

Raport z autoewaluacji szkoły ubiegającej się o nadanie Wojewódzkiego Certyfikatu „Szkoła Promująca Zdrowie”

- **wyniki diagnozy, opis problemu priorytetowego, sprawozdanie z realizacji projektu mającego na celu rozwiązanie problemu priorytetowego, ewaluację projektu;**

Przystępując do programu Szkoły Promującej Zdrowie naszym priorytetem było kształtowanie wśród uczniów wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowanie inicjatyw na rzecz zdrowia własnego i innych.

Na zdrowie znaczący wpływ mają zmiany stylu życia, pracy, nauki, sposobu spędzania wolnego czasu. Praca i wypoczynek powinny być dla ludzi źródłem zdrowia. W promocji zdrowia za podstawowe sprawy należy uznać troskę o siebie i innych. Promocja zdrowia wspiera osobisty i społeczny rozwój człowieka, poprzez udostępnienie informacji o zdrowiu, edukację dla zdrowia i doskonalenie umiejętności związanych ze zdrowym stylem życia.

Na wstępie jak i na zakończenie etapu projektu zostały przeprowadzone w klasach anonimowe ankiety (pierwsze 5 osób z listy), dotyczące nawyków żywieniowych naszych uczniów. Wyniki zebrano w tabeli:

Pytania z ankiety	oczekiwane odpowiedzi	Rok szkolny 2013/2014 (59 ankiet) [% uczniów]	Rok szkolny 2016/2017 (40 ankiet) [% uczniów]
1. Czy jesz śniadanie w domu?	zawsze/często	64	70
2. Czy w szkole jesz drugie śniadanie?	zawsze/często	64	75
3. Czy spożywasz przynajmniej jeden ciepły posiłek w ciągu dnia?	zawsze/często	98	100
4. Ile godzin przed snem jesz kolację?	1-3 godzin	22	38
5. Jak często spożywasz żywność typu fast-food?	b. rzadko/ nie jem	37	45
6. Jak często jesz chipsy, słodczy, pijesz napoje gazowane?	b. rzadko/ nie jem	27	38
7. Jak często jesz owoce i warzywa?	często/ codziennie	68	90
8. Czy uważasz, że odżywasz się prawidłowo?	tak	41	50
9. Ile czasu zajmuje Ci toaleta poranna?	5-10 minut i więcej	86	93
10. Ile czasu zajmuje Ci toaleta wieczorna?	5-10 minut i więcej	93	95
11. Czy chętnie uczestniczysz w zajęciach ruchowych, które odbywają się w szkole?	b. chętnie	53	63
12. Czy uczestniczysz w zajęciach ruchowych pozaszkolnych?	tak	63	53

13. Ile czasu w tygodniu, oprócz lekcji wychowania fizycznego poświęcasz na zajęcia ruchowe?	1,2 -3 godzin i więcej	73	78
14. Czy Twoim zdaniem prowadzisz zdrowy styl życia?	tak/ raczej tak	54	70
15. Czy chętnie będziesz brał (brałeś) udział w szkolnych imprezach propagujących zdrowy styl życia?	tak	58	70

Z przeprowadzonych ankiet wynika, że nawyki żywieniowe naszych uczniów uległy poprawie. W osiągnięcie tego wyniku zaangażowana była cała społeczność szkolna: uczniowie, nauczyciele, dyrekcja, pozostali pracownicy szkoły oraz rodzice. Poszerzano systematycznie wiedzę na temat zdrowego stylu życia poprzez: warsztaty, konkursy, gry terenowe i spotkania z ciekawymi ludźmi.

Po zakończonym 4- letnim okresie ubiegania się o Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie przeprowadzono autoewaluację standardów:

- drugiego: **Klimat społeczny szkoły** i uzyskano ocenę **4,0**

Za problem priorytetowy uznano: Zadbać o prawidłowe relacje koleżeńskie w klasie.

- trzeciego: **Edukacja zdrowotna i program profilaktyki** i uzyskano ocenę **3,8**

Za problem priorytetowy uznano:

Stwarzać uczniom możliwości proponowania tematów z zakresu edukacji zdrowotnej. Stosować metody aktywizujące.

Nawet po okresie przygotowawczym będziemy cały czas propagować ideę SzPZ i nie zaprzestaniemy działań prozdrowotnych.

- **opis stopnia akceptacji środowiska dla idei SzPZ, w tym stopień świadomości i zaangażowania rady pedagogicznej;**

Nasze środowisko szkolne całkowicie akceptuje założenia idei SzPZ.

