

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W ROKU 2021/2022.

Realizacja zadań w ramach programu SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE w Gdańskiej Szkole Podstawowej „Lingwista” im. Hymnu Narodowego.

„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 placówka realizuje program Szkoły Promującej Zdrowie w dwóch standardach:

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

W ramach programu Szkoła promująca zdrowie w roku szkolnym 2021/2022 zrealizowano następujące projekty:

1. Projekt edukacyjny: „Mały Ambasador Krajobrazu Miasta” którego celem było nabycie i podniesienie kompetencji samoorganizacyjnych, technicznych, interpersonalnych i zawodowych młodzieży szkolnej.
2. Projekt Nowe Horyzonty Edukacji Filmowej to cykl filmów z podziałem na grupy wiekowe z bazą materiałów dydaktycznych stanowiących pomoc dla nauczycieli w realizacji podstawy programowej poszczególnych przedmiotów. Filmy poruszały różnorodne wartości między innymi: szacunek, zdrowie, tolerancja, samoakceptacja, zwracały uwagę na problemy tj.: fonoholizm, izolacja, rasizm, niskie poczucie własnej wartości, przynależność w grupie. Udział w NHEF to realizacja programu wychowawczo-profilaktycznej szkoły, a filmy oglądane w szkole z udziałem klasy były inspirującym punktem wyjścia do działań wychowawczych zarówno w szkolnej klasie, jak i w domu.
3. Projekt – „Warzywa i Owoce w szkole” dzięki któremu uczniowie otrzymywali na drugie śniadanie zdrowe przekąski w postaci owoców, warzyw czy nabiału. Projekt promuje dobre wzorce oraz kształci umiejętność doboru zdrowych produktów.
4. Projekt „Rowerowy Maj” , który przyczynił się do zwiększenia aktywności ruchowej wśród społeczności szkolnej, zachęcił do poruszania się różnorodnymi środkami transportu tj: rower, rolki, hulajnoga, deskorolka. Projekt znacząco wpływa na wzmożenie ruchu, poprawę kondycji fizycznej, samopoczucia i jest zachętą do rezygnacji z przemieszczania się samochodem czy środkami masowego przejazdu na rzecz ekologicznych form transportu.
5. Projekt edukacyjny : „Emocje i Komunikacja” zwracający uwagę na istotną rolę nazywania emocji, umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz radości z przeżywania pozytywnych doznań. Zajęcia warsztatowe dla całej społeczności szkolnej poruszające sprawę nie tylko emocji, ale komunikacji osobistej i realizacji własnych potrzeb w warunkach bezpieczeństwa i komfortu.
6. Mini projekt. „Kostka Rubika” zajęcia prowadzone przez psychologa szkolnego integrujące dzieci w różnych grupach wiekowych mające na celu budowanie pozytywnego wizerunku

własnej osoby na forum grupy, kształcenie umiejętności logicznego myślenia poprzez układanie kostki, wzmocnienie poczucia wartości i budowanie relacji interpersonalnych.

2. Tematy i działania związane ze zdrowym stylem życia realizowane w ramach godzin wychowawczych w r. szk.2021/2022.

Oprócz projektów edukacyjnych przeprowadzone były lekcje których celem było dostrzeżenie ważnych aspektów zdrowia psychicznego i realizacja działań profilaktycznych w ramach dyskusji, mini projektów, zajęć warsztatowych, prezentacji, wyjść czy wycieczek klasowych. Tematykę zdrowia psychicznego realizowano również we współpracy ze szkolnym pedagogiem, psychologiem, nauczycielami wspomagającymi jak również specjalistami i pracownikami instytucji zewnętrznych.

W ramach powyższych działań poruszono następujące tematykę:

Koło współpracy - integracja zespołu klasowego Zajęcia integracyjne zespołów klasowych na wycieczkach i wyjściach klasowych. Wzmocnienie relacji w grupie rówieśniczej.

Roztropne korzystanie w procesie kształcenia z narzędzi i zasobów cyfrowych. Bezpieczeństwo w sieci.

Rozmowy o bioróżnorodności na podst. filmu „Chłopiec z chmur”.

Rozmowy o poczuciu własnej wartości, samoakceptacji.

Jak sobie radzić z emocjami i konfliktami rówieśniczymi.

Skarżę czy mówię o ty, co mnie boli?

Jak dbać o siebie, nie krzywdząc innych.

Szanuję wszystkich moich rówieśników.

Jak rozmawiać o wojnie? Nasze odczucia w związku z konfliktem na Ukrainie.

Empatia ważne słowo.

Lekcja tolerancji - urodziny u Maćka

Bierz odpowiedzialność za to, co robisz w Internecie. Rodzaje hejtu.

