

SZKOŁY PROMUJĄCE ZDROWIE. CO NAS WYRÓŻNIA?

Określenie „szkoła promująca zdrowie”, pod względem formalnym, jest dokładnie zdefiniowane. Jest to szkoła, która udokumentowała spełnienie ściśle określonych wymagań regulaminowych i otrzymała certyfikat przyznany przez Kapitułę.

Nieformalnie, to szkoła, w której odwiedzający ją goście, zwykle kończą wizytę słowami „jesteście jacyś inni, do was chce się wracać, by popatrzeć na uśmiechnięte twarze dzieci, pochylonych nad nimi nauczycieli i zadowolonych rodziców”.

W mojej szkole wielokrotnie słyszeliśmy takie słowa.

W efekcie postanowiliśmy zadać sobie pytanie, co wyróżnia szkoły promujące zdrowy styl życia, co wyróżnia nas?

Szukając odpowiedzi na to pytanie, postanowiliśmy przeanalizować aspekty działalności szkoły.

DYREKTOR

Dyrektor to osoba podejmująca decyzje, bez której nic w szkole nie powinno się dziać.

Czy rzeczywiście tak powinno być?

W szkole prozdrowotnej Dyrektor to lider, to ktoś kto z pojedynczych pomysłów tworzy całość i ma świadomość, gdzie kontrola jest niezbędna, a gdzie można pracownikowi całkowicie zaufać.

W mojej szkole w dziesiątym roku realizacji programu prozdrowotnego wszyscy pracownicy znają swoje zadania.

Rola dyrektora to już nie nadzór, to wspieranie i motywowanie.

Nie wymaga kontrolowania realizacja takich zadań jak programy:

- „Wiem, co jem”,
- „Lekki tornister”,
- „Prawa Dziecka”,
- „Marchewkowe środy”,
- „Maskotkowa szkoła”,
- program sportowy z elementami tenisa ziemnego.

Dyrektor w szkole promującej zdrowie nie tylko nie musi monitorować, nie musi nawet koordynować. Tym zajmuje się

KOORDYNATOR

Dbłość o zdrowie w szkole obejmuje bardzo wiele aspektów, ponieważ wkracza we wszystkie dziedziny życia szkoły.

W programie prozdrowotnym mojej szkoły takimi aspektami są:

1. Żywnienie.
2. Walka ze stresem.
3. Ekologia – działanie na rzecz środowiska.
4. Sport, ruch i rekreacja.
5. Sztuka jako źródło inspiracji promowania zdrowia.

W zadaniach związanych ze zdrowym żywieniem znalazły się:

- drugie śniadania spożywane pod opieką nauczycieli w salach lekcyjnych na specjalnie w tym celu wydłużonej drugiej przerwie lekcyjnej;

- marchewkowe środy – dzień promujący jedzenie surowych warzyw, a zwłaszcza marchewki;
- kontrola produktów w sklepiku szkolnym;
- współpraca przy układaniu jadłospisów obiadowych z Instytutem Żywności i Żywienia;
- dostosowanie pracy stołówki do potrzeb szkoły promującej zdrowie, np. wykorzystywanie towarów bez konserwantów.

Walkę ze stresem prowadzimy poprzez:

- realizację programu dotyczącego praw dziecka;
- wprowadzenie wywiadówek partnerskich;
- lekcje wychowawcze poświęcone treningowi asertywności;
- realizację programów dotyczących przeciwdziałania przemocy we współpracy z organizacjami pozarządowymi, Strażą Miejską i Policją;
- budowanie prawidłowych relacji międzyludzkich;
- dostosowanie WSO tak, aby ograniczyć stres uczniów przy ocenianiu.

Wdrażanie u uczniów postaw proekologicznych realizujemy poprzez:

- wizyty w ekologicznych gospodarstwach rolnych;
- spożywanie ekologicznych produktów żywnościowych;
- udział w akcjach, np. „Sprzątania Świata”;
- zajęcia plastyczne nawiązujące do tematyki ekologicznej.

Kształtowanie postaw do aktywnego spędzania czasu poprzez umożliwienie realizacji różnych form sportu i rekreacji:

- zajęcia z tenisa ziemnego w ramach godzin WF;
- aerobik dla rodziców;
- zawody sportowe z udziałem uczniów, rodziców i dzieci;
- organizację Sportowych Pikników Rodzinnych;
- organizację Dnia Sportu;
- współpracę z UKS, wspierającym nietypowe sekcje, np. żeglarsko.

Promowanie zdrowia poprzez organizowanie zajęć plastycznych z wykorzystaniem:

- naturalnych produktów, np.: ziaren, warzyw, owoców i suszonych kwiatów;
- metod i technik opartych na używaniu produktów naturalnych, np.: decoupage, rękodzieło, rzeźba, drzeworyt.

Gdy szkoła podejmuje bardzo dużo działań związanych z promocją zdrowia, muszą one stanowić spójną całość i to właśnie należy do zadań koordynatora.

Drugim ważnym zagadnieniem jest zachęcenie i zaangażowanie do realizacji zadań prozdrowotnych całej społeczności szkoły.

Kolejny warunek dobrej organizacji szkoły to systematyczność działań, a nie ich akcyjność.

SYSTEMATYCZNOŚĆ DZIAŁAŃ

Do tradycji szkolnej należą już organizowane rokrocznie akcje prozdrowotne: festyny środowiskowe, koncerty charytatywne, kiermasze świąteczne, Tygodnie Praw Dziecka.

Imprezy te stanowią podsumowanie pewnych etapów pracy i wtapiają się w całość działań prozdrowotnych szkoły.

Ważne jest jednak, aby w tych projektach brali udział wszyscy przedstawiciele społeczności szkolnej.

