

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE





Szkoła Promująca Zdrowie

Szkoła Podstawowa im. M. Kopernika w Łękińsku

Opracowanie:

Zespół promocji zdrowia

Prezentuje:

Małgorzata Jegier

MARZEC 2024

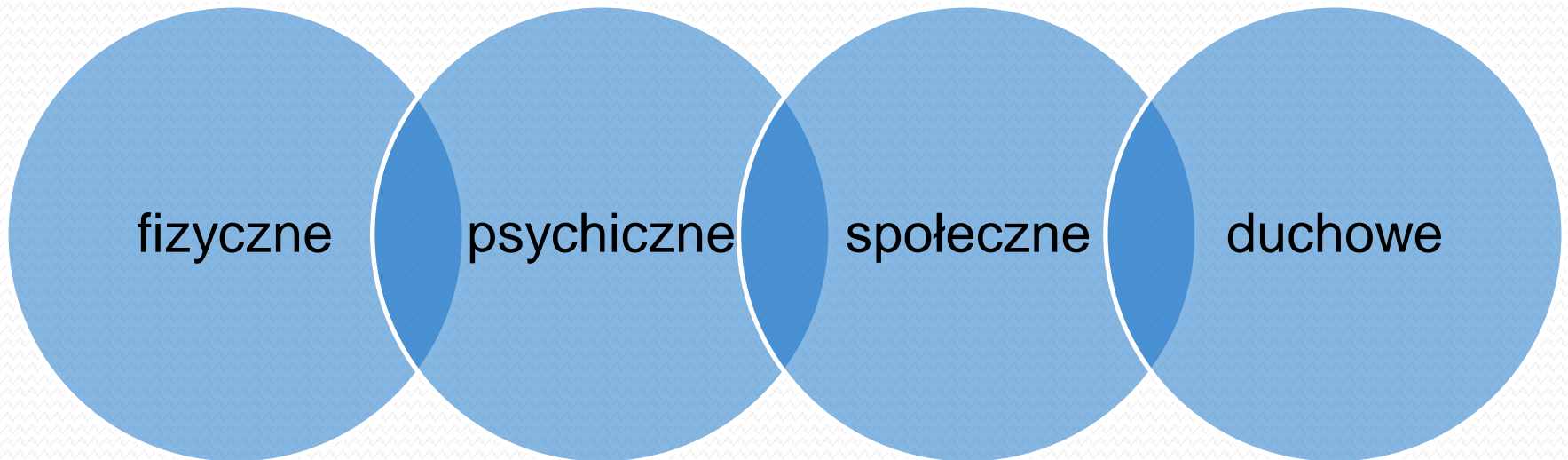
Szkoła Promująca Zdrowie –

Szkoła Podstawowa im. M. Kopernika w Łękińsku

- **Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia:**
Małgorzata Jegier
- **Szkolny zespół promocji zdrowia:**
 - Katarzyna Bębnowska - dyrektor
 - Nina Podlejska – pedagog
 - Agnieszka Biernacka – Oleszczyk – bibliotekarz
 - Ewelina Sujata – nauczyciel
 - Wioletta Wojewoda – pielęgniarka
 - Barbara Krupska – intendentka
 - Marta Chłód - rodzic
 - Gracjan Kowalczyk - uczeń

Zdrowie

Zdrowie to stan dobrego samopoczucia (dobrostanu) fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.



Zdrowie fizyczne



- **dbałość o ciało:** higiena osobista i higiena jamy ustnej, kontrolowanie masy ciała;
- **zdrowe odżywianie:** zbilansowana dieta, urozmaicone posiłki, umiarkowanie w jedzeniu, produkty zdrowe i produkty niezdrowe, wybór produktów, przygotowywanie posiłków, estetyka spożywania posiłków;
- **aktywność fizyczna w szkole i w czasie wolnym:** różne formy aktywności – aktywność dostosowana do możliwości i predyspozycji w myśl zasady: ruch to zdrowie – ruch to życie;
- **bezpieczeństwo w życiu codziennym i pierwsza pomoc;**
- **ekologia:** ochrona środowiska, segregacja odpadów i życie zgodne z naturą.

