

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI SZKOŁY PROMUJACEJ ZDROWIE W ROKU 2017/2018.

Realizacja zadań w ramach programu SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE w Gdańskim Gimnazjum „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.

Gdańskie Gimnazjum „Lingwista” im. Hymnu Narodowego realizuje zadania sprzyjające zdrowiu zarówno fizycznemu jak i psychicznemu, starając się stworzyć atmosferę przyjazną dla nauki, pracy oraz pobytu w placówce całej społeczności szkolnej. Zgodnie z programem profilaktyczno – wychowawczym szkoły dbamy o edukację zdrowotną naszych wychowanków, nauczycieli, rodziców, pracowników niepedagogicznych promując zdrowy tryb życia, zachęcając do udziału w działaniach realizowanych przez samą placówkę, a także we współpracy z różnorodnymi instytucjami oraz specjalistami w danej dziedzinie. Realizując program Szkoły Promującej Zdrowie przywiązujemy dużą uwagę do propagowania zdrowia jako zdrowego stylu życia szeroko rozumianego, stwarzania sprzyjających warunków dobrego samopoczucia, nauki uczniów, pracy nauczycieli oraz pracowników szkoły, a także podejmując współpracę z rodzicami. W naszej placówce corocznie przeprowadzane są działania z zakresu edukacji zdrowotnej dla całej społeczności szkolnej, a głównym celem tych działań jest kształtowanie motywacji, wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia oraz prawidłowych relacji pomiędzy uczniami, podejmowanie inicjatyw na rzecz zwiększenia świadomości na temat zdrowia, bezpieczeństwa własnego i innych, a także możliwości wpływu na działania w tym zakresie. Realizacja profilaktyki zdrowotnej odbywa się na różnych płaszczyznach: emocjonalnej, psychicznej, fizycznej, społecznej i dotyczy całej społeczności szkolnej.

W ramach programu Szkoła promująca zdrowie w roku szkolnym 2017/2018 zrealizowano następujące projekty:

1. Projekt edukacyjny – autorytety blisko nas. Projekt jest kontynuacją działań z zeszłego roku ma na celu budowanie własnej tożsamości, promowanie dobrych wzorców oraz umiejętność doboru odpowiednich wartości
2. 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.
3. Projekt: „Wyzwanie Lingwista” celem którego było promowanie zdrowego trybu życia poprzez zrezygnowanie z dojazdu do szkoły samochodami, środkami publicznego transportu na rzecz jednośladów i zachęcenie do kontynuacji poruszania się rowerami.
4. Projekt edukacyjny dla klas drugich „Legenda Gdańska”; „Zielone Płuca Gdańska” mający na celu współpracę, usprawnienie komunikacji, zarządzanie czasem swoim i innych, budowanie

szacunku dla pracy członków grupy, wzmacnianie pozytywnych relacji, uczenia się od siebie nawzajem.

2. Tematy i działania związane ze zdrowym stylem życia realizowane w ramach lekcji w r. szk.2017/2018.

Oprócz projektów edukacyjnych, 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:

- Wspieranie się wzajemne . Skuteczna komunikacja
- Poznanie swoich mocnych stron
- Aktywność fizyczna jako sposób radzenia sobie ze stresem
- Budowanie relacji opartej na wzajemnej akceptacji, tolerancji. Budowanie w uczniach poczucia samodzielności, sprawczości, przedsiębiorczości w realizowaniu zadań.
- Umiejętność selekcjonowania informacji zamieszczonych w internecie.
- Budowanie świadomości dotyczącej własnych możliwości, ograniczeń, własnej akceptacji i osobistego poczucia wartości.
- Bezpieczne ferie, Przeprowadzenie zajęć zgodnie ze wskazówkami umieszczonymi na stronie kuratorium oświaty.
- Zaproszenie całej społeczności szkolnej na podsumowanie działań w ramach Dnia Otwartej Szkoły: „Szkoła Promująca Zdrowie „ podczas których przeprowadzono szereg inicjatyw : stanowiska ze zdrową żywnością, stanowisko pierwszej pomocy, stanowisko zdrowy uśmiech, pokaz zainteresowań sportowych naszych uczniów, warsztaty plastyczne jako forma relaksu i metoda walki ze stresem. Wszystkie przedsięwzięcia zostały zorganizowane dzięki współpracy rodziców, uczniów, Dyrekcji, pracowników szkoły.
- Budowanie w uczniach poczucia wrażliwości na potrzeby innych poprzez udział w licznych akcjach charytatywnych tj: organizowanie zbiórek z odzieżą i żywnością dla potrzebujących- Polskie Towarzystwo Walki z Mukowiscydozą, Szlachetna Paczka, Pomoc dzieciom z Ukrainy – artykuły szkolne, zbiórka karmy dla zwierząt – schronisko dla zwierząt "Promyk".

Przeprowadzenie zajęć lekcyjnych w szkole oraz we współpracy z instytucjami

- Dbłość o zdrowie psychiczne –Gdańskie Centrum Mediacji.
- Zdrowy styl życia, Aktywna przerwa – zajęcia prowadzone przez pielęgniarkę szkolną.
- Poznaj siebie – warsztaty w Centrum Rozwoju Talentów
- Poznanie metod rozwiązywania konfliktów – udział w mediacjach rówieśniczych w Sądzie Okręgowym w Gdańsku

3. Szkolenia rady pedagogicznej i rodziców

- Superwizja własnej pracy nauczyciela jako narzędzie skutecznej pracy wychowawczej, warsztaty dla nauczycieli prowadzone przez Panią Joannę Olter terapeutkę z Monaru

- Spotkania z Panem Radosławem Nowakiem terapeutą z Gdańskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień, który przedstawił wyniki najnowszych badań nad Neurodydaktyka – badania prof. Joachima Bauera oraz poruszył problem Cyberprzemocy – jakie zagrożenia czyhają na dzieci i młodzież.
- Nałogowe używanie mediów cyfrowych – czyli o tym, czym tak naprawdę jest fonoholizm. Uzależnienie od smartfona ? Co możemy zrobić , aby nasze dzieci odpowiedzialnie używały mediów cyfrowych. Szkolenie dla społeczność szkolnej prowadzone przez dr Macieja Dębskiego, prezesa fundacji Dbam o mój zasięg.
- Warsztaty preorientacji zawodowej dla uczniów w Centrum Rozwoju Talentów
- Inspiracje 2017 – kreatywny nauczyciel.
- Wzmacnianie wychowawczej roli szkoły.
- Szkolenie – zapoznanie z aktualnym regulaminem PPOŻ i BHP.
- Relacje interpersonalne – nauczyciel – uczeń - rodzic . Szkolenie prowadzone przez dr Beatę Mańkowską

4. Wnioski po przeprowadzeniu zadań w ramach programu.

Przeprowadzone działania w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie wskazują , że szkoła tworzy warunki oraz kształtuje nawyki sprzyjające zdrowemu i bezpiecznemu stylowi życia całej społeczności szkolnej. Uczniowie czują potrzebę dbania o aktywność fizyczną, prawidłowe odżywianie, wzmocnienie relacji międzyludzkich , chcą posiadać rzetelne informacje na temat zmiany nawyków żywieniowych, aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu oraz umiejętności zarządzania swoim czasem. Cała społeczność szkolna oczekuje zwiększenia świadomości na rzecz odbywających się zadań, uważa , że realizacja edukacji zdrowotnej stwarza okazję do refleksji nad własnym stylem życia, dbałości o zdrowie oraz dostrzega osobiste korzyści z działań Szkoły Promującej Zdrowie. Badania ankietowe wskazują, że najrzadziej podejmowanymi działaniami dla umacniania zdrowia wśród całej społeczności szkolnej są : kontrolne badania stanu zdrowia, znalezienie czasu na relaks i utrzymywanie stałych relacji z bliskimi.

Efekty działań w zakresie Szkoły Promującej Zdrowie:

Dzięki szeregu zaplanowanych i zrealizowanych działań; przeprowadzonych zajęciach lekcyjnych , licznych projektach uczniowie poznali metody skutecznej komunikacji, wspierali się nawzajem, uczestnicząc w zajęciach ruchowych propagowali zdrowy tryb życia, zachęcali pozostałych uczniów do różnych form aktywności fizycznej, potrafili opisywać zależność pomiędzy aktywnością fizyczną , a rozwojem intelektualnym. Przeprowadzenie lekcji Bezpieczne ferie zgodnie z wytycznymi Kuratorium Oświaty uświadomiły uczniom w jaki sposób mogą sobie radzić w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu. Uczniowie mają wiedzę do kogo mogą się zwrócić w celu udzielenia pomocy, potrafią zareagować na objawy braku tolerancji, wykazują się postawą empatyczną. Mają również poczucie samodzielności , skutecznego działania, odpowiedzialności za swoje decyzje .

Wychowankowie posiadają wiedzę na temat zdrowego odżywiania, część ankietowanych wyraźnie zaznacza , że zwraca uwagę na jakość pokarmów, aktywnie uczestniczy w różnorodnych zajęciach wychowania fizycznego jakie oferuje placówka jak również uprawia sport podczas zajęć pozalekcyjnych.

Na podstawie badań ankietowych przeprowadzonych w roku 2018 wśród całej społeczności szkolnej odnośnie panującego w szkole klimatu społecznego stwierdzono, że nasza szkoła stwarza korzystną i dobrą atmosferę oraz troszczy się o dobre samopoczucie. Zadowolającym wynikiem badań są relacje pomiędzy nauczycielami, współpraca z uczniami oraz rodzicami uczniów oraz systematyczne wsparcie ze strony Dyrekcji Szkoły. Uczniowie chętnie angażują się w różnorodne działania jakie stwarza im placówka w zakresie programu, odczuwają przy tym wsparcie ze strony grona nauczycielskiego, Dyrekcji, są zmotywowani i pozytywnie nastawieni do wszelkich przedsięwzięć realizowanych w szkole i we współpracy z instytucjami tj: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu; Sąd Okręgowy w Gdańsku, Monar czy Gdański Uniwersytet Medyczny.

W zakresie realizacji problemu priorytetowego rodzice, uczniowie i nauczyciele angażując się w działania tj aktywna przerwa, tydzień bez telefonu komórkowego, Rowerowy Maj, Wyzwanie „Lingwisty”, udział w szkoleniach i zajęciach lekcyjnych, współpracę z instytucjami tj Monar, Sad Okręgowy w Gdańsku, Centrum Profilaktyki i Uzależnień, Fundacja Dbam o Zasięg zostali uświadomieni na temat zdrowia, bezpieczeństwa własnego i innych oraz możliwość wpływu w tym zakresie.

Satysfakcjonującym wskaźnikiem jest zwiększający się procent uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych – ponad 70% podejmujących działania dla umacniania zdrowia poprzez zwrócenie uwagi na sposób odżywiania oraz uprawianie sportu. Sukcesem okazała się kontynuacja działania „Rowerowy Maj” – uczniowie dojeżdżali do szkoły rowerem, hulajnogą, na rolkach i deskorolce propagując poruszanie się różnorodnymi środkami transportu jako formę zdrowej aktywności ruchowej i kontynuowali swoje działania poza programem. Rodzice postrzegają szkołę jako miejsce bezpieczne, stwarzające możliwości indywidualnego rozwoju dzieci, a działania w zakresie realizacji programu postrzegają jako pozytywne i czują potrzebę stałej informacji o planowanych zadaniach, niewielka część rodziców wykazuje chęć stałej współpracy w tym zakresie.

Uczniowie chcą aktywnie uczestniczyć w procesie edukacji zdrowotnej dostrzegają potrzebę realizacji profilaktyki zdrowia szczególnie w zakresie prawidłowego odpoczynku i wzmocnienia prawidłowych relacji ze swoimi rówieśnikami. Nauczyciele, uczniowie, rodzice jak i pracowni szkoły chcą kontynuować pracę w zakresie 2 badanych standardów twierdząc, że wszelkie podjęte inicjatywy wywarły pozytywny skutek dla umacniania zdrowia oraz zwiększyły świadomość na temat zdrowia i bezpieczeństwa oraz wskazały na istniejące problemy tj brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, prawidłowy odpoczynek, wzmocnienie relacji z bliskimi.