



Jak tworzymy Szkołę Promującą Zdrowie?





Cel ogólny

**Budowanie programów
wychowawczych z wykorzystaniem
strategii tworzenia Szkoły Promującej
Zdrowie**



„Konstruowany w szkole program wychowawczy powinien:

- Być spójny z programem nauczania,
- Kształtować postawy i umiejętności
- Być budowany z udziałem uczniów, rodziców i nauczycieli,
- Być osadzony w tradycji szkoły i lokalnej społeczności.”

Reforma programowa MEN kwiecień 2008



Opracowując program wychowawczy należy brać pod uwagę:

- Jakie wartości są szczególnie ważne dla społeczności szkolnej
- Jakie cele sobie stawiamy
- Jakie zadania chcemy zrealizować
- Kto będzie realizatorem tych zadań.”

Reforma programowa MEN kwiecień 2008

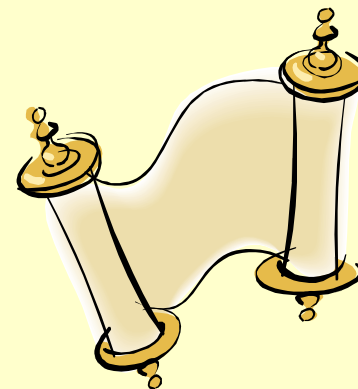


„Początkiem tworzenia programu wychowawczego powinna być diagnoza problemów wychowawczych w danej szkole. Sposoby diagnozowania mogą być zróżnicowane (ankiety, wywiady, rozmowy z uczniami, nauczycielami, rodzicami). Wnikliwa i kompetentna analiza zebranych informacji zmierzać ma do określenia zagadnień, które powinny znaleźć się w szkolnym programie wychowawczym.”

Reforma programowa MEN kwiecień 2008.



Herb



- Co lubię robić w wolnym czasie?
- Moje marzenie
- Moja mocna strona



Oczekiwania i motywacja

- Czego oczekuję od warsztatów?
- Zgłosiłam/zgłosiłem się na to szkolenie, ponieważ ...





Cele szczegółowe warsztatów

- Przygotowanie do pełnienia ról koordynatora szkolnego, lokalnego i wojewódzkiego
- Zapoznanie uczestników z koncepcją i strategią tworzenia szkoły promującej zdrowie.



Reguły

- Szanujemy się wzajemnie
- Słuchamy się
- Uczestniczymy w warsztatach czynnie i z zaangażowaniem
- Nie oceniamy, nie krytykujemy się
- Jesteśmy punktualni, trzymamy się planu dnia
- Mówimy pojedynczo
- Wiemy kiedy przestać mówić
- Jesteśmy autentyczni
- Mamy do siebie zaufanie
- Jesteśmy współodpowiedzialni za wyniki uczenia



Z czym przychodzimy na warsztat...





Zdrowie i promocja zdrowia

- Skojarzenia związane ze zdrowiem
- Czynniki wpływające na zdrowie
- Promocja zdrowia



Definicja zdrowia

Stan dobrego samopoczucia fizycznego,
psychicznego i społecznego, a nie tylko
brak choroby lub kalectwa
i niepełnosprawności

(WHO 1947)



Zdrowie jest:

- **Wartością**, dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji oraz zmieniać środowisko i radzić sobie z nim
- **Zasobem** (bogactwem) dla społeczeństwa, gwarantującym jego rozwój społeczny i ekonomiczny; tylko zdrowe społeczeństwo może tworzyć dobra materialne i kulturalne, rozwijać się, osiągać odpowiedni poziom jakości życia,
- **Środkiem** do codziennego życia (a nie jego celem), umożliwiającym lepszą jego jakość

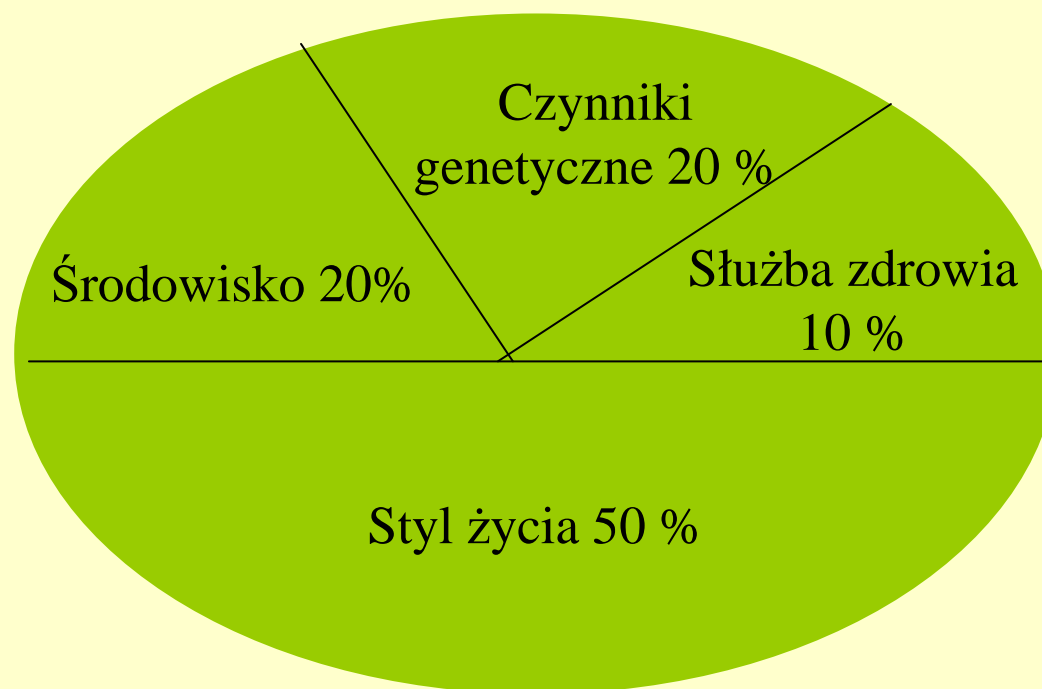


Czynniki wpływające na zdrowie





Koło czynników zdrowia wg Lalonde (1974)





Co to znaczy „promocja zdrowia”?



Promocja zdrowia jest to proces
umożliwiający ludziom zwiększenie
kontroli nad swoim zdrowiem
oraz jego poprawę

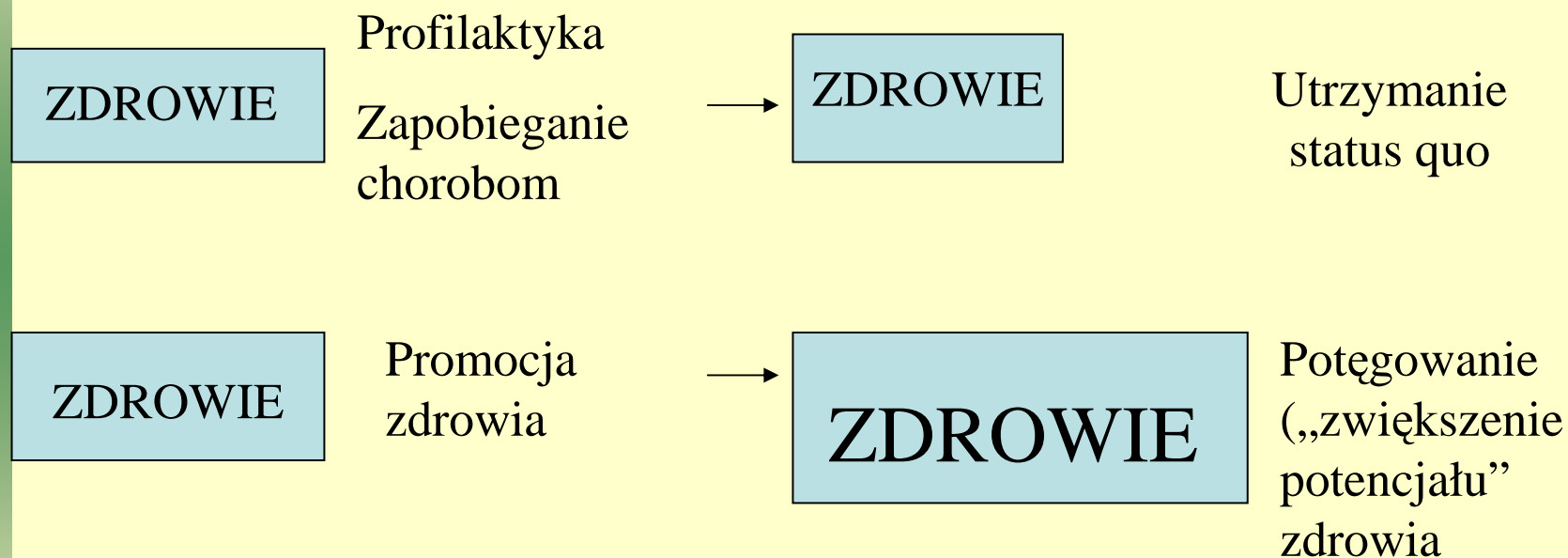
(Karta Ottawska)

