

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3
im. Stanisława Wyspiańskiego
09-100 Płońsk, ul. Płocka 60
tel./fax: 23 662 21 63
Regon: 001133111, NIP: 567-15-90-563

.....
Pieczczę szkoły/placówki

PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI

Nazwa szkoły/placówki	Szkoła Podstawowa nr 3 im. Stanisława Wyspiańskiego			
Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki	Teodozja Gorlewska			
Adres	ul. Płocka 60 09-100 Płońsk	Fax. 236622163	Fax. 236622163	e-mail sp3.plonsk@wp.pl
Imię i nazwisko autora	Katarzyna Jatkowska Zofia Lewandowska			

Zakres działania:	Edukacja	<p>Edukacja prozdrowotna</p> <p>Przekazanie uczniom wiedzy o zdrowiu, ukształtowanie ich postaw wobec zdrowia, utrwalanie odpowiednich nawyków, umiejętności i sprawności służących zdrowiu- to główne zadania stawiane współczesnej szkole. Obecnie daje się zauważyć wśród uczniów niską odporność organizmu, słabą kondycję fizyczną, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem, ogólną nadpobudliwość i wzrost zachorowań na choroby cywilizacyjne. Dlatego też jako szkoła chcemy wykorzystać możliwości dla upowszechnienia wiedzy i kształtowania zachowań prozdrowotnych. Chcielibyśmy, aby szkolna edukacja zdrowotna wiązała zachowania zdrowotne uczniów z ich codziennym życiem, z perspektywą korzyści ze zdrowia i aspiracjami życiowymi, a w efekcie z lepszą jakością życia. Edukacja zdrowotna jest procesem, w którym uczniowie uczą się dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją. Zdrowie nie jest czymś stałym, danym człowiekowi raz na zawsze. Należy o nie świadomie i systematycznie dbać. Pomocną w kształtowaniu tej świadomości jest edukacja zdrowotna, prowadzona od najmłodszych lat dziecka. Wykorzystanie treści programowych, a także wzorów osobowych i środków masowej komunikacji będą sprzyjać wytworzeniu w szkole zdrowego środowiska, które w praktyce będzie wspierać to, co uczniowie przyswoją w ramach podejmowanych działań- atmosferę kultu zdrowia.</p>
	Wychowanie	<p>Zastosowanie oddziaływań wychowawczo-zdrowotnych propagowanych przez Szkoły Promujące Zdrowie przyczyni się do ukształtowania aktywnej postawy ucznia w stosunku do własnego zdrowia i zdrowia innych.</p>

	Profilaktyka	<p>W wyniku działań promujących zdrowie uczniowie zdobędą umiejętności niezbędne dla kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu i radzeniu sobie z nowymi sytuacjami oraz podejmowania właściwych decyzji i wyborów.</p> <p>Utrzymywanie właściwych relacji między ludźmi, radzenie sobie ze stresem, poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym;</p> <p>-zachowania zagrażające zdrowiu: palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, używanie innych substancji psychoaktywnych.</p>
--	--------------	---

Temat działania: Szkoła promująca zdrowie

Cele działania:

- Wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego;
- Ukazanie zdrowia jako najwyższej wartości, którą dysponuje człowiek;
- Uświadomienie i rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie i przekonanie o możliwości wpływu na nie;
- Przekazywanie i utrwalenie wiedzy o zasadach zdrowego stylu życia;
- Uświadomienie związku zdrowia ze stylem życia człowieka, z jego środowiskiem fizycznym i społecznym;
- Utrwalanie nawyków higienicznych;
- Zapoznanie z różnymi zagrożeniami zdrowia człowieka i sposobami ich eliminowania lub minimalizowania;
- Wskazanie niebezpieczeństw związanych ze środkami uzależniającymi, zapobieganie uzależnieniom;
- Wyposażenie w elementarne umiejętności niezbędne w razie ewentualnego zagrożenia;
- Umocnienie poczucia własnej wartości;
- Kształcenie umiejętności współpracy z grupą i skutecznej komunikacji oraz panowania nad emocjami, zapobieganie agresji i przemocy;
- Kształcenie umiejętności asertywnego odmawiania i radzenia sobie z presją innych;

