

Szkoła Podstawowa nr 1 w Ząbkowicach Śl. szkołą promującą zdrowie.

Szkoła Promująca Zdrowie to szkoła w której pracownicy i uczniowie podejmują starania, aby poprawić swoje samopoczucie i zdrowie, uczą się jak zdrowiej żyć i jak tworzyć zdrowe środowisko, zachęcają ludzi, a zwłaszcza rodziców do podjęcia podobnych starań.

Taką właśnie szkołą jest Szkoła Podstawowa nr 1 w Ząbkowicach Śl. Inicjatorką pomysłu Szkoły Promującej Zdrowie była nauczycielka j. polskiego p. Teresa Duczak.

Pomysł na szkołę promującą zdrowie – pierwsze działania

W roku 2004 nauczycielka ukończyła studia podyplomowe z zakresu promocji zdrowia i zainteresowana tematem, przedstawiła plan pracy dyrekcji i nauczycielom i została szkolnym koordynatorem promocji zdrowia.

Niedługo później p. koordynator zaprosiła na posiedzenie rady pedagogicznej p. Jolantę Malanowską, szefową dolnośląskiej sieci szkół promujących zdrowie, która szczegółowo zapoznała nauczycieli z zagadnieniem.

W roku 2007 rozpoczęły się aktywne przygotowania do złożenia wniosku o nadanie certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie. Rok później wniosek został złożony, a w roku 2009 nasza szkoła już cieszyła się otrzymanym certyfikatem.

Filozofia naszej pracy

Aby wprowadzić w temat rodziców i uczniów, przeprowadzane były zajęcia dla tych grup społeczności szkolnej w postaci warsztatów dla uczniów, krótkie wykłady dla rodziców, których motywem przewodnim było szeroko rozumiane zdrowie. Zainteresowani dowiedzieli się, że zdrowie, to nie tylko brak choroby. To dobry stan fizyczny, psychiczny i społeczny, należy rozpatrywać także zdrowie w aspekcie duchowym. Zatem jesteśmy zdrowi, wtedy gdy nie chorujemy, gdy mamy właściwy stosunek do siebie, umiemy sobie radzić ze stresem i mamy dobre układy z otoczeniem.

Promocja zdrowia natomiast, to sposób aby to zdrowie utrzymać i je rozwijać. Jest to praca z ludźmi, która ma ich wyposażyć w wiedzę i niezbędne umiejętności sprzyjające dbałości o stan zdrowia.

W naszej pracy skupiliśmy się właśnie wokół tych trzech wymiarów zdrowia: stanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Rozwinęliśmy szeroki wachlarz działań i zaangażowaliśmy do współpracy wiele osób i instytucji.

Nawiązanie współpracy ze środowiskiem lokalnym – promowanie zdrowego stylu życia

Szkoła nawiązała współpracę z komendą policji w Ząbkowicach Śl. Regularnie odbywają się spotkania z uczniami klas I-III, w trakcie których mają miejsce zajęcia prowadzone metodami aktywnymi na temat zasad ruchu drogowego i zachowania bezpieczeństwa na drodze.

Uczniowie klas szóstych biorą udział w dyskusjach na temat zasad zachowania bezpieczeństwa w kontaktach z obcymi, zapoznają się jak postąpić podczas ataku psa, czy też innych sytuacji kryzysowych.

Współpracujemy także z miejscową jednostką straży pożarnej, która umożliwiła wszystkim uczniom wizytę w jednostce, gdzie odbyły się pogadanki na temat profilaktyki przeciwpożarowej i zasad zachowania bezpieczeństwa.

Szkolny koordynator promocji zdrowia uczestniczył w spotkaniu w sanepidzie, na którym przedstawiono roczny plan współpracy ze szkołami i przekazano materiały edukacyjne.

Nasze szkolne inicjatywy prozdrowotne

Szkoła wzięła udział w ogólnopolskim programie pod hasłem „Trzymać formę”. Nauczycielka przyrody przeprowadziła w klasach V-VI zajęcia na temat „Czy wiesz, co jesz?” i omówiła piramidę żywieniową. Uczniowie otrzymali materiały do konkursu „Trzymaj formę”.

Następnym ogólnopolskim programem sanepidowskim, w którym szkoła wzięła i bierze nadal udział, był program „Twój śnieżny uśmiech”. Programem objęci są uczniowie klas I-VI. W jego ramach realizowany jest profilaktyczny program próchnicy zębów, metodą nadzorowanego szczotkowania zębów preparatem fluorowym sześć razy w roku, co sześć tygodni.

W trakcie fluorowania wykorzystywany jest model szczęki i za pomocą szczoteczki do zębów pokazana jest prawidłowa technika mycia zębów. Program pilotuje higienistka szkolna.

W celu przestrzegania zasad higieny, dla wszystkich dzieci, zostały zakupione jednorazowe szczoteczki do fluoryzacji zębów.

