



Szkoła Promująca Zdrowie

“SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE ZWIĘKSZA
MOŻLIWOŚCI MŁODYCH LUDZI
DO PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ I DOKONYWANIA
ZMIAN. JEST MIEJSCEM, W KTÓRYM MŁODZI
LUDZIE PRACUJĄC RAZEM Z NAUCZYCIELAMI
I INNYMI OSOBAMI MOGĄ OSIĄGNAĆ SUKCES.
WZMACNIANIE MŁODYCH LUDZI, WSPIERANIE
ICH WIZJI I IDEI, UMOŻLIWIA IM WPŁYW NA
ICH ŻYCIE I WARUNKI ŻYCIA”.

ZDROWIE

„Zdrowie to nie tylko brak choroby czy ułomności/niepełnosprawności, ale pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny” WHO, 1947

ZDROWIE W POJĘCIU OGÓLNYM I POWSZECHNYM TO STAN PRZECIWNY CHOROBIĘ.

WEDŁUG HIPOKRATESA ZARÓWNO ZDROWIE (DOBRE SAMOPOCZUCIE), JAK I CHOROBA (ZŁE SAMOPOCZUCIE) ZALEŻĄ OD RÓWNOWAGI MIĘDZY TYM, CO NAS OTACZA (RÓWNOWAGA MIĘDZY CZŁOWIEKIEM A ŚRODOWISKIEM).

ZDROWIE WEDŁUG ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA TO STAN CECHUJĄCY SIĘ UZYSKANIEM DOBREGO SAMOPOCZUCIA NA POZIOMIE FIZYCZNYM, PSYCHICZNYM I SPOŁECZNYM. NIE JEST ON ZATEM ZWIĄZANY TYLKO Z BRAKIEM CHOROBY CZY NIEDOMAGANIEM.

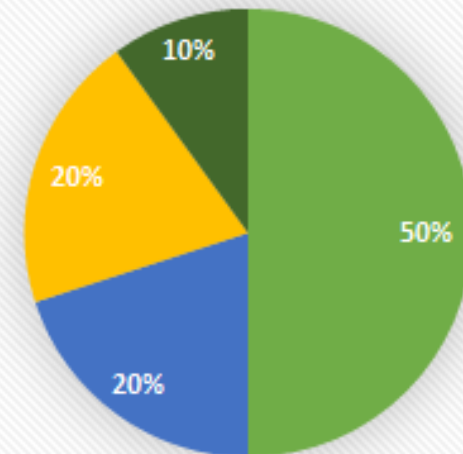
NOWE PODEJŚCIE DO ZDROWIA I CHOROBY ZAPROPONOWAŁ WYBITNY SOCJOLOG MEDYCYNY A. ANTONOWSKY. JEGO KONCEPCJA ZAKŁADA, ŻE ZDROWIE I CHOROBA SĄ KRAŃCAMI KONTINUUM. KAŻDY CZŁOWIEK ZAJMUJE PEWNĄ POZYCJĘ MIĘDZY BIEGUNAMI „ABSOLUTNEGO ZDROWIA” I „CAŁKOWITEJ CHOROBY”. GDY BUDUJE WŁASNE ZASOBY DLA ZDROWIA I POTRAFI SKUTECZNIE RADZIĆ SOBIE ZE STRESORAMI, PRZESUWA SIĘ W KIERUNKU BIEGUNA ZDROWIA.

WG M. LALONDE PONAD 50% ZDROWIA (53%) LEŻY WŁASNIE W NASZYCH RĘKACH, A DOKŁADNIE W STYLU ŻYCIA, JAKO ŚWIADOMYM WYBORZE NASZYCH ZACHOWAŃ.

W BIEGU CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW NIE MYŚLIMY O NASZYM ZDROWIU DO MOMENTU, GDY COŚ ZACZNIE NAM DOLEGAĆ. DOBRZE, JEŚLI MOŻEMY JESZCZE ZAPOBIEC SKUTKOM ZANIEDBANIA SIEBIE, GORZEJ JEŚLI JEST JUŻ NA TO ZA PÓŻNO. W RAZIE POJAWIENIA SIĘ CHOROBY MUSIMY PODJĄĆ RESTRYKCYJNE DZIAŁANIA WSPOMAGAJĄCE NASZ ORGANIZM, BY NIE POGORSZYĆ SWOJEGO STANU. CZĘSTO W TYM CZASIE, KONIECZNE JEST WYKŁUCZENIE SIĘ Z „NORMALNEGO” ŻYCIA.

ABY BYĆ ZDROWYM, WARTO DZIAŁAĆ,
ZROZUMIEĆ SENS TEGO DZIAŁANIA,
UWIERZYĆ WE WŁASNĄ SKUTECZNOŚĆ
— PO PROSTU CHCIEĆ ZMIAN NA
LEPSZE!

Czynniki warunkujące zdrowie wg koncepcji
M. Lalonde'a



■ styl życia ■ środowisko ■ biologia człowieka (geny, wiek..) ■ opieka medyczna

WSPÓŁCZESNY ŚWIAT WYMUSIŁ NOWĄ DEFINICJĘ ZDROWIA I CHOROBY

- OSOBA ZDROWA TO TA, KTÓREJ STAN ZDROWIA POZWAŁA NA REALIZACJĘ PLANÓW I ZAMIERZEŃ ŻYCIOWYCH. CHOROBA TO Z KOLEI STAN, W KTÓRYM CZŁOWIEK ZMUSZONY JEST DO REZYGNACJI Z TYCH CELÓW
- ZAGROŻENIEM DLA ZDROWIA, ROZUMIANEGO JAKO ZDOLNOŚĆ DO OSIĄGANIA CELÓW, BYCIA KREATYWNYM, INNOWACYJNYM I KONKURENCYJNYM SĄ NIE TYLKO CHOROBY, LECZ TAKŻE ZNUŻENIE I WYPALENIE.

WE WSPÓŁCZESNYM PODEJŚCIU DO ŻYCIA I ZDROWIA UWZGLĘDNIĄ SIĘ HOLISTYCZNĄ, CZYLI CAŁOŚCIOWĄ KONCEPCJĘ = DAŻENIE DO RÓWNOWAGI (HOMEOSTAZY) ORGANIZMU, A NIE TYLKO DO BRAKU CHOROBY - HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA I ZDROWIA JEST WYZWANIEM ZARÓWNO INDYWIDUALNYM, JAK I ZADANIEM DLA CAŁYCH SPOŁECZNOŚCI - KONCEPCJA TA TRAKTUJE CZŁOWIEKA JAKO „CAŁOŚĆ” I „CZEŚĆ CAŁOŚCI” NA TĘ CAŁOŚĆ SKŁADAJĄ SIĘ CZTERY ASPEKTY ZDROWIA, ZE SOBĄ POWIĄZANE:

- **ZDROWIE FIZYCZNE**
- **ZDROWIE PSYCHICZNE**
- **ZDROWIE SPOŁECZNE**
- **ZDROWIE DUCHOWE**

Skoro zdrowie zależy w ponad 50 % od naszego stylu życia, to co składa się na właściwy styl życia?