Uzyskane efekty:

W wyniku podjętych działań uczeń:

- Przestrzega zdrowego stylu życia;
- Ma poczucie współodpowiedzialności za własne zdrowie;
- Potrafi dbać o higienę całego ciała i rozumie potrzebę jej przestrzegania;
- Potrafi dbać o higienę jamy ustnej, zna zasady profilaktyki chorób zębów i dziąseł;
- Zna zasady i rozumie konieczność zdrowego odżywiania;
- Uzasadnia konieczność spożywania owoców i warzyw;
- Przestrzega zasad higieny przy przygotowywaniu i spożywaniu posiłków;
- Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy skaleczeniach i zadrapaniach, itp.;
- Przestrzega zasad higieny i wypoczynku;
- Nie ulega namowom do działań szkodzących zdrowiu;
- Nie spożywa używek, substancji toksycznych i psychoaktywnych;
- Przestrzega zasad współdziałania w grupie i panuje nad emocjami;
- Zdobył wojewódzki Certyfikat Szkół Promujących Zdrowie;

Wnioski z realizacji:

W realizację działań prozdrowotnych została zaangażowana cała społeczność szkolna-uczniowie, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni raz rodzice. Uczniowie potrafią wykorzystać posiadaną wiedzę i umiejętności w ich codziennym życiu, co przekłada się na poprawę stanu ich zdrowia fizycznego i psychicznego oraz na poprawę jakości życia. Zdrowy tryb życia promowany jest również poza szkołą, we współpracy ze środowiskiem lokalnym. Działania podejmowane przez szkołę na rzecz promocji zdrowia zyskały aprobatę i zostały objęte honorowym patronatem przez Burmistrza Płońską, Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego oraz lokalne media.

Strona WWW szkoły z prezentacją dobrej praktyki:

sp3.plonsk@wp.pl

Wyrażam zgodę na zamieszczenie na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Warszawie informacji na temat przedstawionego przykładu dobrej praktyki.

DYREKTOR SZKOŁY
[Podpis]
mgr Beata Górniewicz

16.05.2013r

.....

Miejscowość, data

.....

Podpis dyrektora szkoły/placówki

Opis działań

W styczniu 2008r. Szkoła Podstawowa nr 3 im. Stanisława Wyspiańskiego w Płońsku została przyjęta do Mazowieckiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, co umożliwiło podjęcie działań zmierzających do uzyskania Wojewódzkiego Certyfikatu „**Szkoła Promująca Zdrowie**”. Szkoła dąży do upowszechnienia wiedzy i kształtowania zachowań prozdrowotnych. W tym celu placówka podejmuje różne inicjatywy promujące zdrowy styl życia: „**Szkoła bez przemocy**” „**Zachowaj Trzeźwy Umysł**” „**Ratujemy i Uczymy Ratować**”.

Corocznie organizowane są w szkole **Dni Zdrowia**, podczas których podejmowane są różne działania tematyczne m.in:

- „Walczymy z hałasem”,
- „Mówimy NIE próchnicy”
- **Owoce i warzywa jemy- zdrowo żyjemy”**
- **Stop meningokokom**
- **Zdrowe bicie serca**



Podczas obchodów Szkolnych Dni Zdrowia realizowane są **inicjatywy promujące zdrowy styl życia**:

- ✓ „**Kto sałatki jada, dobrze w szkole wypada**” był dniem, w którym propagowano zdrowe odżywianie w szkole. Na lekcjach techniki, lekcjach wychowawczych w klasach starszych i nauczaniu zintegrowanym, uczniowie wykonywali sałatki. Uczniowie częstowali się nimi w klasach. Poczęstowani zostali również pracownicy szkoły. Dzieci i nauczyciele mieli także możliwość konsumpcji sałatek przy zakupie dokonywanym w sklepiku szkolnym.