Promocja zdrowia jest dyscypliną nauki
i sztuką wspomagania ludzi
w dokonywaniu zmian w ich stylu życia
aby mogli zbliżyć się do optimum
swego zdrowia

(wg O'Donnell'a)

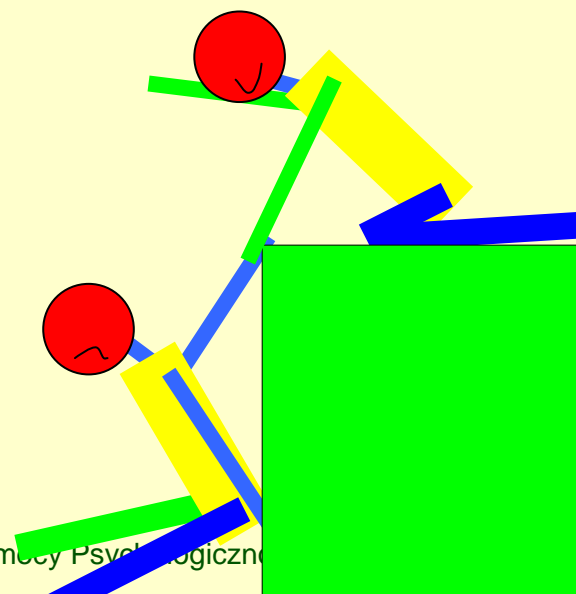
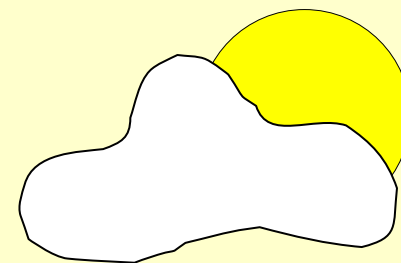


Podstawowe różnice między celami profilaktyki i promocji zdrowia



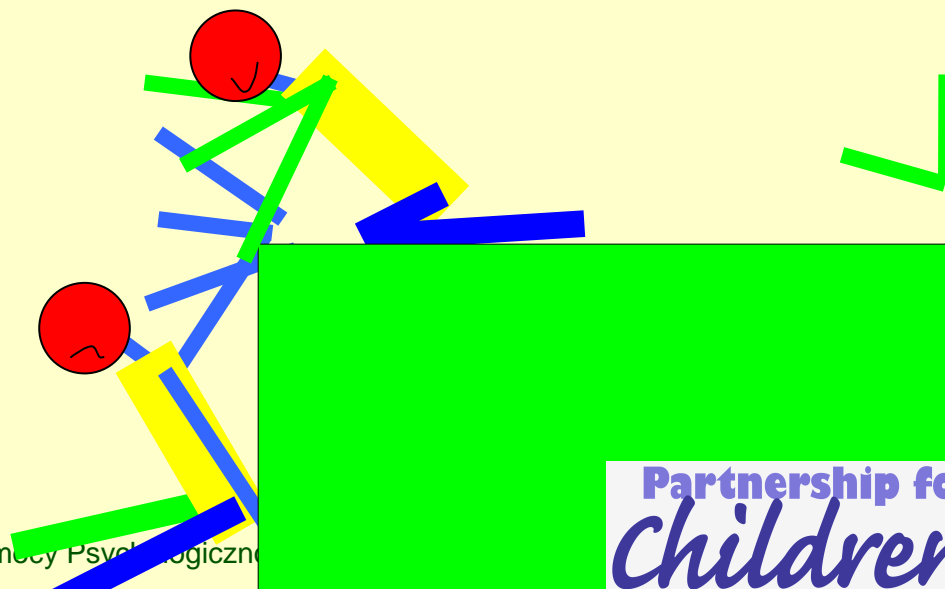
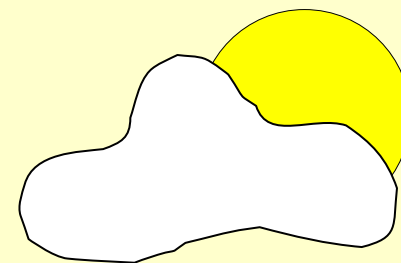


Terapia



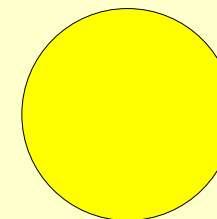


Terapia





Profilaktyka

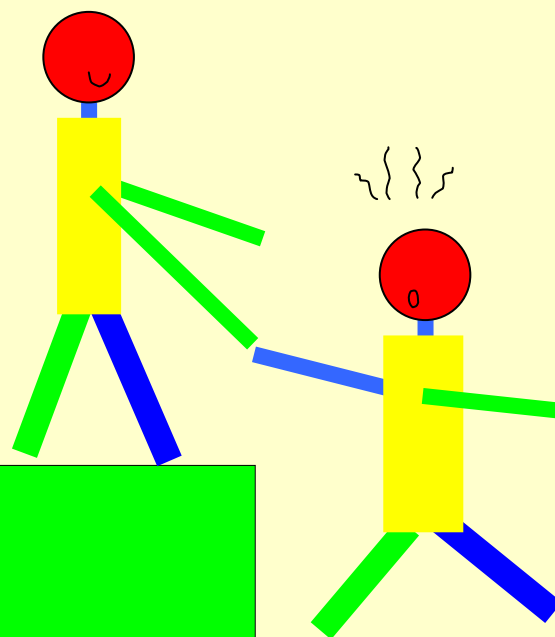
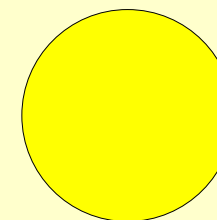


0



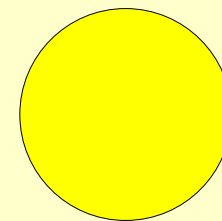


Profilaktyka





Promocja zdrowia

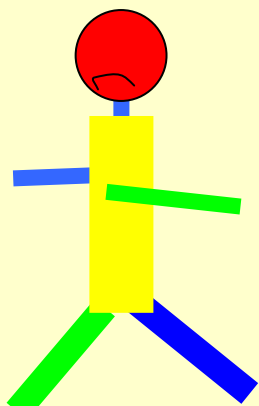
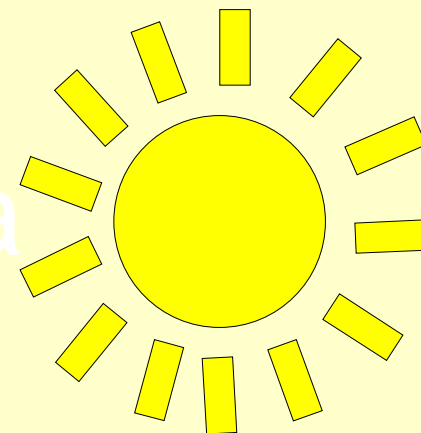


7





Promocja zdrowia





Europejska i Krajowa Sieć Szkół Promujących Zdrowie



Europejska Sieć Szkół Promujących Zdrowie funkcjonuje od 1992 r. w wyniku porozumienia:



- Rady Europy,



- Światowej Organizacji Zdrowia –
Biuro Regionalne dla Europy

<http://www.euro.who.int/ENHPS/contact>



- Komisji Europejskiej.