Zdrowie psychiczne



– aspekcie poznawczym:

- aktywne uczenie się;
- rozwijanie potencjału intelektualnego – dostosowanie nauczania do możliwości intelektualnych i stylów uczenia się;

– w aspekcie afektywnym:

- rozpoznawanie i kontrolowanie emocji takich jak: lęk, radość, złość, żal;
- adekwatne wyrażanie emocji;
- samoocena (akceptacja siebie), poczucie własnej wartości, pozytywne myślenie;
- umiejętności podstawowe: twórcze i krytyczne myślenie;
- radzenie sobie z emocjami i stresem;
- umiejętności budowania samoświadomości: optymizm, pozytywny obraz własnej osoby i własnego ciała.

Zdrowie społeczne



- **komunikacja z innymi:** dobre relacje uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły;
- **umiejętności życiowe (podstawowe i społeczne):** podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów, porozumiewanie się bez przemocy, współdziałanie z innymi, praca w zespole, negocjowanie, dialog;
- **umiejętności specyficzne:** radzenie sobie z zagrożeniami, asertywne odmawianie, życie bez uzależnień i nałogów.

Zdrowie duchowe zdrowie jako wartość



- **piękno:** zewnętrzne i wewnętrzne;
- **dobro:** normy, zasady zdrowego życia;
- **prawda:** refleksja nad życiem, stawianie sobie celów, samoświadomość, zdolność transcendencji, przewidywanie konsekwencji własnych działań i zachowań;
- **zachowania prozdrowotne a antyzdrowotne;**
- **odpowiedzialność:** wypalenie zawodowe, relaksacja, wizualizacja, rozwój pasji i zainteresowań;
- **umiejętności budowania własnego systemu wartości, umiejętności podejmowania decyzji.**

Zachowania zdrowotne –

postępowanie, działanie (lub zaniechanie) wpływające na zdrowie i samopoczucie człowieka

Sprzyjające zdrowiu

Aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, utrzymywanie czystości ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymywanie dobrych relacji z innymi ludźmi, korzystanie i udzielanie wsparcia społecznego, twórcze rozwiązywanie problemów, radzenie sobie ze stresem, odpoczywanie i relaks, poddawanie się profilaktycznym badaniom i inne.

Zagrażające zdrowiu

Palenie papierosów, nadużywanie alkoholu i używanie innych substancji psychoaktywnych, ryzykowne zachowania seksualne.

Styl życia

Zakres i formy codziennych zachowań, specyficznych dla danego człowieka lub określonej grupy.

Prozdrowotny styl życia

Świadome wybieranie zachowań sprzyjających poprawie, utrzymaniu i ochronie zdrowia, uzależniony od wpływu środowiska, doświadczeń danej osoby, nabytych przez nią w ciągu życia umiejętności, szczególnie życiowych.

Co to jest Szkoła Promująca Zdrowie?

Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która we współpracy z rodzicami uczniów i społecznością lokalną:

- systematycznie i planowo tworzy środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej,
- wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie przez całe życie.

Nasza szkoła uzyskała:

Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie
w dniu 30.10.2013 r.

Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej zdrowie
w dniu 05.12.2017 r.

obecnie staramy się o przedłużenie
Krajowego Certyfikatu
Szkoły Promującej Zdrowie.

Standardy Szkoły Promującej Zdrowie

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

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

Analiza środowiska szkolnego – wnioski po ewaluacji – wrzesień 2017 r.

