

Uczyć lepiej

ISSN 1641-5825

W numerze

Szkoła dla zdrowia

ROLA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W KSZTAŁTOWANIU POSTAW PROZDROWOTNYCH SPRZYJAJĄCYCH REALIZACJI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Włączenie edukacji prozdrowotnej do podstaw programowych kształcenia ogólnego oraz rozwój szkół promujących zdrowie jest przykładem podjęcia szerokich działań na rzecz zdrowia człowieka.

Współcześnie zdrowie analizuje się wielowymiarowo (całościowo, holistycznie) jako zjawisko obejmujące wzajemnie od siebie zależne aspekty fizyczne, psychiczne, duchowe i społeczne. Przyjmuje się, że stan zdrowia (samopoczucie) człowieka zmienia się w ciągu życia (ujęcie dynamiczne) głównie na skutek realizowanego przez niego stylu życia. Można je zatem definiować jako: „**poddającą się zmianom zdolność człowieka do osiągnięcia pełni własnych fizycznych, psychicznych i społecznych możliwości** sprzyjających twórczemu re-

agowaniu na wyzwania środowiska”, „**jako sposób i mądrą umiejętność życia**”, „**możliwość prowadzenia produktywnego i sensownego życia zarówno w sferze osobistej jak i społecznej**”. W dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie jest definiowane jako **wartość**, dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje, zmieniać środowisko i radzić sobie z nim; **zasób dla społeczeństwa**, gwarantujący rozwój społeczny i ekonomiczny; warunek codziennego satysfakcjonującego życia.

Takie ujęcie zdrowia nakłada na szkolny system wychowania zadanie realizacji programu sprzyjającego ukształtowaniu **człowieka zdrowego, o rozbudowanej świadomości zdrowotnej i ekologicznej**, zdolnego do pogłębiania refleksji nad konsekwencjami swojego działania, odpowiedzialnego za jakość swego życia. Zakłada się, że opanowanie tych kompetencji może i powinno przyczynić się do tego, aby uczestnicy procesu edukacji zaakceptowali **własną odpowiedzialność za zdrowie**, umieli rozpoznać i definiować swoje potrzeby zdrowotne i podejmować **decyzje o realizacji zdrowe-**

go stylu życia niezbędnego dla zachowania i doskonalenia zdrowia własnego i innych ludzi. Przykładem podejścia edukacyjnego, sprzyjającego realizacji tych celów jest „podejście ukierunkowane na rozwój umiejętności życiowych”.

Ciekawym wyznacznikiem celów działania edukacyjnego i jednocześnie oczekiwanym efektem szkolnej edukacji zdrowotnej może być opracowany przez Zbigniewa Cendrowskiego „**Dekalog zdrowego stylu życia**” obejmujący zarówno fizyczne, psychiczne jak i społeczne aspekty zdrowia człowieka. Autor postuluje:

1. Rozwijanie wiedzy o samym sobie.
2. Utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości (bariera immunologiczna).
3. Nie nadużywanie leków.
4. Podejmowanie aktywności fizycznej.
5. Prawidłowe odżywianie się.
6. Troskę o higienę osobistą i otoczenia.
7. Rozwijanie umiejętności walki ze stresem.
8. Unikanie nałogów.
9. Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych (życzliwy stosunek do innych).
10. Kształtowanie postawy copingowej (optyzmizm, radość życia, chęć działania).

Wśród warunków efektywnej realizacji procesu kształtowania zachowań pro-

(dokończenie na stronie 4)

Zdrowie jest dla człowieka największą wartością. To warunek dobrej jakości życia, większej z niego satysfakcji i sprawnego funkcjonowania do późnej starości. To w domu i w szkole powinniśmy dążyć do kształtowania właściwego stylu życia i środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Dlatego bieżące wydanie „**Uczyć lepiej**” poświęcamy w całości zagadnieniom związanym ze zdrowiem, promocją i edukacją zdrowotną, ale też i z profilaktyką.

W numerze znajdziecie Państwo:

- » Różne aspekty zdrowia dzieci i młodzieży.
- » O sieci szkół promujących zdrowie.
- » Rola i zadania instytucji działających na rzecz promocji zdrowia.
- » Informacje praktyczne, bibliografia, plakat.
- » Przegląd inicjatyw szkolnych.



Piórkem Romana Kosmali - Wielkopolskie „Szkoly Marzeń: Sarbice – Szkoła Podstawowa

Rzeczpospolita internetow@

GRANTY DLA GMIN WIEJSKICH

10 maja 2006 roku Fundacja Grupy TP zainaugurowała program „*Rzeczpospolita Internetowa*”. Program adresowany jest do gmin wiejskich i ma na celu wyrównywanie szans edukacyjnych i życiowych, poprzez angażowanie mieszkańców, fundacji i stowarzyszeń w budowanie Lokalnych Grup Działania. Fundacja zamierza w ten sposób umożliwić lepszy start w dorosłe życie młodzieży z obszarów słabszych ekonomicznie. Partnerem programu „*Rzeczpospolita Internetowa*” jest Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju (UNDP).

