

Raport z działań podjętych w ramach Szkoły Promującej Zdrowie

w

Publicznej Szkole Podstawowej im. Powstańców Śląskich w Zębowicach

w latach 2016 -2019

I. Diagnoza stanu wyjściowego

W styczniu 2016 roku przeprowadzono diagnozę stanu wyjściowego w Zespole Gimnazjalno- Szkolnym w Zębowicach, który w 2017 roku w wyniku reformy został przekształcony w Publiczną Szkołę Podstawową im. Powstańców Śląskich. Badaniem zostali objęci uczniowie szkoły podstawowej i gimnazjum, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni i rodzice. Przebadano: 60 uczniów klas I-III Szkoły Podstawowej, 75 uczniów klas I-IV Szkoły Podstawowej oraz 82 uczniów Gimnazjum (w sumie 90% wszystkich uczniów), 27 nauczycieli (84%), 13 pracowników niepedagogicznych (90%) oraz 46 rodziców (około 40%). Do przeprowadzenia diagnozy zastosowano następujące narzędzia badawcze: „Moje samopoczucie w Szkole” - uczniowie klas I-II SP, „Co mi się w szkole podoba?, Co zmieniłbym w szkole” - klasy III – IV SP oraz ankiety do autoewaluacji ORE w przypadku pozostałych grup badawczych.

Analizie poddane zostały następujące obszary: samopoczucie w szkole (klimat społeczny), warunki do pracy i nauki, dbanie o zdrowie i właściwe odżywianie. Dodatkowo wykorzystano wyniki ankiet ewaluacji wewnętrznej dotyczącej bezpieczeństwa i agresji przeprowadzonej w listopadzie wśród uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum.

- **Istota zagadnień związanych ze zdrowiem w społeczności szkoły:**

Zdecydowana większość społeczności szkolnej miała poczucie, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważne w Zespole Gimnazjalno-Skolnym w Zębowicach – odpowiednio: uczniowie – 86,5%, nauczyciele – 77,8%, pracownicy niepedagogiczni – 100%, rodzice – 93,5%.

Jednocześnie pracownicy zwracali uwagę, że w szkole działania na rzecz promocji ich zdrowia są podejmowane za rzadko: nauczyciele – 29,6%, pracownicy niepedagogiczni – 30,8%.

- **Edukacja zdrowotna w Zespole Gimnazjalno-Szkolnym w Zębowicach**

Za ważną część swojej pracy realizację edukacji zdrowotnej zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego uważało 85,2% nauczycieli ZGS w Zębowicach. Taka sama część pedagogów realizowała również treści związane ze zdrowiem w ramach podstaw programowych swoich nauczanych przedmiotów. 48,1% uczniów dostrzegało i oceniało pozytywnie ich działania w tym zakresie. 50,4% uczniów zauważyła też starania o zwiększenie świadomości prozdrowotnej swoich wychowawców w ramach planowanych lekcji wychowawczych.

Ponad dwie trzecie uczniów zespołu uważało, że może proponować, aby na lekcjach poruszane były interesujące dla nich tematy związane ze zdrowiem. 81,5% nauczycieli pyta uczniów co ich interesuje i zainteresowania te realizują w ramach swojej pracy. W 59,4% uczniowie byli zadowoleni z ciekawej formy prowadzenia zajęć, a 70,7% naszych wychowanków czuło się zachęcona do dbania o zdrowie po tym, czego dowiaduje się w szkole. 89,1% rodziców jest zadowolona z jakości edukacji zdrowotnej swoich pociech. 73,9% badanych rodziców potwierdza, że jest poinformowana o realizacji edukacji zdrowotnej podejmowanej w naszej szkole, około 64% rodziców czuje się zaangażowana i zapraszana w działania szkoły związanego z aktywnością fizyczną i zdrowym żywieniem. 65% wychowawców konsultuje zagadnienia prozdrowotne wpisane do planu pracy na lekcjach wychowawczych z rodzicami swoich wychowanków. Nauczyciele aktywnie uczestniczyli w realizacji szkolnego programu profilaktyki w 88,9%

- **Edukacja zdrowotna nauczycieli i pracowników szkoły oraz warunki pracy i nauki**

Tylko jedna trzecia nauczycieli i połowa pracowników niepedagogicznych miała poczucie, że w przeciągu ostatnich 3 lat brała udział w zajęciach dotyczących ich zdrowia, ale 85,2 % nauczycieli korzystało z poszerzania swojej wiedzy na temat zdrowia przygotowując zajęcia dla uczniów.