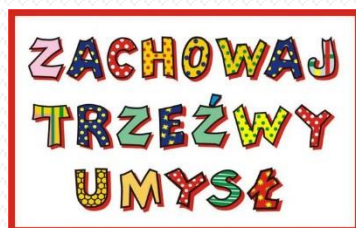
- Nadal prowadzić działania dotyczące promocji zdrowia zgodnie z założeniami SzPZ – dążyć do optymalnego modelu Szkoły. Zwracać uwagę na zdanie pracowników, rodziców i uczniów na temat życia i pracy w szkole.
- Podjąć działania związane z profilaktyką agresji słownej, fizycznej i psychicznej wśród uczniów.
- Podjąć działania na rzecz zmniejszenia hałasu w szkole.
- Organizować codzienne śniadania z nauczycielami w stołówce szkolnej.
- Przygotować cykliczne szkolenia/warsztaty „ruchowe” dla pracowników.

Realizacja wniosków

- Prowadzone są **działania dotyczące promocji zdrowia** zgodnie z założeniami SzPZ
- **Przeprowadzono ewaluację w obrębie 4 standardów** Szkoły Promującej Zdrowie – wyniki poniżej
- Podejmowane są **działania na rzecz promocji zdrowia pracowników** – organizowane są szkolenia/warsztaty/zajęcia na temat zdrowia i dbałości o nie, zachęcanie do dbałości o własne zdrowie, organizowanie zajęć ruchowych dla społeczności szkolnej, wyjazdy integracyjne
- Prowadzone są **działania związane z profilaktyką agresji słownej, fizycznej i psychicznej wśród uczniów** – zajęcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli, spotkania ze specjalistami stacjonarnie i on-line.
- Podjęte są działania na rzecz **zmniejszenia hałasu w szkole** – przerwy na sali gimnastycznej, na dworze, zajęcia z uczniami.
- **Śniadania z nauczycielami** w stołówce szkolnej – głównie uczniowie klas I-III
- Odbywają się cykliczne zajęcia „ruchowe” dla społeczności szkolnej – „**Klub włóczykija**”

Promocja zdrowia – kontynuacja działań profilaktycznych

Programy ogólnopolskie:



Razem w Klasie



Promocja zdrowia – kontynuacja działań profilaktycznych

- **Programy własne nauczycieli:**
 - „STOP – żyj aktywnie i bezpiecznie” – szkolna innowacja programowo – organizacyjno – metodyczna dla klas IV – VI Szkoły Podstawowej
 - „Zdrowo i kolorowo” – szkolna innowacja programowo – organizacyjno – metodyczna - świetlica szkolna
 - „Program działań korekcyjno – kompensacyjnych usprawniających analizator kinestetyczno – ruchowy dla uczniów kl. I”
 - Projekt edukacyjny “Smaki naszych lektur”
 - „Odkrywamy siebie” – zajęcia realizowane w klasie I

Realizacja zagadnień cd. 1

Uroczystości szkolne:

- „Światowy dzień bez papierosa”
- „Dzień Wolontariatu”,
- „Dzień Profilaktyki i Sportu”
- „Dzień Bezpiecznego Internetu”
- „Dzień Rodziny”
- „Baw się, bądź bezpieczny”
- „Odblaskowy dzień”
- „Prawa Dzieci,,
- „Piknik Bezpieczeństwa”
- „Festyny rodzinne” – Uśmiechnij się

Apele, akcje:

- „WOŚP”
- „Góra Grosza”
- pomoc rzeczowa dla dzieci z domów dziecka oraz domu seniora
- „Dzień bez papierosa – happening uliczny”
- „Andrzejki – bawimy się bezpiecznie”
- „Trzymaj formę na wiosnę”
- „Dzień Dentysty”
- „Światowy Dzień Ziemi”
- „Dzień zdrowia”
- „Dzień życzliwości”
- „Dzień Pluszowego Misia”
- “Wszystkie śmieci są nasze” – sprzątanie świata

Realizacja zagadnień cd. 2

Konkursy, ekspozycje:

- „W szkole czuję się bezpiecznie”
- „Turniej wiedzy pożarniczej i ekologicznej”
- Turniej Bezpieczeństwo Ruchu Drogowego”
- „Młodzież zapobiega pożarom”
- „Turniej Sportowo – Pożarniczy”
- „Na wszelki wypadek”
- „Projekty gier edukacyjnych związanych ze zdrowiem”
- „Gry komputerowe – pozytywy, negatywy”
- „Solidarność. Podaj dalej!”
- „Bezpieczne ferie”
- „Bezpieczne wakacje”
- „Zdrowo jemy – długo żyjemy”
- „Moje zdrowie”
- „Życzliwość na co dzień”
- Zawody sportowe

Spotkania, prelekcje, warsztaty:

- „Pokonać stworka – Agresorka”
- Lekcja prozdrowotna „z Panem Aptekarzem”
- “Biedroneczki są w kropeczki” - zdrowe kanapki
- "Jestem bezpieczny na drodze,, - spotkanie z policjantem
- „Bezpieczne ferie” – spotkanie z policjantem
- „Ratujemy i uczymy ratować”
- Pogadanki profilaktyczne – uczniowie
- Jak udzielać pierwszej pomocy?
- Spotkania autorskie

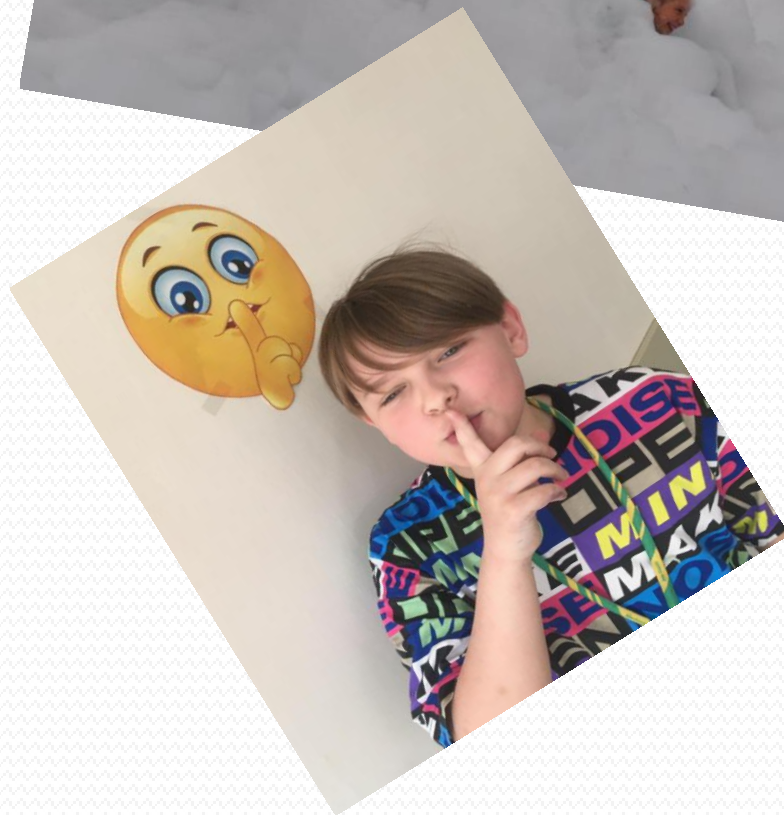
Dla rodziców, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych:

- „Higiena cyfrowa” – cykl spotkań webinarowych
- Koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie
- Profilaktyka otyłości i nadwagi – spotkanie z dietetykiem
- „Pierwsza pomoc przedmedyczna”
- „Bezpieczny internet”

Realizacja zagadnień cd. 3 - inne

- Uzyskanie karty rowerowej
- Zajęcia na pływalni
- Zajęcia kulinarne
- Zajęcia z pedagogiem, psychologiem, logopedą
- Ekspozycje klasowe: Szkoły Promującej Zdrowie
- Szkolna strona www – Szkoła Promująca Zdrowie
- Przegląd stron www i czasopism związanych ze zdrowiem
- Spotkania z dietetykiem, trenerem fitness

Higiena osobista



Zdrowe odżywianie



Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc



Substancje szkodliwe i profilaktyka uzależnień



Higiena psychiczna



Aktywność ruchowa i relaks



Współpraca:

