

***I. Ocena standardów i wybór problemów priorytetowych***

Standard	Średnia liczba punktów	Problem priorytetowy
1	2	3
1. Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz ich skuteczności i długofalowości	4,8	<i>Zbyt małe zaangażowanie rodziców oraz pracowników niepedagogicznych w pracę zespołu promocji zdrowia</i>
2. Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów	4,6	<i>Nieprawidłowe relacje pomiędzy uczniami, wynikające m.in. z braku dostatecznego wsparcia i akceptacji ze strony rówieśników.</i>
3. Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie	4,8	. <i>Za małe zaangażowanie uczniów w proces planowania edukacji zdrowotnej w szkole.</i>
4. Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami	4,6	<i>Zbyt mało działań w celu zmniejszenia poziomu hałasu w szkole.</i>

***II. Ocena efektów działań i wybór problemów priorytetowych***

**Dobre samopoczucie w szkole;**

- Średnia liczba punktów: 4,6
- Problem priorytetowy :

***Nieprawidłowe relacje pomiędzy uczniami, wynikające m.in. z braku dostatecznego wsparcia i akceptacji ze strony rówieśników.***

## **Podejmowanie działań dla umacniania zdrowia**

- Średni odsetek odpowiedzi „tak”: **89,4**
- Wnioski do dalszych działań:

- 1. Kształcenie umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego jako alternatywy do spędzania go przed komputerem.**
- 2. Dostosowanie tematyki edukacji zdrowotnej dotyczącej działań na rzecz umacniania zdrowia oddzielnie dla każdej grupy respondentów ( np. nauczyciele i uczniowie nie potrafią prosić o pomoc, a pracownicy niepedagogiczni nie potrafią aktywnie fizycznie spędzać czasu wolnego – np. chodzenie , biegania , jazda na rowerze , sport).**
- 3. Podejmowanie dalszych działań dla utrzymania dobrych efektów dot. aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania .**
- 4. Podejmowanie dalszych działań profilaktycznych w celu wyeliminowania zachowań ryzykownych dla zdrowia.**
- 5. Istnieje potrzeba szkoleń dla wszystkich pracowników szkoły dot. efektywnego wykorzystania czasu wolnego: „ Jak efektywnie planować swój czas wolny?”**
- 6. Edukacja zdrowotna powinna być nadal nakierowana na uświadamianie roli samobadania, badań profilaktycznych oraz wpływu wypoczynku dla zdrowia człowieka.**
- 7. Podejmowane dalszych działań, w celu budowania prawidłowych relacji rówieśniczych, jako jeden z kluczowych elementów dbania o zdrowie psychiczne młodzieży.**
- 8. Utrzymanie bardzo dobrej atmosfery i klimatu sprzyjającego dobremu samopoczuciu wszystkich członków społeczności szkolnej.**

## *Podsumowanie*

### **Co jest największym osiągnięciem (mocną stroną szkoły)?**

Szkoła postrzegana jest przez społeczeństwo jako bezpieczna, atrakcyjna i przyjazna, poprzez różnorodność działań, nowatorskich metod pracy, promocji zdrowia, wtedy kiedy cała społeczność szkolna i lokalna współpracuje ze sobą tworząc jednocześnie niepowtarzalny klimat i atmosferę pracy.

Wspólny wysiłek w organizację przedsięwzięć zdrowotnych: uczniów, wielu rodziców, pracowników szkoły pedagogicznych, administracji i obsługi, instytucji, organizacji, uczelni wyższych, tworzy przyjazne środowisko do pracy dla całej społeczności szkolnej, stwarzając poczucie jedności i odpowiedzialności za siebie i innych.

Zdrowie i edukacja są ze sobą nierozzerwalnie związane :

**„ Zdrowie jest zasobem dla edukacji” , „ edukacja jest zasobem dla zdrowia”.**

Nasze działania traktujemy niezwykle poważnie dla nas samych, ale również dla szkoły jako placówki, ponieważ jest to jeden z cenniejszych atutów, dzięki któremu jesteśmy rozpoznawalni w naszym powiecie .

Wiele instytucji, współpracujących z nami, ma świadomość naszych działań w zakresie prozdrowotnym, dlatego też wspierają nas w dalszym rozwoju.

Wiele placówek oświatowych docenia nasze starania w zakresie kształtowania postaw służących zdrowiu i chętnie włącza się w organizowane przez naszą szkołę konkursy i przedsięwzięcia.

W okresie pięciu ostatnich lat nastąpił wzrost świadomości i celowości podejmowanych działań wśród uczniów, nauczycieli i rodziców. Dostrzegają oni potrzebę działań na rzecz zdrowia i aktywnie włączają się w prowadzone akcje, happeningi i rozmaite projekty o zasięgu lokalnym, co jest zauważane w mediach .

