

Sprawozdanie z działań w ramach Szkoły Promującej Zdrowie w Gimnazjum w roku szkolnym 2015/16

- 1) Wstęp
- 2) Rady pedagogiczne, szkolenie dla Zespołu Promocji Zdrowia
- 3) Plan działań
- 4) Realizacja
- 5) Autoewaluacja
- 6) Wnioski do dalszej pracy

Ad. 1) W czasie całej naszej pracy zmierzającej do uzyskania Wojewódzkiego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie dokonana została wnikliwa analiza realizacji programu SzPZ w ramach obowiązujących wówczas pięciu standardów. Rozpoznaliśmy mocne i słabe strony szkoły w zakresie promocji zdrowia. Okazało się, że w gimnazjum problemem priorytetowym jest wysoki poziomu stresu i przeciążenie nauką i pracą. Na bieżąco zostały podjęte działania poprawiające samopoczucie uczniów poprzez min. terminowe zapisywanie wszelkich sprawdzianów i kartkówek w Librusie ze zwróceniem uwagi na to, aby nie następowała ich kumulacja w krótkim terminie. Godziny wychowawcze poświęcone zostały wzmocnieniu poczucia wartości u uczniów, pokazywaniu różnych technik relaksacyjnych. Odbyły się również spotkania z psychologiem oraz różne warsztaty dla uczniów i rodziców w ramach Programu Profilaktyki oraz warsztaty aktorskie. Dla nauczycieli i pracowników zaproponowane zostały zajęcia popołudniowe fitness prowadzone przez p. Annę Nowakowską.

Ad. 2) W dniu 24 lutego 2016 r. odbyło się spotkanie dla Zespołu Promocji Zdrowia, na którym byli obecni przedstawiciele nauczycieli, pracowników niepedagogicznych, rodziców oraz Dyrekcja Szkoły. Plan spotkania obejmował:

- a) Przedstawienie bieżących informacji na temat planowania, działań i autoewaluacji w Szkole Promującej Zdrowie ubiegającej się o krajowy certyfikat.

Zmodyfikowane narzędzia do autoewaluacji działań w Szkole Promującej Zdrowie obowiązują od 1 stycznia 2016 r, a nowe procedury ubiegania się o Krajowy Certyfikat od 1 marca 2016r.

- b) Omówienie 4 standardów SzPZ (zmienione).
- c) Przygotowanie do wyboru problemu priorytetowego, stworzenia planu działania.

d) Podział obowiązków, utworzenie podzespołów.

Spotkanie prowadziła Dyrekcja Szkoły oraz koordynator Aneta Wąsowicz – Ciechomska, która była w dniach 22 – 23.10.2015 r. na szkoleniu dla regionalnych i szkolnych koordynatorów szkół promujących zdrowie.

W całym roku szkolnym na radach pedagogicznych omawiane były sprawy związane z promocją zdrowia w naszej szkole i przekazywane bieżące informacje o podejmowanych działaniach przez członków zespołu. Główną inicjatorką i pomysłodawczynią w tym roku była p. Małgorzata Cendrowska.

Ad. 3) W roboczym planie działań uwzględnione zostały następujące przedsięwzięcia:

- a) **Ewaluacja programu szkoły promującej zdrowie** według zmienionych standardów i wyłonienie problemów priorytetowych – odpowiedzialni: wychowawcy klas II SP oraz klas IV SP i II Gimnazjum, nauczyciele w – fu, opracowanie wyników i wnioski – p. Agnieszka Grajewska,
- b) **Projekty edukacyjne** np. mające na celu ocieplenie wizerunku szkoły poprzez stworzenie kącika wypoczynku oraz artystyczne zagospodarowanie pustych ścian i drzwi oraz inne – uczniowie klas II gimnazjum, p. Małgorzata Cendrowska,
- c) **Współpraca z PSSE w Pruszkowie** w ramach profilaktyki zdrowia – p. Aneta Wąsowicz, p. Ewa Pius we współpracy z PSSE
- d) **Caloroczny konkurs plastyczny „Zdrowe odżywianie, sport i czytanie”** – p. Małgorzata Cendrowska
- e) **Udział w 6 edycji programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”** – p. Aneta Wąsowicz
- f) **Udział w ogólnopolskim konkursie o zdrowiu MEDITEST** – p. Aneta Wąsowicz, p. Beata Czyżewska
- g) **Organizacja Tygodnia Zdrowia** – p. Beata Czyżewska, p. Aneta Wąsowicz we współpracy z PSSE
- h) **Organizacja Dnia Sportu** – nauczyciele w – fu, p. Aneta Wąsowicz, zespół promocji zdrowia
- i) **Warsztaty aktorskie**, pomagające uczniom zdobywać pewność siebie, wyrażać emocje (zdrowie psychiczne) – p. dyrektor Monika Mikunda
- j) **Dzień Pustej Klasy** – p. Małgorzata Cendrowska, uczniowie gimnazjum
- k) **Film o promocji zdrowia w naszym gimnazjum** – p. Aneta Wąsowicz oraz uczniowie klas trzecich gimnazjum