Następnym podjętym działaniem był projekt pod hasłem „Walka z hałasem”. Celem projektu była ochrona zdrowia psychicznego uczniów i pracowników szkoły. Hałas wzmagają agresję, powoduje zmęczenie, podenerwowanie, niemożność skupienia się. Obejmował on uczniów klas I-VI. Składał się z trzech etapów. Pierwszym była pogadanka połączona z prezentacją, ogólnoszkolną gazetką wystawioną w holu głównym szkoły. Drugim etapem projektu były lekcje wychowawcze, których tematem była właśnie walka z hałasem, uczniowie zastanawiali się jak można ograniczyć hałas w szkole i w miejscach publicznych. Efektem projektu były przygotowane przez uczniów prace plastyczne. Autorzy prac zostali nagrodzeni dyplomami i drobnymi upominkami. Następnie do współpracy zaproszono pracownika Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej, który przeprowadził w szkole pomiar hałasu oraz mówił o potrzebie zachowania ciszy i szkodliwości hałasu.

W klasach pierwszych przeprowadzane są zajęcia na temat zdrowego trybu życia, tzn. racjonalnego odżywiania, właściwości i warunków zdrowego snu, prawidłowych postaw ciała.

Przeprowadzono badania celem weryfikacji dzieci z wadami postawy i zakwalifikowano uczniów do uczestnictwa w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.

Wszyscy uczniowie szkoły brali udział w zajęciach pierwszej pomocy, w trakcie których doskonalili techniki udzielania pomocy potrzebującym, tj. ćwiczyli wzywanie pomocy przez telefon, układanie poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej, zastosowania metod sztucznego oddychania.

W ramach nawiązywania współpracy z rodzicami, został zorganizowany festyn rodzinny, który odbył się pod hasłem „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

W trakcie miały miejsce zawody sportowe dla uczniów i ich rodzin, a także zabawy rekreacyjne i występy artystyczne, których tematem oczywiście był zdrowy styl życia. Promowano również żywność bez tłuszczów nienasyconych – grillowanie mięs, ryb, warzyw. Festyn cieszył się dużym

zainteresowaniem rodziców, udał się znakomicie i mamy nadzieję przyniósł efekt w postaci zmian żywieniowych w rodzinach naszych uczniów.

Dla klas trzecich, prowadzone były zajęcia koła teatralnego, w trakcie których uczniowie przygotowywali przedstawienia o tematyce zdrowotnej. Szczególnie dwa z nich zapadły wszystkim w pamięci. Była to inscenizacja M. Koch pt. „Spotkanie witamin” i M. Jakubowskiej „Najważniejsze to dbać o zdrowie”. Obydwie były zaprezentowane podczas uroczystości zorganizowanej dla klas I-III „Mikołaj radzi”, na której Mikołaj podpowiadał dzieciom, jak być zdrowym, a zamiast słodkich upominków rozdawał jabłka.

W ramach dbałości o zdrowie psychiczne w szkole prowadzone są zajęcia z zakresu socjoterapii, biblioterapii i muzykoterapii. Te ostatnie polegają na organizacji comiesięcznych koncertów muzycznych, które dostarczają uczniom wiele emocji, oraz zawierają przesłanie, że gra na instrumentach, śpiew, ruch przy muzyce, wpływają korzystnie na każdego człowieka. Zajęcia socjoterapii i biblioterapii mają na celu niesienie pomocy dzieciom przejawiającym różne zaburzenia zachowania, począwszy od tych nieśmiałych, załkniionych aż po te nadpobudliwe i sprawiające trudności wychowawcze.

Nauczyciele wychowania fizycznego dbają o rozwój fizyczny uczniów. Przygotowują ich do udziału w różnych zawodach sportowych na terenie miasta i powiatu.

Uczniowie brali udział w miejskich biegach ulicznych, w biegach, które odbyły się pod hasłem „Cała Polska biega”, a także w turnieju piłki nożnej „Coca – Cola”.

W ramach akcji promocja zdrowia, ze sklepiku szkolnego zostały wycofane chipsy, ciągle pracujemy nad wprowadzeniem do sklepiku szkolnego żywności, która sprzyja harmonijnemu rozwojowi dziecka. Uczniom klas I-III udostępniono stołówkę szkolną na zjedzenie drugiego śniadania. Zostały zainicjowane „Owocowe poniedziałki”, które polegają na tym, że w każdy poniedziałek na stołówce szkolnej do obiadu serwowane są owoce w różnych postaciach.

Wszyscy uczniowie szkoły objęci są ogólnopolskim programem „Szkłanka mleka”, refundowanym przez Agencję Restrukturyzacji Rolnictwa. Trzy razy w tygodniu dzieci otrzymują kartonik białego mleka. Za niewielką odpłatnością możliwe jest także otrzymywanie mleka smakowego, z czego uczniowie chętnie korzystają.

W zakresie higieny osobistej ucznia, raz w miesiącu sprawdzane są chusteczki higieniczne i czystość rąk. Wyniki kontroli wywieszane są na tablicy na korytarzu szkolnym.

W związku z epidemią grypy, która miała miejsce w naszym kraju, przeprowadzono liczne pogadanki z uczniami, a także z personelem szkoły i rodzicami. Zostały rozdane plakaty i ulotki. W toaletach zostały wywieszone instrukcje mycia rąk. Na bieżąco kontrolowany jest stan mydła i ręczników papierowych. Nasilono kontrole mycia rąk uczniów po wyjściu z toalety.

W naszej szkole promujemy zdrowie już kilka lat. Podjęliśmy wiele działań, ale najważniejsze jest, że potrafimy to robić w sposób atrakcyjny, aktywny i pełen humoru.

Beata Lis
nauczycielka kształcenia zintegrowanego
SP nr 1 w Ząbkowicach Śl.