

Elżbieta Marciniak, Mirosława Zgódka-Wiśniewska, Marzenna Dąbrowska

Dzięki udziałowi w programie Szkoła Promująca Zdrowie dostrzegliśmy swoje mocne strony

Kilkuletnim doświadczeniem w realizacji programu Szkoła Promująca Zdrowie może się pochwalić Szkoła Podstawowa nr 1 im. Armii Krajowej w Gostyninie oraz Zespół Szkół w Łęgu Probostwie. Zgodnie z przyjętymi założeniami, szkoły podejmują liczne działania promujące zdrowy tryb życia. Cieszą się, że ich akcje przynoszą oczekiwany skutek: dzieci i młodzież przywiązują większą wagę do tego, co jedzą, są aktywne, a ich rodzice pękają z dumy, gdy zamiast słodkiej bułki ich pociechy wolą zabrać do szkoły jabłko. O realizacji programu i jego wymiernych efektach opowiadają Elżbieta Marciniak, koordynator Szkoły Promującej Zdrowie w Szkole Podstawowej nr 1 w Gostyninie oraz Mirosława Zgódka-Wiśniewska, dyrektor, i Marzenna Dąbrowska, wicedyrektor Zespołu Szkół w Łęgu Probostwie.

Szkoła Podstawowa nr 1 w Gostyninie

Koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie wyrosła z ogólnych założeń promocji zdrowia, rozwijanej przez Światową Organizację Zdrowia, oraz z dorobku kilku międzynarodowych konferencji poświęconych szkolnej edukacji zdrowotnej. Nie ma jednej, ogólnie przyjętej definicji takiej szkoły. Każdy kraj wypracowuje swój model Szkoły Promującej Zdrowie, w zależności od uznawanych wartości oraz własnych doświadczeń. W Polsce koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie stale się rozwija i ulega modyfikacjom. Przyjęto, że Szkoła Promująca Zdrowie jest środowiskiem, którego społeczność nie tylko uczy się i pracuje, ale także nawiązuje kontakty z innymi, wspólnie przeżywa porażki i sukcesy, odpoczywa, bawi się itp. W związku z tym jest miejscem, w którym społeczność ma nie tylko wywiązywać się z obowiązków, ale gdzie także powinna dobrze się czuć.

Jest elementem środowiska lokalnego, miejscem, które przygotowuje młodych ludzi nie tylko do następnego etapu edukacji, ale również do życia, w tym do dokonywania „zdrowych” wyborów. Szkoła Promująca Zdrowie to szkoła tworząca warunki (fizyczne i społeczne), sprzyjające ochronie i pomnażaniu zdrowia, szkoła umożliwiająca aktywne uczestnictwo społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia. Jest to miejsce, w którym członkowie społeczności szkolnej: pracownicy i uczniowie podejmują starania, aby poprawić swoje samopoczucie i zdrowie, uczą się, jak zdrowiej żyć i jak stworzyć zdrowe środowisko, zachęcają ludzi ze swojego otoczenia, zwłaszcza rodziców, do podjęcia podobnych starań.

Szkoła Podstawowa nr 1 im Armii Krajowej w Gostyninie realizuje program Szkoły Promującej Zdrowie od roku szkolnego 2007/2008. W ramach tego programu szkolny zespół opracował i zrealizował wraz ze społecznością szkolną następujące projekty:

Problem hałasu na przerwach

Zorganizowaliśmy kącik ciszy dla uczniów klas I-III oraz kącik relaksacyjny dla uczniów klas IV-VI, przeprowadziliśmy „Ćwiczenia ciszy”, zorganizowaliśmy konkurs na Króla i Królową Ciszy, opracowaliśmy scenariusze zajęć dotyczące hałasu. Odbiło się szkolenie dla społeczności szkolnej „Wpływ hałasu na zdrowie i układ nerwowy człowieka”.

