

„ZDROWIE NIE TYLKO W MOWIE”

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA W ZESPOLE SZKÓŁ NR 3 W LEGIONOWIE W RAMACH PROJEKTU „SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE”

Wstęp

"Szkoła promująca zdrowie zwiększa możliwości młodych ludzi do podejmowania działań i dokonywania zmian. Jest miejscem, w którym młodzi ludzie pracując razem z nauczycielami i innymi osobami, mogą osiągnąć sukces. Wzmacnianie młodych ludzi, wspieranie ich wizji i idei, umożliwia im wpływ na ich życie i warunki życia". (WHO, 1997)

Szkoła promująca zdrowie:

- zapewnia bezpieczeństwo
- zachęca do zdrowego stylu życia
- umożliwia uczniom rozwój ich potencjalnych możliwości fizycznych, psychicznych i społecznych
- wzmacnia poczucie własnej wartości
- uzmysławia pracownikom, uczniom i rodzicom społeczną rolę szkoły w promowaniu zdrowia
- kształtuje dobre relacje międzyludzkie

Szkoła Promująca Zdrowie to inaczej:

- Szkoła tworząca warunki (fizyczne i społeczne), sprzyjające ochronie i pomnażaniu zdrowia
- Szkołą umożliwiającą aktywne uczestnictwo społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia

Zdrowie: fizyczne, społeczne, psychiczne i duchowe.

Założenia

W dzisiejszym, technicyzowanym świecie znaczący wpływ na zdrowie mają zmiany stylu życia, pracy, nauki, sposobu spędzania wolnego czasu. Promocja zdrowia, edukacja prozdrowotna i ekologiczna wpływają na osobisty i społeczny rozwój każdego człowieka już od najmłodszych lat, zwłaszcza poprzez udostępnienie informacji o zdrowiu i zmianę stylu życia. Sieć Szkół Promujących Zdrowie stwarza możliwość przekazania uczniom wiedzy i umiejętności niezbędnych do podejmowania wyborów dla poprawy zdrowia i stanu środowiska. Daje szansę planowania wszechstronnej edukacji prozdrowotnej z zastosowaniem różnych metod aktywizujących społeczność szkolną. Oprócz tego daje perspektywę korzystania z dobrych przykładów innych szkół, pozwala dzielić się wiedzą i doświadczeniem w tak ważnej dziedzinie jaką jest jakość życia człowieka. Jako szkoła mająca na celu dobro dziecka, zależy nam, aby działania prozdrowotne przyczyniły się do osobistych sukcesów zarówno uczniów, nauczycieli jak i rodziców. Takie działania z pewnością przyczynią się także do większej integracji całej społeczności szkolnej i pozwolą zaangażować w rozwój szkoły więcej podmiotów, co tym samym poszerzy zakres oddziaływania edukacji zdrowotnej.

Nasza szkoła podejmuje działania promujące zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania szkoły. Uczestniczymy w wielu programach, projektach, konkursach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Wszystkie podejmowane działania łączą nas z siecią szkół promujących zdrowie, dlatego przystąpienie do projektu będzie kontynuacją naszej pracy na rzecz promocji zdrowia.

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

I. Termin realizacji: rok 2011 - 2014

II. Wybrane standardy według SzPZ:

- standard pierwszy: „Szkoła promująca zdrowie pomaga członkom społeczności szkolnej (w tym rodzicom) zrozumieć i zaakceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie”
- standard trzeci: „Szkoła promująca zdrowie prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników oraz dąży do zwiększenia jej jakości i skuteczności”
- Standard czwarty: „Szkoła promująca zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający: satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiągnięciu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej

wartości u uczniów i pracowników; zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników; uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.

Standard pierwszy: „Szkoła promująca zdrowie pomaga członkom społeczności szkolnej (w tym rodzicom) zrozumieć i zaakceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie”

Cele:

- zrozumieć pojęcie „zdrowie”,
- poznać czynniki warunkujące zdrowie,
- poznać koncepcję promocji zdrowia,
- poznać koncepcję szkoły promującej zdrowie,
- zrozumieć korzyści z tworzenia takiej szkoły dla siebie i innych ludzi.