- ✓ **„Owocowe dni”**. W tych dniach promowane są owoce jako smaczne i zdrowe uzupełnienie posiłków. Zadaniem uczniów było napisanie wierszyków, które podkreślały walory zdrowotne i smakowe owoców. Najciekawsze utwory zamieszczone zostały na szkolnej gazecie pod hasłem **Kącik owocowej poezji**
- ✓ **„Owoce i warzywa jemy- zdrowo żyjemy”** działania promocyjne, w których zaakcentowano rolę witamin w odżywianiu. Uczniowie pod kierunkiem swych nauczycieli zaprojektowali i wykonali kostiumy owoców i warzyw, a następnie przebrali się w nie. Wykonano także emblematy owoców i warzyw i udekorowane zostały nimi drzwi sal lekcyjnych. Podczas przerw między lekcjami dzieci przebrane w kolorowe i pomysłowo wykonane kostiumy, częstowali swych kolegów owocami, zachęcając ich do spożywania witamin w postaci smacznych owoców i warzyw.



- ✓ **Zdrowe śniadania to program edukacyjny: Śniadanie Daje Moc**, który zachęca Dzieci, Rodziców i Nauczycieli do utworzenia w klasach Klubów Śniadaniowych oraz do obchodzenia, **8 listopada, Dnia Zdrowego Śniadania**. W Klubach Śniadaniowych, w czasie zajęć edukacyjnych, uczniowie klas I-III uzyskują cenne informacje,

w oparciu o 12 zasad zdrowego odżywiania, o roli prawidłowego żywienia. Działania przyczyniają się do zmiany nawyków żywieniowych i większej dbałości o spożywanie śniadania – w domu i szkole. Biorą w nim udział wszyscy uczniowie z klas młodszych. 8 listopada, uczniowie przygotowują, wspólnie z nauczycielem i rodzicami, zdrowe śniadania w klasie. To świetna zabawa zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych, dzięki której najmłodszy nauczą się jak ważne jest codzienne, zdrowe śniadanie. Najważniejszymi celami programu jest: zwiększanie świadomości nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka, przyczynianie się do obniżania poziomu niedożywienia dzieci oraz zaangażowanie rodziców i nauczycieli w kwestie prawidłowego żywienia dzieci. Dzień Zdrowego Śniadania to wyjątkowa okazja, aby rozpocząć tradycję jedzenia wspólnych śniadań w szkole. Dzięki temu wszyscy uczniowie będą mieli energię do nauki i zabawy każdego dnia.



- ✓ **Tydzień Żytniego chleba**”- Celem kampanii popieranej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej było podniesienie świadomości konsumentów na temat zdrowotnych właściwości chleba na zakwasie, wypiekanego tradycyjnymi metodami. 16 października został ogłoszony Światowym Dniem Chleba. W ramach tej akcji w naszej szkole odbyła się degustacja żytniego chleba. Uczniowie mieli okazję spróbować jak smakuje pieczywo wypiekane z żytniej mąki. Przez cały tydzień można było podziwiać wystawę prac uczniów. Plakaty starannie przygotowane przez uczniów wszystkich klas zachęcały do spożywania razowego pieczywa. Uczniowie zwiedzili piekarnię w Radzyminku. Dzieci przyjrzały się pracy piekarza i zobaczyły jak funkcjonuje piekarnia. Pani pielęgniarka przygotowała prelekcję, w której przybliżyła historię i tradycję chleba. Ponadto opowiedziała o walorach odżywczych tego rodzaju pieczywa. Mamy nadzieję, że dzięki tej akcji uczniowie, rodzice i nauczyciele chętniej i częściej będą sięgać po żytni chleb.
- **Apele nt zdrowia**
 - ✓ **„Dwa słówka na temat zdrówka”**- Wiersze i piosenki zaprezentowane przez dzieci przybliżyły wszystkim uczestnikom spotkania tematykę związaną z promocją zdrowia. Podczas apelu uczniowie mieli także możliwość zapoznania się w przystępny sposób z problemem astmy, jej objawami, sposobem leczenia i funkcjonowania chorych rówieśników.