25,9% nauczycieli uważało, że obowiązki nie są dzielone w sposób równomierny a praca w szkole dobrze zorganizowana. Podobnie myśli 30,8% pracowników niepedagogicznych.

Czystość w szkole uważało z wzorową 100% nauczycieli, 91,3% rodziców i 66,2% uczniów. Po głębszej analizie tego wyniku i rozmowami z naszymi uczniami dowiedzieliśmy się, że często ich zła opinia związana z brakiem porządku w szkole wiąże się z zachowaniem innych uczniów – śmiecenie przez kolegów, brudne toalety po korzystaniu z nich przez innych uczniów

– przeszkadza to 48,1% naszej społeczności szkolnej. Ten problem również mocno doskwierał pracownikom niepedagogicznym - tylko 15,4% z nich uważa, że uczniowie dbają o porządek. Większość naszych uczniów, 56,4%, uważało toalety za czyste i dobrze wyposażone miejsca.

Wszystkie przerwy w naszej szkole mają minimum 10 min, a 83,5% uczniów potwierdza, że przy sprzyjającej pogodzie może spędzać je na świeżym powietrzu. Niestety 51,4% uczniów korzystających ze stołówki szkolnej uważa, że przerwa obiadowa jest za krótka, aby w komfortowych warunkach zjeść posiłek. Rada pedagogiczna wysunęła już wniosek, aby od września 2016 przerwę obiadową wydłużyć o 5 min.

- **Relacje międzyludzkie wpływające na atmosferę w pracy**

Poza opisanymi wyżej czynnikami przykuł naszą uwagę jeszcze jeden dość wyraźnie rysujący się problem – dotyczących relacji międzyludzkich w naszym zespole.

W relacji nauczyciel-uczeń prawie trzy czwarte uczniów (74,22%) było zadowolonych ze współpracy i atmosfery, kilka razy w odpowiedziach otwartych pojawiały się wpisy dotyczące zbyt wymagających nauczycieli, ale zdecydowana większość uczniów pisała, że może na nauczycieli liczyć czy ma do nich zaufanie. Nie było już tak dobrze w relacji uczeń – uczeń. Tutaj, opisując atmosferę w szkole, aż 41,5% uczniów wypowiedziało się negatywnie w tej kwestii, a w pytaniach otwartych wielokrotnie pojawiały się problemy dokuczania sobie, złych relacji, nawet przemocy czy poczucia wykluczenia, przezywanie i wyzywanie; obgadywanie; wyśmiewanie; obrażanie i wulgaryzmy; popychanie; niszczenie własności. Autorami agresji lub przemocy byli najczęściej koledzy lub koleżanki ze szkoły

Nauczyciele prawie w 100% dobrze czują się w swoim gronie, potwierdzają, że mogą na siebie liczyć, ale niestety w stosunkach z dyrekcją wyraźnie zaznacza się poczucie braku docenienia, braku konstruktywnych informacji zwrotnych, poczucie, że zdanie nauczycieli nie jest brane pod uwagę, a nawet dyrekcja nie chce tego zdania znać – takie stanowisko reprezentuje średnio 31% nauczycieli.

Pracownicy niepedagogiczni zwrócili w swoich wypowiedziach dotyczących atmosfery w szkole, że ich zdanie brane jest pod uwagę w 53,8% a prawie 31% z nich ma poczucie, że inni pracownicy niepedagogiczni niechętnie z nimi współpracują, 53,8% z nich zwraca też uwagę, że uczniowie nie szanują ich pracy a 38,5% nie czuje się lubiana przez uczniów. W wypowiedziach otwartych zwracali uwagę na niedobłą atmosferę i konflikty w swoim gronie.

II. Realizacja programu w roku szkolnym 2016/2017

Na podstawie ankiet, obserwacji i rozmów nauczycieli, wychowawców stwierdzono, że nasi uczniowie uważają szkołę za bezpieczną ale spotykają się często z przejawami przemocy i agresji tj.: z przezywaniem i wyzywaniem; obgadywaniem; wyśmiewaniem; obrażaniem i wulgaryzmami; popychaniem; niszczeniem własności. Autorami agresji lub przemocy są najczęściej koledzy lub koleżanki ze szkoły. Wyniki ankiet przeprowadzonych wśród uczniów są dość niepokojące. Tylko połowa z nich przyznała, że uczniowie są dla siebie życzliwi, aż 65% uczniów sądzi, iż często spotykają się z dokuczaniem w grupie rówieśniczej. Niecałe 50 % przyznał, że stara się aby mniej akceptowani uczniowie nie pozostawali na uboczu.