- Nauczyciele, pedagog, psycholog, rodzice
- Samorząd Uczniowski
- OSP w Łękińsku
- Posterunek Policji w Kleszczowie
- Komenda Powiatowa Policji w Bełchatowie
- „Kleszczowska Przychodnia Salus” w Kleszczowie
- Urząd Gminy w Kleszczowie: Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bełchatowie
- Nadleśnictwo Bełchatów
- PSP w Bełchatowie

Udział rodziców w realizacji zagadnień SzPZ

- Uroczystości szkolne – pomoc w zorganizowaniu i udział
- Zajęcia otwarte
- Szkolenia i warsztaty dla rodziców - udział
- Promocja zdrowego trybu życia
- Wspomaganie nauczycieli; wpływ na tematy realizowane z uczniami związane ze zdrowiem
- Wiedza rodziców nt.: tego co się robi w szkole dla dziecka dla jego poprawy zdrowia i samopoczucia
- Udział w podejmowanych działaniach szkolnych w zakresie promocji zdrowia... (np. rodzice – specjaliści)
- Stopień zadowolenia z uczestnictwa w programie SzPZ

Udział rodziców w realizacji zagadnień SzPZ



Plan pracy na rok 2023/24

- Przypomnienie społeczności szkolnej idei, koncepcji i standardów Szkoły Promującej Zdrowie.
- Diagnoza społeczności szkolnej w zakresie potrzeb i problemów związanych ze zdrowiem. Analiza i realizacja postulatów uczniów.
- Wybór problemu priorytetowego do rozwiązania (opis, uzasadnienie, propozycje rozwiązań, realizacja zadań): *Bezpieczne korzystanie z zasobów w sieci - głównie z mediów społecznościowych, higiena cyfrowa w używaniu sprzętu komputerowego szczególnie smartfonów.*
- Realizacja programów profilaktycznych ogólnopolskim i własnych zgodnych z podstawą programową.
- Przeprowadzenie ewaluacji w obrębie 4 standardów Szkoły Promującej Zdrowie, opracowanie i przedstawienie jej wyników całej społeczności szkolnej i zaproszonym gościom.
- Przygotowanie raportu końcowego – wnioski na przyszłość - wybór problemów priorytetowych do realizacji w następnym roku szkolnym.
- Złożenie dokumentacji do Koordynatora Wojewódzkiego celem przedłużenia Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie.



Wyniki ewaluacji w obrębie czterech standardów

Cel ewaluacji:

Celem autoewaluacji jest sprawdzenie w jakim stopniu szkoła osiąga cele określone w polskiej koncepcji SzPZ. Uzyskane wyniki będą podstawą do refleksji i planowania dalszego rozwoju SzPZ, wyboru kolejnych problemów priorytetowych.

Przedmiot autoewaluacji:

- stopień osiągnięcia czterech standardów, czyli pożądany stan, do którego powinna dążyć SzPZ
- dotychczasowe efekty działań szkoły w odniesieniu do uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły
- badanie klimatu społecznego klasy

Metody i techniki badawcze:

- obserwacja bezpośrednia
- analiza dokumentów
- wywiady z wybranymi osobami
- badania ankietowe z wykorzystaniem dostępnych ankiet:
 - uczniowie kl. VII (91%)
 - nauczyciele (91%)
 - pracownicy niepedagogiczni (100%)
 - rodzice (88%)
- technika „Narysuj i napisz” *Co lubię w mojej klasie, a czego w niej nie lubię?* – kl. III – 88%
- praca pisemna na temat „Jak się czuję w mojej klasie” - kl. V – 84%

Pierwszy standard

Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań

I standard - *Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań – 4,7*

- Uwzględnienie promocji zdrowia w dokumentach oraz w pracy i życiu szkoły – 4,7
- Struktura dla realizacji programu szkoły promującej zdrowie. – 4,8
- Szkolenia i systematyczne informowanie oraz dostępność na stronie internetowej i tablicy informacji na temat koncepcji szkoły promującej zdrowie. - 5,0
- Planowanie i ewaluacja działań w zakresie promocji zdrowia oraz ich dokumentowanie. – 4,3

Drugi standard

Klimat społeczny sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.