Ad. 4) W bieżącym roku szkolnym zrealizowaliśmy wszystkie zaplanowane zadania:

a) **Ewaluacja programu szkoły promującej zdrowie - załącznik Wyniki analizy ORE**

b) **Projekty edukacyjne:**

Projekt „Znak na Zachęte”

12 i 13 października uczniowie klasy II B Gimnazjum im. Księcia Józefa Poniatowskiego w Michałowicach brali udział w projekcie „Znak na Zachęte”. Jest to projekt Stowarzyszenia Monopol Warszawski w partnerstwie z Zachętą Narodową Galerią Sztuki i Fundacją Grupa Twórcza, dofinansowany przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego skierowany do szkół z terenów wiejskich i z małych miast. Mieliśmy szczęście – gimnazjum w Michałowicach wybrane zostało spośród wielu innych zgłoszonych szkół.

Naszą szkołę odwiedzili: Anna Owsiany, Agnieszka Szostakiewicz i Kamil Niedziałek - edukatorzy sztuki współczesnej. Dzięki nim i zaangażowaniu wszystkich uczestników zajęć udało się stworzyć dzieło sztuki, które nie tylko należy podziwiać i oglądać z daleka, ale które będzie „żyć” i zmieniać się.

Praca gimnazjalistów będzie służyć wszystkim uczniom, jako miejsce przekazywania wiadomości i wymiany poglądów. Każdy może dopisać czy dorysować coś od siebie.

Zajęcia trwały dwa dni. W pierwszym dniu uczniowie zapoznali się z akcjami artystycznymi w przestrzeni publicznej, które odbywają się na świecie. Wspólnie budowali szalás, stworzyli emocjonalną mapę szkoły. Zastanawiali się co im się w niej podoba i co się nie podoba, co możnaby zmienić. Przeprowadzili też ankietę wśród mieszkańców Michałowic, pytając, jakich kulturalnych, artystycznych wydarzeń im brakuje, co chcieliby ulepszyć w swoim otoczeniu.

Ten pierwszy dzień warsztatów zakończyli spacerem po szkole, wybraniem miejsca akcji i decyzją , co chcieliby zrobić (mural, happening, obiekt, instalację w przestrzeni).

Zwyciężył pomysł: powstanie mural - tablica do rysowania.

Na drugi dzień uczniowie podzielili się rolami, doskonale współpracowali ze sobą. Towarzyszyło temu ogromne zainteresowanie społeczności gimnazjum, a już następnego dnia od rana tablica zapełniła się kolorowymi napisami i rysunkami.

Projekt „Promocja Zdrowia”

W dniu 25 listopada klasa IIa uczestniczyła w projekcie związanym z promocją zdrowia w naszej szkole. Na początku zajęć uczniowie zastanawiali się, w jakim celu powstają i jakie mogą być działania artystów w przestrzeni publicznej na świecie. Kilka godzin zajęło im stworzenie instalacji - formy przestrzennej składającej się z wielu elementów.

Kilka figur symbolizuje sportowców, drzewo z pomarańczami (zdrowe odżywianie) a Robot Myśliciel (zdrowie psychiczne). Jest też „ cybernetyczny” piesek, który mówi - *Kanapkę Ci przynoszę, zdrowo się odżywiaj proszę*. Obok stoi skrzynka na owoce i mleko - można się częstować. Na ścianach powieszone zostały dwie tablice korkowe – tu pojawiać się będą informacje o naszych sportowych osiągnięciach i ogłoszenia sportowe. Praca nawiązuje do projektu klasy IIb.

W instalacji wykorzystano sporo przedmiotów, które uczniowie znaleźli podczas porządkowania piwnicy. Udało się też dopasować szary dywan, siedziska i materace do leżakowania.

