



Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 275 im. Artura Oppmana

„Szkoła zarządzająca zdrowiem”





Okres przygotowawczy

- kontakt z wojewódzkim koordynatorem,
- uchwała rady pedagogicznej,
- złożenie pisemnej deklaracji szkoły o chęci przystąpienia do sieci,
- szkolenie rady pedagogicznej w zakresie zasad tworzenia SzPZ,
- powołanie koordynatora szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia,
- zapoznanie społeczności szkolnej z ideą programu poprzez: apele, godziny wychowawcze, zebrania z rodzicami, gazetki na korytarzach, folder informacyjny, informacje na stronie internetowej szkoły w zakładce „Szkoła Promująca Zdrowie”,
- powołanie Liderów Promocji Zdrowia spośród uczniów klas IV- VI,
- dokonanie wstępnej diagnozy potrzeb i zasobów środowiska szkolnego, ustalenie problemów priorytetowych na kolejne lata aplikowania o certyfikat,

- przeprowadzenie konkursu na logo Szkoły Promującej Zdrowie,
- wybór maskotki





Zespół do spraw promocji zdrowia

- **Agnieszka Buława – koordynator**
- **Monika Gabryś**
- **Elżbieta Weinberger**
- **Dorota Wiśniewska**
- **Dorota Brzezińska**
- **Inga Wróblewska**
- **Anna Sikorska**
- **Iwona Karcz**



Wyniki autoewaluacji

W ramach realizacji programu została przeprowadzona ewaluacja działań prozdrowotnych w zakresie następujących standardów:

- **klimat społeczny w szkole,**
- **baza lokalowa i środowisko fizyczne szkoły.**

Diagnozie zostały poddane również zagadnienia związane z promocją zdrowego stylu życia poprzez:

- **zdrowe odżywianie,**
- **aktywność ruchową.**

Wyniki autoewaluacji:



Wyniki ewaluacji

Obszary wymagające poprawy

kontynuacja działań
zmiierzających do
zmniejszenia
przeciążenia nauką i
pracą oraz stresem z
tym związanym,

modyfikacja
sposobów
motywowania
uczniów
do osiągnięcia
sukcesów, rozwijania
uzdolnień oraz
aktywnego
uczestnictwa
w życiu szkoły



Problemy priorytetowe wynikające z przeprowadzonych badań:

- złe nawyki żywieniowe i mała aktywność fizyczna,
- problem zachowań społecznych w szkole,
- występowanie zjawiska przeciążenia nauką i pracą oraz stresem z tym związanym,
- niska motywacja uczniów do osiągnięcia sukcesów i rozwijania talentów.



Główne zadania w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie

Na podstawie diagnozy wstępnej oraz przeprowadzonej autoewaluacji zostały określone główne obszary działań w zakresie promocji zdrowia na kolejne lata aplikowania o certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie”:

- **I. Promocja zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie i aktywność ruchową pod hasłem „Zdrowa żywność i sport, zdrowe dzieci”** – rok szkolny 2012/2013, działania kontynuowane w kolejnych latach.
- **II. Rok uprzejmości i bezpieczeństwa w szkole pod hasłem: „Bezpiecznie i miło, by się w szkole lepiej żyło”** – rok szkolny 2013/2014.
- **III. Rok dobrego samopoczucia i walki ze stresem po hasłem „Powiedz stresowi – NIE!”** – rok szkolny 2014/2015.
- **IV. Rok rozwijania talentów i osiągania sukcesów pod hasłem „Czuj się bezpiecznie i rozwijaj talenty”**- rok szkolny 2015/ 2016.

Promocja zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie i aktywność ruchową pod hasłem „Zdrowa żywność i sport – zdrowe dzieci”

Działania promujące zdrowe odżywianie:

- Dzielnicowe oraz Warszawskie Dni Zdrowego Jedzenia,
- Tydzień chleba w szkole,
- Tydzień warzyw i owoców,
- Śniadanie daje moc,
- Kuchnie świata.



Promocja zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie i aktywność ruchową pod hasłem „Zdrowa żywność i sport – zdrowe dzieci”

Działania promujące aktywność ruchową:

- Szkoła w Ruchu;
- W- F z klasą;
- Czas na Zdrowie,
- Akademia zdrowego ucznia,
- Ćwiczyć każdy może,
- Od zabawy do sportu,
- Sportowe przerwy



Rok Uprzejmości i bezpieczeństwa w szkole – rok szkolny 2013/14 „Bezpiecznie i miło, by się w szkole lepiej żyło”

Uprzejmość i kulturalne zachowanie

- * Tydzień Uprzejmości i Życzliwości
- * Obchody Światowego Dnia Serca
- * Dni Kulturalnego zachowania się
- * Wybory ucznia z klasą

