a) Uczniowie naszej szkoły w ramach lekcji wychowania fizycznego poznają różne formy spędzania wolnego czasu, poznają zasady gier rekreacyjnych (palant, frizbi, kwadrant, siatkówka plażowa) . Dodatkowo w ramach UKS „As „ działającego przy ZKiW w Koczale uczniowie uczestniczą w zajęciach pozalekcyjnych w trzech sekcjach, na których rozwijają swoje zainteresowania i umiejętności:

- sekcja piłki siatkowej z elementami unihokeja,
- sekcja szachowa,
- sekcja taneczna .

b) W naszej szkole uczniowie uczestniczą w zajęciach dodatkowych w ramach UKS „As” w sekcjach piłki siatkowej, szachowej i tanecznej. Organizowane są zawody szkolne z okazji Tygodnia Profilaktyki, rozgrywki pomiędzy uczniami a nauczycielami z okazji Dnia Patrona bieg zwycięstwa , gry i zabawy z okazji Dnia Dziecka oraz Pierwszego Dnia Wiosny, turnieje piłki siatkowej i turnieje szachowe. Uczniowie uczestniczą w zawodach organizowanych na terenie powiatu i województwa w ramach „ Igrzysk dzieci”, „ Igrzysk młodzieży szkolnej” oraz w turniejach organizowanych przez inne szkoły i kluby. Uczniowie naszej szkoły uczestniczą również w wydarzeniach sportowo- rekreacyjnych,np. w Biegu Farmera.

c) Wychowawcy klas w okresie wiosennym i jesiennym organizują wycieczki rowerowe po najbliższej okolicy.

3) Bezpieczeństwo w szkole i poza szkołą:

- udział ucz. klas 1 w akcji „Bezpieczni na drodze” – spotkania z policjantem,
- „Bezpieczne ferie” - spotkania z policjantem,
- cykl lekcji wychowawczych dotyczących bezpieczeństwa w drodze do szkoły,
- cykl lekcji dotyczących zachowania reżimu sanitarnego obowiązującego w szkole w czasie pandemii,
- prezentacje multimedialne na temat „Jak uchronić się przed koronawirusem”.

4) Stwarzanie odpowiedniego klimatu społecznego w szkole:

Tworzenie w szkole klimatu społecznego sprzyjającego zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, pracowników i rodziców uczniów jest kluczową cechą SzPZ. Dobry klimat społeczny szkoły decyduje w znacznym stopniu o jakości pracy i życia szkoły oraz jest zasobem dla zdrowia uczniów i pracowników. Klimat społeczny szkoły jest pojęciem

subiektywnym i wielowymiarowym, trudnym do zdefiniowania i zmierzenia, dlatego też działania z tego obszaru odbywały się w naszej szkole wieloaspektowo:

- wycieczki krajoznawcze integrujące zespoły klasowe – do Zakopanego, do Bydgoszczy, do Gniezna, do Trójmiasta,
- wycieczki do parku trampolin,
- happeningi - „Malowanie twarzy”, „Bitwa na poduszki” (dla klas młodszych),
- wycieczki do kina i teatru na przedstawienia teatralne – do Gdyni, do MDK-u w Miastku, do Bytowa,
- obchody uroczystości szkolnych, np. ślubowanie klas pierwszych, Dzień Pluszowego Misia, Dzień Tabliczki Mnożenia, Dzień Edukacji Narodowej, Dzień Życzliwości, Wigilia szkolna, Szkolne Mikołajki, Święto Patrona Szkoły, Dzień Czekolady, Dzień św. Walentego, Dzień Kobiet, I Dzień Wiosny, Dzień Europejski, Dzień Dziecka,
- koncerty umuzykalniające,
- taneczne i sportowe przerwy,
- pokaz filmów animowanych i nauka tańca dla dzieci z klas 1- 3,
- „Bajkoterapia” – zajęcia terapeutyczno- edukacyjne dla dzieci z klas 1-3,
- udział w Narodowym Czytaniu- „Wesele” S.Wyspiańskiego, „Sachem” H.Sienkiewicza,
- warsztaty teatralne prowadzone w ramach Koła Spełniania Marzeń,
- rozwijanie zdolności plastycznych w Kole Form Artystycznych,
- podwyższanie estetyki szkoły poprzez tworzenie muralu według pomysłu uczniów,
- udział w akcjach Szkolnego Wolontariatu: „Pomóż i Ty!” , „MUKOwaleczni”, zbiórka środków dla Dziecięcego Hospicjum „Bursztynowa Przystań” w Gdyni, Świąteczna Zbiórka Żywności oraz przeprowadzenie akcji „Zapałka nie ogrzeje”, „Prezent od św.Mikołaja”, „Słodki kwiatek na Dzień Kobiet”, „Poła Nadziei” w ramach działalności Szkolnego Koła Caritas; włączanie się w akcje okolicznościowe, np. pomocy dzieciom ze Wschodu,
- muzykoterapia- muzyka relaksująca w czasie posiłków (akcja przerwana).