Niespodzianką całej kompozycji jest tablet zamontowany w korpusie Robota, z filmami nagranyymi podczas zajęć sportowych i fragmentami prezentacji o tematyce zdrowotnej. Plansza – podstawa kompozycji wypełniona została wycinkami z gazet, hasłami nawiązującymi do zdrowego trybu życia. Te przestrzenne elementy kompozycji będą się zmieniać, doklejać będziemy aktualne artykuły, pojawią się nowe filmy. Praca nad projektem wymagała zaangażowania wielu osób. Przede wszystkim uczniowie wykazali się pomysłowością i aktywnością.

W projekcie uczestniczyli i pomagali - pan Paweł Zacny, panie Dyrektorki - Elżbieta Kwiatkowska i Monika Mikunda, pani Małgorzata Sieradzka, pani Aneta Wąsowicz, pani Agnieszka Królak, a także pani Emilia Chmielewska, Agnieszka Stolarczyk, Agnieszka Affek i panowie konserwatorzy oraz rodzice uczniów .

Szczególą rolę odegrała pani Hanna Kozarzewska, znana malarka. Przekazała cenne rady na etapie projektowania całości pracy, ale też podczas dopracowywania kolorystyki i szczegółów.

Teraz to miejsce w naszej szkole budzi spore zainteresowanie, jest często

odwiedzane podczas przerw (podobnie jak kącik z drzewem i czarną tablicą).

Projekt „Akcja papier”

11 grudnia w naszej szkole był realizowany projekt – Akcja papier. Wydarzenie to miało głównie na celu zwrócenie uwagi na problemy marnotrawstwa papieru (szczególnie toaletowego) i niszczenia toalet. W zajęciach brała udział klasa II C gimnazjum.

Już od godz. 7.30 nauczyciele i uczniowie w drodze na lekcje zatrzymywali się w sali historycznej. Mogli tu obejrzyć Polską Kronikę Filmową z 1981 roku i poczęstować się cukierkiem, gdy prawidłowo odpowiedzieli na pytanie: Ile papieru toaletowego przypadało na jednego mieszkańca, na rok w czasach PRL- u? Niektórzy byli bardzo zaskoczeni, że aż tak mało, a papier był wtedy tak cenną zdobyczą.

Na pierwszej lekcji uczniowie klasy II C zapoznali się z różnymi akcjami odbywającymi się w przestrzeni publicznej na świecie. Próbowali odpowiedzieć, w jakim celu są one organizowane – czy aby rozbawić, skłonić do refleksji, sprowokować do działania?

Już od drugiej godziny wszyscy zabrali się z wielkim entuzjazmem do pracy. Cztery grupy malowały (zdjęte wcześniej) drzwi do toalet. Zrealizowano wszystkie wcześniej opracowane pomysły. Na jednych drzwiach widać, już symboliczne w naszych ostatnich projektach, białe drzewo na ciemnym tle. Tym razem wyrasta z komina i kłębow dymu. Bardzo ważne w kontekście marnotrawstwa wydaje się postawione tu hasło, pytanie - Nie będzie nas, czy będzie las? Sąsiednie drzwi to cytat z fragmentu fresku Stworzenie Adama – Michała Anioła. Dalsze pomalowano na sposób wiejski (imitacja drewna) i sielski. Chemiczne wzory umieszczone na radosnym tle już nie straszą.

Kilka grup miało inne zadania. Dużą atrakcją okazał się happening „Oszczędzamy papier”. Uczniowie ze starszych i młodszych klas spontanicznie przyłączyli się do prowadzących to wydarzenie. Odbył się też konkurs w klasach. Z jakich drzew robi się papier? W którym roku została uruchomiona przemysłowa produkcja papieru, wyłącznie o przeznaczeniu toaletowym? To przykładowe pytania. Najlepszym wręczone zostały nagrody – gadzety gminne, ufundowane przez Wójta Gminy Michałowice.

Do akcji przyłączyło się wiele osób. Kilka tygodni trwała zbiórka rolek po

papierze toaletowym, z których powstały dwie oryginalne choinki. W łazienkach zawisły niepowtarzalne wieszaki na papier toaletowy. Ten dzień był pełen wrażeń, uczniowie doskonale sprawdzili się w różnych rolach. Udało się też zainteresować społeczność szkolną tematem akcji. Szczególne podziękowania należą się Wójtowi Gminy Michałowice za upominki, księdzu Michałowi za pomoc w wypożyczeniu sprzętu nagłaśniającego i nauczycielom za zaangażowanie i cenne rady – pani Agnieszce Grajewskiej, pani Agnieszce Królak, pani Agnieszce Affek.