ZBILANSOWANA DIETA

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA NASZ ORGANIZM – CODZIENNIE, W SPOSÓB SYSTEMATYCZNY ORAZ WE WŁAŚCIWYCH ILOŚCIACH I PROPORCJACH POTRZEBUJE ENERGII I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

BY ZACHOWAĆ ZDROWIE NA DŁUGIE LATA MUSIMY SIĘ RUSZAĆ! CODZIENNOŚĆ NAM TEGO NIE UŁATWIA. SPĘDZAMY WIELE GODZIN PRZED KOMPUTEREM, POTEM PRZED TV. A PRZECIEŻ CZASAMI NIE TRZEBA WIELE. NIE MUSIMY CHODZIĆ NA SIŁOWNIĘ CZY BASEN, JEŚLI TO NAM NIE ODPOWIADA. KAŻDY Z NAS MOŻE ZNALEŹĆ TAKĄ FORMĘ RUCHU, KTÓRĄ LUBI I KTÓRA JEST DLA NIEGO KORZYSTNA ZDROWOTNIE. MOŻE TO BYĆ SYSTEMATYCZNY MARSZ, SPACER, JAZDA NA ROWERZE, JOGA, GIMNASTYKA Z INNYMI LUB W DOMU....

UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

NIESTETY DŁUGOTRWAŁY STRES BARDZO NIEKORZYSTNIE WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE, ALE TEŻ FIZYCZNE. WIELE BADAŃ DOWODZI, ŻE MIKROFLORA JELIT W WYNIKU STRESU JEST ZMIENIONA I DOMINUJĄ W NIEJ BAKTERIE NIEKORZYSTNE DLA NASZEGO ZDROWIA.

SEN

ODPOWIEDNIA ILOŚĆ GODZIN SNU JEST NIEODZOWNA DLA UTRZYMANIA ZDROWIA. OKAZUJE SIĘ, ŻE PO NIEPRZESPANEJ NOCY MAMY WIĘKSZĄ SKŁONNOŚĆ DO SPOŻYWANIA POSIŁKÓW WĘGLOWODANOWYCH ZWŁASZCZA DO SŁODYCZY. SEN MA KORZYSTNY WPŁYW NA UTRZYMANIE PRAWDŁOWEJ GOSPODARKI WĘGLOWODANOWEJ I HORMONALNEJ.

KONCEPCJA

KONCEPCJA SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE WYNIKA Z OGÓLNYCH ZAŁOŻEŃ PROMOCJI ZDROWIA, ROZWIJANEJ PRZEZ ŚWIATOWĄ ORGANIZACJĘ ZDROWIA ORAZ Z DOROBKU KILKU MIĘDZYNARODOWYCH KONFERENCJI POŚWIĘCONYCH SZKOLNEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ.

W EUROPEJSKIEJ SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE PRZYJĘTO, ŻE SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE JEST:

- INWESTYCJĄ DLA EDUKACJI, ZDROWIA I DEMOKRACJI
- ZBUDOWANA NA ZASADACH DEMOKRACJI
- PRZESTRZEGA RÓWNOŚCI W DOSTĘPIE DO EDUKACJI
- JEST WOLNA OD REPRESJI, LĘKU I OŚMIESZANIA
- WZMACNIA KOMPETENCJE DO DZIAŁANIA I DOKONYWANIA ZMIAN
- DOSTOSOWUJE PROGRAM NAUCZANIA DO OBECNYCH I PRZYSZŁYCH POTRZEB MŁODYCH LUDZI - STYMULUJE ICH KREATYWNOŚĆ - ZACHĘCA DO WYSIŁKU
- INSPIRUJE NAUCZYCIELI - STYMULUJE ICH ROZWÓJ OSOBISTY I ZAWODOWY





Koncepcja cd.

OBECNIE W SIECI SZKÓŁ DLA ZDROWIA W EUROPIE (SCHOOLS FOR HEALTH IN EUROPE - SHE) PRZYJMUJE SIĘ EKO-HOLISTYCZNY MODEL SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE. ZAKŁADA ON, ŻE DZIAŁANIA DLA TWORZENIA SZPZ NIE MOGĄ OGRANICZAĆ SIĘ DO SAMEJ SZKOŁY, LECZ MUSZĄ BYĆ POWIĄZANE I WSPIERANE PRZEZ RESORTY EDUKACJI I ZDROWIA NA RÓŻNYCH POZIOMACH.

- KAŻDY KRAJ WYPRACOWUJE SWÓJ MODEL SZPZ W ZALEŻNOŚCI OD UZNAWANYCH WARTOŚCI ORAZ WŁASNYCH DOŚWIADCZEŃ.
- NIE MA TEŻ JEDNEJ, OGÓLNIE PRZYJĘTEJ DEFINICJI TAKIEJ SZKOŁY.

SZKOŁA

jest środowiskiem, którego społeczność nie tylko uczy się i pracuje, ale także żyje, nawiązuje kontakty z innymi, przeżywa porażki i sukcesy, odpoczywa, bawi się itp.

- jest więc miejscem, w którym społeczność ma nie tylko wywiązywać się z obowiązków, ale także powinna dobrze się czuć
- jest elementem środowiska lokalnego - oba te środowiska wzajemnie na siebie oddziałują
- jest miejscem, które przygotowuje młodych ludzi nie tylko do następnego etapu edukacji, ale również do życia, w tym do dokonywania „zdrowych” wyborów

- tworząca warunki (fizyczne i społeczne) sprzyjające ochronie i pomnażaniu zdrowia
- umożliwiająca aktywne uczestnictwo społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia

PROMUJĄCA

ZDROWIE

- ma cztery wymiary: fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy - obowiązuje harmonia
- decyduje o jakości życia ludzi obok wykształcenia i warunków ekonomicznych

ETAPY TWORZENIA SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

PROCES TWORZENIA SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE POLEGA NA:

- ❑ ODDOLNYM WPROWADZANIU ZMIAN POPRZEZ REALIZACJĘ KOLEJNYCH PROJEKTÓW (OD DIAGNOZY DO EWALUACJI),
- ❑ PRZEBIEGA INACZEJ W RÓŻNYCH ŚRODOWISKACH ODPOWIEDNIO DO DIAGNOZY POTRZEB I ZASOBÓW,
- ❑ REALIZOWANY JEST ZGODNIE Z ZASADĄ MAŁYCH KROKÓW,
- ❑ WSZYSTKIE DZIAŁANIA I ICH EWALUACJA PLANOWANE SĄ WG SCHEMATU PLANU PRACY SzPZ

ETAPY

1. PRZYGOTOWANIE
2. DIAGNOZA STANU WYJŚCIOWEGO
3. BUDOWANIE PLANU DZIAŁA I ICH REALIZACJA
4. DZIAŁANIA
5. EWALUACJA WYNIKÓW DZIAŁAŃ

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE W POLSCE



- POLSKA ZOSTAŁA PRZYJĘTA DO EUROPEJSKIEJ SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE W GRONIE PIERWSZYCH OŚMIU KRAJÓW JUŻ W 1992 ROKU
- W 1997 ROKU ZORGANIZOWANO I KONFERENCJĘ EUROPEJSKIEJ SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE W SALONIKACH
- STRATEGIA TWORZENIA SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE MA PODEJŚCIE SIEDLISKOWE – „OD LUDZI DO PROBLEMU”
- JESTEŚMY LIDERAMI W EUROPIE CO DO LICZBY SZKÓŁ