Rozwój Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie

1992 – przyjęcie Polski jako jednego z pierwszych ośmiu krajów

1998 – 37 krajów,
kandydują: Islandia i Kazachstan

2001 – 40 krajów,
kandydują: Bośnia i Hercegowina, Gruzja,
Kirgistan

2003 – 43 kraje,
kandydują: Armenia, Azerbejdżan

2004 – 45 krajów,
kandyduje: Uzbekistan



2006/2007 – struktura organizacyjna

Należy do niej 45 krajów, w tym wszystkie kraje UE

Prace koordynuje **Sekretariat Techniczny:**

- 1992-2006 w siedzibie WHO w Kopenhadze
- **od 2007 r.** w Instytucie Zdrowia Publicznego w Woerden – Holandia

Zmienił się także system zarządzania i pracy ESSzPZ



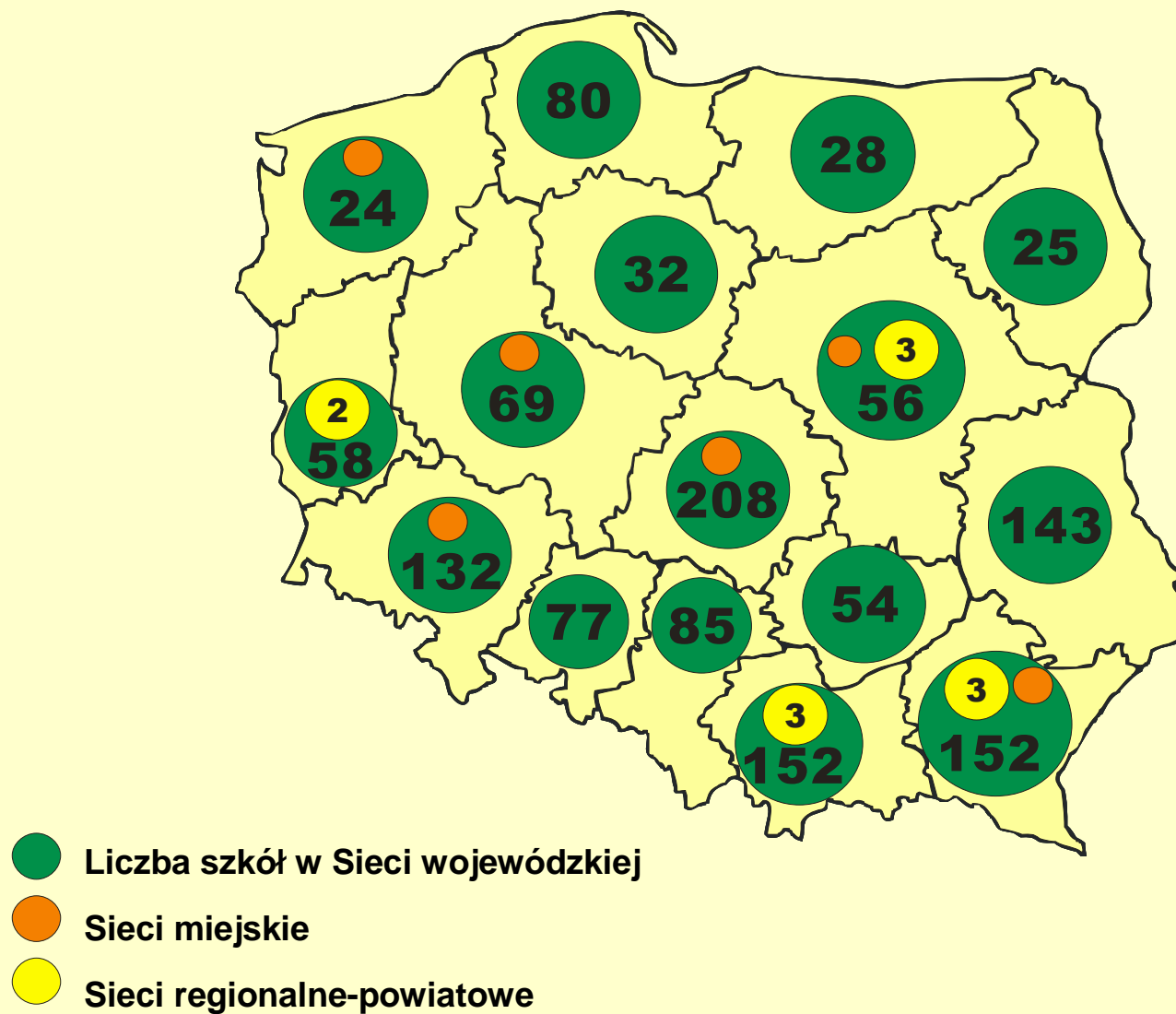
Nowa struktura ENHPS

obecnie SHE (Szkoly dla zdrowia w Europie)





Struktura organizacyjna sieci szkół promujących zdrowie





Co znaczy dla mnie Szkoła Promująca Zdrowie?





Szkoła:

- jest miejscem, gdzie członkowie społeczności szkolnej nie tylko uczą się i pracują, ale żyją; gdzie powinni nie tylko odpowiednio wywiązywać się z obowiązków, ale także dobrze się czuć,
- jest elementem środowiska lokalnego: oba te środowiska wzajemnie na siebie oddziałują,
- powinna przygotować młodych ludzi nie tylko do następnego etapu edukacji, ale również do życia - w tym dokonywania „zdrowych” wyborów.



Promująca:

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



Zdrowie:

- ma swój wymiar fizyczny, psychiczny społeczny i duchowy, które powinny być w harmonii,
- decyduje o jakości życia ludzi obok wykształcenia i warunków ekonomicznych.



Definicja

Szkoły Promującej Zdrowie

SzPZ tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają:

- dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej,
- podejmowaniu przez członków społeczności szkolnej działań na rzecz zdrowia własnego i innych oraz tworzenia zdrowego środowiska.



I Konferencja w Halkidiki i Rezolucja z Egmond

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 osiągnąć sukces.

Wzmacnianie młodych ludzi, wspieranie ich wizji i idei, umożliwia im wpływ na ich życie i warunki życia". (WHO, 1997)





Co proponuje Europa?



Najważniejsze atrybuty szkoły promującej zdrowie:

- **Holistyczne rozumienie zdrowia**
- **Aktywne uczestnictwo młodych w działaniach na rzecz zdrowia**



Strategia tworzenia szkoły promującej zdrowie

- Podejście siedliskowe
- Podejście „od ludzi do problemu”
- Uczestnictwo społeczności szkolnej
- Demokratyzacja życia w szkole