- ✓ **„Walczymy z hałasem”** – Podczas apelu dzieci oglądały scenki prezentujące szkodliwy wpływ hałasu na zdrowie i zaproponowały kilka dobrych rad, jak ustrzec się przed hałasem w domu i w szkole. Apel był okazją do podsumowania konkursu na plakat „Walka z hałasem”.
- ✓ **Profilaktyka chorób zębów – „Mówimy NIE próchnicy”** Apel był okazją do wysłuchania utworów nagrodzonych na Ogólnopolskim Festiwalu piosenki o zdrowiu, w którym co roku uczestniczą uczniowie naszej szkoły. Podczas apelu wykorzystano wiersze dotyczące higieny jamy ustnej i zębów.

- ✓ **„Owoce i warzywa w szkole”** w apelu wykorzystano utwory laureatów konkursu literackiego związanego z tematyką prawidłowego odżywiania. Podczas apelu wystąpili laureaci szkolnego konkursu recytatorskiego, którzy wybrali utwory o tematyce zdrowotnej.
- **Konkursy**
 - ✓ szkolny konkurs plastyczny **„Walka z hałasem”**
 - ✓ międzyszkolny konkurs plastyczny **„Owoce i warzywa w szkole”**- celem konkursu było ukształtowanie wśród dzieci nawyków żywieniowych polegających na regularnym spożywaniu owoców i warzyw. Prace uczniów zaprezentowano na ekspozycjach w Miejskim Centrum Kultury w Płońsku i w Urzędzie Miejskim w Płońsku. Konkurs przebiegał w 3 kategoriach:
 - kl. I-III „Owoce i warzywa na 5”**
 - kl. IV-V „Wywiad z moim ulubionym warzywem lub owocem”**
 - kl. VI- „Wiem, co jem”- prezentacja multimedialna**
 - ✓ międzyszkolny konkurs plastyczny **„Lepiej zapobiegać niż leczyć”**, przebiegał w dwóch kategoriach: temat konkursu dotyczył znaczenia badań profilaktycznych dla zdrowia. Jego celem było zwrócenie uwagi na znaczenie wczesnej wykrywalności w skutecznej terapii chorób cywilizacyjnych. Konkurs przebiegał w dwóch kategoriach:
 - Klasy I-III – **„Znaczenie badań profilaktycznych w wykrywaniu i leczeniu chorób zębów”**
 - Klasy IV – VI – **„Znaczenie badań profilaktycznych we wczesnym wykrywaniu groźnych chorób”**
 - ✓ ogólnopolski konkurs plastyczny **„Bądź zdrowa, Mamo! Zbadaj się”**- celem konkursu było upowszechnienie korzystania z badań profilaktycznych dla kobiet. Prace dzieci zostały zaprezentowane na ekspozycjach w Miejskim Centrum Kultury w Płońsku

Zdrowy tryb życia promowany jest również poza szkołą, we współpracy ze środowiskiem lokalnym.

Współpraca ze środowiskiem lokalnym: Państwowa Powiatowa Inspekcja Sanitarna w Płońsku, Pracownia Dokumentacji Dziejów Płońska, Miejskie Centrum Kultury w Płońsku, Nadleśnictwo Płońsk, Miejskie Centrum Kultury i Sportu w Płońsku, Urząd Miasta w Płońsku, Wirtualny Płońsk, Płońszczak, Powiatowa Komenda Policji w Płońsku, Straż miejska w Płońsku