NA PODSTAWIE OPRACOWANYCH STANDARDÓW PRZYJĘTO POLSKĄ DEFINICJĘ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE ORAZ OPRACOWANO NOWY MODEL TAKIEJ SZKOŁY

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE TWORZY WARUNKI I PODEJMUJE
DZIAŁANIA, KTÓRE SPRZYJAJĄ:

DOBREMU SAMOPOCZUCIU SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ,
PODEJMOWANIU PRZEZ JEJ CZŁONKÓW DZIAŁAŃ NA RZECZ
ZDROWIA WŁASNEGO I INNYCH LUDZI ORAZ TWORZENIA
ZDROWEGO ŚRODOWISKA





Nadrzędnym celem Szkoły Promującej Zdrowie jest zdrowy styl życia

CAŁEJ

społeczności szkolnej i lokalnej

(dzieci, nauczyciele, personel niepedagogiczny, rodzice)

ABY OSIĄGNAĆ CEL SPOŁECZNOŚĆ SZKOLNA POWINNA STARAĆ SIĘ MIĘDZY INNYMI:

- ❑ KSZTAŁTOWAĆ POCZUCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZDROWIE U KAŻDEJ OSOBY, W RODZINIE I W SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ,
- ❑ ZACHĘCAĆ DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA ORAZ STWARZAĆ UCZNIOM I PRACOWNIKOM REALNE I ATRAKCYJNE MOŻLIWOŚCI DOKONYWANIA ZDROWYCH WYBORÓW,
- ❑ UMOŻLIWIAĆ UCZNIOM ROZWÓJ ICH POTENCJAŁU FIZYCZNEGO, PSYCHICZNEGO I SPOŁECZNEGO ORAZ WZMACNIAĆ W NICH POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI,
- ❑ ZAPEWNIĆ SPRZYJAJĄCE ZDROWIU ŚRODOWISKO DO PRACY I NAUKI,
- ❑ WŁĄCZYĆ EDUKACJĘ ZDROWOTNĄ UCZNIÓW DO PROGRAMU NAUCZANIA SZKOŁY Z WYKORZYSTANIEM AKTYWIZUJĄCYCH METOD NAUCZANIA,
- ❑ WYPOSAŻAĆ UCZNIÓW W WIEDZĘ I UMIEJĘTNOŚCI NIEZBĘDNE DO PODEJMOWANIA WYBORÓW DLA POPRAWY WŁASNEGO ZDROWIA ORAZ TWORZENIA ZDROWEGO I BEZPIECZNEGO ŚRODOWISKA FIZYCZNEGO,
- ❑ WŁĄCZYĆ DO DZIAŁAŃ SZKOŁY SŁUŻBĘ ZDROWIA ZWŁASZCZA DO EDUKACJI ZDROWOTNEJ ORAZ DO POMOCY UCZNIOM WE WCHODZENIU W ROLĘ AKTYWNEGO KONSUMENTA OPIEKI ZDROWOTNEJ.



W tworzeniu szkoły
promującej zdrowie
współuczestniczą

Należy dążyć,
aby placówka
była:

- Uczniowie
- Nauczyciele
- Rodzice
- Inni pracownicy szkoły
- Inne osoby ze społeczności lokalnej

- miejscem, w którym panuje dobra atmosfera i obowiązują zasady współpracy
- miejscem, w którym społeczność szkolna podejmuje działania dla poprawy własnego samopoczucia i zdrowia
- miejscem, w którym uczniowie uczą się jak zdrowiej i lepiej żyć

STANDARDY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

1. KONCEPCJA PRACY SZKOŁY, JEJ STRUKTURA I ORGANIZACJA SPRZYJAJĄ UCZESTNICTWU SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ W REALIZACJI DZIAŁAŃ W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA ORAZ SKUTECZNOŚCI I DŁUGOFALOWOŚCI TYCH ZADAŃ.
2. KLIMAT SPOŁECZNY SZKOŁY SPRZYJA ZDROWIU I DOBREMU SAMOPOCZUCIU UCZNIÓW, NAUCZYCIELI I INNYCH PRACOWNIKÓW SZKOŁY ORAZ RODZICÓW UCZNIÓW.
3. SZKOŁA REALIZUJE EDUKACJĘ ZDROWOTNĄ I PROGRAM PROFILAKTYKI DLA UCZNIÓW, NAUCZYCIELI I INNYCH PRACOWNIKÓW SZKOŁY ORAZ DĄŻY DO POPRAWY SKUTECZNOŚCI DZIAŁAŃ W TYM ZAKRESIE.
4. WARUNKI ORAZ ORGANIZACJA NAUKI I PRACY SPRZYJAJĄ ZDROWIU I DOBREMU SAMOPOCZUCIU UCZNIÓW, NAUCZYCIELI I INNYCH PRACOWNIKÓW SZKOŁY ORAZ WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI.

SĄ TO STANDARDY JAKOŚCI PRACY SZKOŁY W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA SPEŁNIAJĄ DWIE FUNKCJE:

- WYZNACZAJĄ GŁÓWNE KIERUNKI PRACY (CECHY) SzPZ. OPISUJĄ ONE JEJ MODEL ORAZ SPECYFIKĘ WYRÓŻNIAJĄCĄ TE SZKOŁY OD INNYCH, KTÓRE NIE PODJĘŁY SIĘ TWORZENIA SzPZ.
- STANOWIĄ PUNKT WYJŚCIA DO PROGRAMOWANIA EWALUACJI SzPZ, CZYLI SPRAWDZANIA, W JAKIM STOPNIU SZKOŁA ZBLIŻA SIĘ DO POZIOMU, KTÓRY MOŻNA BY UZNAĆ ZA „IDEALNY”

KRYTERIA PRYZNANAWANIA SZKOLE KRAJOWEGO CERTYFIKATU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

O PRYZNANIE KRAJOWEGO CERTYFIKATU MOŻE UBIEGAĆ SIĘ SZKOŁA, KTÓRA:

- W KONCEPCJI SZKOŁY MA WPISANE DZIAŁANIA Z ZAKRESU PROMOCJI ZDROWIA
- JEST CZŁONKIEM WOJEWÓDZKIEJ SIECI SZPZ I POSIADA WOJEWÓDZKI CERTYFIKAT CO NAJMNIJ OD 3 LAT
- PROWADZI PODSTRONĘ INTERNETOWĄ SZPZ I NA BIEŻĄCO AKTUALIZUJE INFORMACJE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ SZKOŁY Z OKREŚLENIEM STANDARDU, KTÓRY JEST REALIZOWANY POPRZEC TO DZIAŁANIE. DOKONUJE AKTUALIZACJI STRONY PRZYNAJMNIJ RAZ NA SEMESTR

ZASADY UBIEGANIA SIĘ O NADANIE KRAJOWEGO CERTYFIKATU:

- DOKONANIE AUTOEWALUACJI SWOICH DZIAŁAŃ W ZAKRESIE CZTERECH STANDARDÓW
- DOKONANIE PUBLICZNEJ PREZENTACJI WYNIKÓW AUTOEWALUACJI
- ZŁOŻENIE WNIOSKU Z ODPOWIEDNIĄ DOKUMENTACJĄ DO WOJEWÓDZKIEGO KOORDYNATORA
- OTRZYMANIE REKOMENDACJI WOJEWÓDZKIEGO KOORDYNATORA