**Program objęty
patronatem
Prezesa
Rady Ministrów**

Więcej informacji:

- www.rp-internetowa.pl
- bezpłatna infolinia 0 800 201 201
czynna w godzinach 10:00-15:00



Wojewódzka
Biblioteka Publiczna
i Centrum Animacji Kultury
w Poznaniu

oraz

Ośrodek Kultury
w Środzie Wielkopolskiej

zapraszają do udziału w:

III Jesiennym Konkursie Teatrów Młodzieżowych

„MELPOMENA 2006”

17–18 listopada 2006

więcej: www.wbp.poznan.pl

Uczyć lepiej

DWUMIESIĘCZNIK

OŚRODKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI W POZNANIU

OŚRODEK
DOSKONALENIA
NAUCZYCIELI
W POZNANIU

REDAKCJA

REDAKTOR NACZELNY
Aleksandra Gołębowska
SEKRETARZ REDAKCJI
Joanna Ciecchanowska-Barnuś
REDAKTOR WYDANIA
Janusz Piłtuła

ADRES REDAKCJI

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
al. Niepodległości 34
61-714 Poznań
tel.: 061 858 47 00
fax: 061 852 33 29
e-mail: uczycielej@odn.poznan.pl
http: www.odn.poznan.pl

KOREKTA

Krystyna Klimontowicz

OPRACOWANIE KOMPUTEROWE

Paweł Gołębski
e-mail: pawel.golebski@odn.poznan.pl

DRUK

Zakład Poligraficzny A. Frąckowiak
ul. Unii Lubelskiej 3
61-249 Poznań
tel./fax: 061 874 82 13
e-mail: afdruk@icpnet.pl

REKLAMY I OGŁOSZENIA

Oплата za 1 cm² tekstu reklamowego wynosi 2 zł,
za całą stronę - 600 zł, pół strony - 300 zł,
ćwiartkę strony 200 zł + VAT.

NASI AUTORZY

- Ewa Baranowska**,
dyrektor SP 69 Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu;
- Renata Czupała**,
Wojewódzki Koordynator Sieci Szkół Promujących Zdrowie,
starszy wizytator;
- Alieja Glinka**,
kierownik Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży PSSE w Koninie;
- Grażyna Górską**,
koordynator promocji zdrowia w SP 82 w Poznaniu;
- Krystyna Jachowska Fikiewicz**,
kierownik szkolenia praktycznego
w Medycznym Studium Zawodowym w Poznaniu;
- Ewa Kasperek-Golimowska**,
prodziekan Wydziału Studiów Edukacyjnych UAM w Poznaniu;
- Małgorzata Kubiak-Gajowiecka**,
Wojewódzki Koordynator Edukacji Ekologicznej,
starszy wizytator;
- Elżbieta Leszczyńska**,
Wicekurator Oświaty;
- Hanna Majchrzak**,
koordynator promocji zdrowia
w Zespole Szkół z Oddziałami Sportowymi nr 1 w Poznaniu;
- Irena Majer**,
kierownik Oddziału Profilaktyki Zdrowotnej
i Promocji Zdrowia Urzędu Miasta Poznania;

- Danuta Mikołajczak**,
dyrektor Gimnazjum nr 5 w Poznaniu;
- Elżbieta Nogaj**,
nauczycielka SP nr 6 w Poznaniu;
- Maria Nowak**,
koordynator promocji zdrowia w Zespole Przedszkolno-
Szkolno-Gimnazjalnym w Rostarzewie;
- Małgorzata Piotr**,
koordynator ds. promocji zdrowia w SP w Szczodrzykowie;
- Janusz Piłtuła**,
nauczyciel konsultant ODN w Poznaniu;
- Wioletta Stępczyńska**,
nauczyciel bibliotekarz
Publicznej Biblioteki Pedagogicznej w Poznaniu;
- Halina Stróżyk**,
nauczycielka w SP nr 6 w Poznaniu, doradca metodyczny;
- Barbara Szkopek**,
nauczycielka przedmiotów zawodowych
w Medycznym Studium Zawodowym w Poznaniu;
- Bogdan Trawkowski**,
nauczyciel wychowania fizycznego,
zajmuje się terapiami naturalnymi;
- Danuta Werner**,
dyrektor SP 82 w Poznaniu;
- Katarzyna Wojda**,
pedagog szkolny w Gimnazjum nr 5;

**Redakcja zastrzega sobie prawo adiacji i skracania tekstów oraz zmiany tytułów.
Materiałów niezamówionych nie zwracamy. Za treść płatnych ogłoszeń nie odpowiadamy.**

LISTA LAUREATÓW FINAŁU WOJEWÓDZKIEGO OGÓLNOPOLSKIEGO MŁODZIEŻOWEGO KONKURSU „POZNAJEMY OJCOWIZNĘ” - POZNAŃ, 19 MAJA 2006

GRAND PRIX

tytuł	autor	szkoła	opiekun
Na szlaku	Dawid Furszpaniak	Gimn. nr 26 Poznań	Marzena Furszpaniak

I SZKÓŁY PODSTAWOWE

tytuł	autor	szkoła	opiekun
Kategoria indywidualna			
Szczepankowo i Spławie Historia i współczesność	Anna Cichoń	SP nr 6 Poznań	Małgorzata Spaleniak
Warto nad Wartą	Paula Szczepaniak	SP nr 6 Śrem	Bartosz Żeleźny
Sztuka pszczelarska	Bartosz Marciniak	SP nr 46 Poznań	Kazimierz Piwowarski
Zamek Przemysła w Poznaniu	Helena Klunder	SP nr 6 Poznań	Małgorzata Spaleniak
O rzemieślnikach ziemi margonińskiej	Anna Wróblewicz	SP Margonin	Małgorzata Połczyńska
Kategoria zespołowa			
Jedynie takie muzeum	Damian Tomaszewski, Marta Józefiak, Marlena Piekarska	SP Rojów	Mirosława Krzywaźnia
Nasza szkoła ma 100 lat	Magdalena Krzyśko, Dorota Wojnowicz, Dominika Illmann	SP Wierzonka	Ewa J. Buczyńska
Wycieczka do Wolsztyna	Michalina Drabik, Adrianna Szymańska	SP nr 25 Poznań	Małgorzata Przygórska