W szkole zostały przeprowadzone ankiety na zakończenie roku szkolnego 2016/2017 wśród nauczycieli (18 nauczycieli na 24 wszystkich) i okazało się, że nauczyciele realizują w ramach swoich przedmiotów zagadnienia związane z problematyką zdrowego trybu życia. Stwarzają uczniom możliwości systematycznego pogłębiania wiedzy z tej dziedziny.

Stwierdzenia:	[%] nauczycieli
<i>Edukacja zdrowotna jest ważnym zadaniem w szkole, w której pracuję</i>	94
<i>Uwzględniam tematy dotyczące zdrowia w ramach programu przedmiotu, którego uczę</i>	94
<i>Stwarzam uczniom możliwość proponowania tematów o zdrowiu, które ich interesują</i>	88

<i>Na zajęciach o zdrowiu stosuję metody aktywizujące</i>	88
<i>Pytam uczniów, czy zajęcia o zdrowiu były dla nich ciekawe i zachęciły ich do dbałości o zdrowie</i>	78
<i>Uczestniczę w realizacji szkolnego programu profilaktyki</i>	72
<i>Konsultuję z rodzicami tematy dotyczące zdrowia, które omawiam z ich dziećmi w czasie godzin wychowawczych (informuję rodziców o nich, pytam ich o ich opinie i propozycje w tej sprawie (jeśli nie jesteś wychowawcą, opuść ten punkt)</i>	50
<i>Realizacja edukacji zdrowotnej dla uczniów jest dla mnie okazją do refleksji nad moim stylem życia i dbałością o własne zdrowie</i>	72
<i>Uczestniczyłam/-em w ostatnich 3 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących zdrowia nauczycieli</i>	72

- **opis realizacji edukacji zdrowotnej;**

W okresie przygotowawczym do uzyskania wojewódzkiego certyfikatu SzPZ, organizowano liczne **warsztaty kulinarne**. Uczniowie oprócz oryginalnych sałatek, przygotowywali torty chlebowe, kanapki, piekli pierniki, a wszystko to w oparciu o składniki bez polepszaczy i chemii spożywczej. W ramach promocji zdrowia kilkakrotnie organizowano w szkole akcje degustacji świeżo przygotowanych soków z marchwi i jabłek.

Społeczność szkolna miała okazję wzięcia udziału w Happeningu zorganizowanego z okazji Dnia Rzucania Palenia.

Były organizowane **konkursy** takie jak:

- "Zdrowie w Twoich rękach",
- „Woda źródłem życia”,
- Konkurs wiedzy o zdrowiu, z okazji Światowego Dnia Zdrowia ogłoszonego przez WHO - pytania dotyczyły zdrowej diety, zdrowego stylu życia i cukrzycy,
- Konkurs na najzdrowszą kanapkę z okazji Światowego Dnia Kanapki,
- Konkurs „Żyj zdrowo” z okazji Światowego Dnia Zdrowia,
- Światowy Dzień Jabłka- na którym odbyły się „jabłkowe konkursy”,
- **Konkurs „Kuchnia Polska i Małopolska”** z udziałem Pani **Ewy Wachowicz** jako przewodniczącej jury.

Były organizowane **sesje naukowe** dotyczące zdrowia.

W ramach **Festiwalu Nauki** organizowanego w naszej szkole zapraszano osoby promujące zdrowie, nie tylko propagujące zdrowe odżywianie:

- Kulinarne szaleństwa - degustacja potraw zdrowej kuchni - Damian Ozga,
- w „Podróże kulinarne” zabrał nas podróżnik Lech Haydukiewicz,
- o diecie uniwersalnej i jak nie dać się oszukiwać w kwestii żywienia opowiadała Aleksandra Filip – dietetyczka i siatkarka

ale także zajęcia ruchowe:

- Zumba prowadzona przez panią Magdalenę Balicką Mendel,
- Nauka tańca towarzyskiego - Krzysztof Ciombor,

- Ćwiczenia na ergometrze - Joanna Nowicka,
- pokaz Dance Hall grupy Ani Bieguni i piłkarskiego Freestyłu,
- spotkanie z Bogdanem Zającem – II trenerem Reprezentacji Polski w piłce nożnej,
- zajęcia sportowe na Orliku .

Liczyło się dla nas nie tylko zdrowie fizyczne ale i psychiczne, więc na Festiwalu Nauki pojawił się psychiatra, dr Łukasz Cichocki.