Projekt „Pierwsza pomoc przedmedyczna”

25 maja 2016 r. odbyły się pokazowe zajęcia edukacyjne pod hasłem: „Pierwsza pomoc przedmedyczna”. Opiekunem projektu była p. Justyna Bartyzel. Prelekcja oraz pokaz zostały zorganizowane w celu podniesienia poziomu wiedzy i umiejętności uczniów klas młodszych w zakresie udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku, urazu lub nagłego ataku choroby, ochrony życia lub zdrowia poszkodowanego oraz zminimalizowania niekorzystnych następstw, zanim możliwe będzie udzielenie specjalistycznej pomocy medycznej.

Zajęcia przeprowadzili uczniowie klasy 3 gimnazjum w ramach projektu z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa. W trakcie ich uczniowie klas młodszych poznali zasady udzielania pierwszej pomocy: od prawidłowego wezwania pomocy przez telefon, po resuscytację krążeniowo – oddechową.

- c) **Współpraca z PSSE w Pruszkowie** :Uczniowie wzięli udział w konkursie plastycznym „Stop dopalaczom” zorganizowanym przez p. Ewę Pius i p. Małgorzatę Cendrowską we współpracy z PSSE w Pruszkowie. Wyróżnione prace zostały przesłane do organizatora konkursu (Główny Inspektor Sanitarny), celem wzięcia udziału w kolejnym etapie konkursu.

Lista wyróżnionych:

- Anna Gadomska
- Marta Uzdowska
- Michalina Dziecioł
- Zuzanna Grochowska
- Omar Erinfolami
- Patrycja Wróblewska
- Karolina Baracz
- Anna Łaskowska

d) **Całoroczny konkurs plastyczny:** Konkurs plastyczny „Zdrowe odżywianie, sport i czytanie” przebiegał w 6 etapach.

1 Etap- „Apetyt na zdrowie”

Projekt książki kucharskiej, zawierającej przepisy na potrawy z warzyw, owoców, zachęcającej do spożywania zdrowych posiłków.

Forma zeszytu, własne rysunki, zdjęcia, wycinki z gazet i opisy.

Termin - 07- 09.10.2015

- I miejsce- Aleksandra Pawlikowska III A
- II miejsce Filip Pawlikowski I D
- II miejsce Zuzanna Bomze I D
- III miejsce Julia Kaczorowska, Katarzyna Kiersnowska I B
- III miejsce Katarzyna Ambroziak I B
- III miejsce Aleksandra Walków I D

Wyróżnienia: Julia Jaworska I B, Dominika Dziekańska i Julia Lech I B

2 Etap- Exlibris biblioteki szkolnej w Michałowicach

Grafika warsztatowa (linoryt, gipsoryt i odbitki) lub komputerowa (wydruk). Termin- 07- 09.12.2015.

Ekslibris (łac. ex libris – z książek) – znak własnościowy danego egzemplarza, książki najczęściej ozdobny, wykonany w technice graficznej z imieniem i nazwiskiem właściciela księgozbioru, (lub np. stylizowanymi inicjałami) albo nazwą instytucji.

Typowy ekslibris jest małą, zadrukowaną karteczką przyklejoną do wewnętrznej strony okładki. W prostszej formie może to być np. pieczętka.

3 Etap- „Kto czyta żyje wielokrotnie” (J. Czechowicz)

„Książka jest lekiem dla umysłu” (Demokryt z Abdery)

„Apetyt na czytanie”

„Powiedz mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś” (A. Brillat – Savarin)

Komiks do przysłowia, aforyzmu związanego z głównym hasłem konkursu. Technika, format prac dowolny. Termin- 07- 09.01.2016.

I miejsce Maria Pancewicz II C

I miejsce Katarzyna Niewiadomska II C

II miejsce Anna Korycka II A

III miejsce Filip Chyłkowski II C

III miejsce Alicja Gońda II C

- Wyróżnienia

- Natalia Tarka II A
- Patryk Wyszyński I D

4 Etap - „Kto czyta nie błądzi „

Ilustracja, przedstawiająca znane postacie z bajek, baśni, opowiadań, które znalazły się w innym świecie.

np. Czerwony Kapturek na księżycu, Baba Jaga z wizytą u Królowej Śniegu. Technika, format prac dowolny. Termin- 07- 09.03.2016.

5 etap - Światowy Dzień Książki – 23.04.2016

Plakat, format A 3, A2. Termin- 15-18.04.2016.