Promowanie zdrowego stylu życia w środowisku lokalnym umożliwia dotarcie z profilaktyką do szerokiej grupy społeczności, nie tylko uczniowskiej.

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 całej społeczności szkolnej, wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie własne i innych przez całe życie, a podjęte działania z pewnością zaprocentują w przyszłości.

Rodzice coraz częściej zauważają potrzebę edukacji młodzieży w zakresie zdrowia oraz biorą udział w planowaniu tematyki zajęć o zdrowiu.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych uczniów i ich rodziców, utworzyliśmy klasy o profilu medycznym z przedmiotami rozszerzonymi: biologia, biologia medyczna, chemia, język angielski. Takie m.in. działania promocyjne szkoły, wpływają na jej atrakcyjność w środowisku lokalnym , którą uczeń i jego rodzic postrzega jako placówkę otwartą na nowe doświadczenia i oferującą wiele możliwości wszechstronnego rozwoju ucznia.

**Najważniejszym zadaniem Szkoły Promującej Zdrowie jest budowanie świadomości dbania o własne zdrowie i współodpowiedzialności za zdrowie swoje i najbliższych w całej społeczności szkolnej. Podejmowane działania z pewnością zaprocentują w przyszłości.**

Promujemy postawę odpowiedzialności za własne zdrowie i życie. Nasza szkoła daje dużą swobodę uczniom, dzięki temu uczniowie są samodzielni, często wychodzą z inicjatywą , rozwijają swoją kreatywność, realizują własne pomysły i projekty. Uczniowie w ten sposób uczą się umiejętności pracy w zespole, odpowiedzialności za powierzone im zadania, mają możliwość rozwoju własnych talentów, zyskują większe poczucie pewności siebie. Są to niezbędne cechy w obecnej rzeczywistości, do utrzymania właściwych relacji z ludźmi i osiągnięcia samozadowolenia w życiu.

Możemy pochwalić się dużym dorobkiem w zakresie promocji zdrowia i działań prozdrowotnych, organizowanych na terenie szkoły, ale nie tylko.

Szkolny Dzień Zdrowia już na stałe wpisał się w harmonogram działań prozdrowotnych skierowanych do całej społeczności szkolnej. Zależy nam na tym, aby nasze działania miały charakter długofalowy i cykliczny, dzięki czemu przyniosą one oczekiwane efekty oraz wzrost świadomości nas wszystkich, w zakresie dbałości o zdrowie własne i najbliższych.

Od ponad już 10 lat organizujemy **Szkolny Dzień Zdrowia**, który na stałe już zapisał się w kalendarzu imprez szkolnych. Zorganizowanie tak dużego przedsięwzięcia, możliwe jest dzięki współpracy, wsparciu oraz zaangażowaniu wielu osób i instytucji (Starostwu Powiatowemu w Starogardzie Gdańskim, NZOZ, Sanepid-owi, Wojewódzkiemu Zespołowi Szkół Policealnych im. Matki Teresy z Kalkuty, Paniom z Klubu Amazonek, a także dzięki pomocy rodziców). Zdajemy sobie sprawę, jak ważną rolę w życiu człowieka odgrywa profilaktyka prozdrowotna. Dlatego też w tym dniu uczniowie, nauczyciele, pracownicy i rodzice, mogą skorzystać z bezpłatnych badań i porad specjalistów: m.in. badanie RR, poziomu cukru we krwi, spirometrii, pojemności płuc, BMI. Można także skorzystać z porad Pań Amazonek, wykonać samobadanie piersi na fantomach, skorzystać z porad Pań masażystek, porozmawiać z Panią dietetyczką czy kosmetyczką. Po wykonaniu badań na wszystkich uczestników zawsze czeka zdrowy poczęstunek składający się z owoców, warzyw, pieczywa pełnoziarnistego, lokalnych produktów mlecznych czy własnoręcznie przygotowanych zdrowych deserów i ciast. Szkolny Dzień Zdrowia, to także czas na aktywność fizyczną i wspólne wykonanie zumby, belgijki oraz ćwiczeń ogólnorozwojowych.

W tym dniu Szkolna Drużyna I Pomocy zawsze przygotowuje dla swoich kolegów i koleżanek pokazy udzielania pomocy przedmedycznej, w różnych sytuacjach (np. wypadek samochodowy, omdlenia, złamania, udary oraz inne urazy).

Szkolny Dzień Zdrowia i zdrowego stylu życia cieszy się ogromnym zainteresowaniem całej społeczności szkolnej, ponieważ jest dostępny dla nas wszystkich i wspólnie możemy wziąć w nim udział.