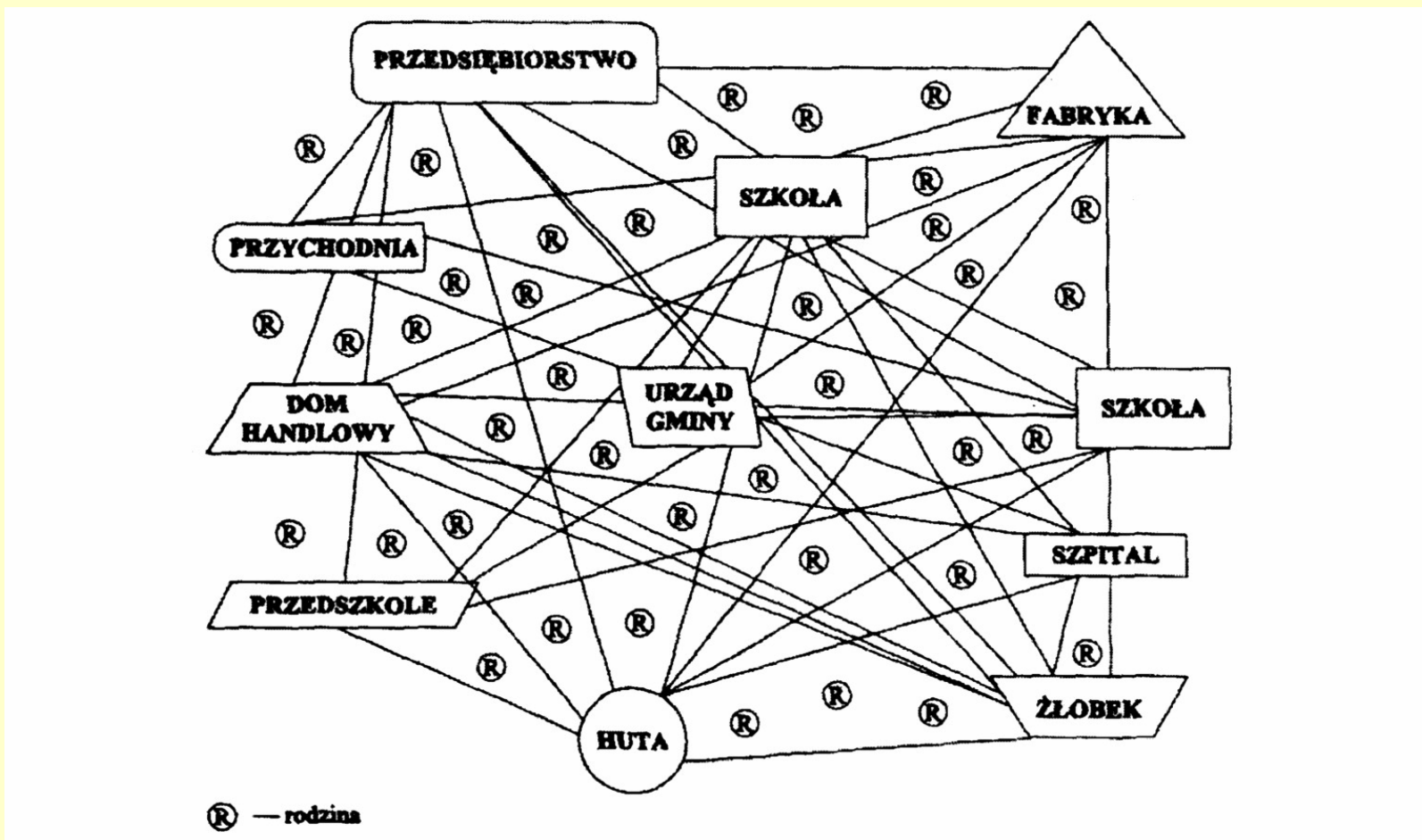


Podejście siedliskowe

- **Miejsce**, gdzie ludzie żyją, pracują, bawią się i korzystają z różnych świadczeń,
- **Organizacja** mająca specyficzną strukturę, zasoby, funkcje,
- **System społeczny** (całość), który zmienia się, aby promować zdrowie (a nie miejsce, w którym podejmowane są działania związane z promocją zdrowia)

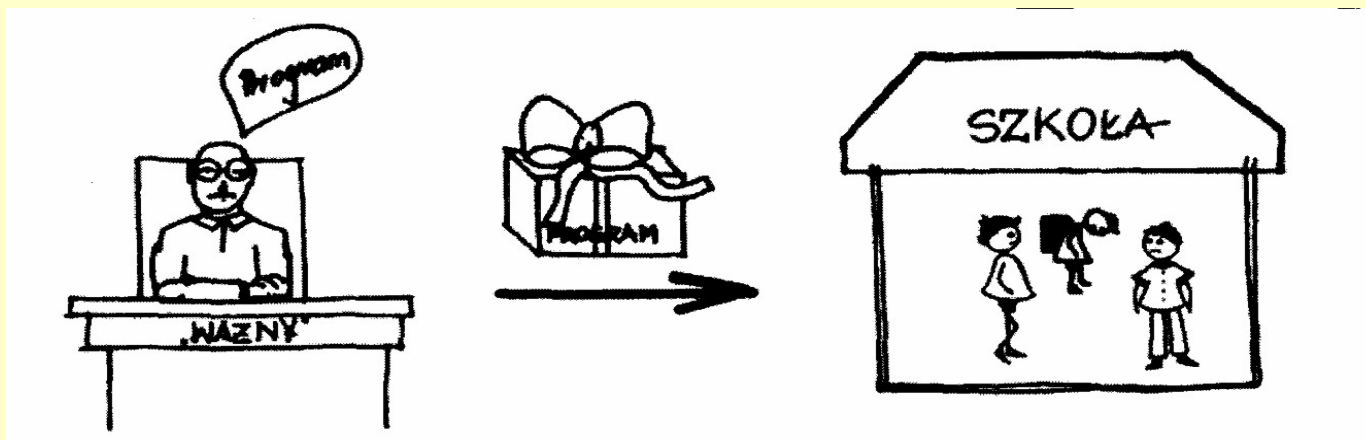


Schemat powiązań między siedliskami w społeczności lokalnej





Podejście tradycyjne „od problemu do ludzi”



- Problemy priorytetowe oraz programy służące ich rozwiązaniu ustalane są poza szkołą
- Ludzie są mało zainteresowani rozwiązywaniem problemów zleconych



Podójście nowe - „od ludzi do problemu”



- Społeczność szkolna sama identyfikuje własne problemy, wybiera problemy priorytetowe i podejmuje działania prowadzące do ich rozwiązania
- Osoby z zewnątrz wspierają te działania



Uczestnictwo społeczności szkolnej

Uczestniczyć – „współdziałać w jakiejś akcji; mieć swój udział, swoją część” (wg *Słownika Języka Polskiego*)

- SzPZ tworzą przedstawicieli społeczności szkolnej **sami dla siebie.**
- Ważne jest wsparcie i zaangażowanie przedstawicieli **społeczności lokalnej.**
- **Aktywne uczestnictwo uczniów** w działaniach szkoły promującej zdrowie.



Demokratyzacja życia w szkole

- **Rozwój samorządności** – danie uczniom możliwości współdecydowania o swojej szkole, klasie oraz o sobie i swoim zdrowiu, ustalanie praw uczniów, warunków i zasad współpracy, tworzenie struktur demokratycznych w szkole, w tym poszukiwaniu nowych form pracy samorządu uczniowskiego, współpracy z rodzicami;
- **Wprowadzanie nowych zasad komunikowania się ludzi** – demokratyczny styl zarządzania, rola liderów, dialog – uczniowie, pracownicy szkół, rodzice, przedstawiciel społeczności lokalnej.



Proces tworzenia szkoły promującej zdrowie:

- polega na **oddolnym** wprowadzaniu zmian poprzez realizację kolejnych projektów (od diagnozy do ewaluacji),
- **przebiega różnie w różnych środowiskach** odpowiednio do diagnozy potrzeb i zasobów,
- realizowany jest zgodnie z **zasadą małych kroków**.



Ważne dla tworzenia SzPZ

- Powołanie zespołu roboczego, pozyskanie sojuszników
- Przeprowadzenie diagnozy (w całej szkole lub wybranych klasach)
- Opracowanie wyników diagnozy
- Wybór problemu priorytetowego
- Upowszechnienie wyników diagnozy wśród całej społeczności szkolnej
- Praca metoda projektów (od diagnozy do ewaluacji)



Co mnie zachęca do tworzenia
Szkoły Promującej Zdrowie?

Jakie trudności mogę napotkać?



Wiarygodny koordynator



Co ja robię dla swojego zdrowia?

(technika narysuj i napisz)



Struktura

SZKOŁA

- **Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia** – kluczowa osoba w tworzeniu SzPZ. Lider, który inicjuje i ułatwia dokonywanie zmian.
- **Szkolny zespół promocji zdrowia** – przedstawiciele wszystkich grup społeczności szkolnej, osoby aktywne, otwarte na nowości, zaangażowane, wspierające koordynatora