Z ankiet przeprowadzonych wśród pracowników niepedagogicznych wynikało, że ponad połowa uczniów nie szanuje ich pracy tj. nie dba o porządek, ma lekceważący stosunek głównie do pań sprzątaczek.

Dlatego za nasz problem priorytetowy określiliśmy jako: *Częste przypadki przemocy i agresji rówieśniczej oraz niewłaściwy stosunek uczniów do pracowników niepedagogicznych*

Realizacja opracowanego programu miała za zadanie uświadomić dzieciom i młodzieży, jak ważne jest właściwe zachowanie wpływające na nasze oraz innych samopoczucie i zdrowie. Chcieliśmy aby potrafili prawidłowo się zachować i reagować, żeby wiedzieli jak radzić sobie z emocjami i do kogo się zwrócić gdy spotkają się z przemocą. Byliśmy i nadal jesteśmy przekonani, że szkoła bez agresji i przemocy wpływa korzystnie na samopoczucie, zdrowie, naukę i pracę. Kształtowanie prawidłowych zachowań, szczególnie u dzieci, wpływa bowiem na wzrost świadomości i poprawę postępowania przyszłych pokoleń. Uznaliśmy również, że podjęte działania służące rozwiązaniu tego problemu będą ważnym elementem poprawy relacji interpersonalnych w całej społeczności szkolnej.

W drodze do osiągnięcia kryterium sukcesu, którym był wzrost średniego wyniku ankiety ewaluacyjnej skierowanej do uczniów w punkcie B. Atmosfera w mojej szkole i klasie z 67,67% do min. 75% podjęliśmy następujące działania.

1. Nauczyciele odbyli szkolenie „Strażnicy Uśmiechu” - czerwiec 2016
2. Zmodyfikowano koncepcję pracy szkoły, plan pracy szkoły i program profilaktyczny i wychowawczy oraz uwzględniono w tych dokumentach zagadnienia Szkoły Promującej Zdrowie

3. Zapoznano nauczycieli, rodziców, uczniów z koncepcją SzPZ oraz planem działań min. poprzez umieszczenie informacji na stronie internetowej, przeprowadzenie szkolenia rady pedagogicznej i przekazania informacji rodzicom na zebraniach.

4. Wychowawcy zmodyfikowali swoje plany wychowawcze i realizowali zagadnienia programu Strażnicy Uśmiechu na lekcjach wychowawczych.

5. Pedagog realizował program „SAPER – czyli jak rozminować agresję w klasie III a szkoły podstawowej, oraz w ramach innych klasach w ramach możliwości np. zastępstwa. Koordynator programu również realizowała zagadnienia SAPER-a na swoich lekcjach wychowawczych.

6. Wyłoniono nowy problem priorytetowy na następny rok szkolny. Po badaniach ankietowych przeprowadzonych w szkole podstawowej i gimnazjum ustalono, że dużym problemem jest mała świadomość jak ważne jest zarówno pierwsze jak i drugie śniadanie. Często się zdarza, że uczniowie nie jedzą śniadań lub ich śniadania są źle zbilansowane.

7. W ciągu dwóch semestrów podejmowanych było wiele działań mających na celu poprawić atmosferę i relacje w szkole, a także promować ideę zdrowej szkoły.

- ✓ Imprezy szkolne: min. Dzień Sportu i języków obcych, Dni Profilaktyki, Dzień Dziecka, Dzień Zdrowia, Pokaz Talentów itd.
- ✓ Bal Andrzejkowy w SP
- ✓ Konkurs „Racjonalnie się odżywasz, zdrowie wygrywasz”
- ✓ Kulinarne lekcje angielskiego w gimnazjum o zdrowym odżywianiu
- ✓ Przystąpienie do programu „Winiary – żyj smacznie i zdrowo”
- ✓ Udział w warsztatach o zdrowym żywieniu oraz kulinarnych na Politechnice Opolskiej
- ✓ Działalność koła kulinarnego w gimnazjum (smaczne i zdrowe przepisy)
- ✓ Podejmowanie działań w ramach wolontariatu
- ✓ Lekcja otwarta w gimnazjum o migracjach i tolerancji
- ✓ Akcja „Trzymaj Formę”
- ✓ Odbywały się wycieczki szkolne.
- ✓ Wprowadzono zakaz używania telefonów komórkowych, co poprawnie wpłynęło na relacje między uczniami.