Prawidłowe odżywianie, zwrócenie uwagi na zdrowe produkty żywieniowe ma dla nas ogromne znaczenie. Wielokrotnie m.in. w trakcie trwania Dnia Zdrowia uczniowie dzielili

się swoim doświadczeniem w tej dziedzinie, stawiając na zdrowe potrawy i produkty żywnościowe. W okresie ostatnich 5 lat bardzo wzrosła świadomość całej społeczności szkolnej w zakresie zdrowego odżywiania i jego wpływu na organizm człowieka. Zwieńczeniem wieloletnich działań w zakresie zdrowego odżywiania jest stworzony samodzielnie przez naszych uczniów **E-book- Poradnik z przepisami** dot. zdrowego odżywiania, który dostępny jest na stronie I LO w zakładce Szkoła Promująca Zdrowie, dostępny dla całej społeczności szkolnej.

Szkoła nie posiada własnej stołówki- warunki lokalowe nie pozwalają na zorganizowanie takiego pomieszczenia na terenie szkoły. Natomiast podjęliśmy działania w celu zrekompensowania uczniom tej niedogodności. W szkole działa sklepik szkolny.

Dbając o zdrowie nas wszystkich, w porozumieniu z agentem sklepiku szkolnego, postawiliśmy wyeliminować wszystkie niezdrowe produkty spożywcze i postawić na zdrową żywność (np. pieczywo pełnoziarniste, pełnowartościowe produkty mleczne i białkowe, a także na owoce, warzywa oraz naturalne soki).Dzięki temu nasz sklepik, już od wielu lat, cieszy się dużą popularnością wśród uczniów i pracowników , jako miejsce serwujące zdrowe i pyszne posiłki – drugie śniadanie. Jest to dla nas bardzo ważna informacja, wskazująca na to ,iż nasze długoterminowe działania prozdrowotne odnoszą spodziewane efekty oraz przyczyniają się do wzrostu świadomości w zakresie zdrowego żywienia.

Od kilku lat nasza szkoła bierze udział w projektach unijnych **Erasmus +**.

Projekty unijne, to także działania długofalowe, które na stałe zapisały się już w kalendarzu działań prozdrowotnych organizowanych dla całej społeczności szkolnej.

Temat zdrowia fizycznego i psychicznego jest nam na tyle bliski, że od 2015 roku nieustannie jest on obecny w celach do zrealizowania w naszych projektach Erasmus+. Każdy dotychczasowy projekt szkolenia kadry KA1 oraz dwa projekty współpracy szkół KA2 z trzech, dotyczą tematyki prozdrowotnej.

W latach 2015-17 realizowaliśmy projekt **"Sport is Not Only Football"** (2015-1-TR01-KA219-022382\_5), którego celem było wspomaganie rozwoju psychofizycznego uczniów, rozwój zainteresowania sportem, dostrzeganie różnorodności dyscyplin sportowych oraz promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Dzięki projektowi wprowadziliśmy do tematyki godzin z wychowania fizycznego nowe dyscypliny sportu i konkurencje,

zmniejszyła się liczba zwolnień z tego przedmiotu, a naszych partnerów zaraziliśmy entuzjazmem do organizowania Dnia Zdrowia i Dnia Dawcy.

Obecnie rozpoczęliśmy kolejny projekt współpracy szkół **"REACT! – Respect Environment and Cherish Thyself"** (2020-1-PL01-KA229-082014\_1), który w połowie poświęcony jest zdrowiu i profilaktyce. Działania lokalne i międzynarodowe, w tym mobilności i online, będą obejmowały wydarzenia artystyczne, jak plakaty, filmy, zdjęcia czy rzeźba o tematyce prozdrowotnej i antyżywkowej. Pragniemy zachęcić wszystkich naszych członków społeczności szkolnej i szkoły partnerskie do unikania zachowań ryzykownych, zdefiniować ich motywy oraz bezpośrednio włączyć uczniów w rozpoznawanie problemów, zagrożeń oraz poszukiwanie rozwiązań i sposobów radzenia sobie z uzależnieniami.

Praca pedagoga wymaga od nas nieustannego dopasowywania się do zachowań i potrzeb naszych podopiecznych. Cele naszych projektów szkolenia kadry KA1 Erasmus+ i europejski plan rozwoju szkoły również zakłada rozwój osobisty i metodyczny nauczycieli tak, by te zmiany zaowocowały lepszym przygotowaniem do pracy z uczniami o różnych potrzebach, w tym z zaburzeniami emocjonalnymi, uzależnionymi od różnych substancji i czynników. Obecnie kładziemy ogromny nacisk na rozwój nie tylko dydaktyczny uczniów, ale także kompetencji miękkich zarówno uczniów, jak i nauczycieli.