Eksperyment wychowawczy. Góry lodowe a ludzie: co sprawię, że jesteśmy stabilni?

Świat mediów – miła rozrywka czy pożeracz czasu? Fonoholizm.

Warsztaty " Jak funkcjonuje moja klasa?"

Jak być grupą? Dlaczego musimy umieć razem współpracować?

Dyskusja na temat filmu "Podróż księcia" - uwrażliwianie na problemy społeczne, moralne i etyczne poruszane w filmie.

"Cyrk motyli" - tolerancja, stereotypy, uprzedzenia

Wyzwanie zespołowe - projektujemy kalendarz z dobrym przesłaniem

Tematy poruszane w filmie: rola rodziny, wrażliwość na prawdę i dobro, szlachetność i zaangażowanie społeczne

Bezpieczeństwo w sieci z wykorzystaniem filmu "Pogaduchy Belfrów"

Umiejętność udzielania pomocy i wsparcia w sytuacjach uznawanych za trudne (psychodrama, dyskusja)

Tolerancja, poszanowanie dla poglądów, postaw drugiego człowieka - na podstawie bajki, ilustracji, dyskusji

Jak poprawić wizerunek klasy i komfort udziału w lekcji

Psychoedukacja - jak opanować złość?

Podaj dłoń - jak mnie „widzi” klasa.

Podsumowanie wyjazdu klasowego - omówienie zachowań na podstawie galerii zdjęć.

Nasze propozycje spędzania wolnego czasu - tworzymy klasową listę filmów, muzycznych hitów, ciekawych osób, miejsc w Trójmieście

Superbohaterki - supermoce kobiet na podstawie materiałów z fundacji kosmos.

Czy warto pomagać? Czy małe gesty mogą mieć wielką moc?

Moc dobrych słów.

Rozumienie potrzeby własnych zainteresowań. Rozmowy klasowe - jak dbam i doceniam siebie.

Warsztaty - mikrokreśli naprawcze, Warsztaty - Stawiam własne granice

Lubię Cię za...

Likwidujemy stereotypy siłą argumentów - warsztat pedagogiczny o tolerancji, wykluczeniu, wspieraniu.

Kształtowanie odpowiedzialności za siebie, konsekwencje nieprzemyślanych decyzji.

Stres w moim życiu. Sposoby radzenia sobie ze stresem.

Czym jest samoakceptacja?

Czy jesteśmy zgranym zespołem klasowym? Rozmawiamy o solidarności klasowej i granicach kompromisu.

Działania Samorządu Szkolnego : realizacja wydarzeń szkolnych tj Dzień Dyni, Szlachetna Paczka, Mikołajki , Walentynki, Pierwszy Dzień Wiosny , Sport- moja pasja przedsięwzięcia na stałe wpisane do naszego kalendarza szkolnego podczas którego członkowie społeczności szkolnej wspólnie angażują się , współpracują , dzielą się swoimi pomysłami, radością , wcielają się w różne role w celu organizacji zaplanowanego wydarzenia .

3. Wsparcie pedagogiczno – psychologiczne udzielone w szkole oraz działania podjęte we współpracy z instytucjami , kadrą specjalistów.

- Indywidualne spotkania z rodzicami i dziećmi na terenie szkoły w formie stacjonarnej i online prowadzone przez Dyrektora, wychowawców, psychologa, pedagoga, nauczycieli wspomagających w celu bieżącego rozwiązywania zaistniałych sytuacji.

- Zajęcia warsztatowe dla nauczycieli prowadzone przez Panią Beatą Mańkowską: „Sztuka prowadzenia rozmów trudnych”; „Wypalenie zawodowe”
- Warsztaty terapeutyczne dla nauczycieli, rodziców, uczniów, pracowników szkoły prowadzone przez trenera rozwoju rodziny i trenera rozwoju osobistego Kornelię Stawicką - Zielenkiewicz dotyczące indywidualnych sytuacji, problemów klasowych.
- Działania podejmowane przez wychowawców i pozostałych nauczycieli w celu rozpoznania potrzeb uczniów w zakresie budowania właściwych relacji społecznych w klasie poprzez realizację godzin wychowawczych, lekcji przedmiotowych na których omawiane są sprawy dotyczące relacji społecznych w klasie
- Rozwijanie relacji interpersonalnych na poziomie nauczyciel-uczeń, uczeń-uczeń m.in. przez udział w wydarzeniach szkolnych, akcjach charytatywnych, szkoleniach:
- Szlachetna Paczka – ogólnopolski projekt społeczny organizowany przez Stowarzyszenie Wiosna, którego głównym celem jest materialna i mentalna pomoc rodzinom i osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej. Pomogliśmy kolejnej rodzinie angażując przedstawicieli społeczności szkolnej na wszystkich etapach tworzenia paczki.
- „Uczę i wychowuję” program Nowej Ery mający na celu doskonalenie umiejętności interpersonalnych nauczycieli, wychowawców, kształcenie tzw. kompetencji miękkich, aby efektywnie zarządzać społecznością klasową, szkolną.
- „Sercem z Ukrainą” artykuły i webinaria psychologiczne pomagające mierzyć się z bieżącą sytuacją wszystkim, którzy są w nią zaangażowani – zarówno dzieciom-uchodźcom, jak i ich rodzicom i nauczycielom, a także osobom sprawującym opiekę i pracującym z dziećmi ukraińskimi w Polsce. Materiały pozwalające zrozumieć sferę emocjonalną, udzielając pomocy tam, gdzie jest ona potrzebna.