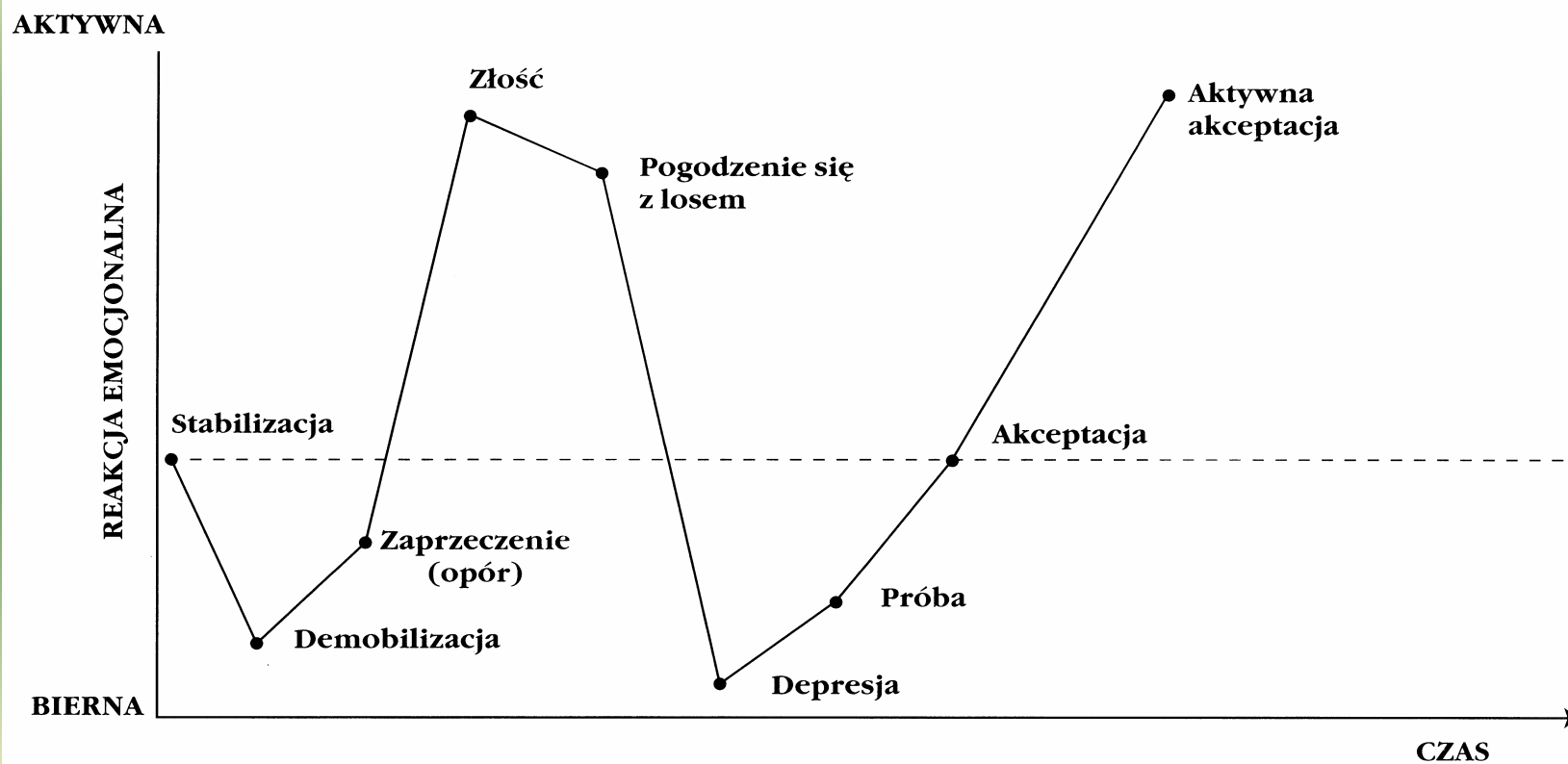


Zmiana

- Tworzenie SzPZ polega na wprowadzaniu wielu zmian.
- Wprowadzaniu zmiany towarzyszą opór i emocje (pozytywne i negatywne) ludzi.



Proces przechodzenia przez zmianę



Adaptowane wg Bolam (2) i Havelock (4)



Proces grupowy

Poradnik Edukatora, Marzena Owczarz /red./

Fazy rozwoju grupy opisać można następująco:

1. Formowanie grupy;
2. Szturmowanie;
3. Normowanie się grupy;
4. Spełnianie się w działaniu;
5. Rozpad.



Proces grupowy – poszczególne fazy

1. Formowanie grupy:

- niepokój,
- zależność od przywódcy,
- próba określenia sytuacji i dostosowania do niej zachowania,
- członkowie określają cele, treści.



Proces grupowy – poszczególne fazy (cd.)

2. Szturmowanie:

- Konflikty,
- bunt przeciwko przywódcy,
- wyraźna polaryzacja w grupie, zaznaczanie się ról,
- emocjonalny opór przeciwko wykonaniu zadania.



Proces grupowy – poszczególne fazy (cd.)

3. Normowanie się grupy:

- rozwój spójności grupy,
- analiza norm,
- przezwyciężanie oporu,
- rozwiązywanie konfliktu,
- mediacje, wzajemna pomoc oraz poczucie grupowej tożsamości,
- otwarta wymiana poglądów i rozwój współpracy.



Proces grupowy – poszczególne fazy (cd.)

4. Spełnianie się w działaniu:

- rozwiązanie problemów interpersonalnych,
- elastyczność, duża efektywność pracy,
- dalszy rozwój współpracy.



Proces grupowy – poszczególne fazy (cd.)

5. Rozpad:

- koniec realizacji zadania,
- analiza efektów,
- uczucie smutku, pożegnanie.



Radzenie sobie z oporem grupy



Opór w pracy grupy

Przejawy oporu	Przyczyny oporu	Radzenie sobie z oporem



Metody aktywizujące



Metody i techniki nauczania

METODA to racjonalnie zaplanowana przez nauczającego forma organizacji etapów procesu uczenia się. Metoda stwarza określoną sytuację i warunki, w których uczący podąża w jasno wyznaczonym kierunku, wg wymaganych przez nauczającego założeń, by osiągnąć zamierzony cel, jakim jest pewien zasób wiedzy i umiejętności. W obszarze określonej metody nauczania można stosować różne techniki. (*Poradnik Edukatora*, Marzena Owczarz /red./, str. 190)

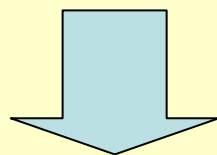


Metody i techniki nauczania

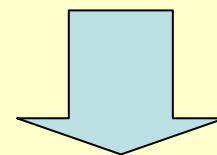
TECHNIKA to określony sposób praktycznego zastosowania metody (procedura, recepta, przepis), służący nie tyle nabywaniu przez uczących się nowej wiedzy i umiejętności, co zdobywaniu sprawności posługiwania się nimi. (*Poradnik Edukatora*, Marzena Owczarz /red./, str. 190)



Metody nauczania



Metody podające
(np. wykład, pogadanka)



Metody aktywizujące
(np. dyskusja, projekt,
wchodzenie w rolę)



Rodzaje metod aktywizujących



Metoda projektu jako sposób włączania uczniów w działania na rzecz zdrowia



Projekt

Projekt to zamierzony plan działania, postępowania: pomysł, plan, szkic jakiegoś przedsięwzięcia, np. ustawy, dokument zawierający rysunki techniczne, obliczenia, opisy, kosztorysy itp., związane z zamierzoną budową obiektu budowlanego lub urządzenia technicznego.

Słownik wyrazów obcych J. Tokarskiego



Metoda projektu

Metoda projektów polega na tym, że uczniowie samodzielnie (pod dyskretną opieką nauczyciela) realizują „duże” zadanie (przedsięwzięcie) w oparciu o przyjęte wcześniej założenia.

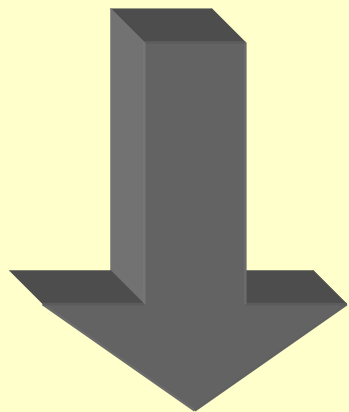
Wykonując zadanie zdobywają określoną wiedzę i kształtują szereg umiejętności, a prezentując swój projekt publicznie przekazują tę wiedzę innym.

Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole.

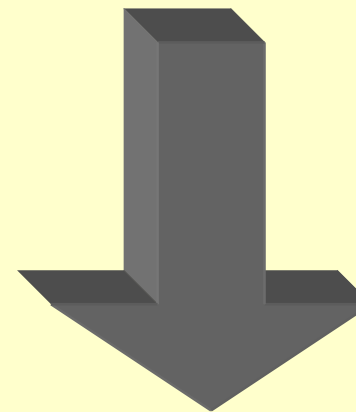
Zeszyt 1, KOWEZ 2000, E. Goźlińska



Dwa rodzaje projektów



**Projekty
badawcze,
edukacyjne**



**Projekty
działania
lokalnego**



Etapy realizacji projektu

- Zainicjowanie projektu i wybór obszaru tematycznego
- Formułowanie i wybór szczegółowych tematów projektu oraz tworzenie zespołów do ich realizacji
- Przygotowanie opisu projektu i zawarcie kontraktu
- Wykonanie projektu, konsultacje i raport
- Prezentacja projektu
- Ocena projektu



Jakie dostrzegasz korzyści ze stosowania metody projektu?