II GIMNAZJA

tytuł	autor	szkoła	opiekun
Kategoria indywidualna			
Brzegiem rzeki Swędrni po gminie Koźminek	Monika Marszał	Gimn. Koźminek	Żaneta Marszał- Trzebińska
Nasza szkoła, historia i tradycje SKKT PTTK w mojej szkole	Patrycja Grzybowska	Gimn. Russów	Urszula Woźniak
Kobylniczanie w wojnie polsko-bolszewickiej	Paulina Bera	Gimn. nr 3 Swarzędz	Włodzimierz Buczyński
O czym mówią nazwy ulic w Kościelnej Wsi?	Justyna Gruszka	Gimn. Kościelna Wieś	Barbara Wiktorowicz
Dzięki moim przodkom czuje się zobowiązana	Małgorzata Bauer	Gimn. Siostr Urszulanek Poznań	Alicja Ruczaj
Kategoria zespołowa			
Nasze turystyczne ścieżki	Aleksandra Gałczyńska, Sandra Leńska, Karolina Strzelec	Gimn. Sieroszewice	Marek Olejniczak
Od kirasjerów do gimnazjalistów	Anna Chwiłkowska, Karolina Twarda, Joanna Swojak, Patrycja Szymańska	Gimn. Bojanowo	Maria Gościński
Kwilecka pieta	Iwona Dreczka, Katarzyna Dziechciarz, Klaudia Jandy, Agata Paczyńska	Gimn. Kwilcz	Marcin Lehmann
Zbąszyń	Anna Jankowiak, Marta Bordych, Barbara Weimann	Gimn. Zbąszyń	Łukasz Pawłowski

III SZKÓŁY PONADGIMNAZJALNE

tytuł	autor	szkoła	opiekun
Kategoria indywidualna			
Poznań mój sztétł	Łukasz Niparko	XVI LO Poznań	Krzysztof Kostka
Kategoria zespołowa			
Bambrzy. Dobre dzieje Miasta Poznania	Adam Algusiewicz, Paweł Jędrzejczak, Adrian Krugiołka, Maciej Wilanowski	V LO Poznań	Mieczysław Matuszak

IV NOŚNIKI ELEKTRONICZNE

tytuł	autor	szkoła	opiekun
Moja mała Ojczyzna	Sebastian Urbaniak	SP Królików	Marzanna Bonczysta
Międzychód – moja miejscowość, mój dom rodzinny	Izabella Burlaga	SP Bodyniewo	Bożena Nowacka
Moja mała Ojczyzna	Adrianna Kapłonek	Gimn. Ceków-Kolonia	Aldona Marciniak
Historia mojej Ojcowizny...	Justyna Bąkowska	Gimn. nr 1 Luboń	Dorota Michałowicz

V NAGRODA WIELKOPOLSKIEGO KLUBU PUBLICYSTÓW KRAJOZNAWCZYCH

tytuł	autor	szkoła	opiekun
Jak gotowały nasze babcie? Czyli tradycyjne potrawy w Kościelnej Wsi	Monika Gorzelana, Marta Krawczyk, Patrycja Nowak	Gimn. Kościelna Wieś	Barbara Wiktorowicz

! Wyróżnione prace, przekazane nam w postaci elektronicznej, można za zgodą autorów skopiować.
• Informacja tel. 061 858 47 44

(dokończenie ze strony 1)

zdrowotnych wchodzących w skład zdrowego stylu życia wymienia się przestrzeganie pewnych zasad:

1. Uwzględnienie swobody wyboru przy zmianie zachowań i ich modelowaniu.
2. Respektowanie podstawowej hierarchii wartości jednostki i dbanie, aby zachowania zdrowotne były przez nią pozytywnie oceniane i odczuwane.
3. Stawianie sobie i innym realistycznych celów gwarantujących rozwój poczucia własnej skuteczności.
4. Dostosowanie wszelkich propozycji zdrowotnych do możliwości odbioru osób i grup, do naturalnego kontekstu ich życia, statusu materialnego, wykształcenia, usytuowania społeczno-kulturowego itp.

5. Wspomaganie przez naturalne grupy odniesienia w społeczności lokalnej oraz fachowe wsparcie profesjonalistów z kilku dziedzin wiedzy, zwłaszcza medycznej, psychologicznej, socjologicznej i pedagogicznej.

Osiąganie złożonych celów wymaga także zmian w podejściu do procesu nauczania/uczenia się i wychowania w zakresie stosowanych metod, których dominującą cechą jest czynny udział samych uczniów, ich wejście w rolę **aktywnych współtwórców swoich postaw prozdrowotnych**. Konieczne jest odejście od stereotypu ucznia, który „słucha, odpowiada na pytania i wykonuje polecenia” i roli pouczającego nauczyciela, który „wie lepiej”. Postulowane metody **aktywizujące i interakcyjne** w szkolnej

edukacji zdrowotnej mają sprzyjać zaangażowaniu młodzieży w proces samodzielnego odkrywania wiedzy, dokonywania wyborów tematów do realizacji, podejmowania decyzji o podejmowanych działaniach w ramach ustalonych przez wszystkich członków społeczności reguł postępowania. Zastosowanie tych metod wymaga jednak od nauczyciela przyjęcia roli osoby kreującej warunki do uczenia się, poszukiwania, odkrywania, myślenia, komunikowania się, a także działania i współpracy w grupie. To właśnie **nauczyciel – zdrowy, optymistyczny, energiczny, staje się „wychowawcą do zdrowia”, przewodnikiem, liderem, animatorem** – najważniejszym, kluczowym warunkiem efektywności promocji zdrowego stylu życia w praktyce szkolnej.