ZASADY NADAWANIA KRAJOWEGO CERTYFIKATU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

- KRAJOWY CERTYFIKAT SZPZ NADAJE SZKOLE MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ NA PODSTAWIE REKOMENDACJI UDZIELONEJ PRZECZ CENTRALNĄ KAPITUŁĘ KRAJOWEGO CERTYFIKATU SZPZ DZIAŁAJĄCĄ PRZY OŚRODKU ROZWOJU EDUKACJI (ORE) W WARSZAWIE
- SZCZEGÓŁOWE ZASADY FUNKCJONOWANIA KAPITUŁY OKREŚLA REGULAMIN ORGANIZACYJNY
- CERTYFIKAT NADAWANY JEST NA OKRES 5 LAT. PO TYM OKRESIE SZKOŁA MOŻE UBIEGAĆ SIĘ O PONOWNE JEGO NADANIE ZGODNIE Z OBOWIĄZUJĄCĄ PROCEDURĄ

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE W SPECJALNYM OŚRODKU SZKOLNO-WYCHOWAWCZYM IM. BISKUPA Z MIRY ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA



NASZA SZKOŁA OD WIELU LAT DZIAŁA WEDŁUG ZASAD PRACY „SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W POLSCE”

- ZAPEWNIŁA SPRZYJAJĄCE ZDROWIU ŚRODOWISKO DO PRACY I NAUKI
- WŁĄCZA EDUKACJĘ ZDROWOTNĄ DZIECI DO PROGRAMU NAUCZANIA SZKOŁY Z WYKORZYSTANIEM AKTYWIZUJĄCYCH METOD NAUCZANIA
- WYPOSAŻA WYCHOWANKÓW W WIEDZĘ I UMIEJĘTNOŚCI NIEZBĘDNE DO PODEJMOWANIA WYBORÓW DLA POPRAWY WŁASNEGO ZDROWIA ORAZ TWORZENIA ZDROWEGO I BEZPIECZNEGO ŚRODOWISKA FIZYCZNEGO
- WŁĄCZA DO DZIAŁAŃ SZKOŁY SŁUŻBĘ ZDROWIA, ZWŁASZCZA DO EDUKACJI ZDROWOTNEJ
- WSPÓŁDZIAŁA Z RODZICAMI I SPOŁECZNOŚCIĄ LOKALNĄ
- CHARAKTERYZUJE JE OTWARTOŚĆ I PARTNERSTWO WE WSPÓLNYM ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW

DZIĘKI TEMU TO, CZEGO DZIECKO UCZY SIĘ W NASZEJ SPOŁECZNOŚCI, DALEJ JEST WSPIERANE PRZEZ RODZINĘ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNĄ.

SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZY W ŻUKOWIE

OD 2016 ROKU NASZA SZKOŁA BIERZE UDZIAŁ W OGÓLNOPOLSKIM PROGRAMIE „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

Spełniając wszelkie kryteria w oparciu o decyzję
Wojewódzkiego Koordynatora Pomorskiej Sieci
Szkoł Promujących Zdrowie p. Teresy Burczyk
otrzymaliśmy 29 listopada 2017 roku
Akt przynależności do Pomorskiej Sieci Szkoł
Promujących Zdrowie



SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZY W ŻUKOWIE

NATOMIAST 5 GRUDNIA 2019 ROKU
OTRZYMALIŚMY WOJEWÓDZKI CERTYFIKAT
PRYZNANAWANY NA OKRES 5 LAT.

WARUNKIEM UZYSKANIA CERTYFIKATU
WOJEWÓDZKIEGO BYŁO M.IN.: DOKONANIE
AUTOEWALUACJI PRACY PLACÓWKI W ZAKRESIE
DWÓCH STANDARDÓW SZKOŁY PROMUJĄCEJ
ZDROWIE (W TYM STANDARDU II)



SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZY W ŻUKOWIE

Członkowie Zespołu ds. Szkoły Promującej Zdrowie:

- Bulczak Barbara – dyrektor
- Kłosowski Mateusz – koordynator
- Mielczewska Monika – koordynator
- Buja Piotr
- Czepli Justyna
- Dąbrowski Andrzej
- Dec Michał
- Malc Monika
- Pelowska Lucyna
- Pielęgniarka szkolna



SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZY W ŻUKOWIE

W czerwcu 2023 roku przeprowadziliśmy badania ankietowe (diagnozę uaktualnioną) wśród uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych oraz rodziców mające na celu ustalenie rzeczywistych problemów (potrzeb) społeczności szkolnej lub różnych jej grup uzyskanie konkretnych, obiektywnych danych, które będzie można wykorzystać w ewaluacji wyników po zakończeniu działań lub ich etapu, aby sprawdzić, co i w jakim stopniu się zmieniło.



W badaniu wzięło udział:

43 uczniów

26 nauczycieli

19 pracowników niepedagogicznych

44 rodziców

Problemem priorytetowym, którym zajmujemy się w obecnym roku szkolnym (2023/2024) jest nadwaga podopiecznych wynikająca z bilansu zdrowia przeprowadzonego we współpracy z pielęgniarką szkolną oraz zwrócenie uwagi na klimat społeczny, a zwłaszcza stworzenie możliwości uczestnictwa w życiu szkoły (Programie Szkoły Promującej Zdrowie) dla nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych.

SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZY W ŻUKOWIE

WAŻNIEJSZE WYNIKI PRZEPROWADZONYCH BADAŃ:

| | | | |
|-----|-------|--------|-----------|
| er | 65 | 1,5 | 28,89 |
| k | 60,5 | 1,67 | 21,69 |
| | 48 | 1,57 | 19,47 |
| P | waga | wzrost | BMI |
| of | 77,5 | 1,77 | 24,74 |
| nik | | | #DZIEL/0! |
| ch | 89 | 1,7 | 30,80 |
| P | waga | wzrost | BMI |
| et | 120,5 | 1,84 | 35,59 |
| | 86 | 1,55 | 35,80 |
| an | 136 | 1,8 | 41,98 |
| P | waga | wzrost | BMI |
| | 94,3 | 1,71 | 32,25 |
| ł | 89 | 1,91 | 24,40 |
| | 64 | 1,78 | 20,20 |



Na podstawie bilansu dokonanego w drugim semestrze r.sz. 2022/2023 u 40% uczniów szkoły podstawowej stwierdzono nadwagę/otyłość. W sumie 30 uczniów zagrożonych jest otyłością II stopnia i wymaga systematycznych i ukierunkowanych działań zaradczych

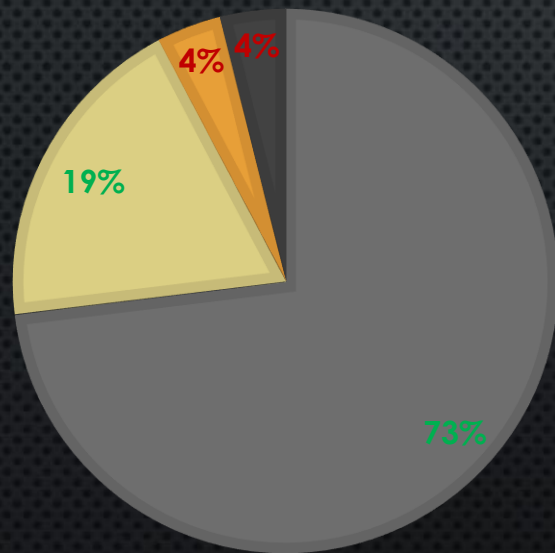
SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZY W ŻUKOWIE