Projekt „Zdrowe Odżywianie”

Zorganizowaliśmy Szkolny Tydzień Promocji Zdrowego Odżywiania: poniedziałek – produk-

ty zbożowe, wtorek – warzywa, środa – owoce, czwartek – nabiał, piątek – happening, w którym uczestniczyła również społeczność lokalna (szkoły, przedszkola, władze miasta i powiatu, media). Zorganizowaliśmy konkurs „Jem kolorowe warzywa i owoce”. W każdy piątek uczniowie przynosili owoce lub warzywa. Klasy, które najliczniej brały udział w tej akcji, otrzymywały na zakończenie każdego miesiąca dyplomy. Zorganizowaliśmy kąć śniadaniowy dla uczniów klas I-III. Uczniowie biorą udział w programie „Pijmy mleko” oraz „Owoce i warzywa w szkole”. Przeprowadziliśmy również dla całej społeczności szkolnej szkolenie „Zdrowe odżywianie”. Jesteśmy współorganizatorami Festiwalu Piosenki o Zdrowiu. Nasi uczniowie mogą na lekcjach pić wodę niegazowaną, muszą to jednak czynić w sposób niezakłócający toku zajęć. Zauważyliśmy, że od tego czasu systematycznie wzrasta liczba dzieci, które piją wodę. Wiele z nich zamieniło słodkie napoje na zdrową wodę. Popularyzacja picia wody jest dla nas priorytetem.

Kształtowanie zdrowego trybu życia

Organizowaliśmy zawody sportowe, wyjścia na basen, rajdy piesze i rowerowe, opracowaliśmy zestaw zabaw i ćwiczeń śródlekcyjnych. Co roku organizujemy wywiadówkę dla rodziców dzieci z oddziałów przedszkolnych, dotyczącą gimnastyki korekcyjnej. Realizujemy wiele programów prozdrowotnych. Od roku szkolnego 2008/2009 organizujemy Festyn Szkolny. W jego przygotowanie włącza się cała społeczność szkolna. Chcemy w ten sposób przyczynić się do integracji środowiska szkolnego. Podczas festynu wspólnie bawią się i miło spędzają czas uczniowie, rodzice, pracownicy szkoły i mieszkańcy naszego miasta. Propagujemy zdrowy tryb życia: zdrową żywność i aktywność fizyczną.

W pracy nad realizacją projektów pomagały nam instytucje i organizacje zajmujące się edukacją zdrowotną, szczególnie pracownicy Szkol-Medu i Powiatowej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Gostyninie. W lutym 2010 roku zostaliśmy przyjęci do Mazowieckiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. 14 lipca 2011 roku, decyzją kapituły działającej przy Kuratorium Oświaty w Warszawie, został nam przyznany Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie. 23 listopada 2011 roku, podczas II Wojewódzkiej Konferencji Szkół Promujących Zdrowie, która odbyła się w Szkole Podstawowej nr 103 im. Bohaterów Warszawy 1939-1945, nastąpiło uroczyste wręczenie certyfikatów 15 placówkom. Certy-

fikaty wręczyła Katarzyna Góralska, Mazowiecki Wicekurator Oświaty. W imieniu naszej szkoły certyfikat odebrała dyrektor Edyta Mikulska. Jesteśmy jedyną szkołą w powiecie gostyńskim posiadającą ten certyfikat. Obecnie rozpoczęliśmy działania zmierzające do uzyskania Certyfikatu Krajowego. W roku szkolnym 2011/2012 zajęliśmy I miejsce w powiatowym konkursie na projekt promujący ogólnopolski program edukacyjny „Trzymaj Formę!” w środowisku szkolnym.

Realizacja programu Szkoła Promująca Zdrowie sprawiła, że uczniowie zaczęli przywiązywać większą uwagę do tego, co jadają na co dzień. Częściej zabierają drugie śniadanie z domu, jak i spożywają więcej owoców i warzyw. Poznali najważniejsze zasady żywienia. Potrafią odróżnić zdrową żywność od niewartościowego „śmieciowego” jedzenia. Również nauczyciele uznali, że realizacja programu przyczyniła się do większego zainteresowania grona pedagogicznego zdrowym odżywianiem. Zebraliśmy pozytywne opinie ze strony rodziców. Widzą oni potrzebę realizacji takiego projektu, ponieważ coraz więcej dzieci ma problem z nadwagą, a to z kolei wiąże się z chorobami w przyszłości. Rodzice zwracali uwagę, że ich dzieci zaczęły same prosić o owoce i warzywa do szkoły, nie tylko w piątki, podczas prowadzonej przez nas akcji „Piątki owocowo-warzywne”. Wytworzyła się zdrowa rywalizacja wśród klas. Uczniowie z zainteresowaniem śledzili wyniki konkursu w poszczególnych miesiącach i mobilizowali swoich kolegów i koleżanki do przynoszenia owoców i warzyw (największa rywalizacja jest wśród uczniów klas I-III). Akcję zamierzamy kontynuować w następnym roku szkolnym. Będziemy też dbać o aktywność fizyczną naszych uczniów, organizację rajdów, wycieczek, zabaw na świeżym powietrzu.