Ewaluacja

W czerwcu 2017 roku przeprowadzono ewaluację podjętych działań. Już bez opracowywania wyników ankiet można było zauważyć poprawę relacji między uczniami. Wychowawcy doceniali efekty wprowadzenia programu Strażnicy Uśmiechu oraz SAPER. Uczniowie chętnie brali udział w działaniach prozdrowotnych. Angażowali się w akcje organizowane w szkole, brali udział w konkursach czy zajęciach kulinarnych. Wszystkie podejmowane w szkole działania były nastawione na integrację społeczności szkolnej. Działając – uczniowie współpracowali ze sobą, wspólnie dążyli do osiągnięcia celu, działali na wspólną korzyść, zacieśniali więzi. Tym samym poprawiali klimat panujący w szkole, ich relacje uległy poprawie. Oczywiście nie dało się od razu wyeliminować wszystkich negatywnych zachowań. Zdarzały się przypadki agresji czy przemocy. Jednak nie były już tak częste, a i uczniowie inaczej z nimi sobie radzili. Zmieniło się również podejście uczniów do pracowników niepedagogicznych. Uczniowie zaczęli doceniać i zauważać ich pracę oraz odnosić się do nich z większym szacunkiem.

Przeprowadzone badania ewaluacyjne wykazały jednak, że nie udało się osiągnąć założonego kryterium sukcesu, ale bardzo się do niego zbliżyliśmy. Zakładaliśmy, że w ankiecie dla uczniów w części dotyczącej atmosfera w mojej szkole i klasie średni wynik z 67,67% wzrośnie do min. 75%. Jednak po podliczeniu ankiety średni wynik wyniósł 72%. Uczniowie nadal twierdzili, że zdarzają się przypadki ośmieszania, dokuczania, agresji słownej w grupie klasowej, jednak były już one rzadsze niż na początku roku szkolnego.

Widząc zaangażowanie uczniów w działania wspierające zdrowe odżywianie, a także po przeprowadzonych badaniach wśród uczniów i nauczycieli zespół do spraw promocji zdrowia zdecydował o kontynuowaniu działań angażujących uczniów, skupieniu się na właściwym odżywianiu, a także konieczności spożywania drugich śniadań. Pamiętając w dalszym ciągu o dążeniu do osiągnięcia zaplanowanego kryterium sukcesu i poprawie relacji między uczniami.

III. Realizacja programu w roku szkolnym 2017/2018

Nasza szkoła od wielu lat podejmuje zadania, mające na celu upowszechnianie zdrowego stylu życia. Z badań przeprowadzonych w szkole wynika, że część uczniów ma nadwagę, zatem konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywne spędzanie czasu wolnego. Na podstawie ankiet, obserwacji i rozmów nauczycieli, wychowawców stwierdzono, że nasi uczniowie mają dużą wiedzę dotyczącą właściwego odżywiania ale niestety nie wykorzystują jej w życiu codziennym. Problem pojawia się głównie w przypadku pierwszych i drugich śniadań. Wielu uczniów nie spożywa śniadań zarówno w domu jak i w szkole. Często zdarza się, że w pojemnikach śniadaniowych naszych uczniów znajdują się produkty wysoko przetworzone, zawierające dużą ilość cukru takie jak batoniki, ciasteczka, drożdżówki, bułki z Nuttelą, a także słodkie soki, napoje gazowane, a czasem nawet napoje energetyczne.

Nasz problem priorytetowy sformułowaliśmy jako: ***Kształtowanie wiedzy i umiejętności prowadzenia zdrowego stylu życia, a także podejmowanie inicjatyw na rzecz zdrowia własnego i innych.***

Zdrowe nawyki żywieniowe należy kształtować u dzieci już od najmłodszych lat, gdyż warunkują one prawidłowy sposób odżywiania w późniejszym wieku. Istotne jest wdrażanie działań mających na celu zachęcanie do zdrowego stylu życia, zwalczanie otyłości oraz nakłanianie dzieci i ich rodzin do kształtowania zdrowej sylwetki i podejmowania aktywności fizycznej. Nieodłącznym elementem zdrowego żywienia jest posiłek szkolny, którego spożycie wpływa między innymi na poprawę koncentracji ucznia i kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Długie przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu, pogorszenie samopoczucia, brak chęci do nauki. Zależało nam na:

- ✓ Podniesieniu poziomu świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w zakresie odżywiania oraz zdrowego stylu życia.
- ✓ Kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych oraz dbanie o higienę i estetykę spożywania posiłków.
- ✓ Promowaniu różnorodnych form aktywności fizycznej
- ✓ Włączeniu rodziców w realizację zadań wynikających z priorytetów Szkoły Promującej Zdrowie

Jako kryterium sukcesu założyliśmy, że minimum 80% uczniów będzie wiedziało, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania. Uczniowie mieli zostać przebadani ankietowo w czerwcu 2018 roku.

W drodze do osiągnięcia kryterium sukcesu, podjęliśmy następujące działania:

1. Zmodyfikowano koncepcję pracy szkoły, plan pracy szkoły i program profilaktyczno-wychowawczy oraz uwzględniono w tych dokumentach zagadnienia szkoły promującej zdrowie
2. Zapoznano nauczycieli, rodziców, uczniów z planem działań min. poprzez umieszczenie informacji na stronie internetowej.
3. Wychowawcy zmodyfikowali swoje plany wychowawcze
4. Szkoła realizowała program ARR „Mleko i owoce w szkole”
5. Odbyły się dwa wspólne śniadania: „Śniadanie po europejsku” z okazji Dnia Języków Obcych oraz „Wspólne drugie śniadanie” w Dniu Profilaktyki.
6. Uczniowie klasy II gimnazjum przystąpili do projektu edukacyjnego „ Przepis na zdrowe drugie śniadanie”
7. W ramach projektu przeprowadzono ankiety wśród uczniów dot. ich nawyków żywieniowych.
8. Przystąpiliśmy do kolejnej edycji programu „ Żyj smacznie i zdrowo” Winiary
9. Odbyło się trzecie wspólne śniadanie w Dniu Zdrowia.
10. Uczniowie klasy II gimnazjum zrealizowali projekt „ Przepis na zdrowe drugie śniadanie”. W ramach projektu uczniowie przygotowali i przeprowadzili szkolne wydarzenie z okazji Dnia Zdrowia dla pozostałych uczniów i nauczycieli w kwietniu 2018 roku.
11. Działało koło kulinarne w gimnazjum
12. Przygotowano gazetki informacyjne w holu szkoły dot. zdrowego odżywiania.
13. Uczniowie aktywnie uczestniczyli w lekcjach W-F oraz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
14. Wychowawcy w dalszym ciągu realizowali założenia programu „Strażnicy Uśmiechu”
15. W ciągu całego roku szkolnego podejmowanych było wiele działań mających na celu poprawić atmosferę i relacje w szkole, a także promować ideę zdrowej szkoły.

Ewaluacja

W czerwcu 2018 przeprowadzono ewaluację podjętych działań. Wyniki badań pokazały, że znacząco wzrosła świadomość uczniów dotycząca konieczności spożywania zdrowego drugiego śniadania. Aż 94% badanych uczniów przyznało, że wie jak powinien być zbilansowany ten posiłek, a 84% wykorzystuje tę wiedzę w praktyce. Zarówno rodzice przyznali, że zmieniło się ich podejście do przygotowywania drugich śniadań swoim dzieciom. Częściej takie śniadanie nie jest jedynie tylko kanapką lub słodką drożdżówką, ale zawiera również owoce czy warzywa. Uczniowie zaczęli pić więcej wody. Zdecydowana większość nie przynosi do szkoły napojów gazowanych.

Uczniowie klasy II gimnazjum przeprowadzili projekt edukacyjny. Wszyscy uczestnicy tego projektu mocno zaangażowali się w jego realizację. Głównym założeniem było zorganizowanie przez nich Dnia Zdrowia. W tym dniu cała społeczność szkolna była mocno zaangażowana. Dzień zdrowia rozpoczął się wspólnym śniadaniem wszystkich uczniów i nauczycieli. Każda klasy przygotowała stolik ze swoim śniadaniem, były min. kanapki, sałatki oraz owsianka, i każdy mógł wybrać dla siebie coś smacznego. Następnie część uczniów przeszła na halę sportową, gdzie odbyły się klasowe rozgrywki w piłkę nożną. W tym samym czasie w budynku gimnazjum odbywały się zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania. Uczniowie i nauczyciele mogli sprawdzić swoją wiedzę na temat zdrowej diety min. w przygotowanym przez quizie na platformie Kahoot, a także wykonali kilka zadań logicznych takich jak zbudowanie piramidy z kubków bez użycia rąk. Na koniec tej części odbyły się turniej Yedzzo, gry przygotowanej przez firmę Winiary w ramach projektu „Żyj smacznie i zdrowo”, w którym nasza szkoła bierała udział. Natomiast uczniowie klasy V-VII kręcili filmik pt. „Bez śniadania dzień stracony”, który promuje ideę jedzenia drugiego śniadania. Całe wydarzenie zakończyło się wspólną Zumbą oraz zatańczeniem Belgijki, która jest ulubionym tańcem naszych uczniów.