Korzyści wynikające ze stosowania metody projektu w szkole

- Świadome uczestnictwo w podejmowanych działaniach
- Kształtowanie umiejętności społecznych
- Stosowanie wiedzy z różnych przedmiotów w praktyce (interdyscyplinarny charakter)



Argumenty „za” i „przeciw” stosowaniu metod

Aktywnych

Podających

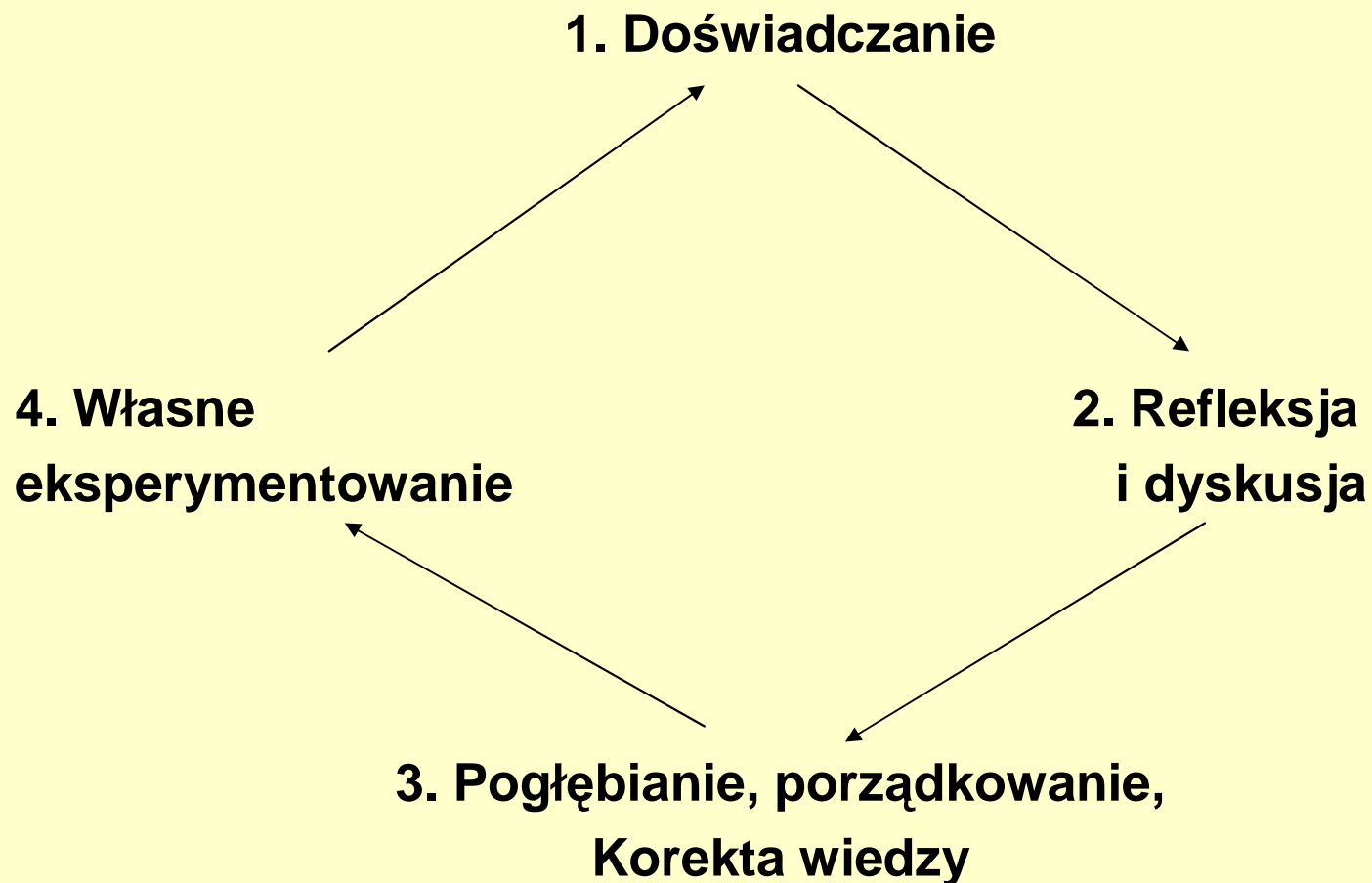


Techniki pracy z uczniami

- **Jakie cele można osiągnąć stosując dane ćwiczenie?**
- **Dla jakiej grupy wiekowej (grup wiekowych) można zastosować dane ćwiczenie?**
- **W jakim (na jakim etapie procesu życiowego) można zastosować dane ćwiczenie?**
- **Co możesz zyskać a jakie widzisz słabe strony lub zagrożenia w stosowaniu tego ćwiczenia?**
- **Jakiego rodzaju pytania można sformułować jako podsumowanie tego ćwiczenia?**



Cykl uczenia się opartego na doświadczaniu (wg Kolba)





Czego nie należy robić!

- Porównywanie
- Rywalizacja
- Organizacja konkursów



Diagnoza w Szkole Promującej Zdrowie



Co wpływa na moje samopoczucie?



Wybór priorytetu i planowanie



KRYTERIA WYBORU PRIORYTETU

W zależności od specyficznej sytuacji szkoły można wziąć pod uwagę:

- dużą częstość występowania danego zjawiska,
- rangę problemu,
- szczególną jego uciążliwość lub zagrożenie,
- łatwość osiągnięcia celu (podtrzymanie entuzjazmu),
- dostępność środków i inne okoliczności sprzyjające rozwiązaniu danego problemu.



Zasoby i ograniczenia



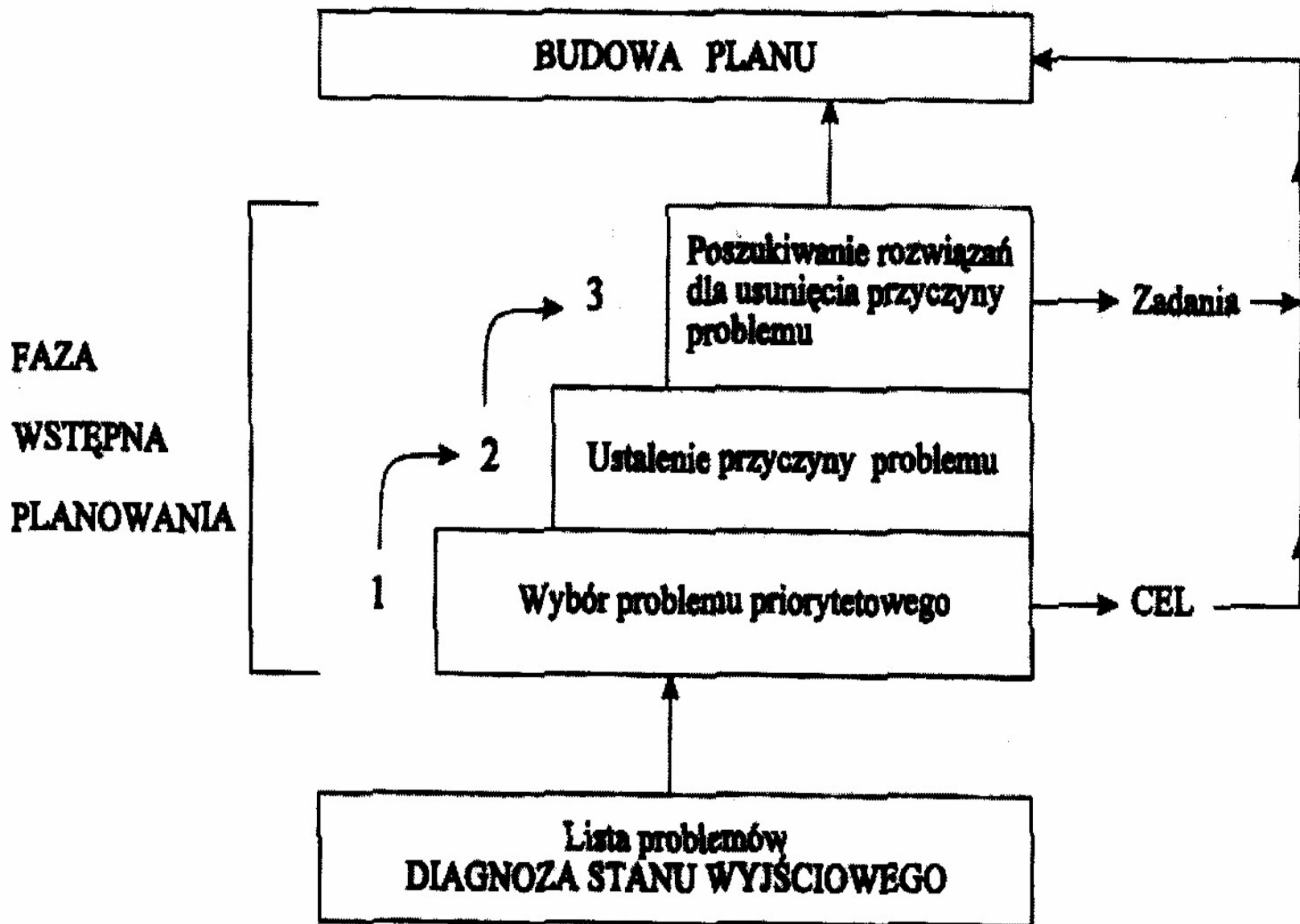
Zasoby Czym dysponuję?	Potrzeby Jakiego wsparcia potrzebuję?	Kogo mogę pozyskać?	W jaki sposób?



