

## Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie 2015-2020

W dniu 25.09.2015 Kapituła SPZ przyznała Naszej szkole Certyfikat Szkoły promującej Zdrowie. Zgodnie z procedurą nadawania Certyfikatu Pani Anna Zalewska, przyznała prestiżowe wyróżnienie kolejnym 33 szkołom należącym do sieci szkół Promujących Zdrowie w Polsce. Tym prestiżowym wyróżnieniem może pochwalić się tylko 175 szkół w Polsce. Jest to zaszczyt dla szkoły, a jednocześnie zobowiązanie do tworzenia warunków, które sprzyjają dobremu samopoczuciu całej społeczności szkolnej, podejmowaniu działań na rzecz zdrowia własnego oraz tworzeniu zdrowego środowiska.

### Szkoła promująca zdrowie - certyfikat

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.

W Polsce koncepcja szkoły promującej zdrowie stale się rozwija i ulega modyfikacjom. Przyjęto, że:

### 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. Szkoła 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.

**Nasze zasady, wartości, cele i zadania pozostają aktualne.** Szkoły promujące zdrowie działają na rzecz poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia populacji europejskiej. Szkoła jest miejscem, w którym kształtują się kompetencje dzieci i młodzieży w zakresie zdrowia i zdrowego stylu życia.

### Podstawowe wartości

**Równość.** Szkoły promujące zdrowie zapewniają wszystkim równy dostęp do edukacji i zdrowia.

**Ciągłość i zrównoważenie działań.** Szkoły promujące zdrowie uznają, że zdrowie, edukacja i rozwój są ściśle powiązane z działaniami i programami wdrażanymi systematycznie i długofalowo.

**Włączanie.** Szkoły promujące zdrowie doceniają różnorodność i uznają, że są społecznościami uczącymi się, w których każdy jest obdarzany zaufaniem i szanowany.

**Upodmiotowienie i kompetencje do działania.** Szkoły promujące zdrowie umożliwiają wszystkim członkom społeczności szkolnej aktywny udział w podejmowanych działaniach.

**Demokracja.** Działania szkół promujących zdrowie są oparte na wartościach demokratycznych.

### Promująca

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

## Zdrowie

Ma cztery wymiary: fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy, które powinny być w harmonii. Decyduje o jakości życia ludzi obok wykształcenia i warunków ekonomicznych.

### **Pięć filarów szkoły promującej zdrowie:**

**Całościowe podejście do zdrowia w szkole.** Edukacja zdrowotna realizowana w klasie jest elementem polityki szkoły. Jest powiązana ze środowiskiem szkolnym, kształtowaniem kompetencji życiowych i zaangażowaniem całej społeczności szkolnej.

**Uczestnictwo.** Podstawowym warunkiem skuteczności działań w zakresie promocji zdrowia w szkole jest kształtowanie u uczniów, pracowników i rodziców poczucia współtworzenia (współwłasności).

**Jakość szkoły.** Szkoły promujące zdrowie tworzą lepsze warunki do nauczania i uczenia się, osiągają lepsze wyniki, bo zdrowi uczniowie lepiej się uczą, a zdrowi pracownicy lepiej pracują.

**Dowody.** W działaniach praktycznych i do rozwijania nowych podejść wykorzystywane są wyniki badań naukowych.

**Szkoły i społeczności.** Szkoły są postrzegane jako aktywni partnerzy działań dla rozwoju społeczności lokalnej.

### **Zespół ds. promocji zdrowia:**

szkolny koordynator - Anna Matukin – Pakuszyńska, Jolanta, Sylwia Wojciechowska – Szul,

Magdalena Szuszkowska, Elżbieta Paradowska, szkolna pielęgniarka, oraz przedstawiciele SU kl. I – III, IV – VI.

Zdrowy styl życia (najważniejsze zasady postępowania służące zachowaniu zdrowia).