II standard - *Klimat społeczny sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów – 4,4*

- Uczniowie: stwarzanie uczniom możliwości uczestnictwa w życiu szkoły, relacje i wsparcie ze strony nauczycieli, relacje między uczniami – 3.7
- Nauczyciele: stwarzanie nauczycielom możliwości uczestnictwa w życiu szkoły, relacje i wsparcie ze strony dyrekcji szkoły, relacje z nauczycielami i pracownikami niepedagogicznymi, relacje z uczniami, relacje z rodzicami uczniów – 4.8
- Pracownicy niepedagogiczni: stwarzanie pracownikom możliwości uczestnictwa w życiu szkoły, relacje i wsparcie ze strony dyrekcji szkoły, relacje z nauczycielami, relacje z innymi pracownikami szkoły, którzy nie są nauczycielami, relacje z uczniami – 4,4
- Rodzice: stwarzanie rodzicom możliwości uczestnictwa w życiu szkoły, relacje z nauczycielami i dyrekcją, postrzeganie przez rodziców sposobu, w jaki nauczyciele traktują ich dziecko – 4,7

Klimat społeczny klasy z perspektywy uczniów klasy III

„Narysuj i napisz”

Pozytywne

- uczniowie w klasie są mili dla siebie
- lubią spędzać ze sobą czas w trakcie przerw
- często wspólnie się bawią
- chętnie biorą udział w wycieczkach i wyjazdach
- uczestniczą w wielu zajęciach dodatkowych
- lubią wychowawcę, zajęcia edukacyjne, informatykę, prace plastyczne oraz wychowanie fizyczne
- pyszne obiady
- podkreślają, że mogą liczyć na wsparcie innych nauczycieli w każdym temacie

Negatywne

- agresja (przezywanie, przeklinanie, wyśmiewanie, szturchanie, bicie, dokuczanie)
- nadmierny hałas podczas przerw (nie lubię krzyków, pisków, głośnego dzwonka)
- zaczepiania i przeszkadzania w zabawie
- dzieci chciałaby, żeby biblioteka szkolna była częściej otwarta
- większa klasa lekcyjna

Klimat społeczny klasy z perspektywy klasy V

„Jak się czuję w mojej klasie”

Pozytywy (co lubią)

- miła i dobra atmosfera
- otoczenie szkoły
- dobre relacje
- ciszę na lekcji
- ciekawe wyjazdy
- dobrze zorganizowane lekcje
- lubię szkolne imprezy
- fajni nauczyciele
- dobre obiady
- fajnie jest chodzić do tej szkoły

Negatywne (czego nie lubią)

- nauczyciel nie reaguje na hałas i bałagan,
- poczucie niesprawiedliwego traktowania
- nie lubię rywalizacji
- hałas i kłótnie w klasie
- zbyt dużo sprawdzianów i prac domowych
- agresja słowna i krzyki w klasie
- za mało wyjść na dwór na przerwach

Trzeci standard

Szkoła realizuje edukację zdrowotną uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych oraz dąży do poprawy jej skuteczności.

III standard - *Szkoła realizuje edukację zdrowotną uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych oraz dąży do poprawy jej skuteczności – 4.0*

- Realizacja edukacji zdrowotnej zgodna z podstawą programową kształcenia ogólnego – 4,8
- Aktywny udział uczniów w procesie edukacji zdrowotnej, współpraca z rodzicami i społecznością lokalną – 4,1
- Działania dla poprawy jakości i skuteczności edukacji zdrowotnej – 4,8
- Edukacja zdrowotna nauczycieli i innych pracowników szkoły - 3,6

Czwarty standard

*Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają
zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu uczniów,
nauczycieli
i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami*