Na terenie szkoły ukazały się gazetki: „Zaburzenia odżywiania”, materiały związane z profilaktyką zakażeń wirusem HPV oraz odbył się konkurs na dekorację sal ” **Zdrowie w twoich rękach**”.

W trosce o zdrowie uczniów w 2015/16 przystąpiliśmy do Programu Zdrowotnego Profilaktyki Zakażeń Wirusem Brodawczaka Ludzkiego (HPV) w Małopolsce – odbiorcami prelekcji byli uczniowie i ich rodzice (opiekunowie). Szkoła otrzymała dwa certyfikaty, jeden dla Gimnazjum a drugi dla Liceum.

Nasi uczniowie brali udział również w warsztatach i mistrzostwach Pierwszej Pomocy Przedmedycznej. Swoją wiedzę poszerzali mogąc się spotkać z ratownikami OSP Igołomia – Zofipole.

Nauczyciele wychowania fizycznego dbają o tężyznę fizyczną nie tylko poprzez „tradycyjne” zajęcia na lekcjach w-fu ale również poprzez zorganizowanie wyjazdów na: rolki, kręgle, łyżwy, czy sanki i wyjazdów na obozy narciarskie. Zajęcia sportowe odbywają się również w halach sportowych i na basenie TS Wisła oraz w hali KS Bronowianka. Uczniowie trenują piłkę nożną, piłkę siatkową oraz tenis stołowy. Są zachęceni do udziału w różnego rodzaju warsztatach ruchowych jak, na przykład z panią Ewą Chodakowską, w której rolę wcieliła się Pani Małgorzata Czwartkiewicz (chętnych nie brakowało). W celu polepszenia koordynacji wzrokowo-słuchowej każda klasa wybrała się do Akademii Motorsport, w której uczniowie ćwiczyli na symulatorze samochodu rajdowego. Praca katedry w-fu zaowocowała licznymi medalami, które otrzymali nasi uczniowie.

- ***informacje o współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym;***

W nasze działania na bieżąco byli wprowadzani rodzice. Przed wywiadówkami specjalnie dla nich były organizowane rozmowy dotyczące między innymi spraw promocji zdrowia na terenie szkoły. Prężnie działająca Rada Rodziców podczas wywiadówek i dni otwartych szkoły spotykała się z Panem dyrektorem Markiem Gawłem, który oprócz innych spraw poruszał tematy związane z promocją zdrowia na terenie naszej placówki.

Jako szkoła współpracujemy ze środowiskiem lokalnym jak:

- Radą Dzielnicy VI Bronowice - W szkole wielokrotnie gościł przewodniczący pan Bogdan Smok. Pan Dyrektor w rozmowach przekazywał informacje dotyczące tego co aktualnie dzieje się w szkole, a dotyczy właśnie zdrowia. We współpracy z Radą Dzielnicy corocznie jest organizowana akcja „Sprzątanie Świata”.
- KS Bronowianka – nasi uczniowie korzystają z tego obiektu w ramach zajęć lekcji wychowania fizycznego.
- AP Wisła Kraków.

- ***informacje o zakresie szkolenia rady pedagogicznej, uczniów, rodziców, nauczycieli, pracowników administracji i obsługi;***

Zdrowy tryb życia to nie tylko zdrowa dieta, ruch ale i zdrowie psychiczne, czy dobre samopoczucie w szkole, w klasie, dlatego też szkolenia Rady Pedagogicznej były zróżnicowane. Szkolenia Rady Pedagogicznej:

- „Społeczny klimat szkoły – Współtworzenie placówki przyjaznej uczniom i rodzicom”,
- „Filozofia pracy nauczyciela a dyscyplina w klasie”,
- „Jak sobie radzić z prowokacyjnymi zachowaniami uczniów? Metoda konstruktywnej konfrontacji”,
- „Uczeń z zespołem Aspergera - postępowanie nauczyciela”,
- „Pierwszy rok – pierwszy krok (trudne zachowanie młodzieży w wieku gimnazjalnym),
- „Komunikacja i współpraca w zespole”,
- „Jak zbudować dobrą szkołę?”,
- „Rozwój umiejętności pracy zespołowej nauczycieli”,
- „Szkoła neuronów czyli od badań biologów do neurodydaktyki”.

W trakcie roku szkolnego Grono Pedagogiczne było zapoznawane z planami, a potem podsumowaniami na koniec pierwszego półrocza i końca roku z realizacji Szkolnego Programu Wychowawczego i Profilaktyki oraz działalnością związaną z Programem Szkoły Promującej Zdrowie.