- Wiedza o samym sobie – rozumienie zasad funkcjonowania organizmu , umiejętność oceny własnego zdrowia po to, by umieć uprawiać strategię zdrowego stylu życia , planować i realizować różne przedsięwzięcia wyprzedzające chorobę , nie dopuszczać do zachorowań , wspomagać zdrowie .
- Utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości .
- Nie nadużywanie leków.
- Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej .
- Prawidłowe odżywianie się .
- Hartowanie się.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.
- Wyeliminowanie nałogów .
- Życzliwość dla innych.
- Zachowanie postawy copingowej / coping – dawanie sobie rady w życiu.

### **Nasze osiągnięcia:**

I. Celem konkursu było zaprezentowanie dobrych praktyk ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej i prawidłowego odżywiania. zdrowystylzyciainwestycjawnprzyszlosc.PPT - nagrodzona prezentacja.

II. Od marca 2013 do czerwca 2013 nasz szkoła realizowała program fundacji BOŚ „Czas na zdrowie”. Celem programu była idea zdrowego stylu życia, właściwego odżywiania i aktywności fizycznej.

**Program składał się z dwóch etapów:**

W pierwszym etapie zespół „Zdrowe ludki” promował wśród społeczności szkolnej wiedzę z zakresu dokonywania wyborów, służących zdrowiu. W drugi etapie należało zorganizować ogólnoszkolny Festyn Zdrowia, który będzie obfitował w atrakcje: wspólne zabawy ruchowe dla młodzieży i dorosłych, zdrowy poczęstunek oraz udział zaproszonych przez młodzież gości. Główny punkt programu to pokaz serii filmów edukacyjnych pt. „Śmietnik w mojej głowie”. Filmy powstałe w konsultacji ze specjalistami z ośrodków naukowych i uczelni wyższych, w lekki, zabawny sposób mówią o stereotypach funkcjonujących w społeczeństwie oraz sposobach ich przełamania. Pozwalają na zrozumienie problematyki przez widzów należących do różnych grup wiekowych.

**Nasz szkoła zajęła 18 miejsce w Polsce**

III. Dorobek Szkoły Promującej Zdrowie systematycznie prezentowany jest na forum szkolnym i lokalnym (np. prezentacje multimedialne „Zdrowe odżywianie inwestycja w przyszłość” – ARR oraz PSSE w Opolu, udział w Pikniku „Moje Zdrowie w Twoich Rękach” - MDK, „Dniach Młodych Twórców”- MDK, na szkolnych festynach). Występ uczniów – „Rodzinny czas milion wart” – konkurs MDK i PSSE.

**Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie**

W dniu 25.09.2015 Kapituła SPZ przyznała Naszej szkole Certyfikat Szkoły promującej Zdrowie. Zgodnie z procedurą nadawania Certyfikatu Pani Anna Zalewska, przyznała prestiżowe wyróżnienie kolejnym 33 szkołom należącym do sieci szkół Promujących Zdrowie w Polsce. Tym prestiżowym wyróżnieniem może pochwalić się tylko 175 szkół w Polsce. Jest to zaszczyt dla szkoły, a jednocześnie zobowiązanie do tworzenia warunków, które sprzyjają dobremu samopoczuciu całej społeczności szkolnej, podejmowaniu działań na rzecz zdrowia własnego oraz tworzeniu zdrowego środowiska.

18 grudnia 2015 roku z panią dyrektor Jolantą Ślemp odebrałyśmy Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie. Musieliśmy spełnić 5 kryteriów, czyli 5 standardów: 1 standard - Upowszechnianie koncepcji szkoły promującej zdrowie i znajomość tej koncepcji w społeczności szkolnej i lokalnej oraz Zrozumienie i akceptacja koncepcji szkoły promującej zdrowie w społeczności szkolnej; 2 standard - Realizacja działań (w tym projektów) w zakresie promocji zdrowia oraz Miejsce promocji zdrowia w działalności (polityce) szkoły; 3 standard - Uczeń jest aktywnym uczestnikiem procesu realizacji edukacji zdrowotnej oraz Szkoła współpracuje ze środowiskiem i wykorzystuje jego zasoby; 4 standard - Klimat społeczny; 5 standard - Środowisko fizyczne szkoły.

koordynator: Anna Matukin – Pakuszyńska