- **Pozaszkolne formy promocji zdrowia**
 - ✓ **Ogólnopolski festiwal piosenki o zdrowiu;**
 - ✓ **Bądź zdrowa mamo –ogólnopolski konkurs plastyczny i ekspozycja prac w MCK-u;**
 - ✓ **Wystawa prac w Urzędzie Miasta w Płońsku „Owoce i warzywa są na 5”**



✓ **Ulotka i folder**-Uczniowie przy współudziale rodziców i nauczycieli, wydali ulotkę i folder promujący szkołę oraz opisujący podejmowane działania prozdrowotne. Działania podejmowane przez szkołę na rzecz promocji zdrowia **zyskały aprobatę i zostały objęte honorowym patronatem przez Burmistrza miasta, Państwowego powiatowego Inspektora Sanitarnego oraz patronatem medialnym przez Wirtualny Płońsk.**

- **„Ratujemy Uczymy Ratować”**

Celem zajęć jest nauczenie dzieci udzielania podstawowej pomocy w sytuacjach zagrożenia czyjegoś życia. Wykorzystując film edukacyjny „Doktor Kręciołek” oraz prezentację multimedialną, omawiane są podstawowe czynności ratujące ludzkie życie i sposób wykonywania oddechów ratowniczych oraz uciskania klatki piersiowej. Do demonstracji resuscytacji krążeniowo-oddechowej wykorzystywane są fantomy. Podczas ćwiczeń w grupach każde dziecko ma możliwość praktycznego wykonywania oddechów ratowniczych i uciskania klatki piersiowej, wykorzystując mini-fantomy. Na zakończenie zajęć odbywa się Quiz ratowniczy potwierdzający wiedzę teoretyczną dotyczącą zasad udzielania pierwszej pomocy. Po zajęciach każdy uczeń z pewnością:

- a. potrafi zadbać o własne bezpieczeństwo jako ratownika oraz umie zapewnić bezpieczeństwo osobie poszkodowanej;
- b. potrafi skutecznie wezwać pomoc (tel. 112);
- c. wie, w jaki sposób ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej;
- d. potrafi wykonywać oddechy ratownicze oraz uciski klatki piersiowej.



- **Projekty edukacyjne**

- ✓ **Walka z hałasem**- projekt realizowany był podczas trwania Dni Zdrowia w szkole. Realizacja działań obejmowała przeprowadzenie ankiet wśród całej społeczności szkolnej „Co zrobić, aby zmniejszyć poziom hałasu w naszej szkole”, przeprowadzenie przez nauczycieli zajęć dotyczących tematyki szkodliwości hałasu. Odbyły się spotkania z pracownikami Sanepid-u i prelekcje nt. szkodliwości hałasu. Przeprowadzono także szkoleniowe rady pedagogiczne i zebrania rodzicielskie z udziałem pracowników Sanepid-u. Podczas przerw śródlekcyjnych dokonano pomiaru hałasu, którego wyniki posłużyły do opracowania i przeprowadzenia wśród społeczności szkolnej ankiety. Projekt uwzględniał również wykonanie przez uczniów gazetek tematycznych i prac plastycznych na konkurs „**Walka z hałasem**”. Podsumowaniem projektu był apel.



- ✓ **„Owoce i warzywa w szkole”**- projekt realizowany był podczas Szkolnych Dni Zdrowia i obejmował działania o charakterze edukacyjnym wzbogacającym wiedzę dzieci na temat owoców i warzyw. Realizacji projektu towarzyszyły **inicjatywy promujące zdrowy styl życia**: „Kto sałatki jada, dobrze w szkole wypada”, „Owocowe dni”,

Kącik owocowej poezji, „Owoce i warzywa jemy- zdrowo żyjemy”. Projekt uwzględniał również wykonanie przez uczniów surówek i sałatek wg przygotowanych przepisów oraz wspólną degustację z zachowaniem zasad higieny spożywania posiłków. Zwieńczeniem działań był konkurs plastyczny **„Owoce i warzywa na 5”** związany z tematyką prawidłowego odżywiania oraz apel.