Realizacja programu przyczyniła się do kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, wzrostu aktywności fizycznej, popularyzacji rajdów, zabaw na świeżym powietrzu, integracji społeczności szkolnej. Szkolny Zespół Szkoły Promującej Zdrowie, który realizował program, stanowi dobrze zgraną grupę, wciąż otwartą na nowe pomysły. Warto podkreślić, że do pracy nad programem Szkoły Promującej Zdrowie należy zaangażować całą społeczność szkolną (szczególnie rodziców) i wyjść ze swoimi działaniami do społeczności lokalnej.

Zespół Szkół w Łęgu Probostwie

Jak twierdził Hipokrates, mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest najcenniejszą

własnością i powinien uczyć się, jak sam leczyć swoje choroby. W Łęgu postanowiono zrobić więcej: uczyć, jak ich unikać.

W mazowieckiej wsi Łęg Probstwo (powiat płocki, gmina Drobin) znajduje się zespół szkół, w skład którego wchodzi szkoła podstawowa i gimnazjum. Szkoła od wielu lat podejmowała różnorodne działania w kierunku promocji szeroko rozumianego zdrowia, realizowała własne programy, aktywnie włączała się w realizację projektów innych organizacji, tworzyła klimat sprzyjający osiąganiu sukcesów, wzmacnianiu poczucia własnej wartości, dbała o bezpieczeństwo wszystkich członków społeczności szkolnej i ich rozwój fizyczny. W maju 2006 roku postanowiono zatem podsumować dotychczasowe działania i ubiegać się o Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie. Rozpoczęliśmy starania o przyjęcie do Mazowieckiej Sieci Szkół. Przekonaliśmy się o słuszności stwierdzenia, że początki są trudne – Mazowiecka Sieć Szkół dopiero się tworzyła i nie było jeszcze szkoły, która posiadała ten tytuł. Stąd dobre praktyki musieliśmy tworzyć sami. W czerwcu, po wcześniejszym dokładnym zapoznaniu się z koncepcją Szkoły Promującej Zdrowie, opracowano program „Odżywiaj się zdrowo, żyj sportowo – sukces rodzinny”. Jego punkty: „My o swoje zdrowie dbamy i się zdrowo odżywiamy”, „Bezpiecznie i zdrowo – to nasza dewiza”, „Rusz się po zdrowie”, „Pracujemy razem jako partnerzy – zachowujemy się wobec siebie jak przyjaciele”, uwzględniały cztery aspekty zdrowia. W oparciu o powyższe wytyczne realizowano szereg przedsięwzięć dla całej społeczności szkolnej. Z każdym rokiem mieliśmy coraz lepsze i ciekawsze pomysły na realizację założeń Szkoły Promującej Zdrowie. Nasz koordynator ukończył szkolenie w czerwcu 2008 roku, a swoje osiągnięcia zaprezentowaliśmy licznie przybyłym gościom już 5 lutego 2009 roku. Nasze działania objęły znacznie szersze spektrum niż wymagały tego procedury. Przeprowadzono badanie czterech z pięciu standardów (w tym jednego dwukrotnie). Mimo iż nie było to konieczne, okazało się jednak przydatne do zdiagnozowania placówki i do monitorowania naszej efektywności. Certyfikat otrzymaliśmy 7 października 2009 roku.

Bardzo istotną zmianą, która nastąpiła dzięki realizacji programu, było zwiększenie świadomości dotyczącej zdrowia. Zdrowe odżywianie stało się bardziej popularne dzięki warsztatom i podejmowanym akcjom (mleko i jabłko cieszyły się dużym powodzeniem, mimo iż mieszkamy na wsi). Znalazło to swoje odzwierciedlenie w sklepiku szkolnym. Może nie jest jeszcze tak, jak by-

śmy sobie życzyli, ale pojawienie się soków naturalnych, zdrowej żywności i następnie zakup ich przez uczniów jest wymiernym efektem naszych oddziaływań. Odbyło się więcej apeli, zajęć na temat zagrożeń uzależnień, agresji. Uczniowie, po wejściu do klasy, sami zwracają uwagę na – bardzo prozaiczne wbrew pozorom – usadzenie w ławkach.