IV standard - *Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami* - 4,4

- Wybrane pomieszczenia i wyposażenie szkoły, organizacja pracy w szkole oraz działania na rzecz ochrony środowiska – 5,0 pkt.
- Czystość szkoły – 4,0
- Organizacja przerw międzylekcyjnych – 4,0
- Wychowanie fizyczne oraz aktywność fizyczna członków społeczności szkolnej – 4,5
- Żywnienie w szkole – 4,4

Ocena efektów działań

*Dobre samopoczucie w szkole uczniów i pracowników.
Podejmowanie działań dla umacniania zdrowia przez
uczniów i pracowników.*

- Nauczyciele, uczniowie, pracownicy niepedagogiczni rodzice dobrze się czują w naszej szkole.
- Głównie nauczyciele i uczniowie podejmują działania dla umocnienia zdrowia – biegają, jeżdżą na rowerze, zwracają uwagę na odżywianie, dbają o higienę osobistą.

Dobre samopoczucie w szkole – 4,5

- **Uczniowie: 3,0**

- + dobre relacje, nauczyciele wspomagają uczniów, można porozmawiać na każdy temat, pomoc pracowników szkoły, bezpiecznie w szkole, czystości
- za dużo sprawdzianów, kartkówek, prac domowych, oczekiwania wobec mnie, nadmiar nauki, porównywanie z innymi klasami, nacisk na naukę, za głośno w szkole

- **Nauczyciele: 5,0**

- + dobre relacje z kolegami, aktywne dzieci, miłe słowa od uczniów, dobre wyposażenie szkoły, smaczne obiady, pomoc ze strony innych osób
- hałas w szkole, zbyt głośne dzwonki, faworyzowanie pracowników, słaba komunikacja, brak pracy zespołowej

- **Pracownicy niepedagogiczni: 5,0**

- + dobra współpraca, życzliwość, lubię to co robię, dobrze wyposażona kuchnia i pomoce dydaktyczne
- słaby przekaz informacji, słaba świadomość uczniów do spożywania ciepłych posiłków warzywno – owocowych, własne samopoczucie, irytujący dźwięk dzwonka

- **Rodzice: 5,0**

- + miła rodzinna atmosfera, uprzejmość i życzliwość nauczycieli i innych pracowników szkoły już od wejścia do szkoły, dbanie o komfort psychiczny i fizyczny rodzica i ucznia, tablice z działaniami szkoły, zapewnienie bezpieczeństwa, wyjazdy dla uczniów, profesjonalna informacja o dziecku
- za dużo prac domowych, duży hałas na przerwach, wulgarne zachowania uczniów, za mało aktywności fizycznej dla uczniów,

Podjmowanie działań dla umacniania zdrowia – 3,7

+ najczęściej

- najrzadziej

- **Uczniowie: 3,0**

+ dbam o higienę osobistą, staram się być aktywny fizycznie, spory rozwiązuje pokojowo
- ograniczam czas przy komputerze, proszę o pomoc, gdy jej potrzebuję, staram się myśleć pozytywnie

- **Nauczyciele: 4,0**

+ staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach, dobre relacje z bliskimi, zwracam uwagę na to jak się odżywiam
- wyeliminowałam/-em jakieś zachowanie ryzykowne dla zdrowia, znajduję czas na odpoczynek, hałas w szkole, rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami

- **Pracownicy niepedagogiczni: 4,0**

+ dobre relacje z bliskimi, staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach,, zwracam uwagę na to jak się odżywiam
- znajduję czas na odpoczynek, rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami, zwracam się do innych ludzi o pomoc, gdy mam jakiś trudny problem do rozwiązania, wyeliminowałam/-em jakieś zachowanie ryzykowne dla zdrowia