- ✓ **„Zaburzenia odżywiania”**- projekt dotyczył działań o charakterze edukacyjnym wzbogacającym wiedzę uczniów, nauczycieli i rodziców nt. zaburzeń odżywiania, związku sposobu odżywiania ze stanem zdrowia a także możliwością zapobiegania skutkom tych zaburzeń. Realizacja projektu obejmowała przeprowadzenie ankiet wśród całej społeczności szkolnej, przeprowadzenie przez nauczycieli zajęć dotyczących tematyki zdrowego odżywiania, zorganizowanie spotkań uczniów z dietetykiem i pracownikami Sanepid-u oraz przeprowadzenie szkoleniowych rad pedagogicznych i zebrań rodzicielskich z udziałem dietetyka. Projekt uwzględniał również wykonanie przez uczniów surówek i sałatek wg przygotowanych przepisów oraz wspólną degustację z zachowaniem zasad higieny spożywania posiłków. Podsumowaniem projektu było przeprowadzenie konkursów i zamieszczenie najciekawszych prac na ekspozycji w szkole. Zwieńczeniem tych działań było zorganizowanie Powiatowej konferencji pt. **„Zaburzenia odżywiania-otyłość, anoreksja i bulimia”**. Temat konferencji był odpowiedzią na potrzeby środowiska szkolnego i lokalnego. Przedsięwzięcie zostało skierowane do dyrektorów i nauczycieli placówek oświatowych na terenie powiatu płońskiego, pracowników instytucji zajmujących się ochroną zdrowia oraz rodziców. Podczas spotkania lekarz pediatra Jolanta Mikołajewska wygłosiła prelekcję o przyczynach powstawania zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży oraz scharakteryzowała sposoby ich leczenia. Psycholog, Katarzyna Podolska-Piechocka wypowiedziała się na temat problemów dzieci z zaburzeniami odżywiania. Trener wallness, Tomasz Ornarowicz wygłosił prelekcję nt „Racjonalne odżywianie jako sposób zapobiegania zaburzeniom odżywiania”. Podsumowania konferencji dokonała pani Anna Ozimkiewicz, specjalista ds. promocji zdrowia i oświaty zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Płońsku. Podczas konferencji uczniowie klasy sportowej zaprezentowali specjalny zestaw ćwiczeń gimnastycznych wspomagających odpowiednią dietę. **Rangę konferencji podniosło objęcie jej honorowym patronatem przez Mazowieckiego Kuratora Oświaty, Burmistrza Miasta Płońsk i Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Płońsku. Patronat medialny nad wydarzeniem objęła redakcja „Wirtualny Płońsk”**.



- Formą realizacji działań prozdrowotnych we współpracy ze środowiskiem lokalnym jest udział uczniów w corocznych obchodach **Światowego Dnia Zdrowia**. Uczniowie włączają się w realizację kampanii poprzez popularyzację działań związanych z tematyką hasła. We współpracy z pielęgniarką szkolną oraz płońską służbą zdrowia na terenie szkoły organizowane są apele, pogadanki, prelekcje, pomiary ciśnienia, poziomu cukru we krwi oraz cholesterolu. Przeprowadzone wspólnie działania podnoszą poziom prozdrowotnej wiedzy społeczności lokalnej i przyczyniają się do zwrócenia uwagi na problemy zdrowotne społeczeństwa.

Realizacja działań Szkoły Promującej Zdrowie uwzględnia również:

- **Udział w konferencjach wojewódzkich SzPZ i konferencjach organizowanych przez sanepid;**
- **Prowadzenie kroniki szkolnej o działaniach promujących zdrowie.**

Zwieńczeniem działań prozdrowotnych podejmowanych przez szkołę było otrzymanie **Wojewódzkiego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie:**



UWAGA!

Kuratorium Oświaty w Warszawie zastrzega sobie prawo do zamieszczenia na stronie internetowej urzędu tylko wybranych przykładów dobrej praktyki.