Ewa Kasperek-Golimowska

PROMOCJA ZDROWIA W POLITYCE OŚWIATOWEJ

Tematyka zdrowia często przejawia się w historii edukacji z naciskiem czynionym na różne jego aspekty. Nie wnikając we wcześniejsze okresy warto przytoczyć istotne fakty z ostatniego trzydziestolecia w Polsce.

Troska o zdrowie zapoczątkowana została w 1973 r. uchwałą w sprawie zdrowia dzieci i młodzieży szkolnej, a następnie - w roku 1982 programem wychowania zdrowotnego. Kolejnym etapem było wprowadzenie tematyki zdrowia do podstaw programowych w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych w 1997 roku. Istotnym zwrotem myślenia było utworzenie ścieżki edukacyjnej „edukacja prozdrowotna” w podstawie programowej w szkołach podstawowych i gimnazjach w 1999 roku, następnie w liceach (2001 r.) oraz w szkołach zawodowych (2002 r.).

Rozwój świadomości znaczenia edukacji zdrowotnej społeczeństwa sprzyjał powstawaniu instytucji i wydawnictw, a także uwzględnianiu tej problematyki w strategicznych dokumentach, takich jak: Konwencja o Prawach Dziecka, Narodowy Program Zdrowia, Narodowy Plan Działań na Rzecz Dzieci 2004-2012 „Polska dla Dzieci” i innych.

Polskie działania w tej dziedzinie, w tym Szkoły Promujące Zdrowie, są odpowiedzią na inicjatywy globalne i odzwierciedleniem tendencji światowych oraz europejskich.

Koncepcja Szkół Promujących Zdrowie, dla której podstawą była Karta Promocji Zdrowia (uchwalona w Ottawie w 1986 roku) została stworzona w 1995 roku przez Światową Organizację Zdrowia. Celem tej globalnej inicjatywy jest podniesienie jakości zdrowia uczniów, pracowników oświaty i społeczności lokalnych poprzez szkoły.

Ideą Szkół Promujących Zdrowie jest stałe pogłębianie świadomości o konieczności postrzegania szkoły jako zdrowego, w szerokim znaczeniu, miejsca życia, uczenia się i pracy. Zwrócono tym samym uwagę nie tylko na warunki fizyczne lecz również na te, które sprzyjają rozwojowi duchowemu, psychicznemu, społecznemu dzieci, młodzieży i pracowników oświaty. Tak pojmowane zdrowie wiąże się z promowaną strategią zrównoważonego rozwoju jednostki i społeczeństw.

Działania Szkół Promujących Zdrowie skupione są na:

- rozwijaniu troski o własne zdrowie i innych,
- podejmowaniu decyzji służących zdrowiu,
- kontrolowaniu i tworzeniu warunków korzystnych dla zdrowia,
- budowaniu atmosfery służącej nauce, równości szans, poczuciu sprawiedliwości i zrównoważonemu rozwojowi,
- działaniach profilaktycznych ograniczających czynniki zaburzające prawidłowy rozwój oraz zdrowy styl życia,

- wzmocnianiu zachowań prozdrowotnych poprzez poznanie wartości i wiedzy, rozwijanie postaw i umiejętności.

Ta forma edukacji zdrowotnej przenika wszystkie aspekty życia szkolnego, a więc dotyczy zarówno formalnego (poprzez realizację podstawy programowej), jak również nieformalnego (poprzez codzienne działania w szkole) nauczania.

Istotną zatem sprawą w rozwijaniu i wzmocnianiu postaw prozdrowotnych jest właściwy dobór metod nauczania. Dzieci i młodzież nie mogą być tylko „nauczane” o właściwych zachowaniach, wartościach lecz muszą ich doświadczać w codziennym życiu szkolnym.

Rozwijające się poprzez lata na świecie i w Polsce sieci Szkół Promujących Zdrowie, przynoszą dobre efekty wychowawcze, a ich idee wpisują się w priorytety dotyczące kształcenia, wychowania i profilaktyki.

Odbiciem tego są standardy oceny jakości pracy szkół i placówek opracowane przez MENiS, a także w strategii edukacyjnej Wielkopolskiego Kuratora Oświaty - priorytety nadzoru i doskonalenia nauczycieli.

W roku szkolnym 2005/2006 obowiązującym standardem oceny jakości wszystkich szkół i placówek województwa wielkopolskiego jest obszar dotyczący wychowania i opieki, w którym istotnym elementem jest problematyka promocji zdrowia.

Analiza jakościowa oceny działań szkół w tym zakresie z wnioskami i propozycjami dalszych działań zostanie opublikowana w raporcie wojewódzkim.

Elżbieta Leszczyńska

WARUNKI SANITARNO-HIGIENICZNE ŚRODOWISKA SZKOLNEGO

Zapewnienie sprzyjającego zdrowiu środowiska nauczania wymaga wysiłku osób związanych z funkcjonowaniem szkoły, świadomości istnienia zagrożeń oraz znajomości zasad higieny i bezpieczeństwa. Utrzymanie w szkołach bezpiecznych i higienicznych warunków nauki jest zagwarantowane ustawowo w następujących aktach prawnych:

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jednolity: Dz. U. nr 256, poz. 2572 z 2004r. z późn. zm.);
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. nr 6, poz. 69 z 2003 r.);
- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. nr 75, poz. 690 z późn. zm.);

Zastosowanie mają również wytyczne, polskie normy oraz zalecenia higienistów.