WAŻNIEJSZE WYNIKI PRZEPROWADZONYCH BADAŃ:

Warunki dla tworzenia szkoły promującej zdrowie. Odpowiedź na pytanie drugie - „w szkole podejmowane są działania na rzecz promocji zdrowia pracowników, którzy nie są nauczycielami (np. organizowane są szkolenia/warsztaty na temat zdrowia i dbałości o nie, jesteśmy zachęcani do dbałości o zdrowie, organizowane są zajęcia ruchowe dla pracowników szkoły)”

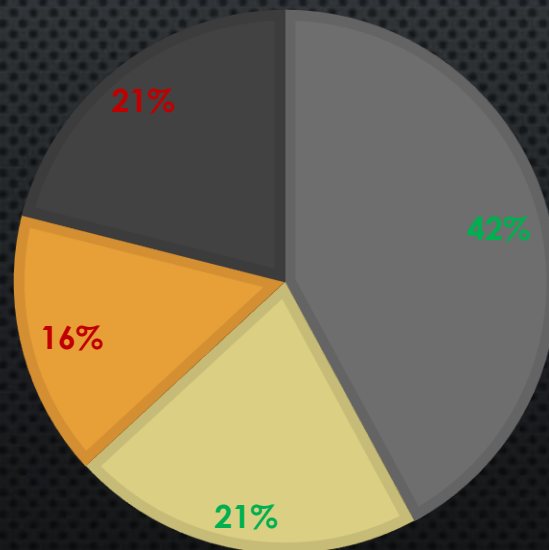
NAUCZYCIELE

■ TAK ■ RACZEJ TAK ■ RACZEJ NIE ■ NIE



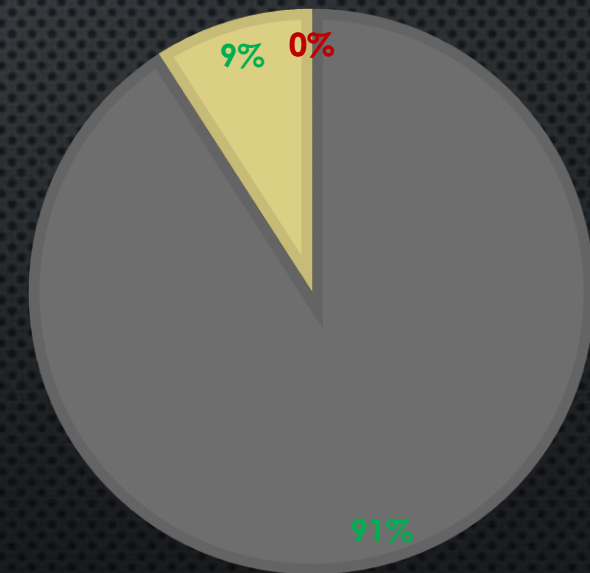
PRACOWNICY NIEPEDAGOGICZNI

■ TAK ■ RACZEJ TAK ■ RACZEJ NIE ■ NIE



RODZICE

■ TAK ■ RACZEJ TAK ■ RACZEJ NIE ■ NIE



„W szkole mojego dziecka uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą.”

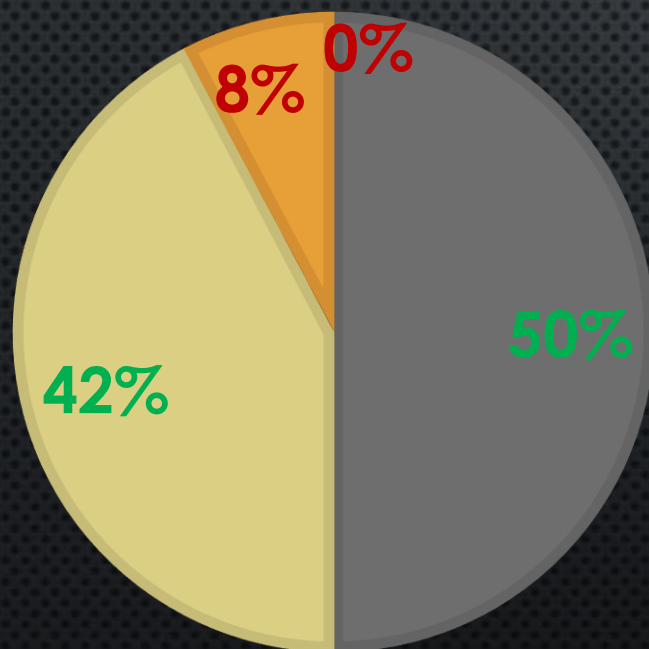
SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZY W ŻUKOWIE

WAŻNIEJSZE WYNIKI PRZEPROWADZONYCH BADAŃ:

Atmosfera w szkole. Jestem pytana-(ny) o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły.