PODSUMOWANIE



Podsumowanie - I

- Promocja zdrowia jest wpisana w koncepcję rozwoju szkoły.
- W zespole promocji zdrowia są przedstawiciele całej społeczności szkolnej.
- Dyrekcja wspiera działania w zakresie promocji zdrowia.
- W szkole są dostępne informacje (strona www, gazetka) na temat koncepcji szkoły promującej zdrowie – prowadzone są szkolenia.
- Działania dotyczące promocji zdrowia są planowane, długofalowe i cykliczne – do działań mobilizowani są nauczyciele, rodzice, uczniowie i pracownicy szkoły.
- W szkole panuje przyjazna, rodzinna atmosfera.
- Rodzice są zachęceni do udziału w życiu i pracy klasy i szkoły.
- Nauczyciele są życzliwi i pomocni dla uczniów, udzielają wyczerpujących informacji rodzicom i pomocy w sprawach ich dzieci.
- W szkole realizowana jest edukacja zdrowotna przez wszystkich nauczycieli zgodna z podstawą programową.

Podsumowanie - II

- Rodzice mają poczucie, że ich dziecko uczy się w szkole o tym, jak dbać o zdrowie.
- Szkołą podejmuje wiele działań w zakresie edukacji zdrowotnej.
- Szkoła jest dobrze zorganizowana i wyposażona w pomieszczenia i sprzęt do pracy z dziećmi.
- Uczniowie mają odpowiednie warunki do nauki (dostosowane stoliki i krzesła, półki do pozostawienia podręczników i pomocy).
- Szkoła jest czysta, a długość przerw zapewnia odpowiedni odpoczynek uczniowi.
- Uczniowie chętnie uczestniczą w różnorodnych aktywnościach fizycznych i w zajęciach WF.
- Uczniowie mają stały dostęp do wody pitnej.
- W czasie posiłków uwzględnia się specyficzne potrzeby żywieniowe uczniów – alergie, choroby metaboliczne.
- W szkole panuje dobre samopoczucie i podejmowane są działania dla umocnienia zdrowia.

Wnioski

- Nadal prowadzić działania dotyczące promocji zdrowia zgodnie z założeniami SzPZ - **dążyć do optymalnego modelu Szkoły Promującej Zdrowie.**
- Zmniejszyć ilość sprawdzianów i prac domowych.
- Zmniejszyć hałas na przerwach, wyciszyć dzwonek.
- Zwiększyć współpracę i zaufanie między uczniami oraz polepszyć pozytywne relacje. Stosować ocenę koleżeńską.
- Wprowadzić więcej urozmaiconej aktywności fizycznej dla uczniów.
- Zwracać uwagę uczniom na zachowanie porządku i czystości w szkole.
- Zwiększyć udział pracowników w życiu szkoły. Pytać o zdanie w sprawach, które ich dotyczą.
- Prowadzić ciekawsze i bardziej aktywne lekcje związane ze zdrowiem. Zwracać uwagę, aby uczniowie proponowali tematy i formy realizacji zajęć dotyczących edukacji zdrowotnej.
- Angażować rodziców do aktywnego udziału w realizacji zagadnień związanych ze zdrowiem: aktywność fizyczna, spożywanie i jakość posiłków.
- **Poprawić działania na rzecz promocji zdrowia nauczycieli i pracowników niepedagogicznych.**
- Zwrócić uwagę na organizację własnego czasu z uwzględnieniem relaksu i odpoczynku.
- Planowanie i ewaluacja działań w zakresie promocji zdrowia – zwrócić uwagę na opisy.
- Zwrócić uwagę na ewaluację prowadzonych działań.

Pragniemy, aby nasza szkoła była miejscem, w którym:

- ludzie żyją, uczą się, pracują, bawią się
- społeczność szkolna podejmuje działania dla poprawy własnego samopoczucia i zdrowia
- uczniowie uczą się jak zdrowiej i lepiej żyć
- zachęca się innych ludzi ze swojego otoczenia do podejmowania podobnych decyzji

Szkoła Promująca Zdrowie - informacje

Koordinator i szkolny zespół promocji zdrowia

Internet:

www.splekinko.pl link: Szkoła Promująca Zdrowie

<http://www.ore.edu.pl/promocja-zdrowia>

Dziękujemy za uwagę...

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