BUDYNEK I TEREN SZKOŁY

Szkoła powinna mieścić się w budynku zaprojektowanym i wybudowanym zgodnie z ustawą Prawo Budowlane i ww. przepisami. Budynek powinien być wznoszony poza zasięgiem szkodliwego promieniowania, oddziaływania pól elektromagnetycznych, hałasu i drgań, zanieczyszczenia powietrza, gruntu i wód oraz z materiałów, które w trakcie użytkowania nie będą emitowały zanieczyszczających w niedopuszczalnych stężeniach.

Szkoła powinna zapewnić uczniom korzystanie z pomieszczeń do nauki z niezbędnym wyposażeniem, biblioteki, świetlicy, gabinetu profilaktyki zdrowotnej, zespołu urządzeń sportowych i rekreacyjnych, pomieszczeń higieniczno-sanitarnych, powinna również posiadać blok żywieniowy. W pomieszczeniach szkoły zapewnia się właściwe oświetlenie, wentylację i ogrzewanie.

Zaleca się, aby w pomieszczeniu do nauki na jednego ucznia przypadało co najmniej 2,5 m² powierzchni, wysokość musi wynosić minimum 3,0 m. Pomieszczenia do nauki i stałej pracy nie mogą być usytuowane w piwnicach i suterenach. Na terenie działki szkolnej powinna być wydzielona część rekreacyjna dla uczniów, część gospodarcza, obiekty sportowe oraz drogi dojazdowe.

WARUNKI SANITARNO-HIGIENICZNE

Szkoła musi być zaopatrzona w wodę zdatną do spożycia przez ludzi, najlepiej z wodociągu publicznego, musi być wyposażona w sieć kanalizacyjną i mieć wydzielone miejsce do czasowego gromadzenia odpadów stałych z możliwością ich segregacji.

Pomieszczenia umywalni i ustępów powinny być zlokalizowane na każdej kondygnacji budynku, przy czym co najmniej jedno pomieszczenie na każdej kondygnacji powinno być przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Normy higieniczne przewidują 1 miskę ustępową na 20 dziewcząt oraz 1 pisuar i 1 miskę ustępową na 30 chłopców, 1 umywalka powinna przypadać na 20 uczniów. Do umywalki powinna być doprowadzona bieżąca ciepła i zimna woda, w umywalniach powinno być dostępne mydło i ręczniki papierowe lub suszarki.

Szatnię należy projektować jako centralne, wydzielone pomieszczenie - wskaźnik powierzchni powinien wynosić 0,25 m² na ucznia.

MIKROKLIMAT, OŚWIETLENIE, OCHRONA PRZED HAŁASEM

W pomieszczeniach dydaktycznych konieczna jest wymiana powietrza za pomocą systemu wentylacji grawitacyjnej lub mechanicznej oraz przez ciągle lub okresowe wietrzenie w czasie przerw i podczas zajęć. W pracowni chemicznej, w pomieszczeniach warsztatowych, w zespole sportowym oraz

w pomieszczeniach zespołu żywieniowego należy zapewnić wentylację mechaniczną.

Temperatura w pomieszczeniach powinna wynosić:

- w pomieszczeniach do nauki i sanitariatach: +20°C (zalecane +18°C),
- w szatniach, na korytarzach, na klatkach schodowych, w salach gimnastycznych: +16°C,
- w przebieralniach, natryskowniach, gabinecie medycznym: +24°C.

Pomieszczenia powinny mieć oświetlenie naturalne dostosowane do przeznaczenia, kształtu i wielkości. Stosunek powierzchni oszklonej okien do powierzchni podłogi powinien wynosić co najmniej 1:8, jednak zaleca się, aby współczynnik ten wynosił od 1:5 do 1:6.

Natężenie oświetlenia sztucznego powinno spełniać wymagania stawiane przez Polską Normę PN-EN 12464-1:2004 i powinno wynosić m. in.: w izbach lekcyjnych - 300 lx; na tablicach - 500 lx; na stanowiskach komputerowych - 300 lx; w salach gimnastycznych 300 lx;

Dużym zagrożeniem dla prawidłowych warunków nauczania jest hałas. Źródłem zewnętrznym hałasu jest najczęściej hałas komunikacyjny. Ochronę przed nim mogą stanowić ekrany akustyczne i szerokie pasy zieleni.

Zmniejszenie hałasu w pomieszczeniach można osiągnąć m. in. poprzez zastosowanie dźwiękochłonnych materiałów budowlanych, instalowanie szczelnych okien i drzwi, budowanie szerokich, załamanych korytarzy i sytuowanie klas tylko z jednej strony korytarza.

(dokończenie na stronie 6)



Piórkem Romana Kosmali - Wielkopolskie „Szkoły Marzeń:
Grzebieńsko – Gimnazjum

R.K.
2006

(dokończenie ze strony 5)

WYPOSAŻENIE SZKOŁY

W MEBLE DLA UCZNIÓW

Mebel szkolne powinny być **dostosowane do wysokości ciała uczniów**, co umożliwia odpowiednią pozycję przy pracy, zapobiega zmęczeniu i zaburzeniom postawy ciała. Zgodnie z Polską Normą „PN – ISO 5970: 1994 Meble. Krzesła i stoły szkolne. Wymiary funkcjonalne” produkowanych jest sześć rozmiarów stołów i krzesel, oznakowanych numerami i kolorami. Stół i krzesło powinny mieć ten sam rozmiar (numer).

numer stołu i krzesła	średni wzrost ucznia (zakres od - do) [cm]
1 pomarańczowy	105 (98-111)
2 fioletowy	120 (112-127)
3 żółty	135 (128-142)
4 czerwony	150 (143-157)
5 zielony	165 (158-172)
6 niebieski	180 (>172)

Stoliki i krzesła we wszystkich salach dydaktycznych powinny być oznakowane w widoczny sposób przez zamieszczenie koloru lub rozmiaru. W każdej sali powinny być meble o 3-4 rozmiarach.