Szkoła promująca zdrowie w założeniu tworzy dobrze współpracującą wspólnotę działającą na rzecz promocji zdrowia.

Zagadnienia te muszą być bliskie zarówno rodzicom, nauczycielom, uczniom, jak i pracownikom administracji, a nawet współpracującym ze szkołą agentom i firmom, np. wynajmującym sale lekcyjne lub sportowe.

Olbrzymią rolę odgrywa tutaj osoba prowadząca sklepik szkolny. Ważne jest podpisanie prawidłowo sformułowanej umowy z agentem sklepiku, która pozwala powołanej przez dyrektora szkoły komisji na ingerowanie w dobór sprzedawanych produktów.

Stworzenie dobrze współpracującej wspólnoty szkolnej gwarantuje powstanie twórczego, pełnego wzajemnej życzliwości klimatu szkoły.

KLIMAT SZKOŁY

Szkoła taka jak moja, promująca zdrowie, to szkoła, która zaprzecza stereotypom.

- Dyrektor to nie osoba izolowana, ale członek wspólnoty. W mojej szkole nikogo nie dziwi, że przyjeżdżam do pracy na rowerze, że każdą decyzję konsultuję z zespołem, że wspólnie podejmujemy i realizujemy zadania.
Wszyscy wiedzą, że Dyrektor to jeden z nas.
- Rodzice to nie ci, którzy reprezentują postawę roszczeniową, lecz partnerzy współtworzący obraz szkoły promującej zdrowie, z którymi zawsze można zawrzeć kompromis.
- Pracownicy szkoły to nie ci, którzy tylko wykonują polecenia, bo szefowi się nie odmawia, ale ludzie, którzy robią to z przekonaniem i poczuciem, że są współtwórcami procesu wychowawczego.
- Uczniowie, to nie „ryby, które nie mają głosu”, ale młodzi ludzie posiadający swoją reprezentację, mogący współdecydować zgodnie z zasadami samorządności uczniowskiej oraz prawami dziecka. Może dlatego mają do nas takie zaufanie, chętnie wracają do szkoły i wspólnie z nami realizują projekty.

PRACA METODĄ PROJEKTU

Dobry klimat szkoły i współpraca pozwalają nam tworzyć obraz szkoły promującej zdrowie, często korzystając z metody projektu.

Metoda ta pozwala nam na ciekawe, różnorodne podejście do zadania, realizowanie różnych wizji tego samego tematu, kształtowanie twórczej, kreatywnej postawy uczniów oraz nauczycieli.

Przykładami zrealizowanych przez nas projektów mogą być: Dni Dobrego Jedzenia, „Powstanie Warszawskie w sercach i pamięci młodego pokolenia”, „Polska Prezydencja w UE”, Tydzień Praw Dziecka, Koncert Charytatywny, Rodzinny Festyn Świąteczny.

Realizując nasze plany, jesteśmy otwarci na nowe pomysły oraz gotowi do współpracy na różnych płaszczyznach.

Naszymi dotychczasowymi partnerami w realizacji zadań były:

- organizacje pozarządowe – KOPD, Fundacja Dzieci Niczyje, Niebieska Linia, Fundacja „IKA”,
- Caritas,
- UNICEF,
- Klub Sportowy DELTA,

- Towarzystwo Ogrody Sadyba,
- Straż Miejska,
- Policja,
- służby medyczne ,
- wyższe uczelnie, np. SGGW,
- Instytut Żywności i Żywienia,
- szkoły w Polsce oraz z Wielkiej Brytanii, Grecji, Gruzji, USA.

Każdy kontakt traktujemy jako możliwość wzbogacenia naszej wiedzy i kolejną szansę na rozwój.

DZIELENIE SIĘ DOŚWIADCZENIEM

Szkoły promujące zdrowie cechuje otwartość i silna potrzeba dzielenia się swoimi doświadczeniami. Moja szkoła chętnie korzysta z praktyk innych placówek, ale też chętnie przekazuje nasze doświadczenia innym.

Dlatego z zaangażowaniem bierzemy udział w forach edukacyjnych, piknikach promujących zdrowie, konferencjach, spotkaniach tematycznych, pracach Komisji Sejmu RP.

Często nasze osiągnięcia prezentowane są przez media, pokazane zostały w TVP2, TVN Style, TVN Warszawa. byłam gościem audycji „Dzień Dobry TVN”, „Pytanie na śniadanie”, udzieliłam licznych wywiadów dla radia oraz prasy.

Jako Dyrektor Mojej Szkoły mogę powiedzieć, że okres wdrażania programu prozdrowotnego wymagał dużo pracy i zaangażowania z mojej strony, jednak im dłużej trwa jego realizacja, tym więcej widzę korzyści, tym łatwiej jest mi pracować i zarządzać szkołą.

Promocja zdrowia wpłynęła na obraz i postrzeganie mojej placówki.

W naszej szkole czujemy się dobrze, chętnie podejmujemy nowe wyzwania.

Jesteśmy otwarci, kreatywni i twórczy. Mamy przekonanie, że jeszcze dużo przed nami, ale też pewność, że temu sprostamy. Patrząc w przyszłość, jednocześnie odczuwamy dumę z tego, co już osiągnęliśmy:

- Certyfikatu Szkoły z klasą,
- Certyfikatu Akademii Szkoły z klasą,
- Certyfikatu Wars i Sawa,
- Honorowej Nagrody Prezydenta m. st. Warszawy Szkoła z Pomysłem,
- Odznaki Zasłużony dla m. st. Warszawy,
- I miejsca w I Edycji Konkursu „Lekki Tornister”,
- dwukrotnego wyróżnienia w Kampanii „Wiem, co jem”.