Nasi uczniowie uczestniczyli w licznych warsztatach takich jak np.:

a) profilaktyka uzależnień:

- „Myślę nie, mówię nie”,
- „Bezpieczni w sieci”,
- „Narkotyki na zjeździe”,
- „Nikotynie stop”,
- filmy: „Musisz żyć”, „Rozdarte dusze”, „FAS, czyli wieczne dziecko”,
- uzależnienia – prelekcje dla uczniów i nauczycieli,
- lekcje wychowawcze,
- pokaz pracy psa policyjnego.

b) profilaktyka prozdrowotna:

- „Stres pod kontrolą”,
- Trzymaj formę”,
- „Pierwsza Pomoc Przedmedyczna”,
- prelekcje „Jak skutecznie się uczyć?”,
- pogadanka - „Racjonalne odżywianie”
- lekcje wychowawcze,

- profilaktyka zakażeń HPV – oprócz uczniów, również rodzice i nauczyciele uczestniczyli w Programie Zdrowotnym profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) w Małopolsce, w 2015 roku, prowadzonym przez Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie.

W trosce o bezpieczeństwo i zdrowie naszych uczniów przed wywiadówkami były organizowane dla rodziców spotkania ze szkolnym psychologiem oraz policją.

• ***opis pracy szkolnego koordynatora i zespołu ds. promocji zdrowia;***

Szkolny koordynator i zespół ds. promocji zdrowia na początku każdego roku szkolnego spotykał się w celu zaplanowania działań na dany rok. Zostały przydzielane zadania. W ostatnim roku szkolnym do współpracy zaangażował się Samorząd Szkolny. Po zakończeniu roku szkolnego sporządzano sprawozdanie.

Szkolny koordynator SzPZ w porozumieniu z nauczycielami dbał o organizowanie warsztatów kulinarnych, konkursów szkolnych, sesji naukowych i wystroju szkoły.

- **informacje na temat wyników monitorowania samopoczucia całej społeczności szkolnej (stopnia zadowolenia ze szkoły);**

Przeprowadzono ankietę badającą samopoczucie w szkole uczniów na zakończenie roku szkolnego 2016/2017:

Stwierdzenia	oczekiwane odpowiedzi	(60 ankiet) [% uczniów]
<i>Zwykle dobrze czuję się w szkole</i>	Tak/raczej tak	72
<i>Lubię być w szkole</i>	Tak/raczej tak	50
<i>W szkole czuję się bezpiecznie</i>	Tak/raczej tak	73

Z powyższej tabeli wynika, że w większości nasi uczniowie czują się dobrze i bezpiecznie w naszej szkole.

W pytaniu otwartym: *Co powoduje, że DOBRZE czujesz się w szkole?* Wskazywali na miłą atmosferę panującą w szkole, którą tworzą nauczyciele, pracownicy szkoły i sami uczniowie. Nasi uczniowie doceniają kameralność naszej placówki i to, że każdy zna każdego, a zwłaszcza, że nauczyciele znają swoich uczniów po imieniu. Czują się bezpiecznie na terenie szkoły nie tylko za sprawą monitoringu ale i dlatego, że nauczyciele sumiennie wypełniają swoje obowiązki, pełniąc na korytarzach w czasie przerw dyżury oraz zawsze i szybko reagują na zaistniałe sytuacje. Uczniowie wskazali też na atrakcyjność zajęć i tego, że są często organizowane różnego rodzaju konkursy, warsztaty, wyjazdy i wycieczki szkolne.

W pytaniu otwartym: *Co powoduje, że ŹLE czujesz się w szkole?* Wskazywali, że boją się niektórych trudnych lekcji, gdzie nie zawsze spotykają się z wyrozumiałością nauczyciela, jednak większość ankiet nie zawierała odpowiedzi na to pytanie.

- **opis dostępnego dla szkoły sposobu współpracy z pielęgniarką szkolną.**

W szkole pielęgniarka jest jeden raz w tygodniu przez 4 godziny co ogranicza rozwijanie edukacji prozdrowotnej uczniów. W okresie wiosennym, prowadzi rozmowy dotyczące uczuleń i alergii, natomiast zimą zajmuje się profilaktyką przeziębień i zapaleń górnych dróg oddechowych. Radzi, gdzie należy zgłaszać się z problemami zdrowotnymi. W czasie swojej pracy w naszej szkole zwraca uczniom uwagę na prawidłowy sposób odżywiania się, prawidłową postawę oraz wagę.

Szkolny koordynator Szkoły Promującej Zdrowie
Agnieszka Zasborowska