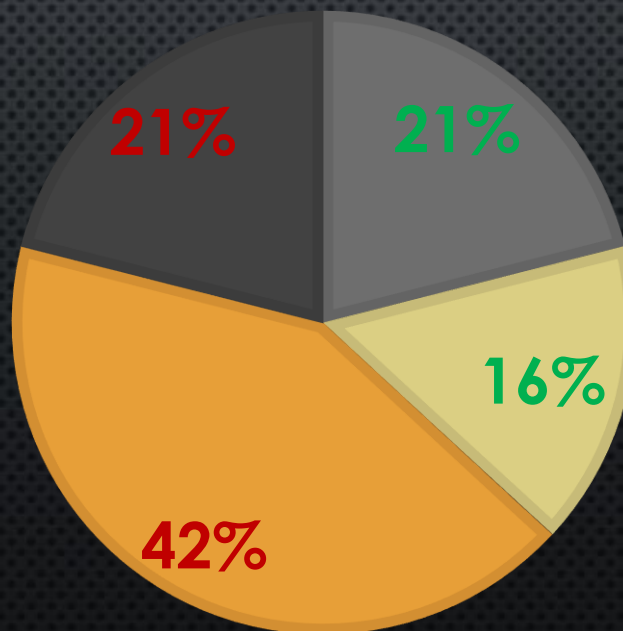
NAUCZYCIELE

■ TAK ■ RACZEJ TAK ■ RACZEJ NIE ■ NIE



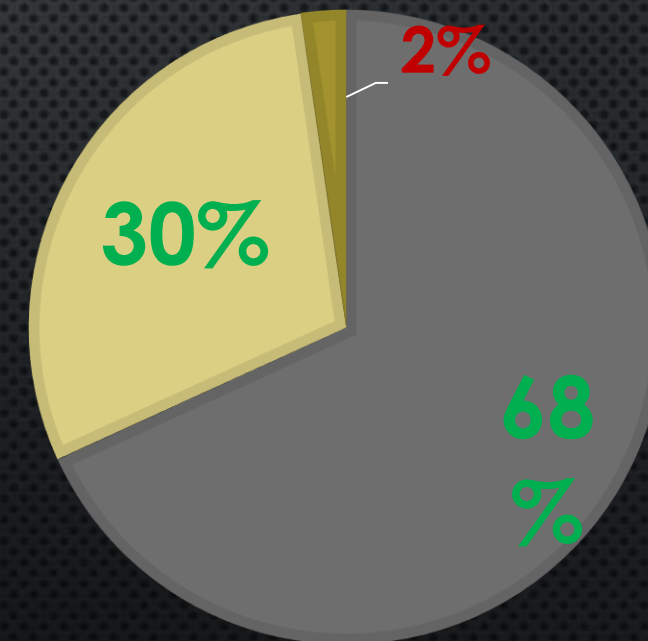
PRACOWNICY NIEPEDAGOGICZNI

■ TAK ■ RACZEJ TAK ■ RACZEJ NIE ■ NIE



RODZICE

■ TAK ■ RACZEJ TAK ■ RACZEJ NIE ■ NIE ■ NIE WIEM



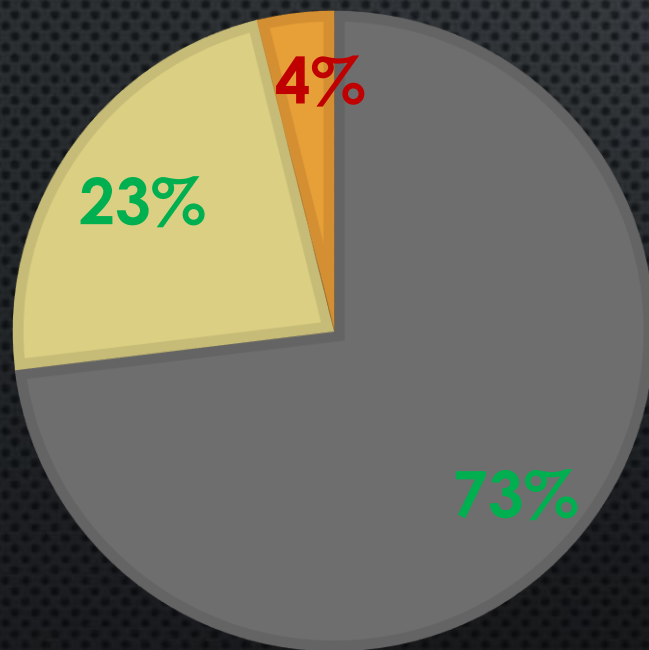
SPECJALNY OŚRODEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZY W ŻUKOWIE

WAŻNIEJSZE WYNIKI PRZEPROWADZONYCH BADAŃ:

Samopoczucie w pracy w szkole. Zwykle dobrze czuje się w pracy w szkole.

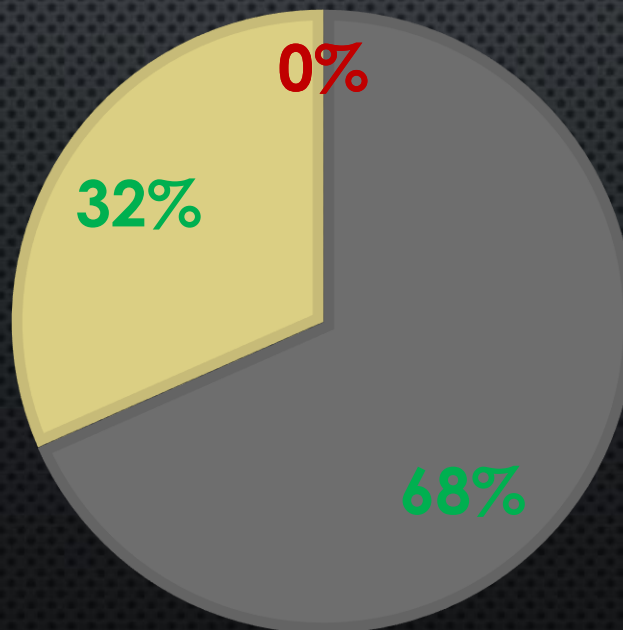
NAUCZYCIELE

■ TAK ■ RACZEJ TAK ■ RACZEJ NIE ■ NIE



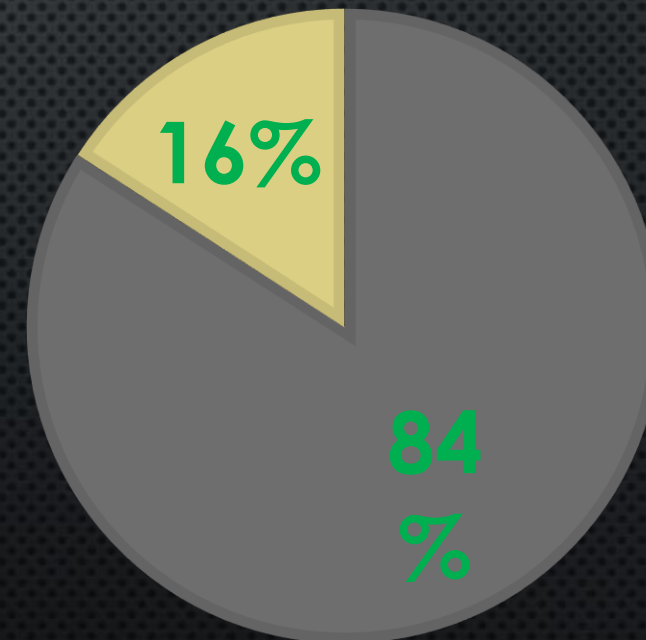
PRACOWNICY NIEPEDAGOGICZNI

■ TAK ■ RACZEJ TAK ■ RACZEJ NIE ■ NIE



RODZICE

■ TAK ■ RACZEJ TAK ■ RACZEJ NIE ■ NIE ■ NIE WIEM



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

W CELU ROZWIĄZANIA PROBLEMU PRIORYTETOWEGO ZAPLANOWANO I ZORGANIZOWANO WIELE DZIAŁAŃ UŚWIADAMIAJĄCYCH SPOŁECZNOŚĆ SZKOLNĄ, JAK WAŻNY DLA OCHRONY I POPRAWY ZDROWIA JEST WŁAŚCIWY STYL ŻYCIA.

Należało zatem położyć większy nacisk na prawidłowe odżywianie i zwiększyć aktywność fizyczną. Oraz zwrócić uwagę na stworzenie możliwości do większego zaangażowania/uczestnictwa w życiu szkoły wszystkim grupą biorącym udział w programie (szczególnie pracownikom niepedagogicznym).



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

Do zdrowego odżywiania zachęcaliśmy teoretycznie – tworząc piramidy zdrowia, plakaty, gazetki...



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

... ORAZ PRAKTYCZNIE –
SAMODZIELNIE
PRZYGOTOWUJĄC
KANAPKI, SAŁATKI I SOKI ..
ORGANIZUJĄC KONKURSY,
DNI
TEMATYCZNE, KAWIARENKĘ
SZKOLNĄ..



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

KONKURS- „OWOCE I WARZYWA – JEM TO, CO SMACZNE I ZDROWE”



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO
WZIELIŚMY UDZIAŁ W AKCJACH OGÓLNOPOLSKICH.
„ŚNIADANIE DAJE MOC”



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

VII EDYCJA PROGRAMU „ŻYJ SMACZNIE I ZDROWO”



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

W naszym Ośrodku istotną współpracą jest komunikacja na wielu płaszczyznach społecznych pomiędzy pedagogami i wychowankami, a także komunikacja w relacjach koleżeńskich naszych wychowaników.