Jakie elementy powinien zawierać plan?



Schemat fazy wstępnej planowania





Poszukiwanie przyczyn problemów priorytetowych



Niezbędne elementy planu pracy

I. CEL

1. Kryterium sukcesu*.
2. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces)*:
 - Co wskaże, że osiągnięto cel (wskaźniki)?
 - Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel (narzędzia)?
 - Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel (wykonawcy)?

II. ZADANIA

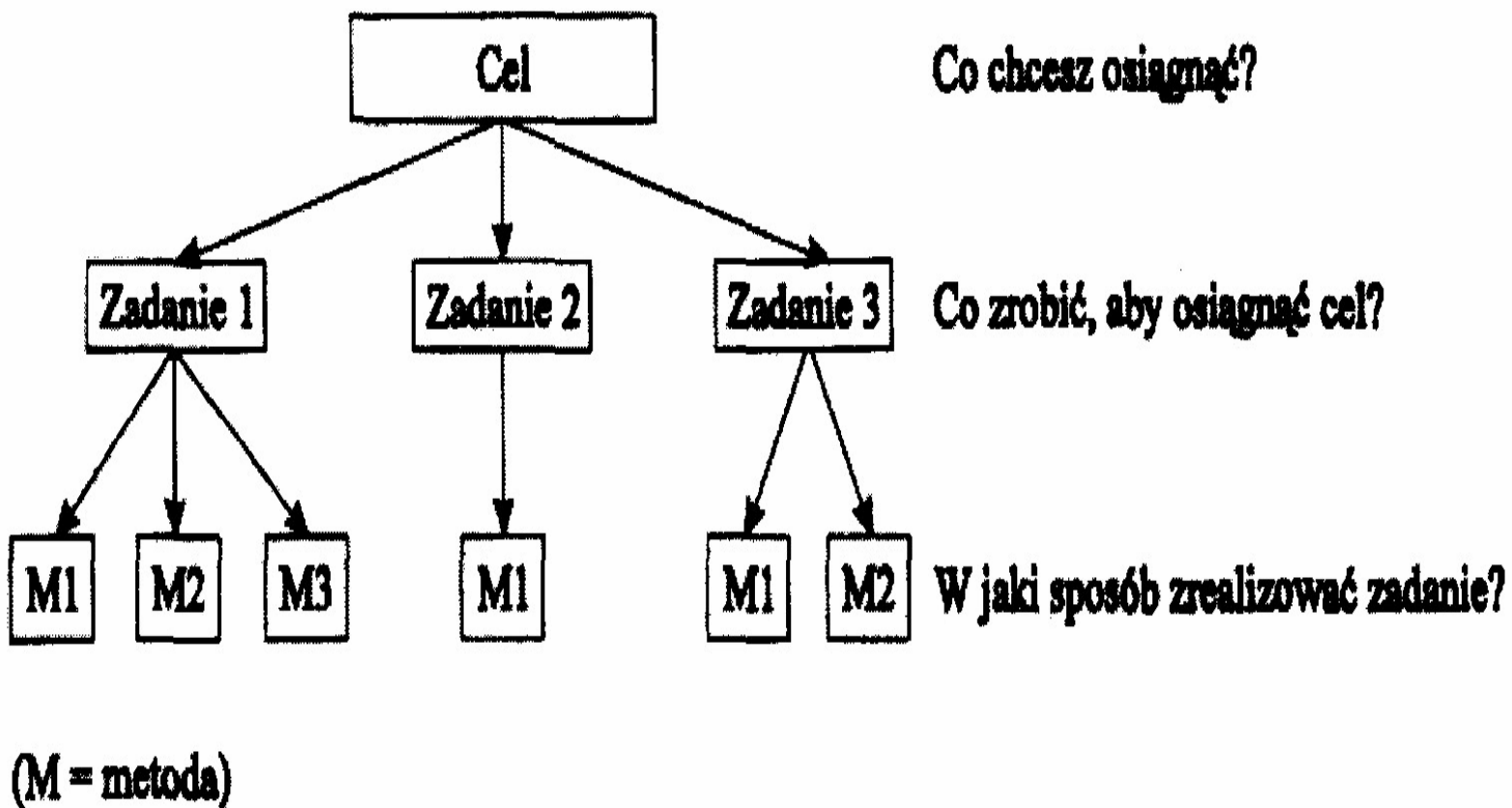
1. Kryterium sukcesu*.
2. Metody realizacji.
3. Wykonawcy.
4. Środki.
5. Sposób sprawdzenia*:
 - Przebiegu realizacji zadania (monitorowanie).
 - Czy wykonano zadanie?
 - Co wskaże, czy wykonano zadanie (wskaźniki)?
 - Jak sprawdzimy, czy wykonano zadanie (narzędzia)?
 - Kto i kiedy sprawdzi czy wykonano zadanie (wykonawcy)?

*Elementy planu oznaczone * są niezbędne dla dokonania ewaluacji.*



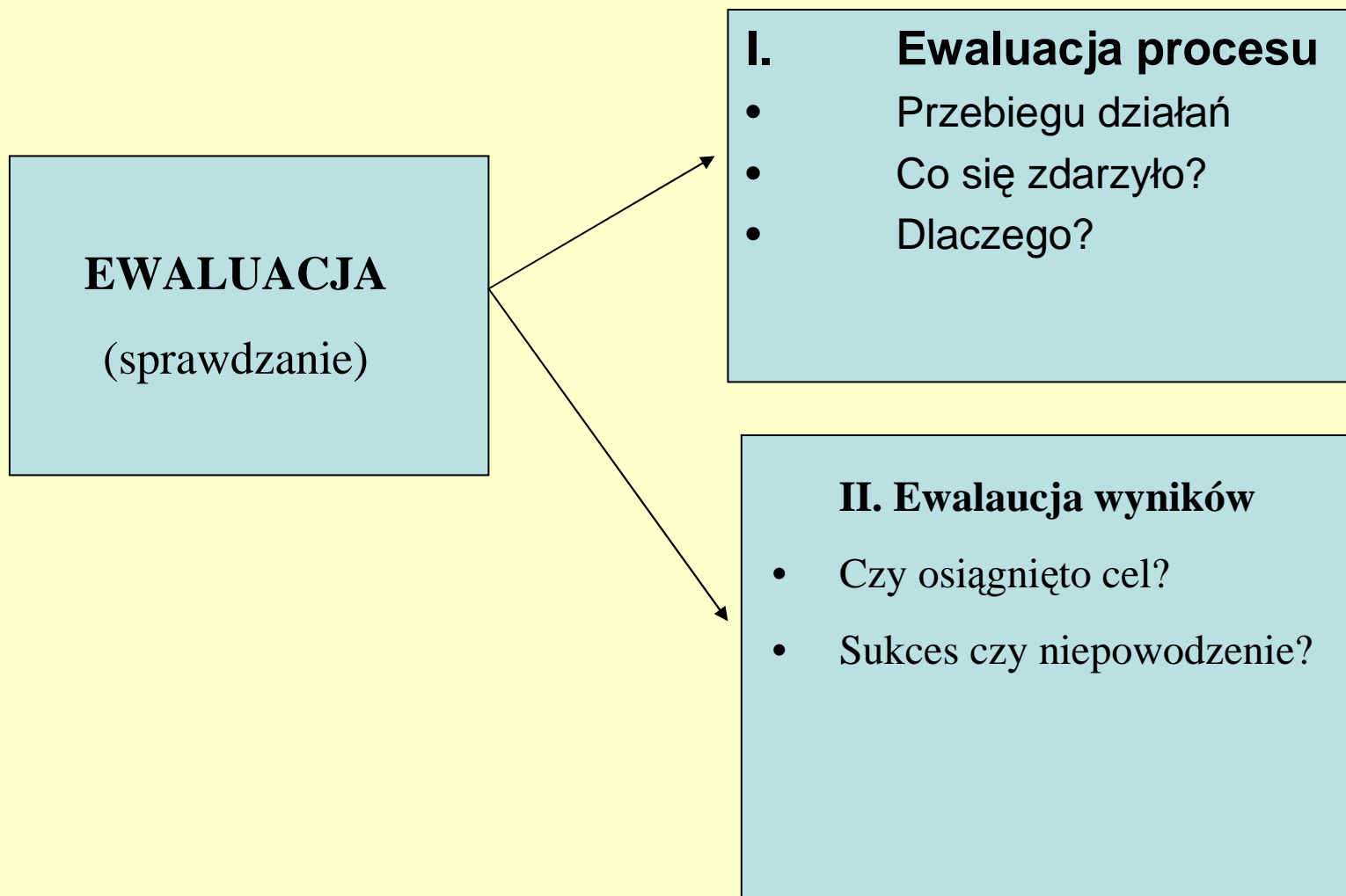


Różnice między celem, zadaniami i metodami





Rodzaje ewaluacji





Warunki przyjęcia do sieci wojewódzkiej



Okres przygotowawczy

- Kontakt z wojewódzkim koordynatorem
- Uchwała Rady Pedagogicznej
- Pisemna deklaracja chęci przystąpienia do sieci

Okres przygotowawczy trwa od 1 roku do 3 lat.



