

## **Dobre praktyki w szkole projektowej w Ciechanowie**

W skład Zespołu Szkół Nr 1 w Ciechanowie wchodzi Szkoła Podstawowa Nr 3 i Gimnazjum nr 2. Od 2008r Szkoła Podstawowa może poszczycić się certyfikatem „Szkoły Promującej Zdrowie”.

Działania promujące zdrowy styl życia na terenie Ciechanowa zainicjowała i przez wiele lat propagowała Pani Senator Janina Fetlińska. Należy wspomnieć, że p. Senator była:

- dyrektorem Wojewódzkiego Ośrodka Organizacji i Ekonomiki Ochrony Zdrowia
- kierowała Oddziałem Mazowieckiego Centrum Zdrowia Publicznego
- pełniła funkcję Dyrektora Instytutu Edukacji Zdrowotnej w Ciechanowie i Promocji Zdrowia w Wyższej Szkole Humanistycznej im. Aleksandra Giejsztora w Pułtusku
- była zastępcą przewodniczącego senackiej komisji zdrowia, a także członkiem komisji nauki i sportu
- tworzyła i była pierwszym prezesem Kolegium Pielęgniarek i Położnych Środowiskowych Rodziny w Polsce
- Cyklicznie organizowała majowe festyny, których celem była promocja zdrowia oraz integrowanie lokalnych szkół w procesie realizacji wspólnych działań.

Zginęła 10 kwietnia 2010r. w katastrofie lotniczej pod Smoleńskiem,

Przedstawimy teraz pokrótce niektóre z działań prozdrowotnych jakie realizowane są w naszej placówce.

### **PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA**

Wszyscy nauczyciele i uczniowie uczestniczyli w projekcie „Ratujemy i uczymy się ratować”. W ramach projektu cała kadra pedagogiczna została przeszkolona w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Oprócz tego mamy nauczycieli-koordynatorów, którzy uzyskali kwalifikacje do szkolenia uczniów. W tych działaniach wspierają nas ratownicy medyczni z Oddziału Ratownictwa przy Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie. Co roku nowo przybyli uczniowie odbywają ćwiczenia praktyczne pod okiem specjalistów w tej dziedzinie.

## **PROFILAKTYKA WAD POSTAWY**

Na podstawie badań przesiewowych wykonywanych przez pielęgniarkę szkolną oraz obserwacji nauczycieli wychowania fizycznego zauważyliśmy potrzebę podjęcia działań w zakresie korygowania wad postawy u dzieci. W związku z tym w roku 2003 we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną zorganizowaliśmy warsztaty zajęciowe dla: nauczycieli, rodziców i uczniów. Celem tych warsztatów było wypracowanie takich działań, które będą sprzyjały kształtowaniu właściwej sylwetki u uczniów. Rodzice i dzieci otrzymali poradniki opracowane przez Sekcję Oświaty i Promocji Zdrowia przy WSS-E w Warszawie – oddział w Ciechanowie. Broszura zawiera małe kompendium wiedzy na temat przyczyn wad postawy oraz sposobów ich zapobiegania. Zdiagnozowani uczniowie uczęszczają na zajęcia z gimnastyki korekcyjnej prowadzone przez nauczyciela specjalistę.

Oprócz tego nauczyciele wyposażeni zostali w specjalnie opracowane zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych, które systematycznie są prowadzone w młodszych klasach szkoły podstawowej.

### **Projekt „UWIERZ W SIEBIE”**

Nasza szkoła to obiekt w którym uczy się około 900 uczniów. Nie wszyscy czują się dobrze wśród swoich rówieśników, niektórzy mają kompleksy i odczuwają niepewność i lęk. Dlatego wychodząc naprzeciw tym potrzebom wdrożyliśmy projekt „Uwierz w siebie”. Jego główne zadanie brzmi „Otwieram się na świat i innych” i adresowane jest do dzieci z różnymi problemami emocjonalnymi. Uczniowie ci uczestniczyli w warsztatach, uczyli się zachowań, które podniosły ich samoocenę i poprawiły funkcjonowanie w środowisku. Równoległe z zajęciami dla uczniów odbywały się również warsztaty dla rodziców, którzy uczyli się jak wspierać dziecko z takimi problemami.

## **ZDROWY STYL ŻYCIA**

Jednym z głównych zadań profilaktycznych w naszej placówce jest propagowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci, młodzieży, rodziców i w środowisku lokalnym. Dzięki ścisłej współpracy z pracownikami Oddziału Promocji Zdrowia przy Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie realizujemy zadania związane ze zdrowym odżywianiem oraz przeciwdziałaniem różnego rodzaju uzależnieniom. Dla dzieci odbywają się cykliczne prelekcje na temat czynnego i biernego palenia papierosów, higieny ciała, inscenizacje propagujące treści prozdrowotne. Na organizacyjnych spotkaniach z rodzicami uczniów klas pierwszych, wychowawcy wręczają im list-petycję z prośbą o współpracę w wyrabianiu właściwych nawyków żywieniowych u dzieci. Propagujemy czynne uprawianie sportu i aktywne spędzanie czasu wolnego. Służą temu różne zajęcia pozalekcyjne.

## **Projekt „TRZYMAJ FORMĘ”**

Celem ogólnym programu było poszerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia, zbilansowanej diety, aktywności fizycznej, właściwych zachowań konsumenckich oraz kształtowania umiejętności niezbędnych do utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej. Projekt adresowany był do uczniów klas piątych szkoły podstawowej i pierwszych gimnazjum.

W ramach programu realizowane były różne przedsięwzięcia, takie jak:

np.

- praktyczna nauka obliczania BMI i GDA oraz kontrolowania wagi ciała
- tworzenie gazetek i wystaw promujących zdrowy tryb życia,
- przygotowanie prezentacji multimedialnych dla uczniów i ich rodziców dotyczących żywienia, otyłości i aktywności fizycznej,
  
- odbył się rajd rowerowy pod hasłem "Ścieżka życia",

Podsumowaniem programu "Trzymaj formę poprzez zdrowy styl życia" były przeprowadzone w maju 2011 turnieje klasowe sprawdzające wiedzę i umiejętności w tym zakresie.

## **SPRZYMIERZEŃCY NASZYCH DZIAŁAŃ**

Instytucje wspierające nasze działania od strony merytorycznej i finansowej to:

- Wojewódzki Szpital Zespolony w Ciechanowie
- Oddział Ratownictwa Medycznego
- Oddział Promocji Zdrowia przy WSZ w Ciechanowie
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, która współpracuje z nami w ramach realizacji większości działań szkoły
- Urząd Miasta Ciechanów- wspiera nas finansowo, dzięki czemu niektóre z projektów mogą być wdrażane i realizowane.
- Biuro ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – współpraca ta polega na fachowej pomocy pedagogów i psychologów w projektach dotyczących uzależnień, przemocy i agresji.