Zmiana sal lekcyjnych na każdej lekcji uniemożliwia dostosowanie mebli do wzrostu uczniów, dlatego należy dążyć, aby każdy oddział miał własną izbę lekcyjną.

ORGANIZACJA LEKCJI

I PRZERW MIĘDZYLEKCYJNYCH

Przy układaniu planów lekcji należy przestrzegać m. in. następujących zasad: stałych godzin rozpoczynania lekcji w każdym dniu tygodnia, równomiernego rozłożenia liczby lekcji w poszczególnych dniach tygodnia, eliminowania łączenia 2-3 jednostek tego samego przedmiotu, uwzględnienia w planie lekcji naprzemiennie zajęć o różnej skali trudności i o różnym charakterze, nie przekraczania limitu godzin w jednym dniu na każdym poziomie nauczania.

Czas trwania przerw międzylekcyjnych powinien zapewnić uczniom i nauczycielom możliwość odpoczynku, nie może być krótszy niż 10 minut, co najmniej jedna przerwa powinna trwać 20 min.

WARUNKI I ORGANIZACJA

ZAJĘĆ RUCHOWYCH

W skład budynków szkoły powinien wchodzić blok sportowy, połączony łącznikiem z budynkiem głównym, składający się z sali lub sal sportowych i pomieszczeń pomocniczych: rozbieralni, natryskowni, ustępów, przechowalni sprzętu sportowego. Zgodnie z wytycznymi, w zależności od liczby oddziałów w szkole, przewiduje się salę rekreacyjną oraz sale gim-

nastyczne o odpowiedniej powierzchni i wysokości oraz różne typy boisk sportowych. Sprzęt sportowy powinien być systematycznie poddawany myciu i **dezynfekcji**.

ORGANIZACJA POSIŁKÓW

Szkoła powinna zapewnić każdemu uczniowi możliwość spożycia w szkole ciepłego posiłku obiadowego lub śniadania. Formą powszechnego posiłku szkolnego jest drugie śniadanie, tzn. kanapka własna ucznia lub przygotowana w szkole oraz napój przygotowany w szkole. Do przygotowywania kanapek i napoju powinno być wydzielone pomieszczenie, odpowiednio wyposażone, z dostępem do bieżącej, ciepłej wody. Szkoła powinna zorganizować bezpłatne posiłki, finansowane ze środków pomocy społecznej dla dzieci z rodzin ubogich, przygotowywane w szkole lub dowożone z zakładów żywienia zbiorowego.

ZAPEWNIENIE BEZPIECZNYCH

WARUNKÓW NAUKI I POBYTU W SZKOLE

Teren szkoły powinien być ogrodzony i oświetlony, nawierzchnia dróg, przejść i boisk równa, otwory kanalizacyjne i studzienki trwale zabezpieczone, szlaki komunikacyjne

wychodzące poza teren szkoły zabezpieczone barierą ochronną w sposób uniemożliwiający bezpośrednie wyjście na jezdnię.

Na boiskach sportowych bramki do gry i inne konstrukcje muszą być nieuszkodzone i przymocowane trwale do podłoża, nawierzchnia w dobrym stanie technicznym, odpowiednio sprzątana i konserwowana. Drzwi oszklone powinny posiadać zabezpieczenie przed uderzeniem w tafle szklaną, ostre końcówki trzpieni od zaworów grzejnikowych muszą być zabezpieczone przed możliwością spowodowania urazów, stopnie schodów nie mogą być śliskie, poręcze zabezpieczone przed zsuwaniem się po nich uczniów.

W salach gimnastycznych stan techniczny sprzętu sportowego powinien być systematycznie kontrolowany, źródła światła i okna muszą być zabezpieczone przed rozpryskami szkła, drabinki do ćwiczeń fizycznych muszą mieć odpowiednią wytrzymałość.

Grzejniki w miejscach o dużym natężeniu ruchu muszą być osłonięte obudowami o zaokrąglonych narożnikach.

Alicja Glinka

WYKAZ TELEADRESOWY POWIATOWYCH STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNYCH W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM

nr	WSSE, PSSE	adres	telefon	faks	e-mail
15	WSSE Poznań	61-705 Poznań ul. Noskowskiego 23	dyr. 061 852 99 18 sek. 061 854 48 02 cen. 061 854 48 00	061 852 50 03	inspekcja.sanitarna@wsse-poznan.pl
1503	PSSE Gniezno	62-200 Gniezno ul. św. Wawrzyńca 18	dyr. 061 426 31 27 sek./cen. 061 426 22 42/43	061 426 27 77	sekretariat@psse-gniezno.pl
1505	PSSE Grodzisk Wlkp.	62-065 Grodzisk ul. Rakoniewicka 42	sek./cen. 061 444 60 67	061 444 60 67	sekretariat@psse-grodzisk.pl
1514	PSSE Międzychód	64-400 Międzychód ul. Strzelecka 12	sek./cen. 095 748 24 08 095 748 24 11	095 748 35 01	sekretariat@psse-miedzychod.pl
1515	PSSE Nowy Tomyśl	64-300 Nowy Tomyśl ul. Niepodległości 4	dyr. 061 442 08 02 sek./cen. 061 442 08 00/01	061 442 28 69	sekretariat@psse-nowytomysl.pl
1516	PSSE Oborniki	64-600 Oborniki ul. Józefa Piłsudskiego 76	dyr. 061 655 91 57 sek./cen. 061 296 04 07	061 296 04 07	sekretariat@psse-oborniki.pl
1521	PSSE Poznań	61-771 Poznań ul. Sieroca 10	sek./dyr. 061 856 28 51 cen. 061 856 28 50	061 853 18 49	sekretariat@psse-poznan.pl
1524	PSSE Szamotuły	64-500 Szamotuły ul. Chrobrego 8	sek./cen. 061 292 15 34	061 292 15 27	sekretariat@psse-szamotuly.pl
1525	PSSE Śrem	63-100 Śrem ul. Wiejska 2	sek./cen. 061 283 54 75	061 283 54 91	sekretariat@psse-srem.pl
1526	PSSE Środa Wlkp.	63-000 Środa Wlkp. ul. Zwirki i Wigury 1	sek./cen. 061 285 38 55 061 286 70 80/81 dyr. 061 286 70 88	061 285 41 76	sekretariat@psse-sroda.pl
1528	PSSE Wągrowiec	62-100 Wągrowiec ul. Gnieźnieńska 49	sek./cen. 067 268 56 82 067 268 56 80	067 268 56 82	sekretariat@psse-wagrowiec.pl
1529	PSSE Wolsztyn	64-200 Wolsztyn ul. M. Drzymały 16	dyr. 068 384 56 63 sek./cen. 068 384 20 71, 068 347 32 47	068 384 20 71	sekretariat@psse-wolsztyn.pl
1530	PSSE Września	62-300 Września ul. Wrocławska 42	sek./cen. 061 436 07 32 dyr. 061 436 08 70	061 436 07 32	sekretariat@psse-wrzesnia.pl

ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY A CZYNNIK RADIESTEZYJNY

Zopublikowanego niedawno raportu służby zdrowia wynika, że w ciągu ostatnich kilku lat wzrosła w naszym kraju liczba chorujących dzieci. Niepokojącym jest fakt odnotowywania u nich coraz większej liczby dolegliwości, które jeszcze kilka lat temu uważane były za choroby wieku starczego. Wymienić należy w tym miejscu przede wszystkim różne odmiany nowotworów, cukrzycę i astmę, jak również schorzenia neurologiczne, a nawet psychiczne. Poza dolegliwościami psychosomatycznymi zauważa się, zarówno wśród dzieci jak i młodzieży, wzrost agresji, przestępczości, nałogów, a także prób samobójczych i samobójstw. Obraz ten, jak uważam, świadczy o słabości u młodych ludzi nie tylko układu immunologicznego, ale przede wszystkim, układu nerwowego. W tym miejscu należy zadać podstawowe pytanie o przyczynę i źródła tych słabości. Zaliczamy do nich między innymi; czynniki psychiczne (najczęściej wynikające z nieprawidłowych międzyludzkich relacji), energetyczne (związane z ruchem, oddechem i odżywianiem), a także radiestezyjne. Tym ostatnim chcę poświęcić więcej miejsca.

Zanim przystąpię do omówienia czynnika radiestezyjnego, kilka uwag na temat samej radiestezyj. Nazwa nadana w 1930 roku przez francuskiego zakonnika A. Bouly'ego, powstała przez połączenie dwóch greckich

słów: radios - promień oraz estesis - odczuwanie, uwrażliwienie. Radiestezyja jest dziedziną polegającą na wyszukiwaniu i określaniu wszelkiego promieniowania. Zarówno żywych jak i nieożywionych tworów, emanujących właściwą dla nich radiacją. Dla ludzi sceptycznie nastawionych do tej dziedziny podaję do wiadomości, że radiestezyja została wpisana w 1983 roku w rejestr oficjalnie wykonywanych w Polsce zawodów (patrz Dz. U nr 22/83 poz. 98).

Atyche oddziaływań, najróżniejszych radiacji i promieniowania jest we współczesnym świecie „bez liku”. Nie dość, że istnieją naturalne oddziaływania szkodliwe (np. cieków wodnych, kosmiczne, od niektórych roślin), to sam człowiek dorzucił do nich, dużą liczbę źródeł promieniowania. Przyczyniają się one do osłabienia, a nawet uszkodzeń centralnego układu nerwowego, co z kolei pociąga za sobą obniżenie mocy układu immunologicznego oraz sił psychicznych. Ponieważ artykuł pisany jest pod kątem zdrowia dzieci i młodzieży, przeto wskażę w nim tylko na dwa rodzaje szkodliwych oddziaływań radiestezyjnych, występujących na terenie obiektów oświatowych. Pierwszy z nich, to wsządobyłskie pola elektromagnetyczne, których źródeł ludzka cywilizacja namnożyła tak wiele, że nie od dzisiaj wiadomo, iż są jedną z głównych przyczyn chorób nowotworowych i uszkodzeń centralnego układu nerwowego. Do źródeł elektromagnetycznych promieniowania zaliczamy:

- wszelkie małe urządzenia techniczne zasilane akumulatorami, np.: telefony komórkowe (szkodzą głównie wówczas, gdy nosi się je w pobliżu serca);
- wszelkie urządzenia techniczne zasilane elektrycznym prądem, np.: radia, telewizory, komputery, lodówki, pralki;
- duże urządzenia techniczne, emitujące najsilniejsze, a zatem najbardziej szkodzące ludziom pole elektromagnetyczne, najczęściej umiejscowione w bliskim sąsiedztwie mieszkalnych budynków, np.: transformatornie (często zlokalizowane w pomieszczeniach piwnicznych osiedlowych budynków), linie wysokiego napięcia, anteny nadawczo-odbiorcze i do potrzeb telefonii komórkowej (najczęściej ułożone na budynkach mieszkalnych lub użyteczności publicznej).