Pierwsze zmiany w metodologii pracy z uczniami wprowadziliśmy w 2016 roku po szkoleniu **"Benchmarking in Education" w Finlandii** (teoria + praktyka w szkołach) w ramach projektu "Media społecznościowe i dobre praktyki w nauczaniu" (POWERSE-2015-1-PL01-KA101-015119). Zmiany te były subtelne, wprowadziliśmy więcej pracy metodą projektów, obdarzyliśmy uczniów większą odpowiedzialnością za własną edukację, pozwalając im rozwijać się w swoim tempie, równocześnie wspierając ich w tym samodzielnym podejmowaniu decyzji. Doszliśmy do wniosku, że większa autonomia i samodzielne podejmowanie decyzji przekłada się na lepszy rozwój emocjonalny i edukacyjny uczniów. Na terenie szkoły powstały kąciaki do samorozwoju, ogromna plansza szachowa, zewnętrzna siłownia, stoły z ławkami i trawniki do pracy na świeżym powietrzu.

Kolejny projekt, w latach 2017-2019, to między innymi nacisk na rozwój kompetencji miękkich – **"Kompetencje miękkie i języki obce"** (POWERSE-2017-1-PL01-KA101-037667). Po szkoleniu "Soft skills for teachers, trainers and education staff" wprowadziliśmy nowe wzorce do pracy z uczniami z zaburzeniami emocjonalnymi, których liczba z roku na rok wzrasta. Nauczyciele przeszli szkolenia dotyczące pracy z uczniem introwertycznym, z

depresją i zestresowanym. Do długofalowych planów rozwoju pracy szkoły dodaliśmy tematykę godzin wychowawczych skupiających się na rozwoju emocjonalnym, pracy w zespole, zdrowiu psychicznym czy radzeniu sobie ze stresem.

Obecnie trwający projekt szkolenia kadry 2019-2021 "**Zakodowani na zdrową szkołę**" (POWERSE-2019-1-PL01-KA101-064243) również zawiera tematykę prozdrowotną. Podobnie, jak w Finlandii, będziemy obserwować prace naszych kolegów, tym razem na Islandii ("Structured Educational Visit to Schools / Institutes & Training Seminars"), by dowiedzieć się między innymi, jak radzą sobie z pojawiającymi się coraz częściej przypadkami depresji i innych zaburzeń wśród uczniów. Druga grupa nauczycieli skupi się na dalszym rozwoju emocjonalnym, pozna metody pracy także poprzez obcowanie z naturą i odpoczynek od wszechotaczającej nas technologii, dzięki szkoleniu na Cyprze "**Health and Emotional Education: Creating a positive and effective climate among learners (children, youths, adults)**". Oba szkolenia na pewno przyczynią się do wprowadzenia kolejnych metod nauczania w naszej szkole i poprawy zdrowia nie tylko fizycznego, ale też psychicznego naszych uczniów i nauczycieli.

Międzynarodowy wymiar projektów europejskich jest dodatkowym pozytywnym aspektem zachowań prozdrowotnych, ponieważ jest doskonałym czynnikiem motywującym do większego zaangażowania i lepszego samorozwoju wszystkich członków społeczności szkolnej poprzez współpracę i porównanie ze szkołami i instytucjami partnerskimi, czego świadectwem są pozytywne zmiany wprowadzone do pracy naszej szkoły.

Projekty unijne odegrały również ogromną rolę w długofalowym budowaniu relacji pomiędzy uczniami, wpłynęły na lepszą integrację oraz wzrost kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów, a także na poprawę kondycji zdrowia psychicznego.

Promujemy postawę odpowiedzialności za własne zdrowie i życie.

Upowszechniamy wśród młodzieży najnowszą wiedzę na temat profilaktyki chorób zakaźnych, nowotworowych i innych. Dążymy do poprawy zdrowia i samopoczucia uczniów poprzez zmianę zachowań zdrowotnych, tworzenie zdrowego środowiska fizycznego i społecznego. Nasze działania w tej dziedzinie mają charakter długofalowy.

Podnosimy wiedzę i świadomość uczniów na temat, jak zdrowiej i lepiej żyć, poprzez edukację zdrowotną, rozwój osobisty i społeczny. Mobilizujemy do zdrowego stylu życia.



Profilaktyka prozdrowotna, warsztaty, konkursy, projekty odgrywają bardzo ważną rolę w procesie edukacyjnym naszych uczniów (są to działania o charakterze cyklicznym).