Zaakceptować:

- zaakceptować własną odpowiedzialność za zdrowie swoje, innych ludzi i tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowiu,
- aktywnie uczestniczyć w tworzeniu SzPZ.

| Wymiary | Wskaźniki |
|--|---|
| I. Upowszechnianie wiedzy o koncepcji i zasadach tworzenia SzPZ i poczucie znajomości tej koncepcji w społeczności szkolnej. | 1. Przekazywanie nowym członkom społeczności szkolnej wiedzy koncepcji SzPZ. 2. Dostępność publikacji na temat SzPZ. 3. Poczucie członków społeczności szkolnej, że otrzymali wystarczająco dużo informacji o SzPZ. 4. Uczestnictwo większości nauczycieli i innych pracowników i rodziców w zajęciach nt. Szpg w ostatnich 2-3 latach. 5. Wiedza większości uczniów na temat, co robi się szkole dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia. |
| II. Zrozumienie i akceptacja koncepcji SzPZ przez członków społeczności szkolnej | 1. Akceptacja koncepcji SzPZ i zasad jej tworzenia przez nauczycieli. 2. Poczucie członków społeczności szkolnej znajomości koncepcji SzPZ. |

| | |
|--|---|
| | 3. Znajomość podstawowych cech SzPZ przez nauczycieli i uczniów. 4. Zrozumienie własnej roli w tworzeniu SzPZ. |
|--|---|

Standard trzeci: „Szkoła promująca zdrowie prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników oraz dąży do zwiększenia jej jakości i skuteczności”

Cele:

- uświadomienie pojęcia zdrowia,
- pogłębienie wiedzy o zdrowiu, zasobach dla zdrowia, czyli czynnikach zwiększających jego potencjał i zagrażających zdrowiu,
- dbanie o zdrowie własne i innych,
- nabycie umiejętności niezbędnych dla: kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu i radzeniu sobie z nowymi sytuacjami, podejmowaniu właściwych decyzji i wyborów oraz podejmowanie działań służących poprawie zdrowia swojego i innych.

Założenia:

- uwzględnienie wszystkich aspektów zdrowia (fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego) oraz czynników je warunkujących,
- wykorzystywanie w edukacji wszystkich okoliczności (szkolny program nauczania, projekty, sytuacje edukacyjne, zajęcia pozalekcyjne, oddziaływania wychowawcze); włączanie wielu osób i organizacji w szkole i spoza szkoły,
- branie pod uwagę faktu, że każdy uczeń otrzymuje informacje i wzorce zachowań z różnych źródeł (rodzina, szkoła, rówieśnicy, służba zdrowia, środki społecznego przekazu, reklamy, społeczność lokalna)
- uwzględnienie faktu, że każdy pracownik szkoły oddziałuje na ucznia werbalnie (informacje) i niewerbalnie (zachowania), dążenie do spójności na obu tych poziomach komunikowania oraz budowanie wiarygodności dorosłych,
- dążenie do tworzenia w szkole środowiska wspierającego edukację zdrowotną,
- uznawanie, że równie ważne jest zdrowie uczniów, jak i pozostałych członków społeczności szkolnej.

| Wymiary | Wskaźniki |
|--|---|
| I. Polityka, warunki i organizacja życia szkoły sprzyjają edukacji prozdrowotnej | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dostępność informacji dotyczącej realizacji edukacji zdrowotnej 2. Planowanie działań z zakresu edukacji zdrowotnej w szkole 3. Uczestnictwo przez nauczycieli w szkoleniach z zakresu edukacji zdrowotnej 4. Współpraca nauczycieli przy realizacji edukacji zdrowotnej 5. Traktowanie edukacji zdrowotnej przez dyrekcję szkoły jako jej ważne zadanie |
| II. Uczeń jest aktywnym uczestnikiem procesu realizacji edukacji zdrowotnej | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wpływ uczniów na treści realizowane w ramach edukacji zdrowotnej 2. Stwarzanie uczniom przez nauczycieli okazji do wymiany doświadczeń, wiedzy i poglądów dotyczących zagadnień uwzględnianych w edukacji zdrowotnej |
| III. Szkoła współpracuje ze środowiskiem i wykorzystuje jego zasoby | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapraszanie rodziców do współpracy przy realizacji edukacji zdrowotnej 2. Wpływ rodziców na treści realizowane w czasie zajęć z edukacji zdrowotnej uczniów 3. Organizowanie w szkole zajęć dla rodziców z wybranych zagadnień edukacji zdrowotnej 4. Dostosowanie zajęć dla rodziców dotyczących zdrowia do ich potrzeb i zainteresowań 5. Zapraszanie specjalistów do realizacji wybranych zadań w szkolnym programie edukacji zdrowotnej 6. Podejmowanie przez szkołę różnych form służących edukacji zdrowotnej w środowisku lokalnym |
| IV. Szkoła prowadzi ewaluację i wykorzystuje jej wyniki do podnoszenia jakości edukacji zdrowotnej | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kończenie niektórych zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej jakąś formą ewaluacji 2. Wykorzystywanie wniosków z ewaluacji do planowania edukacji zdrowotnej 3. Przedstawianie wyników ewaluacji dotyczących realizacji edukacji zdrowotnej osobom zainteresowanym 4. Pomaganie uczniom przez nauczycieli w stosowaniu technik umożliwiających samoobserwację |