Podjęte w tym roku szkolnym działania przyczyniły się do osiągnięcia założonego kryterium sukcesu, czyli ponad 80% uczniów wie, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania. Ponadto, osiągnięto także kryterium sukcesu z poprzedniego roku szkolnego. Zakładaliśmy wtedy, że w ankiecie dla uczniów w części dotyczącej atmosfera w mojej szkole i klasie średni wynik z 67,67% wzrośnie do min. 75%. Po pierwszym roku wyniósł 72%, jednak po przeprowadzonych ankietach po drugim roku osiągnięto wyniki 78%. Zauważono znaczną poprawę zachowania uczniów, a ich relacje stały się lepsze.

IV. Realizacja programu w roku szkolnym 2018/2019

Tegoroczny problem został wybrany przez zespół promocji zdrowia na podstawie przeprowadzonych ankiet, rozmów z nauczycielami, rodzicami oraz obserwacji. Pomimo tego, że w naszej szkole nie stwierdzono wielu przypadków nadużywania środków uzależniających, zdajemy sobie sprawę, że nasi absolwenci trafią do różnych szkół, różnych miast, a tym samym różnych środowisk. Poprzez swoje działania chcemy zawczasu uświadomić naszych uczniów i ich rodziców o skutkach uzależnień, wpajając im, że mają wybór, mogą odmówić bez wyrzutów sumienia, złości, czy lęku. Bardzo często przyczyną ucieczki ludzi w świat alkoholu i innych środków odurzających jest nieumiejętność radzenia sobie z nadmiernym napięciem emocjonalnym. Ci, którzy nie potrafią radzić sobie ze stresem nie potrafią właściwie gospodarować czasem wolny i stawiać sobie realnych celów. W związku z tym także chcemy nauczyć ich, jak walczyć ze stresem oraz jak od najmłodszych lat gospodarować i wykorzystywać czas wolny.

Sformułowaliśmy problem priorytetowy **jako Kształtowanie wiedzy i umiejętności prowadzenia zdrowego stylu życia bez uzależnień. „Lepiej zapobiegać niż leczyć”** Głównym celem było zapobieganie uzależnieniom poprzez dostarczenie rzetelnej i obiektywnej wiedzy o zagrożeniach wynikających z zażywania, mechanizmach uzależnienia i skutkach zażywania środków psychoaktywnych. Podejmowane działania miały na celu wspomaganie rozwoju dzieci oraz kształtowanie w nich takich cech osobowości, by w przyszłości były zdolne do odpowiedzialnego, zgodnego z normami społecznymi życia. Zadaniem szkoły było stworzenie środowiska szkolnego przyjaznego uczniowi, z atmosferą ciepła, życzliwości, zrozumienia i tolerancji. Dzięki temu nasza szkoła będzie miejscem, w którym młodzież poczuje się bezpiecznie, będzie chętniej do niej uczęszczała i coraz aktywniej uczestniczyła w jej życiu.

Jako kryterium sukcesu założyliśmy, że 80% uczniów będzie wiedziało jak zapobiegać uzależnieniom oraz brało aktywny udział w życiu szkoły

W tym roku szkolnym podjęto następujące działania:

1. Zmodyfikowano koncepcję pracy szkoły, plan pracy szkoły i program profilaktyczno-wychowawczy oraz uwzględniono w tych dokumentach zagadnienia szkoły promującej zdrowie