<https://www.nowaera.pl/sercemzukraina#blok-artykulow-hp-wsparcie-psychologiczne> onych na stronie wydawnictwa Nowa Era.

- Jak rozmawiać z uczniami - sytuacja na Ukrainie. Ministerstwo Edukacji i Sportu – rekomendacje dla nauczycieli i pedagogów szkolnych
- ankieta dla członków społeczności szkolnej przeprowadzona przez pedagoga szkolnego dotycząca Zaspokajania potrzeb dziecka oraz świadczenia pomocy pedagogiczno – psychologicznej na terenie szkoły.

4. Wnioski po przeprowadzeniu zadań w ramach programu.

Nasza placówka podejmuje działania dla umacniania zdrowia i dobrego samopoczucia uczniów, rodziców oraz pracowników. Dobre relacje i współpraca między różnymi grupami społeczności szkolnej, szkołą i rodzicami, zarządzanie szkołą tworzą jej pozytywny klimat społeczny. Świadomość znaczącego wpływu na ogólny stan zdrowia wewnętrznego spokoju, stabilności emocjonalnej, zdrowego poczucia własnej wartości czy nawiązywania relacji społecznych zwracają uwagę na podejmowanie różnorodnych działań w zakresie zdrowia psychicznego. W placówce realizowane są zajęcia w różnorodnej formie i wymiarze podejmujące tematykę zdrowia psychicznego mające na

celu nie tylko podniesienie wiedzy z tego zakresu, ale przede wszystkim wyposażenie członków społeczności w umiejętności, kompetencje dające im możliwości działania i radzenia sobie w sytuacjach uważanych jako trudne. Przedsięwzięcia szkolne i pozaszkolne mają na celu udzielanie pomocy, wsparcia pedagogiczno – psychologicznego, empatycznego podejścia, samoakceptacji własnej osoby i członków społeczności szkolnej. Istotnym celem naszych działań jest wzmacnianie dobrych relacji panujących w szkole przy zachowaniu istniejących związków społecznych, szukania nowych rozwiązań czy udoskonalania istniejących w celu rozwiązywania pojawiających się problemów.

Efekty działań w zakresie Szkoły Promującej Zdrowie:

- Udzielono indywidualnego wsparcia, pomocy pedagogiczno – psychologicznej dla uczniów, rodziców, nauczycieli, pracowników administracyjnych jej potrzebujących.
- Indywidualizowano programy nauczania w zależności od potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia.
- Utworzono tygodniowe plany nauczania dla poszczególnych klas zmieniające się w zależności od panującej sytuacji pandemicznej.
- Wprowadzono indywidualne zajęcia dydaktyczne dla uczniów ze specyficznymi trudnościami w nauce.
- Dostosowano program godzin wychowawczych do potrzeb klasowych.
- Zrealizowano tematykę poświęconą zdrowiu psychicznemu na godzinach przedmiotowych, wychowawczych czy podczas organizacji wydarzeń, wyjść klasowych i szkolnych , warsztatów, projektów.
- Zintensyfikowano zajęcia sportowe dla uczniów, wyjścia na świeże powietrze jako czynnik profilaktyczny przeciwdziałający izolacji i braku kontaktu z rówieśnikami.

5. Rekomendacje

- Kontynuacja działań w zakresie wsparcia pedagogiczno- psychologicznego dla członków społeczności szkolnej.
- Wzmacnianie pozytywnych wzorców funkcjonowania uczniów, nauczycieli, rodziców , pracowników administracyjnych w społeczności szkolnej jako czynnika profilaktycznego zapobiegającego i zmniejszającego ilość osób zgłaszających się z problemami zdrowia psychicznego.