5) Profilaktyka zdrowia fizycznego:

- „Tydzień Profilaktyki”- pogadanki, spotkania z terapeutami, konkursy, rozgrywki sportowe,
- spotkania z policjantami na temat: „Dopalacze – realne zagrożenie dla młodego człowieka”,
- konkurs - „Uzależnienia wokół mnie”,
- udział uczniów w Powiatowej Olimpiadzie Wiedzy o HIV/AIDS i uzależnieniach,
- spotkania profilaktyczne pod hasłem „Nie zmarnuj swojego życia”,
- „Jak być fitt?” – prezentacja multimedialna kl.VII,
- „Dlaczego nałogi niszczą ludzi?” – prezentacja multimedialna,

- profilaktyka stomatologiczna, profilaktyka wad postawy, przeciwdziałanie wszawicy prowadzona przez pielęgniarkę szkolną,
- warsztaty dla uczniów klas IV-VII z pierwszej pomocy przedmedycznej.

Dodatkowo w ramach działań Szkoły Promującej Zdrowie realizowaliśmy zadania w zakresie ekologii i ochrony środowiska:

- konkurs na plakat/ prezentację multimedialną pt. „Co ja mogę zrobić dla ochrony środowiska?” z okazji Święta Ziemi,
- Dzień bez opakowań foliowych,
- udział w warsztatach dotyczących segregacji śmieci zorganizowanych przez Zakład Zagospodarowania Odpadami w Nowym Dworze,
- konkurs „Oszczędzamy energię” dla klas IV- VIII,
- wycieczki do Zakładu Gospodarstwa Komunalnego w celu zapoznania z technologiami uzdatniania wody oraz selektywnej zbiórki odpadów,
- „Rewia mody” – pokaz „modnych” kreacji wykonanych z odpadów,
- projekt „Szanuj papier” dla ucz. kl.VII
- oszczędzam energię,
- „Rośliny i krzewy miododajne”- akcja sadzenia drzew (ucz. kl.V),
- „Hotel dla owadów”- obserwacje pszczół,
- spotkania z pszczelarzem.

Jednym z głównych zadań zespołu do spraw promocji zdrowia w ramach realizacji programu Szkoła Promująca Zdrowie było przeprowadzenie autoewaluacji działań naszej szkoły w zakresie dwóch standardów:

1. Klimat społeczny w naszej szkole –samopoczucie społeczności szkolnej.
2. Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami.

Wszystkie działania szkoły w zakresie powyższych standardów oraz pozostałych działań prozdrowotnych były na bieżąco monitorowane, dokumentowane oraz oceniane pod względem ich użyteczności w ramach założeń programu Szkoła Promująca Zdrowie.

Do przeprowadzenia badań wykorzystane zostały następujące narzędzia:

- obserwacja działań wspierających promowanie zdrowych nawyków w codziennym życiu,

•ankieta ewaluacyjna na temat „Klimat społeczny w szkole, czyli badanie aprobaty środowiska szkolnego wśród uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych oraz rodziców” odnosząca się do następujących obszarów:

- zdrowie w mojej szkole,
- atmosfera w mojej klasie i w szkole,
- uczenie się o zdrowiu,
- warunki w szkole i organizacja zajęć,
- moje samopoczucie w szkole,
- dbałość o swoje zdrowie.

Opracowały: A.Adamczyk, E.Drwęcka