2. Zapoznano nauczycieli, rodziców, uczniów z planem działań min. poprzez umieszczenie informacji na stronie internetowej.
3. Wychowawcy zmodyfikowali swoje plany wychowawcze
4. Obył się dzień profilaktyki, każda klasa wzięła udział w warsztatach ze specjalistami pod tytułem "Twoje życie to twoje decyzje"
5. Szkolny koordynator SzPZ pani Agnieszka Gadek wzięła udział w szkoleniu Bezpieczeństwo zdrowotne – wyzwaniem dla współczesnej szkoły – 16 h, prowadzonym przez RCRE w Opolu. (30 listopada i 1 grudnia 2018)
6. Uczniowie angażowali się w obchody 100lecia odzyskania niepodległości.
7. Uczniowie angażowali się w konkursy organizowane w ramach projektu „Bioróżnorodność Opolszczyzny, dzięki czemu rozwijali swoje zainteresowania.
8. Na lekcjach wychowawczych oraz z zajęciach z pedagogiem realizowano takie tematy jak: Papierosy - nie dziękuję!", „Alkohol - droga donikąd”, „Stop dopalaczom” , „Lekcje przestrogi: narkotyki, alkohol, nikotyna” , „Cyberprzemoc”.
9. Odbyły się warsztaty szkoleniowe dla rodziców dotyczące uzależnień oraz cyberprzemocy.
10. Zwracano szczególną uwagę na bezpieczeństwo dzieci i młodzieży na przerwach międzylekcyjnych.
11. Zorganizowano grę terenową „Polowanie na wiosnę” dla uczniów klas V-VIII i III gimnazjum, której celem było współdziałanie w drodze do realizacji określonego zadania.
12. Na lekcjach języka angielskiego realizowano innowację „Escape room w szkolnej klasie. Grywalizacja na lekcjach języka angielskiego”, która pozwalała rozwijać zainteresowania uczniów i pozytywnie wpływała na relacje między nimi.

Ewaluacja

Wszystkie podjęte działania miały na celu osiągnięcie założonego kryterium sukcesu. Jak pokazały wyniki badań to kryterium zostało osiągnięte. 89% uczniów przyznało, że wie jak skutecznie zapobiegać uzależnieniom. Nie odnotowaliśmy w naszej szkole żadnych przypadków spożywania substancji psychoaktywnych. Przypadki palenia papierosów są sporadyczne. Zakaz używania telefonów, a także możliwość spędzania czasu na dworze, w odpowiedni zagospodarowanych miejscach przyczyniły się do poprawy relacji między uczniami. Uczniowie zaczęli ze sobą spędzać czas, rozmawiać, bawić się. Nie ma przypadków robienia kompromitujących zdjęć, czy filmów, które ośmieszają uczniów, a zdarzało się

wcześniej. Uczniowie szkoły podstawowej mogli rozwijać swoje pasje biorąc udział w konkursach tematycznych. Atmosfera w szkole uległa poprawie.

V. Ewaluacja trzyletniego programu / Efekty

Dzięki działaniom podjętym w ramach szkoły promującej zdrowie poprawie uległ klimat społeczny panujący w szkole. Relacje uczeń-uczeń, uczeń -nauczyciel, uczeń-pracownik niepedagogiczny stały się lepsze. Konflikty w tych relacjach są incydentalne. Zdecydowana większość uczniów uważa, że szkoła jest miejscem przyjaznym i bezpiecznym. Zwracana jest uwaga na zachowania prozdrowotne.

Ponadto, wzrosła świadomość uczniów dotycząca zdrowego odżywiania i konieczności spożywania zbilansowanego drugiego śniadania, uczniowie aktywniej uczestniczyli w zajęciach W-F i sportowych zajęciach pozalekcyjnych. Problem otyłości dotyczy niewielkiego odsetku naszych uczniów.

Nie ma u nas problemu uzależnień od środków psychoaktywnych. Uczniowie znają skutki stosowania takich substancji, wiedzą gdzie mogą zgłosić się po więcej informacji lub szukać pomocy.

Zarówno uczniowie jak i nauczyciele i rodzice odczuli pozytywny efekt działań przeprowadzonych w ciągu ostatnich trzech lat.

VI. Wnioski do dalszej pracy

- ✓ Kontynuować założenia szkoły promującej zdrowie
- ✓ Podejmować działania mające na celu utrzymanie pozytywnego klimatu w szkole
- ✓ Angażować uczniów i rodziców
- ✓ Powołać nowego koordynatora SzPZ
- ✓ Powołać nowy zespół ds. promocji zdrowia
- ✓ Opracować nowy problem priorytetowy i plan pracy w przyszłym roku szkolnym