Standard czwarty: „Szkoła promująca zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający: satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiągnięciu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników; zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników; uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.

Cele:

- tworzenie pozytywnego klimatu społecznego, sprzyjającego zdrowiu
- wspieranie uczniów a nauce,
- wspieranie pracowników szkoły,
- stwarzanie członkom społeczności szkolnej możliwości uczestnictwa w życiu szkoły,
- tworzenie pozytywnych relacji międzyludzkich,
- motywowanie do osiągania sukcesów,
- wdrażanie efektywnej pracy na lekcjach,
- znajomość praw i obowiązków przez społeczność szkolną.

Wymiary

I. Satysfakcja ze szkoły/ z pracy w szkole/wsparcia ze strony dyrekcji/ ze szkoły dziecka.

II. Stwarzanie uczniom/nauczycielom/pracownikom/ rodzicom możliwości uczestnictwa w życiu klasy/szkoły.

III. Wsparcie uczniów ze strony nauczycieli. Relacje między pracownikami, którzy nie są nauczycielami.

IV. Podejście uczniów do nauki i zachowania w szkole.

V. Przestrzeganie praw i obowiązków, stosowanie reguł i zasad przez społeczność szkolną.

VI. Relacje między osobami w społeczności szkolnej.

III. Informacje o szkole

Nazwa szkoły: Zespół Szkół Nr 3

Adres: 05-120 Legionowo, ul. Wł. Broniewskiego 7

Tel.: (022) 774-55-29

Fax: (022) 774-34-84

E-mail: gimnazjum_trojka@poczta.onet.pl

Dyrektor szkoły: mgr Joanna Bieńko

Koordynator do spraw promocji zdrowia: mgr Beata Niziołek – nauczyciel biologii i przyrody

Diagnoza zachowań wśród uczniów została przeprowadzona metodą obserwacji i wskazała na spadek świadomości uczniów dotyczącej zdrowego stylu życia, zdrowego odżywiania, dbałości o zdrowie własne i innych, wzrost zachowań agresywnych. W ramach realizacji programu będziemy podejmować działania przy współpracy całej społeczności szkolnej i środowiska mające na celu zwiększenia promocji zdrowia, zdrowego trybu życia i odżywiania wśród uczniów naszej szkoły, nauczycieli, pracowników i rodziców.

IV. Cele

1. Cele ogólne:

- promocja zdrowia, zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania
- kształtowanie właściwych postaw i zachowań prozdrowotnych i ekologicznych
- podejmowanie działań na rzecz zdrowia własnego i innych
- podejmowanie działań na rzecz środowiska

