



„Zdrowie jest więcej warte niż wykształcenie.”

Thomas Jefferson

Szkoła Podstawowa nr 5 im. Marii Konopnickiej w Ełku od 10 lat realizuje ogólnopolski Program Szkoła Promująca Zdrowie.

W roku szkolnym 2010/2011 dołączyliśmy do wojewódzkiej sieci szkół promujących zdrowie. Od grudnia 2013 roku posiadamy Wojewódzki Certyfikat SzPZ. Nasze działania na rzecz zdrowia zostały docenione i nagrodzone przyznaniem Krajowego Certyfikatu SzPZ w grudniu 2017 roku.



Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która we współpracy z rodzicami uczniów i społecznością lokalną:

- systematycznie i planowo tworzy środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej,
- wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie przez całe życie.

Standardy szkoły promującej zdrowie

1. Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań.
2. Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.
3. Szkoła realizuje edukację zdrowotną uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych oraz dąży do poprawy jej skuteczności.
4. Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami.

Koncepcja szkoły promującej zdrowie

Podstawą koncepcji SzPZ są założenia **promocji zdrowia**, zgodnie z którymi:

- zdrowie jest tworzone przez ludzi w **codziennym życiu**, we **wszystkich siedliskach**, w których żyją, uczą się, pracują, wypoczywają, bawią się; jednym z siedlisk jest szkoła i jej społeczność – nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni, uczniowie i ich rodzice;
- niezbędne są dwa wzajemnie powiązane rodzaje działań: działania **indywidualne** ludzi, którzy starają się, aby ich styl życia był prozdrowotny, działania **wspólne społeczności**, która tworzy sprzyjające zdrowiu środowisko fizyczne i społeczne;
- warunkiem skuteczności działań jest **uczestnictwo** i zaangażowanie jak największej liczby członków danej społeczności; programy promocji zdrowia są **wdrażane „z ludźmi”, a nie „dla**

ludzi”. W szkole niezbędne jest uczestnictwo nauczycieli, innych pracowników i uczniów (rzeczywiste, a nie pozorne) oraz współpraca z rodzicami uczniów.

Na przełomie września i października roku szkolnego 2020/2021 zostały przeprowadzone badania ankietowe wśród grup społeczności szkolnej:

uczniów klas VII a, b, c, d – 96 osób, klas V a (24 osoby) i klasy V b (15 osób) metodą pracy pisemnej na temat „Co lubię a czego nie lubię w mojej klasie”, klas III a (22 osoby) i III c (19 osób) metodą „Narysuj i napisz” na temat: *Co lubię w mojej klasie? Czego nie lubię w mojej klasie?*

nauczycieli – 34 osób,

rodziców - 86 osób,

pracowników niepedagogicznych szkoły – 7 osób.

Celem ankietowania było zbadanie klimatu społecznego szkoły sprzyjającego zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów. Dobry klimat społeczny jest podstawowym założeniem SzPZ i decyduje w znacznym stopniu o jakości pracy i życia szkoły oraz jest zasobem dla zdrowia uczniów i pracowników. Wyniki badania stanowiły podstawę do opracowania planu działań na rok szkolny 2020/2021 w zakresie Szkoły Promującej Zdrowie dla rozwiązania problemu priorytetowego:

Niewystarczające umiejętności budowania pozytywnych relacji międzyludzkich i zbyt małe wspieranie uczniów w rozwoju ich osobistego potencjału (pozytywnych i mocnych stron).

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo społeczności szkolnej, biorąc pod uwagę trudną sytuację związaną z epidemią koronawirusa COVID - 19 i zdalne nauczanie w klasach IV – VII od 26 października 2020r. i w klasach I –III od 9 listopada 2020r. zespół ds. promocji zdrowia (po konsultacji z dyrekcją szkoły) postanowił o czasowym zawieszeniu realizacji zaplanowanych działań.

W naszej placówce w ramach programu **Szkoła Promująca Zdrowie** systematycznie prowadzone są działania które obejmują: aktywność ruchową, zdrowe żywienie (odżywianie), kształtowanie umiejętności psychospołecznych, bezpieczeństwo – tworzenie bezpiecznego środowiska uczniom i wszystkim pracownikom szkoły, ochronę zdrowia psychicznego, profilaktykę (uniwersalną, selektywną) skierowaną do różnych grup, we współpracy z różnymi środowiskami i instytucjami, które mają na celu zapobieganie pojawieniu się lub rozwojowi zaburzeń, chorób lub innych niekorzystnych zjawisk społecznych.

I. Aktywność ruchowa, która stanowi istotny warunek prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego; poprawia ogólną sprawność organizmu i wytrzymałość na zmęczenie oraz stres, wzmacnia działanie układu immunologicznego.



II. Zdrowe żywienie (odżywianie) - właściwe (zdrowe) odżywianie wymaga spożywania odpowiednich ilości dobrze przygotowanego pokarmu. Odżywianie ma podstawowe znaczenie życiowe dla każdego organizmu. Warunkuje również utrzymanie dobrego zdrowia.



III. Kształtowanie umiejętności psychospołecznych - według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to umiejętności umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym może skutecznie radzić sobie z zadaniami (wymaganiami) i wyzwaniami codziennego życia.



IV. Bezpieczeństwo – tworzenie bezpiecznego środowiska uczniom i wszystkim pracownikom szkoły.



V. Ochrona zdrowia psychicznego - „stanu dobrego samopoczucia, w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty”.



VI. Profilaktyka to podejmowanie działań, skierowanych do różnych grup, we współpracy z różnymi środowiskami i instytucjami które mają na celu zapobieganie pojawieniu się lub rozwojowi zaburzeń, chorób lub innych niekorzystnych zjawisk społecznych. Działania profilaktyczne prowadzone są na trzech poziomach, w zależności od stopnia ryzyka: profilaktyka uniwersalna, selektywna i wskazująca. W naszej szkole jest to profilaktyka uniwersalna.