Realizacja zadań nie byłaby możliwa bez współpracy całej społeczności szkolnej. Pojawiły się nowe metody pracy w naszej szkole – nie tylko udział w uroczystościach, ale i wspólne diagnozowanie, rozmowy, dyskusje na temat sytuacji, modyfikacja profilu szkoły. Nauczyciele również rozwinęli swoje umiejętności. Zdrowie to temat, którym zawsze się zajmowano, ale dzięki skumulowaniu zadań niezbędna była współpraca. Na początku konieczny był przydział zadań, ale przy realizacji kolejnych projektów nauczyciele przejmowali inicjatywę i sami wychodzili z pomysłami.

Poszerzono ofertę szkoły. Oprócz zajęć dodatkowych, z uczniami o specyficznych potrzebach (powstały programy indywidualne), wzięliśmy udział w kilku nowych programach zewnętrznych („Ale akcja”, „Uwierz w siebie”, „Ratujmy i uczmy ratować”, „Uczniowie z klasą”, „Trzymaj formę”). Wypracowano również własną, atrakcyjną formę realizacji zadań o charakterze prozdrowotnym – skumulowanie działań w jednym dniu lub tygodniu („BEZA – tydzień bez agresji”, Szkolny Dzień Promocji Zdrowia, Festyn Pokoleń, Dzień Dziecka).

Poszerzono współpracę z innymi podmiotami, organizacjami. Efektami tego były m.in. rozpoznawalność placówki, nagradzanie naszych szkolnych organizacji, odznaczenia dyrekcji (np. przez ZHP). Widzimy również większy udział innych placówek w naszych działaniach, jak też wspólne podejmowanie nowych zadań (Sieć Szkół).

Mocną stroną placówki jest z pewnością współpraca z rodzicami. Pozyskanie tej grupy społeczności szkolnej jest konieczne, żeby mówić o wymiernych efektach realizacji każdego programu, a tym bardziej Szkoły Promującej Zdrowie. Rodzice są zapraszani i uczestniczą w uroczystościach szkolnych. Sprawują opiekę podczas dyskotek, biwaków, wycieczek. Czytają książki w Dniu Głośnego Czytania, Dniu Pluszowego Misia. Są proszeni o wzięcie udziału w diagnozowaniu placówki. Przygotowują również wiele smacznych, zdrowych dań na imprezy szkolne. Staramy się doceniać ich za działalność na rzecz szkoły, toteż z przyjemnością wręczamy listy, po-

dziękowania, honorujemy tytułami Przyjaciół Szkoły, tabliczkami w ramach akcji Święto Drzewa, podczas której sadzą pamiątkowe drzewa.

Inną, również mocną stroną jest wypracowanie własnych, innowacyjnych rozwiązań, uwzględniających nowe trendy w oświacie. Przykładami są projekty, podczas których zostały skumulowane działania o charakterze prozdrowotnym (ww. „BEZA – tydzień bez agresji”, Szkolny Dzień Promocji Zdrowia, Festyn Pokoleń, „Jesienny bieg po zdrowie”). Ciekawe, naszym zdaniem, są także zajęcia czy warsztaty dla rodziców, podczas których mogą współpracować ze swoimi dziećmi lub obserwować je.

Nasze działania dotyczące promowania koncepcji Szkoły Promującej Zdrowie są ustawiczne, tak jak powinno się dbać o zdrowie. Widzimy też efektywność pracy – pierwsze miejsce w województwie w konkursie na projekt edukacyjny promujący aktywne uczestnictwo rodziców w re-

alizacji programu edukacyjnego „Trzymaj formę!” w roku szkolnym 2010/2011, dzielenie się przykładami dobrych praktyk na konferencjach o zasięgu ogólnopolskim, wyniki ewaluacji zewnętrznej. Motywuje to nas do doskonalenia jakości pracy, naszym zamiarem jest bowiem staranie się o krajowy certyfikat.

Najcenniejszą jednak wartością pozostaje zdrowie, a realizując taki program, dbamy o wszystkie jego aspekty – fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy – wśród całej społeczności szkolnej.

Elżbieta Marciniak jest koordynatorem Szkoły Promującej Zdrowie w Szkole Podstawowej nr 1 w Gostyninie

Mirostawa Zgódka-Wiśniewska jest dyrektorem Zespołu Szkół w Łęgu Probstowie

Marzena Dąbrowska jest wicedyrektorem Zespołu Szkół w Łęgu Probstowie

Według lekarzy jedynym sposobem utrzymania zdrowia jest jedzenie tego, na co się nie ma chęci, picie tego, czego się nie lubi i robienie tego, czego by się wolało nie robić.

Mark Twain