2. Cele szczegółowe:

- kształtowanie świadomości dbania o zdrowie,
- dbałość o czystość i porządek w szkole i poza nią,
- integracja ze środowiskiem lokalnym,
- postawa asertywna wobec osób nadużywających alkoholu i innych używek,
- promowanie aktywnych form wypoczynku,
- uświadomienie społeczności szkolnej i rodzicom konsekwencji niedoboru owoców i warzyw w diecie,
- wyrabianie nawyku prawidłowego odżywiania,
- pogłębienie wiedzy uczniów na temat higieny osobistej i otoczenia,
- pogłębianie wiedzy o czynnikach sprzyjających i zagrażających zdrowiu psychicznemu, społecznemu i fizycznemu,
- poznawanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania,
- podejmowanie działań na rzecz zdrowia własnego i innych,
- uświadamianie związku między aktywnością ruchową a umiejętnością radzenia sobie ze stresem i zapobieganie chorobom,
- poznawanie różnych form aktywności ruchowej i reguł bezpieczeństwa,
- kształtowanie zachowań prozdrowotnych i ekologicznych,
- uświadomienie uczniom i rodzicom zalet korzystania z programów profilaktycznych oferowanych przez szkołę i inne placówki.

| Treści | Zadania | Metody | Osoby odpowiedzialne |
|---|--|---|---|
| Zapoznanie z ideą SzPZ nauczycieli, pracowników i rodziców. | Czym jest zdrowie i choroba? Na czym polega zdrowy styl życia? Koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie. Etapy zdobywania certyfikatu SzPZ. | Prezentacja multimedialna, wykład. | Koordynator promocji zdrowia, dyrektor |
| Współpraca ze społecznością lokalną. | Pozyskiwanie osób instytucji i organizacji, które mogą włączyć się do działań podejmowanych przez szkołę. Wykorzystanie zasobów (ludzi, materiałów, sprzętu) do prowadzenia zajęć Prowadzenie akcji edukacyjnych w środowisku szkolnym. | Pogadanki, prezentacje multimedialne, filmy, konkursy, akcje, kampanie. | Zespół ds. Promocji Zdrowia, pedagog, dyrektor, pielęgniarka szkolna. |
| Kształcenie nauczycieli i rodziców. | Przekazywanie podstawowej wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej. Udział w szkoleniach. | Wykład, szkolenia, prezentacje, spotkania dla rodziców. | Dyrektor, koordynator promocji zdrowia, pedagog |
| Zdrowe odżywianie | Racjonalne odżywianie, piramida zdrowego żywienia. Czynniki wpływające na niewłaściwe odżywianie. Skutki złego żywienia. Kultura i higiena przygotowywania spożywania posiłków. Choroby wynikające z braku higieny. Program „Jedz smacznie i zdrowo”, „Owoce w szkole”, „Mleko w szkole”. Zdrowy tryb życia. | Pogadanki, prezentacje, filmy, dyskusje, burza mózgów, praca w grupach, spotkania, konkursy, realizacja programów profilaktycznych. Ulotki, plansze. | Koordynator promocji zdrowia, wychowawcy, pielęgniarka, nauczyciele. |

| | Wartość BMI. | | |
|---|--|---|---|
| Higiena osobista i otoczenia | Higiena jamy ustnej. Przybory do higieny osobistej. Czystość ciała i otoczenia a stan zdrowia. Właściwy ubiór do warunków atmosferycznych. Znaczenie profilaktyki dla zdrowia. Akcje i kampanie na rzecz środowiska. Program „Radosny Uśmiech – Radosna Przyszłość” | Prelekcje, prezentacje, filmy, warsztaty, udział uczniów we fluoryzacji, realizacja programu profilaktycznego o higienie jamy ustnej dla uczniów klas I SP. Konkursy, zbiórki, ulotki, plansze. | Wychowawcy, nauczyciel biologii i geografii, pielęgniarka, |
| Aktywność fizyczna. | Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie. Jak aktywnie i bezpiecznie spędzać czas? Wypoczynek czynny i bierny. Wpływ ruchu na mój organizm. Bezpieczeństwo podczas zajęć lekcyjnych, przerwach i poza szkołą. Higiena pracy umysłowej i snu. Aktywność ruchowa i sport. | Zajęcia pozalekcyjne, pogadanki, prelekcje, filmy, konkursy i zawody sportowe. | Nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy, nauczyciel biologii |
| Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu. | Zdrowie a choroba. Wpływ używek na zdrowie. Profilaktyka chorób. Epilepsja. Choroby społeczne i cywilizacyjne. AIDS. Uzależnienia – papierosy, alkohol, narkotyki. Agresja i stres. Postawa asertywna. | Pogadanki, metody aktywizujące, gazetki, obchody Światowego Dnia Walki z AIDS i Rzucania Palenia. Ulotki, plakaty, broszury. | Koordynator promocji zdrowia, wychowawcy, nauczyciele, pielęgniarka. |
| Troska o środowisko | Udział w akcjach i kampaniach na rzecz środowiska. Skutki niszczenia środowiska. Sposoby | Pogadanki, warsztaty, prelekcje, filmy, ulotki, konkursy. | Koordynator promocji zdrowia, nauczyciel geografii, chemii, wychowawcy. |