RELACJA=KOMUNIKACJA

Z uwagi na złożone problemy w rozwoju i uczeniu się stosujemy komunikację alternatywną (CoughDrop, Moowik, Makaton) która pozwala na uczestniczenie w relacjach dzieci, młodzieży dla których komunikacja werbalna jest niemożliwa lub ograniczona. Poniżej relacja z miesiąca komunikacji alternatywnej w naszym Ośrodku w październiku. Relacje interpersonalne w gronie kadry pedagogicznej doskonalimy w trakcie integrujących spotkań np. rad szkoleniowych, warsztatów terapeutycznych, spotkań okazjonalnych, wspólnie organizowanych przedsięwzięć (kiermasze, wystawy, galerie).



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO JESTEŚMY AKTYWNI FIZYCZNIE CO ROKU ORGANIZUJEMY WOJEWÓDZKI TURNIEJ GIER I ZABAW RUCHOWYCH



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

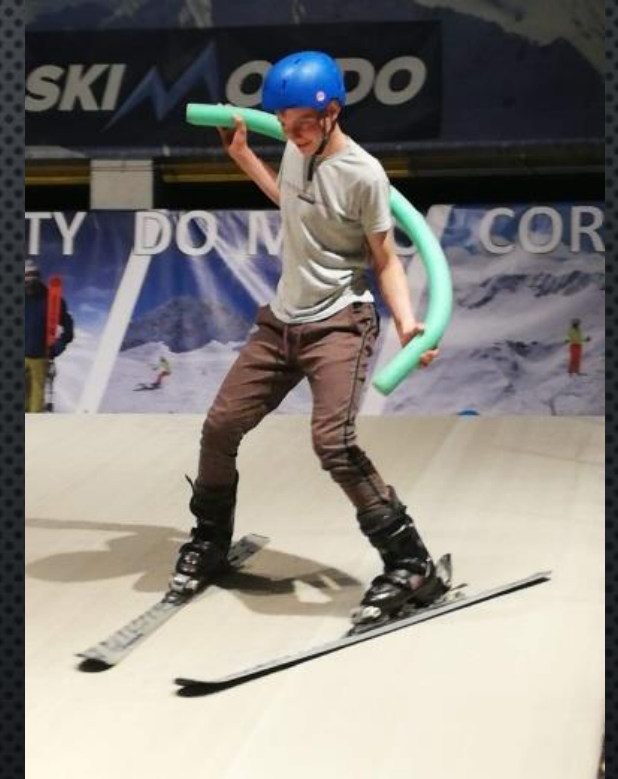


Z ZAANGAŻOWANIEM
UCZESTNICZYMY W
ZAJĘCIACH NA BASENIE



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

„NA STOKU NARCIARSKIM”- WYJAZDY CYKLICZNE



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

RUCH TO ZDROWIE- UPRAWIAMY NORDICK WALKING



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

„EUROPEJSKI DZIEŃ SPORTU SZKOLNEGO”



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

MIEDZY SZKOLNE SPARINGI BOCCIA – WSPÓŁPRACA Z ZESPOŁEM KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA SPECJALNEGO W KARTUZACH



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

WYSTĘPY ZESPOŁU WOLT



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

AKTYWNE PRZERWY

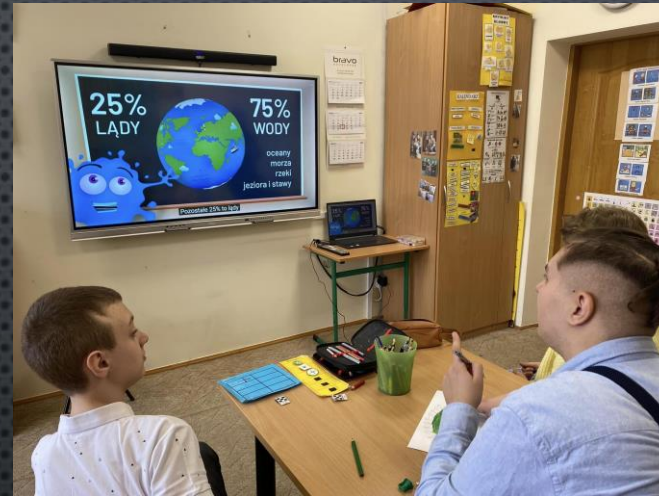


NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

DBAMY O EKOLOGIĘ
KSZTAŁTUJEMY „EKONAWYKI”



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO DBAMY O ZDROWIE, WIEMY JEDNAK, ŻE ZALEŻY ONO TAKŻE OD KONDYCJI NASZEJ PLANETY. „ŚWIATOWY DZIEŃ ZIEMI” I „ŚWIATOWY DZIEŃ WODY”



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

DBAMY O DOBRY KLIMAT

21 MARCA OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ OSÓB Z ZESPOŁEM DOWNA
W NASZEJ SZKOLE



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO
ŚMIECH TO ZDROWIE, A OKAZJI DO WSPÓLNEJ ZABAWY
W NASZEJ SZKOLE NA CO DZIEŃ NIE BRAKUJE



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

21 LISTOPADA OBCHODZILIŚMY „ŚWIATOWY DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI I POZDROWIEŃ”



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

Szkolenia dla kadry pedagogicznej oraz niepedagogicznej między innymi

JAK DBAĆ O ZDROWY KRĘGOSŁUP?

- ✓ Zachowuj prawidłową postawę, unikaj głębokiego schylenia i dźwigania dużych ciężarów
- ✓ Zadbaj o prawidłową wagę ciała
- ✓ Systematycznie uprawiaj sport: pływanie, jogging, spacer, zajęcia fitness
- ✓ Przestrzegaj zasad ergonomii w miejscu pracy
- ✓ W przypadku przewlekłego lub silnego bólu skontaktuj się z lekarzem



marbes sport

Zdrowy kręgosłup

dobry stres zły stres



- ✓ trwa krótko
- ✓ motywuje i inspiruje
- ✓ jest zdrowy

- ✓ trwa długo
- ✓ paraliżuje i dezorganizuje
- ✓ jest niezdrowy

Radzenie sobie ze stresem



Sensoplastyka



Kinasiotaping w logopedii

NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

Szkolenia dla rodziców
między innymi



Wartości rodzinne – zajęcia
otwarte dla rodziców

Aktywność fizyczna wychowanków SOSW
Żukowo w połączeniu ze zdrowym odżywianiem



Żukowo
21.11.21

Aktywność fizyczna
wychowanków



Zajęcia relaksacyjne
przeprowadzone przez
zespół klubu Good Luck
Club

NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

NOCOWANIE W NASZEJ SZKOLE



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

WYJAZDY INTEGRACYJNE DO KRĘGIELNI, KINA



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

„DZIEŃ DZIECKA”



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

FESTYN INTEGRACYJNY " JESTEŚMY WŚRÓD WAS" ORGANIZOWANY CO ROKU



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

ŚWIĘTOWALIŚMY DZIEŃ PATRONA NASZEJ PLACÓWKI BISKUPA Z MIRY ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

DBAMY O BEZPIECZEŃSTWO NASZYCH PODOPIECZNYCH.

