

Realizacja zadań w ramach programu

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

w Gdańskim Gimnazjum „Lingwista” im. Hymnu Narodowego.

„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 panuje dobra atmosfera i obowiązują zasady aktywnej i dobrej współpracy, gdzie podstawowym celem działania jest fizyczne, psychiczne oraz społeczne zdrowie całej społeczności szkolnej. Realizacja działań sprzyjających zdrowiu w okresie przygotowawczym ma głównie na celu przystąpienie do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie oraz w rezultacie zdobycie certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie. Dążenie do uzyskania certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie wynika przede wszystkim z ogólnej sytuacji panującej w szkole, której działania sprzyjają zdrowiu zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu.

Jednym z głównych celów programu profilaktyczno- wychowawczego jest promocja zdrowia oraz stwarzanie warunków dobrego samopoczucia uczniów i pracowników, a także dobrej atmosfery nauki i pracy. W naszej szkole corocznie przeprowadzane są działania z zakresu edukacji zdrowotnej uczniów i pracowników, a głównym celem tych działań jest kształtowanie zdrowego stylu życia oraz stwarzanie klimatu społecznego sprzyjającego zdrowiu, bezpieczeństwu, osiągnięciu sukcesów oraz współdziałaniu w zakresie promocji zdrowia wszystkich członków społeczności szkolnej. Problematyka zdrowia w kontekście profilaktyki jest obecna w szkole we wszystkich aspektach jej funkcjonowania. Na co dzień tworzymy atmosferę sprzyjającą dobrej kondycji fizycznej, społecznej, psychicznej, emocjonalnej zarówno uczniów, jak i wszystkich pracowników szkoły.

W ramach programu Szkoła promująca zdrowie w roku szkolnym 2016/2017 realizowany był szereg zadań mających na celu budowanie świadomości uczniów na temat szeroko pojętego zdrowia i zdrowego stylu życia (samopoczucia, relacji między ludzkich, świadomości własnej wartości i swojego pochodzenia etc.).

1. Projekt edukacyjny – autorytety blisko nas.

Projekt jest realizowany przez cały rok szkolny oraz będzie kontynuowany w r. szk. 2017/2018 i ma na celu budowanie własnej tożsamości, promowanie dobrych wzorców oraz umiejętność doboru odpowiednich wartości, co jest bardzo ważne pod względem dobrego

2. Tematy związane ze zdrowym stylem życia realizowane w ramach lekcji w r. szk. 2016/2017.

Oprócz projektu edukacyjnego „Autorytety blisko nas”, realizowane były regularne lekcje poruszające tematykę zdrowego stylu życia, mające na celu budowanie świadomości prozdrowotnej uczniów. W ramach dyskusji, mini projektów oraz prezentacji uczniowie realizowali takie tematy jak:

- Zdrowy styl życia - dyskusja
- Utrzymywanie dobrej kondycji
- Zdrowe odżywianie

- Aktywne spędzanie czasu wolnego
- Lewa/Prawa półkula mózgu – nasze predyspozycje i ograniczenia
- "Super szkoła!", atmosfera w szkole - rozumienie tekstu czytanego i dyskusja.
- "Przyjaciele na całym świecie" - rozumienie tekstu czytanego i dyskusja.
- Przyjaciele na całe życie – dyskusja.
- „Super size me” film edukacyjny na temat fast food i niezdrowego odżywiania się.
- „Gun Rights” filmy edukacyjne – prawo posiadania broni i przemoc z użyciem broni.
- Odżywianie, wypoczynek, regeneracja - w jaki sposób wpływa na codzienne życie i jak przyczynia się do zadbania o własne zdrowie
- Użytki, suplementy - zdrowe wspomaganie czy trucizna?
- Wychowanie fizyczne jako część kultury, którą zajmujemy się na co dzień
- Wysiętek fizyczny, który służy zdrowiu i poprawia rozwój psychofizyczny ucznia.
- Odtwarzanie właściwych wzorców ruchowych mające na celu zapobieganie urazom i dysfunkcjom w późniejszych latach (szczególnie urazy kręgosłupa)
- Zwiększenie świadomości i kontroli nad swoim ciałem. Przekraczanie granic wytrzymałości fizycznej jako zagrożenie dla zdrowia.
- Każda aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia. Działa odprężająco, reguluje napięcia, pozytywnie działa na samopoczucie, podnosi samoocenę, podnosi odporność zwalczając choroby.
- Zdrowa rywalizacja, doping, motywacja w podejmowaniu aktywności fizycznej.