| | | | |
|--|--|---|----------------------------------|
| | walki z zanieczyszczeniami. Segregacja odpadów. Energia. | | |
| Realizacja edukacyjnych programów profilaktycznych | Program „Radosny Uśmiech – Radosna Przyszłość”. Program „Nie pal przy mnie – proszę” i „Znajdź właściwe rozwiązanie”. Program „Kleszcz mały czy duży – nic dobrego nie wróży”. | Pogadanki, filmy, prezentacje, broszury, plakaty, ulotki. | Wychowawcy, nauczyciel biologii. |

V. Sposoby realizacji programu:

- pogadanki prowadzone z uczniami
- organizowanie spotkań z pielęgniarką szkolną,
- organizowanie spotkań, prelekcji z zaproszonymi,
- tematyczne filmy DVD, prezentacje multimedialne,
- gazetki ściennie,
- plansze, ulotki, broszury, plakaty,
- apele i prelekcje,
- udział w konkursach, zawodach, kampaniach,
- szkolenia.

VI. Oczekiwane efekty

- ✓ wzrost wiedzy na tematy zdrowotne i ekologiczne
- ✓ wzrost wiedzy na temat uzależnienia
- ✓ dbałość o własne zdrowie i o zdrowie innych
- ✓ umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach

VII. Sposób dokumentacji

- sprawozdania,
- zdjęcia,
- wpisy w dziennikach,
- protokoły zebrań zespołu ds. promocji zdrowia
- programy profilaktyczne,

- prezentacje,
- plakaty,
- filmy.

VIII. Uczestnicy programu

- dyrekcja szkoły
- nauczyciele
- uczniowie
- rodzice i opiekunowie
- pracownicy szkoły

IX. Osoby i instytucje wspierające

- dyrektor szkoły
- nauczyciele
- Samorząd Uczniowski szkoły podstawowej i gimnazjum
- Państwowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna
- Pielęgniarka szkolna
- Straż Miejska, Policja
- Urząd Miasta
- Służba Zdrowia
- Instytucje i fundacje promujące zdrowie
- PAH i PCK
- Żoliborskie Stowarzyszenie Dom – Rodzina - Człowiek

X. Programy i akcje, w których uczestniczy szkoła:

1. Zbiórka makulatury i baterii.
2. Akcja „Puste.com”.
3. Akcja „Zakręcona nakrętka”.
4. Program edukacyjny o tematyce antynikotynowej: „Czyste powietrze wokół nas” – oddział przedszkolny, „Nie pal przy mnie, proszę” – kl. I – III SP i „Znajdź właściwe rozwiązanie” – kl.IV SP i kl. I - III Gimnazjum
5. Program „Trzymaj formę” - kl.IV SP i kl. I - III Gimnazjum
6. Program „Kleszcz mały czy duży – nic dobrego nie wróży” – Gimnazjum
7. Program z zakresu higieny jamy ustnej pt. „Radosny Uśmiech – Radosna Przyszłość” dla uczniów klas pierwszych Szkoły Podstawowej

8. Owoce w szkole - SP.
9. Mleko w szkole - SP.
10. Bezpieczny Puchatek – SP.
11. Pozostałe działania, które pojawią się w trakcie nowego roku szkolnego (zostaną ujęte w sprawozdaniu).

XI. Ewaluacja:

- obserwacje
- ankiety

mgr Beata Niziołek

.....
podpis szkolnego koordynatora promocji zdrowia

Bibliografia

1. Barbara Woynarowska – Edukacja zdrowotna, wyd. PWN, Warszawa 2010.
2. Barbara Woynarowska i in. - Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole, zeszyt 10-11, Centrum Pomocy Psychologiczno – Pedagogicznej, Warszawa 2006.