

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI SZKOŁY PROMUJACEJ ZDROWIE W ROKU 2018/2019.

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

„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.

Szkoła Podstawowa „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. Promując zdrowy tryb życia dbamy o edukację zdrowotną naszych wychowanków, nauczycieli, rodziców, pracowników niepedagogicznych poprzez organizację przedsięwzięć realizowanych przez samą placówkę, a także we współpracy z różnorodnymi instytucjami: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu; Sąd Okręgowy w Gdańsku, Monar czy Gdański Uniwersytet Medyczny oraz specjalistami w danej dziedzinie.

Nasza Placówka jako Szkoła Promująca Zdrowie podejmuje działania profilaktyczne zarówno dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego stwarzając warunki dla dobrego samopoczucia, przyjaznej nauki oraz pracy. Szkoła corocznie realizuje zadania z zakresu edukacji zdrowotnej, dba o tworzenie przyjaznego otoczenia, podejmuje nowe wyzwania w zależności od pojawiających się potrzeb. Biorąc pod uwagę indywidualne podejście do ucznia członkowie społeczności szkolnej wzięli udział w szeregu szkoleń, zajęć warsztatowych czy uczestnicząc w spotkaniach ze specjalistami.

1. Szkolenia rady pedagogicznej i rodziców

- Spotkanie z terapeutą z Gdańskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień podczas którego zostały omówione problemy rozwojowe młodzieży tj :poszukiwanie własnej tożsamości, akceptacja grupy, podejmowanie zachowań ryzykownych oraz wynikające z tego zagrożenia i sposoby radzenia sobie z tego typu trudnościami.

- Warsztaty z psychologiem oraz pokaz spektaklu Ja i TY po którym odbyła się rozmowa z psychologiem dotycząca problemu odrzucenia przez grupę ,poczucia bezpieczeństwa, trudności okresu dojrzewania dzieci. W wyniku rozmowy zostały ukazane różne możliwości rozwiązywania pojawiających się trudności.

- Szkolenie - Doskonalenie kompetencji diagnostyczno-interwencyjnych nauczycieli w celu zapobiegania samookaleczeniom i zamachom samobójczym młodzieży szkolnej prowadzone przez specjalistę suicydologa z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

2 .W ramach programu Szkoła promująca zdrowie w roku szkolnym 2018/2019 zrealizowano następujące projekty:

1. „Warzywa i Owoce w szkole” celem zachęcenia uczniów do spożywania drugiego śniadania oraz zwrócenia uwagi na sposób i jakość odżywiania w życiu codziennym
2. Udział w projekcie „Indywidualni „mającego uświadomić uczniom jak funkcjonuje ich mózg ze szczególnym zwróceniem uwagi wpływu mózgu na edukację i rozwój emocjonalny.
3. 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.
4. 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.

3. 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:

- Aktywność fizyczna jako ważny czynnik w regeneracji i odpoczynku całego ciała i sposób na odreagowanie negatywnych emocji
- Aktywność fizyczna jako sposób na spędzanie wolnego czasu z rodziną znajomymi
- Ulubiona forma ruchu
- Aktywność fizyczna jako moja codzienność
- Sport dla każdego
- Wyjścia na obiekty miejskie jako wykorzystanie obiektów rekreacyjnych w swoim otoczeniu do propagowania aktywności fizycznej
- Samodyscyplina jako ważny czynnik w procesie wychowawczym
- Bezpieczne ferie, Przeprowadzenie zajęć zgodnie ze wskazówkami umieszczonymi na stronie kuratorium oświaty.
- 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 książek w celu przekazania ich pacjentom szpitali, zbiórka karmy dla zwierząt – schronisko dla zwierząt "Promyk"

4 .Przeprowadzenie zajęć lekcyjnych w szkole oraz we współpracy z instytucjami

- Dni Mózgu na Uniwersytecie Gdańskim podczas których młodzież dowiedziała się w jaki sposób wykorzystujemy nasz mózg , jakie ma znaczenia dla zdrowia psychicznego oraz jakie są najnowsze wiadomości z dziedziny neurobiologii.

- Laboratorium Wiedzy Pozytywnej Program dla uczniów „Spójrz inaczej” Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć , pozytywna samoocena, świadomość zmian we własnym życiu, podejmowanie decyzji i rozwiązywanie konfliktów .
- Hazard „Nie dziękuje” podniesienie świadomości młodych osób oraz rodziców na temat zagrożeń, jakie niesie za sobą hazard oraz granie w gry online.
- Mediacje szkolne dla młodzieży i nauczycieli – zajęcia warsztatowe prowadzone w Gdańskim Centrum Mediacji Szkolnej i Rówieśniczej.

5. Wnioski po przeprowadzeniu zadań w ramach programu.

Przeprowadzone działania w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie wskazują , że szkoła corocznie dba o dostosowanie zadań edukacyjnych do potrzeb wychowanków, rodziców, nauczycieli. Stwarza warunki oraz kształtuje postawy zdrowotne rozwijając istniejące sprawdzone działania oraz organizując nowe przedsięwzięcia by zapewnić różnorodność profilaktyki zdrowotnej. Wychodzi naprzeciw pojawiającym się trudnościom oraz dba o utrzymanie systematyczności w prowadzeniu zajęć dotyczących aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, wzmocnienia relacji międzyludzkich czy form spędzania wolnego czasu. Członkowie społeczności szkolnej czują potrzebę bieżącego udzielania informacji odnośnie działań podejmowanych przez placówkę w zakresie zdrowia, oczekują współpracy ze społecznością lokalną ,kontynuacji zadań przy współudziale instytucji na terenie województwa pomorskiego związanych z promocją zdrowia celem poszerzenia własnej wiedzy i kompetencji w tym zakresie. W związku z przyjęciem do szkoły coraz młodszych dzieci sale lekcyjne są dostosowane do wieku i potrzeb przyjętych uczniów, zmienia się otoczenie wokół budynku szkoły , aby zapewnić bezpieczne warunki do korzystania z całego terenu szkoły.

Efekty działań w zakresie Szkoły Promującej Zdrowie:

Dzięki szeregu zaplanowanych i zrealizowanych działań; przeprowadzonych zajęciach lekcyjnych , licznych projektach uczniowie uczyli się techniki pozbycia się negatywnych emocji poprzez aktywność fizyczną, dostrzegali korelacje pomiędzy sportem, a nauką i możliwością nawiązywania relacji . Uczestnicząc w zajęciach ruchowych propagowali zdrowy tryb życia, zachęcali pozostałych uczniów do różnych form aktywności fizycznej, odczuwali dobroczynny wpływ ruchu na samopoczucie. Wychowankowie zdobyli wiedzę na temat zdrowego odżywiania, część ankietowanych wyraźnie zaznaczyła , że zwraca uwagę na jakość pokarmów, aktywnie uczestniczy w różnorodnych zajęciach wychowania fizycznego jakie oferuje placówka jak również uprawia sport podczas zajęć pozalekcyjnych.

REKOMENDACJE:

- kontynuacja prowadzonych działań w zakresie promocji zdrowia oraz podejmowanie nowych wyzwań w zależności od pojawiających się potrzeb
- stworzenie tablicy informacyjnej w szkole odnośnie prowadzonych i planowanych zadań
- zachęcenie do współpracy większej grupy członków społeczności szkolnej
- nawiązanie współpracy z nowymi instytucjami zajmującymi się profilaktyką zdrowia