Co trzeba zrobić w okresie przygotowawczym?

- Odbyć jakąś formę doskonalenia Rady Pedagogicznej z obszaru SzPZ.
- Powołać szkolny zespół i koordynatora.
- Podjąć systemowe działania w zakresie promocji zdrowia
- Monitorować stale samopoczucie całej społeczności szkolnej.
- Opracować raport.



Przyjęcie do sieci

Po upływie okresu przygotowawczego Koordynator i Zespół Wojewódzki przyjmują szkołę do sieci wojewódzkiej, jeśli spełnia następujące warunki:

1. 60% szkolnej społeczności podtrzymuje gotowość przystąpienia do sieci (porozumienie pomiędzy szkołą a Koordynatorem Wojewódzkim).
2. Szkoła przedstawiła raport.



Co powinien zawierać raport?

- Opis realizacji projektu (od diagnozy po ewaluację).
- Opis stopnia akceptacji idei SzPZ przez środowisko.
- Program edukacji zdrowotnej.
- Informację o współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym.
- Informację o zakresie przeszkolenia Rady pedagogicznej, uczniów, rodziców, nauczycieli, administracji.



Co powinien zawierać raport? (cd.)

- Opis pracy szkolnego koordynatora i zespołu wspierającego.
- Informację na temat wyników monitorowania samopoczucia społeczności szkolnej.
- Opis dostępnego dla szkoły sposobu współpracy ze służbą zdrowia.
- Inną dokumentację z przebiegu zajęć (zdjęcia, kasety VHS, płyty CD, DVD).



Szkoła przyjęta do sieci podpisuje porozumienie z Koordynatorem i po ewaluacji otrzymuje **certyfi­kat przynależności do sieci wojewódzkiej.**



Okres przygotowawczy – warunki wstępne

- Aktywność na rzecz promocji zdrowia w szkole i środowisku (działania te są zawarte i widoczne w misji i wizji szkoły)
- Otwartość na zmiany
- Przekonanie o słuszności idei Dyrektora szkoły oraz większości Rady Pedagogicznej
- Aktywność i twórcze zaangażowanie w realizację ścieżki edukacyjnej – edukacja prozdrowotna (lub innych form realizacji edukacji zdrowotnej w przypadku placówki).



Standardy SzPZ i autoewaluacja



Standardy Szkoły Promującej Zdrowie

1. Szkoła Promująca Zdrowie pomaga członkom społeczności szkolnej (w tym rodzicom) zrozumieć i zaakceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie.
2. Szkoła promująca zdrowie zarządza projektami promocji zdrowia w sposób sprzyjający:
 - Uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej, w tym rodziców i społeczności lokalnej
 - Skuteczności i długofalowości działań.

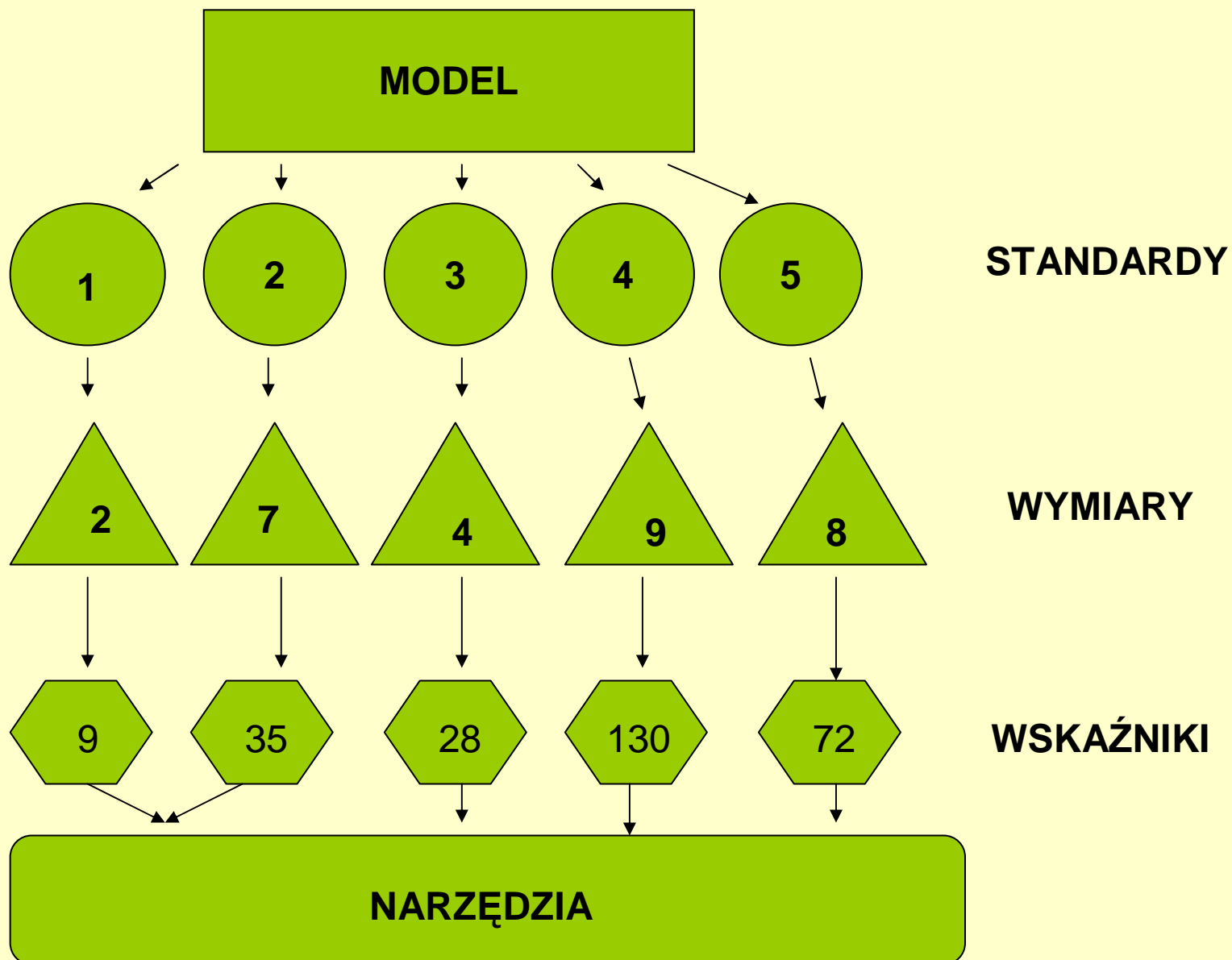


Standardy Szkoły Promującej Zdrowie (cd.)

3. Prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników, i dąży do zwiększenia jej skuteczności.
4. Tworzy klimat społeczny sprzyjający:
 - zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników,
 - osiąganiu przez wszystkich sukcesów i wspierający ich poczucie własnej wartości,
 - uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.
5. Tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.



SCHEMAT EWALUACJI SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE





METODY / NARZĘDZIA

1. Kwestionariusze ankiety dla: uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły, którzy nie są nauczycielami, rodziców
2. Analiza dokumentacji – np. wyników diagnozy społeczności szkolnej w zakresie promocji zdrowia, dokumentacja pracy szkolnego zespołu, plany pracy, raporty z ewaluacji
3. Wywiady – z dyrektorem szkoły i innymi osobami
4. Zbieranie danych poprzez szkolny zespół ewaluacyjny



Kontakt:

Pracownia Promocji Zdrowia

Centrum Metodyczne Pomocy
Psychologiczno-Pedagogicznej
ul. Polna 46 a, 00-644 Warszawa
tel. 022 825 44 51 w. 130, 131

www.cmppp.edu.pl