3. Szkolenia rady pedagogicznej i rodziców

- Spotkania z Panem Radosławem Nowakiem terapeutą z Gdańskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień, który przedstawił wyniki najnowszych badań nad mózgiem człowieka, przemian jakie zachodzą w nim w okresie dojrzewania oraz ich wpływu na procesy edukacyjne, emocje i zachowania dziecka .Kolejnym temat szkoleń poświęcony był uzależnieniom , ich rozpoznawanie, leczenie i profilaktyka.
- Szkolenie prowadzone przez dr Beatę Mańkowską dotyczące :Relacji interpersonalnej nauczyciel- uczeń , nauczyciel – rodzic. Szkolenie e-learning dla rodziców , poruszające kwestię higieny psychicznej ucznia oraz problematykę przemocy.
- Warsztaty preorientacji zawodowej dla uczniów w Centrum Rozwoju Talentów.

4. Wnioski po przeprowadzeniu zadań w ramach programu.

Przeprowadzone działania w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie wskazują na zwiększenie świadomości całej społeczności szkolnej o konieczności prowadzenia zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie, higienę osobistą, uprawianie różnych form aktywności fizycznej oraz poznawania siebie, swojego otoczenia i korzeni rodzinnych.

W związku z narastającymi problemami, pojawiającymi się w funkcjonowaniu współczesnej rodziny, zwiększa się zakres pomocy psychologiczno-pedagogicznej na terenie szkoły . Składają się na nią cykliczne spotkania z rodzicami i uczniami, w formie mediacji, konsultacji, poradnictwa, ale także określanie scenariuszy zachowań, na podstawie których formułowane są działania wychowawcze.

Uczniowie czują potrzebę budowania swojej świadomości społecznej i poprawy jakości interakcji międzyludzkich;

Zdecydowana większość uczniów dostrzega konieczność zmiany nawyków żywieniowych oraz sposobów spędzania wolnego czasu na bardziej aktywne;

Efekty działań w zakresie Szkoły Promującej Zdrowie:

Sukcesy w indywidualizacji należy odnotować w zakresie uwzględniania potrzeb żywieniowych oraz w obszarze integracji sensorycznej, gdyż zrealizowano wszelkie zgłoszone przypadki.

Pomyślnie realizowano potrzeby uczniów zdolnych, zauważając ich potencjał i stwarzając możliwości do podnoszenia swoich kompetencji.

Zadawalającym wskaźnikiem jest także zwiększający się procent uczniów, korzystających z własnej inicjatywy z pomocy psychologiczno- pedagogicznej, świadczonej w ramach indywidualnych spotkań z pedagogiem.

Dobrze rokującym osiągnięciem było zachęcenie uczniów do uczestnictwa w dodatkowej formule aktywności ruchowej- za pomocą aplikacji Endomondo.

W listopadzie 2015 roku przeprowadzone zostało badanie ankietowe wśród całej społeczności szkolnej dotyczące panującego w szkole klimatu społecznego. Z przeprowadzonych badań wynika, że nasza szkoła stwarza korzystną i dobrą atmosferę oraz troszczy się o dobre samopoczucie wszystkich podmiotów.

Wysoki stopień satysfakcji z uczestnictwa w życiu szkoły dowodzi, że panuje tu klimat sprzyjający nauce i pracy.

Uczniowie odczuwają wsparcie ze strony nauczycieli oraz motywowanie ich do nauki, chętnie chodzą do szkoły i odczuwają satysfakcję z uczestnictwa w jej działaniach

Rodzice cieszą się, że ich dzieci uczęszczają do naszej szkoły (satysfakcja ze szkoły czują się w niej bezpiecznie, a pracownicy szkoły stwarzają im możliwości pełnego uczestnictwa w życiu szkoły.

Rodzice (w większości przypadków) są zainteresowani programem Szkoły Promującej Zdrowie, jednak nie chcieliby być bardziej zaangażowani w jego realizację. Ponadto posiadają wiedzę na temat działań szkoły w zakresie programu dla poprawy samopoczucia wszystkich podmiotów struktury szkolnej; są zainteresowani otrzymywaniem informacji na temat dalszego rozwoju działań promujących zdrowie .

Działania wprowadzone w roku szkolnym 2016/2017 na skutek realizacji programu pozytywnie wpływają na społeczność szkolną, funkcjonowanie szkoły oraz promocję placówki w środowisku lokalnym, są akceptowane i wszyscy chętnie w nich uczestniczą;

Uczniowie zauważają różnorodność działań szkolnych mających na celu poprawę ich kondycji fizycznej. Nie chcąc rezygnować z dobrych efektów, wynikających z programu , zamierzamy kontynuować pracę w zakresie 2 standardów.

- I. Klimat społeczny sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.
- II. Szkołą realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie.