

## **SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI SZKOŁY PROMUJACEJ ZDROWIE W ROKU 2019/2020.**

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.

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. 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.

### **1. W ramach programu Szkoła promująca zdrowie w roku szkolnym 2019/2020 zrealizowano następujące projekty:**

1. - „Warzywa i owoce w szkole” - wykład zdrowy styl życia oraz zajęcia warsztatowe - przygotowanie drugiego śniadania
2. Laboratorium Wiedzy Pozytywnej program którego celem jest kształtowanie wzorów satysfakcjonującego życia oraz gotowość do radzenia sobie z trudnościami okresu dorastania.
3. Program Cyfrowo Odpowiedzialni realizowany przy współpracy z Fundacją Dbam o Mój Zasięg
4. Multimedia, a muzyka dla klas 4- 7 programowi nauczania tego przedmiotu przyświeca idea zdobywania wiedzy i umiejętności muzycznych przy odpowiedzialnym użyciu nowoczesnych technologii oraz podkreślenie roli muzyki jako środka sprzyjającego relaksowi i odpoczynkowi, a także twórczemu spędzaniu czasu.

5. Rozwijanie kompetencji kluczowych jako kompleksowy program wspomagający rozwijanie kompetencji niezbędnych do wykształcenia właściwych postaw uczniów oraz metod zindywidualizowanego podejścia do ucznia.

**2. Tematy i działania związane ze zdrowym stylem życia realizowane w ramach lekcji w r. szk.2019/2020.**

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:

- jak bezpiecznie korzystać z internetu
- międzynarodowy dzień świadomości autyzmu
- jaka rolę odgrywają uczucia i emocje
- życzliwość Czy jest komuś potrzebna , z wędką po miłe słowo
- nasze bezpieczeństwo jak o nie zadbać
- jak umiejętnie poradzić sobie z problemem
- zdrowy styl życia co to znaczy i jak do niego dążyć
- akceptacja drogą do szczęścia. Taki jaki jesteś, jesteś wyjątkowy, nie musisz być idealny.
- Zajęcia profilaktyczne w Sądzie Okręgowym w ramach tygodnia edukacji prawniczej - przedstawienie dotyczące funkcjonowania sądu, oparte na kanwie bajki : „Jaś i Małgosia”
- Kodeks zachowania dobrego ucznia
- Zasady savoir vivre.
- Warsztaty z zakresu mediacji rówieśniczej
- Jak radzić sobie ze złością.
- Piramida zdrowego żywienia
- Budowanie współpracy w grupie
- Prawa i obowiązki ucznia.
- Integracja klasy
- Szumy komunikacyjne
- Komunikacja: cele, rodzaje i zakłócenia.
- Lęki - warsztaty.
- Tolerancja.
- Jak ważna jest współpraca?
- Słowa mogą wiele - siła wsparcia słownego.

- Kompetencje społeczne- szacunek dla cudzych poglądów na podstawie "Bajki o Czwierćlandzie" i projektu plastycznego

-Planowanie wolnego czasu

- Nick Vujicic do uczniów o nękanii w szkole

- Poznajmy siebie - klasa - zbiór osobowości tworzących jedność

- Jakie stres ma zalety?

- Jak poznać swoje mocne strony?

- Dlaczego czasem lepiej w drużynie?

- Samoocena

- Budowanie w uczniach poczucia wrażliwości na potrzeby innych poprzez udział w licznych akcjach charytatywnych tj: organizowanie zbiórek z odzieżą i żywnością dla potrzebujących: Szlachetna Paczka, Pomoc dzieciom z Ukrainy – artykuły szkolne, zbiórka karmy dla zwierząt – schronisko dla zwierząt "Promyk".

### **3. Przeprowadzenie zajęć lekcyjnych we współpracy z instytucjami**

- Zajęcia warsztatowe prowadzone przez psychologa szkolnego we współpracy z Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Rozwojowych: umiejętność pracy w zespole, rozwiązywanie konfliktów, relacje interpersonalne.

- Zajęcia socjoterapeutyczne w ramach których uczniowie kształcili kompetencje społeczne tj: rozwiązywanie konfliktów, uczenie się asertywności, trafne rozpoznanie emocji u siebie i innych wspomagane przez Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Rozwojowych

- Gdańskie Centrum Mediacji – mediacje rówieśnicze

- Zajęcia profilaktyczne w Sądzie Okręgowym w ramach tygodnia edukacji prawniczej - przedstawienie dotyczące funkcjonowania sądu, oparte na kanwie bajki Jaś i Małgosia

- Warsztaty prowadzone przez pedagoga szkolnego w celu wzmocnienia pozytywnych zachowań , nazywania emocji, współdziałania i akceptacji w grupie we współpracy z Gdańską Poradnią Psychologiczną – Pedagogiczną „Lingwista”.

### **4. Szkolenia społeczności szkolnej**

- Praca z uczniem ze spectrum autyzmu z zespołem Aspergera i z uczniem niepełnosprawnym . Wykład i warsztaty prowadzone przez specjalistów zajmujących się na co dzień powyższymi zagadnieniami.

- Warsztaty: Problemy dzieci i młodzieży z sytuacjami stresowymi , zachowaniami agresywnymi, lękowymi oraz trudności współpracy w grupie. Dr Beata Mańkowska

- Nałogowe używanie mediów cyfrowych- czyli o tym Czym naprawdę jest fonoholizm, Uzależnienie od smartfona, Co możemy zrobić , aby nasze dzieci odpowiedzialnie używały mediów cyfrowych. Szkolenie dla społeczności szkolnej prowadzone przez dr Macieja Dębskiego prezesa fundacji „Dbam o swój zasięg”.

- Warsztaty w Centrum Rozwoju Talentów : Rynek pracy- zawody przyszłości. Wybór zawodu krok po kroku. Współpraca w zespole – odkryw swoje kompetencje i sprawdź jaka rolę w zespole przyjmujesz. Wyloguj się z sieci, zaloguj na siebie, w realiach też jesteś ok.

- Szkolenie – zapoznanie z aktualnym regulaminem PPOŻ i BHP, omówienie danych sytuacji , ewakuacja członków społeczności szkolnej przy współpracy z Inspektorem ds. BHP.

#### **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 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 spędzania wolnego czasu w nawiązaniu do wskazówek 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, cześć 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 2019 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, a uczniami 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 jak i we współpracy z instytucjami zewnętrznymi.

W zakresie realizacji problemu priorytetowego rodzice, uczniowie i nauczyciele wzięli udział w szeregu szkoleń, zajęć warsztatowych. Odbyły się systematyczne indywidualne spotkania z pedagogiem, psychologiem szkolnym dla uczniów wymagających stałego wsparcia oraz dla ich rodziców celem omówienia form współpracy.

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi zostali objęci całościową opieką specjalistyczną, zindywidualizowano proces nauczania, ustalono zasady działania z rodzicami i gronem pedagogicznym. Celem uspołecznienia tej grupy uczniów stworzono zajęcia grupowe prowadzone przez psychologa szkolnego „Kostka Rubika” dzięki którym uczniowie mogli zaprezentować przed społecznością szkolną umiejętności logicznego myślenia. Zajęcia te stały się inspiracją dla innych uczniów jako forma interesującego spędzania przerwy.

Efektywnym działaniem okazało się zaangażowanie uczniów nadpobudliwych ruchowo do pomocy przy organizacji obiadów podczas przerw. Satysfakcjonującym przedsięwzięciem było zaangażowanie tych uczniów do organizacji gier planszowych na zajęciach świetlicowych klasy pierwszej czy zabaw ruchowych na świeżym powietrzu.

Niezadawalającym wskaźnikiem okazała się realizacja edukacji zdrowotnej, a mianowicie punkt: Nauczyciele realizują wymagania dotyczące edukacji zdrowotnej zapisane w podstawie programowej ich przedmiotów. Niski wynik w skali punktowej – 3 stał się wnioskiem do informowania dzieci i rodziców o realizowanych treściach z zakresu edukacji zdrowotnej oraz stałego przypominania im powyższych informacji.

Celem skutecznej komunikacji ze społecznością szkolną o zaplanowanych działaniach rodzice, uczniowie, nauczyciele są na bieżąco informowani o realizowanych działaniach poprzez dziennik elektroniczny, telefonicznie natychmiast po sytuacji wymagającej interwencji ze strony rodzica. Efekty naszych działań są umieszczane na tablicy informacyjnej SZPZ w naszej placówce.

Pracownicy niepedagogiczni mają możliwość uczestniczenia w szkoleniach, indywidualnych rozmowach z Dyrekcją szkoły, a w razie potrzeby skorzystania z pomocy specjalistycznej.

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 o czym świadczą wyniki ankiety: Klimat społeczny: Relacje między uczniami został oceniony przez uczniów na 3 p. Dlatego naszym priorytetem stało się wzmocnienie prawidłowych relacji pomiędzy uczniami poprzez naukę nazywania emocji, nabycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i wykształcenie mechanizmów pozwalających na asertywne zachowanie. Wszelkie podjęte inicjatywy wywarły pozytywny skutek dla umacniania zdrowia oraz zwiększyły świadomość na temat zdrowia i bezpieczeństwa oraz zwróciły uwagę na potrzebę zaangażowania rodziców w działania szkoły oraz dążenie do utrzymania prawidłowych relacji pomiędzy uczniami.