6 Etap- Michałowice czytają

Michałowice sporty uprawiają

Zdjęcia, kolaże, fotokolaże. Termin-21-24.05.2016

I miejsce - Katarzyna Flago II C

I miejsce - Kinga Osińska II C

II miejsce - Katarzyna Niewiadomska II C

III miejsce - Rafał Fajer III C

III miejsce - Marceli Domaradzki III C

III miejsce - Dominika Rozkrut III C

Wyróżnienie - Oliwia Sawicka I A

e) **Program edukacyjny „Żyj smacznie i zdrowo”**: W ramach lekcji biologii realizowany był ogólnopolski program dotyczący zdrowego odżywiania.

f) **Ogólnopolski konkurs wiedzy o zdrowiu MEDITEST**

15.12.2015r. odbył się ogólnopolski konkurs o zdrowiu *Meditest*. Udział w nim wzięło 24 uczniów klas I-III.

Oto osoby, które otrzymały najlepsze wyniki:

- Karolina Baracz zajęła 14 miejsce w Polsce i otrzymała wyróżnienie
- Marta Uzdowska 17 miejsce
- Dorota Żelaśkiewicz 17 miejsce
- Zuzanna Wall 21 miejsce
- Anna Gadomska 27 miejsce

g) **Tydzień Zdrowia**: W dniach 7-14.04.2016 r. w naszej szkole odbył się „Tydzień Zdrowia”.

W ramach Tygodnia Zdrowia odbyły się następujące działania:

- zajęcia z dietetykiem p. Beatą Jachno (kl. VI SP i I-III Gimnazjum),
- pomiary ciśnienia,

- zajęcia profilaktyczne z przedstawicielami PSSE Pruszków, koordynatorem Programu Szkoła Promująca Zdrowie p. Agnieszką Macieja – wykorzystane zostały modele, walizki edukacyjne, alkogogle.
 - prezentacje na temat cukrzycy na godzinach wychowawczych,
 - happening dla kl. IV-VI podsumowujący Tydzień Zdrowia.
- h) **Dzień Sportu:** 14.06.2016r. dla uczniów Gimnazjum został zorganizowany przez zespół nauczycieli wychowania fizycznego Dzień Sportu. Każdy mógł wziąć udział w 10 konkurencjach sportowych. Natomiast reprezentacje klas rywalizowały w rozgrywkach piłki nożnej i siatkowej. Tradycyjnie Dzień Sportu zakończył mecz piłki nożnej nauczyciele – gimnazjaliści. Zaproszonymi gośćmi byli pracownicy PSSE w Pruszkowie. W ramach profilaktyki antyalkoholowej i antynarkotykowej uczniowie mogli przechodzić po wyznaczonej linii w alko i narkogoglach.
- i) **Warsztaty aktorskie:** W ciągu roku szkolnego uczniowie klas drugich i trzecich gimnazjum spotykali się w składających się z 4 części warsztatach aktorskich. Zajęcia prowadził znany aktor pan Waldemar Obłóza. Nawet najbardziej nieśmiali uczniowie mieli okazję uczestniczyć w scenkach, albo przyglądać się i podpatrywać jak to robią inni. Uczyli się łamania barier związanych z wyrażaniem siebie, uczyli się pewności siebie i nabywali wiele innych umiejętności pozwalających budować właściwe relacje międzyludzkie.
- j) **Dzień Pustej Klasy:** 17 czerwca nauczyciele i uczniowie wyszli w plener, aby wziąć udział w nietypowych lekcjach. Wiele ważnych tematów z przyrody, biologii zostało wplecionych w zabawę, konkurencje sportowe, rozpoznawanie roślin czy odpoczywanie wśród pozytywnie oddziałujących na człowieka brzoź. Realizatorką pomysłu była p. Małgorzata Cendrowska przy współpracy z nauczycielami i uczniami głównie klasy IIa i Ia.
- k) **Film o promocji zdrowia:** Pod koniec roku szkolnego powstał film zrobiony przez uczniów klas trzecich gimnazjum opowiadający o promocji zdrowia w gimnazjum.

Ad. 5) Autoewaluacja – rozpoznanie aktualnych problemów w ramach realizacji programu szkoły promującej zdrowie – załącznik **Wyniki analizy ORE**

Ad. 6) Wnioski do dalszej pracy

Na Radzie Pedagogicznej sierpniowej należy przedstawić wyniki analizy i przygotować się do stworzenia planu działania na przyszły rok w oparciu o problemy priorytetowe.

Sprawozdanie przygotowała Aneta Wąsowicz – Ciechomska

– szkolny koordynator promocji zdrowia w gimnazjum