Bezpieczeństwo w szkole i poza nią

- * Szkoła Przyjazna Bezpieczeństwu
- * Twoje dane twoja sprawa
- * Tydzień Bezpiecznego Internetu
- * Akcja STOP dopalaczom, Akcja STOP uzależnieniom

Uprzejmość i kulturalne zachowanie



Tydzień Uprzejmości
i Życzliwości

Światowy Dzień serca



Wybory ucznia
z klasą

Dni Kultury
Słowa



Bezpieczeństwo



Spotkania z Policją



Spotkania ze Strażą Miejską



Zajęcia ze Strażą Pożarną



Akcja „Noś odblaski”



Szkoła Przyjazna Bezpieczeństwu



Konkurs na znak drogowy

Rok dobrego samopoczucia i walki ze stresem

„Powiedz stresowi – NIE!”

Powiedz stresowi -
NIE

Zapoznajemy ze
szkołą – łagodny
start

Tworzymy
przyjazną
atmosferę

Przygotowujemy
uczniów do
kolejnego etapu
edukacyjnego

Poznajemy szkołę – łagodny start

Współpraca z
przedszkolami

Realizacja
programów
adaptacyjnych

Dni Otwarte

Zebrania
informacyjne

Indywidualne
spotkania

Zajęcia
adaptacyjne

Poznajemy szkołę – łagodny start



Tworzymy przyjazną atmosferę

Realizacja programów:
Szkoła Współpracy,
SAS

Dni Integracji

Szkolne Dni
Tolerancji

Śmiechoterapia

Szkoła Ucząca
się – OK

Cała Polska
czyta dzieciom
Bookcrossing

Cała szkoła
tańczy:
taneczne
przerwy

Dzień Pluszowego
Misia, Dzień
Postaci z bajek

Dni relaksacji

Działalność
charytatywna

Zajęcia
terapeutyczne
bajkoterapia

Rodzice w
szkole,
działalność
Klubu Rodzica



Zajęcia terapeutyczne



Dni integracji –
„Jesteśmy tacy sami”



Dzień Postaci z bajek



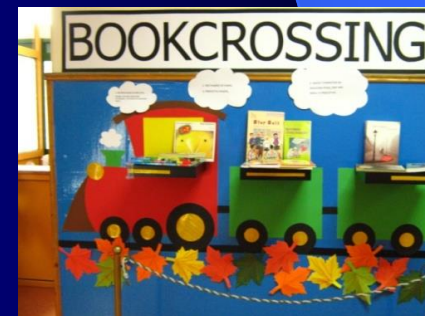
Akcja „Cała Polska
czyta dzieciom”



Dni Tolerancji



Dzień Pluszowego
Misia



Zaangażowanie Rodziców



Realizacja projektu „Szkoła Współpracy...”



Klub Rodzica – grupy wsparcia

Wszechnica Edukacyjna

Warsztaty, zajęcia otwarte

Wspólne przedsięwzięcia

Rodzic mistrzem



Przygotowanie uczniów do kolejnego etapu edukacyjnego

Cyfrowa szkoła



Projekty edukacyjne



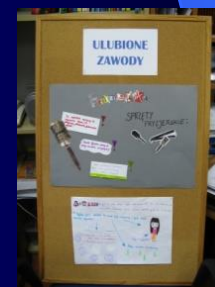
Współpraca z gimnazjami



Spotkania z absolwentami



Kampania informacyjna – doradztwo zawodowe





Rok rozwijania talentów i osiągnięcia sukcesów – rok szkolny 2015/16

rozwijamy talenty uczniów nauczycieli i rodziców

- **Projekty i programy** – np. Wars i Sawa program dla uczniów uzdolnionych, Mistrzowie kodowania, Gramy w Piktogramy, Wars i Sawa grają w szachy
- **Konkursy tematyczne** – np. Weź byka za rogi, Matematyka po angielsku, Mistrz Języka Polskiego, Konkurs Pięknego Czytania
- **Ogólnopolskie akcje** np. Światowe Dni Tabliczki Mnożenia,
- **Konkurs „Mam talent”** – szkolny i dzielnicowy,
- **Przedstawienia teatralne** – teatr „Źródełko” i „Na chwilę”,
- **Koncerty muzyczne, pokazy taneczne,**
- **Koła zainteresowań** np. koło teatralne, czytelnicze, informatyczne, językowe, plastyczne, chór.