UCZYMY ICH RÓWNIEŻ, JAK MOGĄ SOBIE JE SAMI ZAPEWNIĆ



NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO



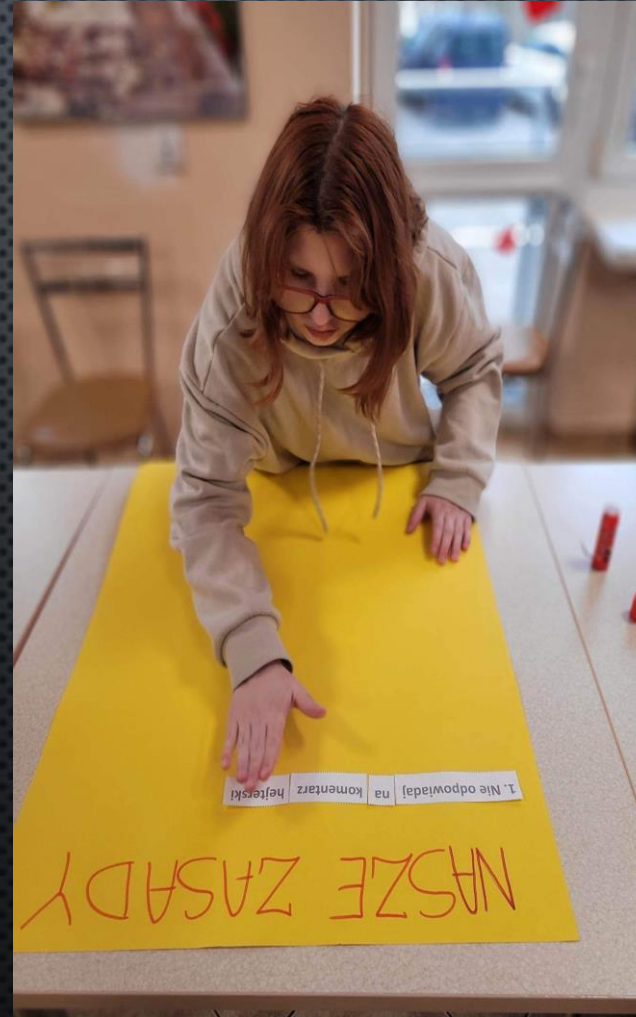
NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE



Dzień Bezpiecznego Internetu 2017
www.dbi.pl

Wtorek 7 Lutego
Razem zmieniamy internet na lepsze



JAK W MĄDRY SPOSÓB KORZYSTAĆ Z SIECI.



POZNAJ ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU!

- Zabezpiecz swój sprzęt** – komputer, telefon, tablet. Zainstaluj antywirus, pamiętaj o aktualizacjach, nie klikaj w nieznane linki i nie pobieraj podejrzanych załączników.
- Dbaj o swoją prywatność**. Skontroluj ustawienia prywatności. Nikomu nie udostępniaj swoich haseł.
- Szanuj siebie**. Dbaj o swój pozytywny wizerunek w sieci.
- Szanuj innych**. Nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj.
- Szanuj swój czas**. Zachowaj umiar w spędzaniu czasu w sieci.
- Bądź krytyczny**. Nie wszystkie informacje dostępne w internecie są prawdziwe.
- Pomyśl, zanim wrzucisz**. To, co wrzucasz do sieci, zostaje tam na zawsze.
- Korzystaj z możliwości, jakie daje Internet**. Zastanów się, jak możesz twórczo wykorzystać jego potencjał.
- Przestrzegaj prawa**. Pamiętaj, że regulacje prawne obowiązują również w internecie.
- Pamiętaj, że z każdej sytuacji jest wyjście**. W sytuacji zagrożenia online poproś o pomoc zaufaną osobę dorosłą. Możesz też zadzwonić pod bezpłatny numer 116 111.

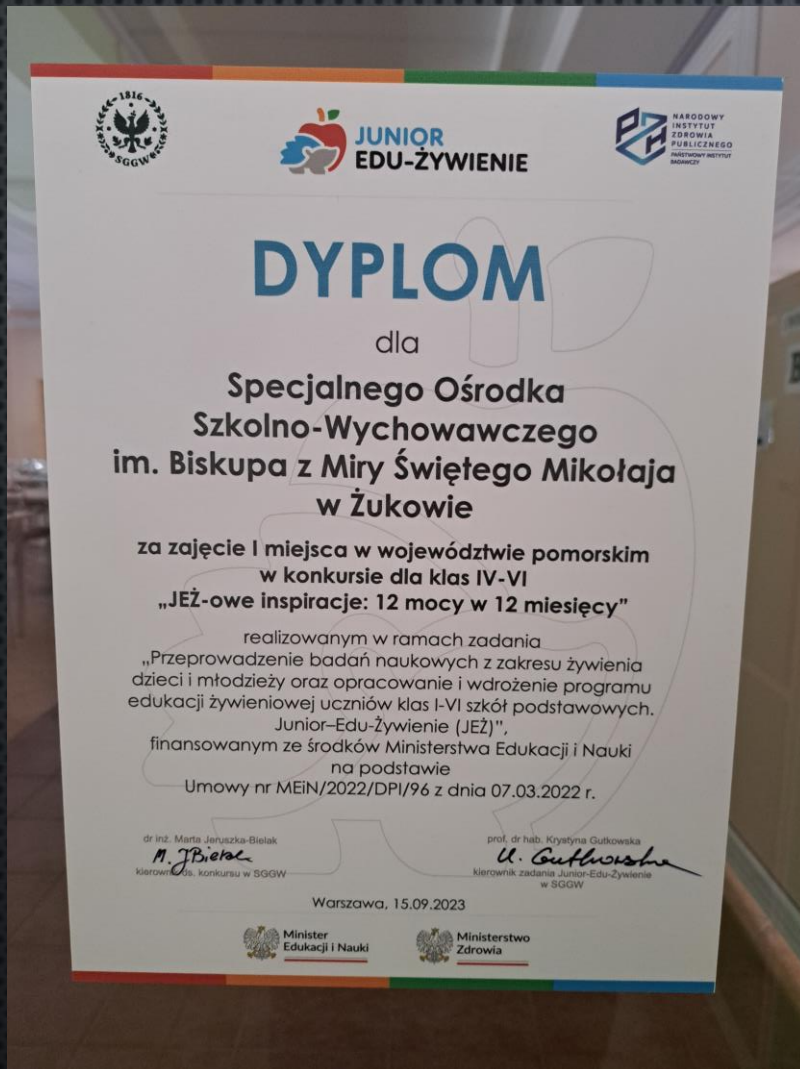
116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Logo: publikuj, lajkuj, klikam, komentarz

Logo: NASK, InternetLul, Fundacja, 116 111

NASZE DZIAŁANIA DOBRE PRAKTYKI W SOSW ŻUKOWO

Wzięliśmy udział i zostaliśmy laureatami programu edukacji żywieniowej Junior Edu - Żywnienie w województwie pomorskim



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!



**Specjalny Ośrodek Szkolno -
Wychowawczy im. Biskupa z Miry
Świętego Mikołaja w Żukowie**

soswzukowo.pl