Rok rozwijania talentów i osiągnięcia sukcesów – rok szkolny 2015/16



Prezentujemy
talenty
nauczycieli
i rodziców



Rozwijamy talenty naszych uczniów



Działania angażujące całą społeczność szkolną:

Rodzinne Festyny Prozdrowotne



Sejmiki Edukacyjno-Sportowe



Profilaktyka zdrowia fizycznego i psychicznego

- **działalność pielęgniarki szkolnej:** profilaktyka stomatologiczna, profilaktyka wad postawy, wzroku słuchu, otyłości;
- **pierwsza pomoc przedmedyczna** – zajęcia i warsztaty;
- **realizacja zewnętrznych programów profilaktycznych**, np.: Lekki tornister, Nie pal przy mnie proszę, Znajdź właściwe rozwiązanie, Szkoła przyjazna uczniom z dysleksją, Złość – przyjaciel, czy wróg;
- **działania ekologiczne** – realizacja Dzielnicowego Programu Edukacji Ekologicznej, akcja „Sprzątanie świata”, obchody Dnia Ziemi.



Współpraca

Konkursy

- Dom Kultury „Świt, „Junona”,
- szkoły podstawowe dzielnicy Targówek,

Warsztaty i zajęcia

- Straż Miejska
- Adam-Pol
- Policja
- Straż Pożarna;
- Szkoła na Widelcu;
- Ele –Taxi
- Fundacja Synapsis

Organizacja lokalnych imprez prozdrowotnych

- sejmiki edukacyjno-sportowe – np. Urząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy;
- Szkoła Podstawowa nr 206

Badania i pomiary

- Schola-Med
- Zakład Transfuzjologii Klinicznej,

Programy i projekty edukacyjne

- Centrum Edukacji Obywatelskiej,
- Fundacja „Dobre życie”
- Gastro Team;
- Kupiec
- Adam-Pol;
- Sanepid

Zawody sportowe

- Urząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy;
- OSiR Targówek
- UKS „Targówek”,
- Klub „Pirania” Targówek



Spotkania z ciekawymi ludźmi

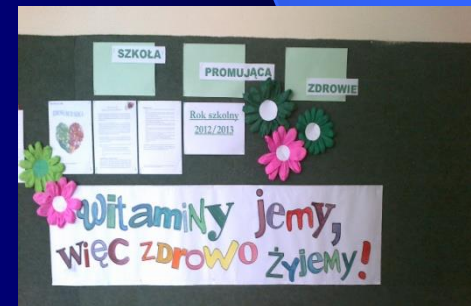
SPOTKANIA I PRELEKCJE:

- p. **Sławomirem Antonikiem**
Burmistrzem Dzielnicy Targówek
m.st. Warszawy
- sportowcami:
Andrzejem Supronem,
Otylią Jędrzejczak,
Arturem Siódmiakiem,
Zbyszkim Wyganowskim,
- p. dietetyk **Danuta Gołębiewską**
- kucharzem,
- piekarzem,
- **Grzegorzem Łapanowskim** i jego
„Szkolą na widelcu”
- Osobami niepełnosprawnymi:
p. **Moniką Kuszyńską,**



Promocja działań programu

- Strona internetowa szkoły
- Foldery informacyjne
- Gazetki i wystawy
- Imprezy prozdrowotne
- Prezentacje multimedialne na temat działań w zakresie programu
- Współpraca ze szkołami



Doskonalenie nauczycieli

Rady szkoleniowe

Warsztaty, kursy,
szkolenia,
konferencje

Wymiana
doświadczeń

Dzielenie się doświadczeniem

Wystąpienie na III
Wojewódzkiej
Konferencji Szkół
Promujących Zdrowie

Wystąpienie podczas
Forum Zdrowia na
Targówku

Współpraca ze szkołami
- dzielnicę Targówek ,
Szkołą Podstawową nr 82
w Warszawie,
Szkołą Podstawową w
Grywałdzie

Podsumowanie

Efekty działań, najważniejsze zmiany w wyniku realizacji programu

- wzrost świadomości całej społeczności szkolnej dbania o własne zdrowie fizyczne i psychiczne
- poprawa klimatu społecznego szkoły
- integracja społeczności szkolnej i środowiska lokalnego
- promocja szkoły w środowisku lokalnym jako placówki promującej zdrowy styl życia
- włączenie szkoły do Mazowieckiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie

Rekomendacje do dalszej pracy w zakresie promocji zdrowia

- utrzymanie wysokiego poziomu działań całej społeczności szkolnej w zakresie promocji zdrowia fizycznego i psychicznego,
- kontynuowanie działań zmierzających do zmniejszenia poczucia obciążenia nauką i stresem,
- wzbogacanie infrastruktury szkoły pod kątem promowania zdrowego stylu życia oraz rozwijania zainteresowań oraz uzdolnień uczniów.



Nasze motto

- Rozwijać to, co najlepsze.
- Usprawniać to, co sprawdzone.
- Czerpać z tego, co niesie przyszłość.
- Spełniać zmieniające się oczekiwania wszystkich stron społeczności szkolnej.



Dziękuję za uwagę

Jolanta Saczuk