Zainteresowanym szerzej tematyką szkodliwych oddziaływań pól elektromagnetycznych na ludzki organizm, proponuję zapoznanie się z licznymi naukowymi opracowaniami oraz z Apelem Fryburgskim, wystosowanym w dniu 9 października 2002 roku przez lekarzy do służb zdrowia, naukowców i polityków całego świata w sprawie efektów nadużywania źródeł elektromagnetycznego promieniowania. W tekście apelu czytamy, że promieniowanie jest odpowiedzialne za:

- przewlekłe zmęczenie, apatię i depresję;
- zachwianie równowagi, brak koncentracji i wzmożoną agresję;
- migrenowe bóle głowy i dolegliwości serca;
- choroby nowotworowe, w tym niektóre odmiany białaczki;
- niemałą liczbę dolegliwości psychicznych i neurologicznych.

Wiele miejskich szkół nie dość, że ułokowanych zostało wśród wielkomiejskiego kurzu, hałasu i smrodu spalin, narażonych jest na sąsiedztwo transformatori, linii wysokiego napięcia, a ostatnio, na dachach szkolnych budynków pojawiły się anteny do telefonii komórkowej. Drugi czynnik radiestezyjny, tworzą oddziaływania środków powszechnie używanych do remontu szkolnych budynków, pomieszczeń i szkolnego sprzętu. Są to wszelkie duszące farby (np. olejne) i lakiery, a także smołopochodne produkty do zabezpieczenia dachów. Pracując jako nauczyciel wychowania fizycznego sam niejednokrotnie doświadczałem efektów remontu w szkole oraz byłem świadkiem reakcji dzieci na toksyny wypełniające szkolne pomieszczenia. Obok trujących wyziewów i oparów, „buchających” od użytych do remontu chemicznych środków, emanuje z nich subtelne, niejonizacyjne promieniowanie szkodliwe. Oddziaływania środków chemicznych używanych do remontów niosą ze sobą trujące substancje, w skład których wchodzi dodatkowo jony metali i niemetalu, np. rtęci, ołowiu, kadmu, berylu i arsenu. Jak dowiodły współczesne badania oraz obserwacje ludzi zatrutych chemicznymi substancjami, pierwiastki te są przyczyną uszkodzeń mózgowia, nowotworów i zmian genetycznych, prowadzących do ciężkich upośledzeń neurologicznych i umysłowych.

Dzieci, w przeciwieństwie do ludzi dorosłych, reagują na szkodliwe oddziaływanie farb i lakierów bardzo gwałtownie, m. in. poprzez bóle głowy, nudności, wymioty, a nawet omdlenia. Dłuższe przebywanie

(dokończenie na stronie 8)

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH DO POWIATOWYCH STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNYCH

Gniezno	693 023 355
Grodzisk Wlkp.	608 093 386
Międzychód	502 275 445
Nowy Tomyśl	608 659 597
Oborniki	502 305 913
Poznań	609 794 670
Szamotuły	500 062 249
Śrem	502 483 830
Środa Wlkp.	602 297 591
Wągrowiec	504 156 611
Wolsztyn	508 396 948
Września	692 418 250

(dokończenie ze strony 7)

w toksycznym lub/i napromieniowanym środowisku implikuje alergiami i nowotworami. Jak można też wymagać od młodych osób konstruktywnego myślenia i prawidłowego przyswajania wiedzy, gdy w szkolnych pomieszczeniach w trakcie remontu lub po nim brakuje podstawowego składnika dla prawidłowego funkcjonowania mózgu – tlenu?

W niniejszym artykule omówiłem poobieżnie tylko jedną z grup szkodliwych czynników oddziałujących na terenie oświatowych placówek na dzieci i młodzież. Podsumowując pragnę dodać:

- szkodliwe czynniki z grupy radiestezyjnych w większym stopniu występują w mieszkaniach, a ich działanie jest najsilniejsze w miejscach spania;
- efekty działań wszystkich czynników szkodliwych, kumulują się w ludzkim organizmie, a obrazem tego jest m. in. olbrzymia liczba chorych na nowotwory, w tym głównie ludzi młodych i w wieku produkcyjnym;
- dzieci są szczególnie uwrażliwione i podatne na wszelkie szkodliwe czynniki, gdy nie posiadają, w przeciwieństwie do ludzi dorosłych, odpowiednio silnie rozwiniętego potencjału ochronnego;
- wszystkie szkodliwe czynniki mogą być likwidowane, a ich oddziaływanie neutralizowane pod warunkiem prowadzenia mądrych i świadomych działań.

Dlatego proponuję:

- a) dokonywać wszelkich remontów na zewnątrz i w budynkach zaraz na początku dłuższych, letnich wakacji oraz zapewnić jak najlepszą wentylację remontowanych pomieszczeń;
- b) sadzić jak najęściej dookoła szkolnych budynków, zwłaszcza od strony źródeł pól elektromagnetycznych i ruchliwych ulic, sprzyjającą zdrowiu, nasycającą otoczenie jonami ujemnymi roślinność, do której zaliczamy wszelkiego rodzaju iglaki, np.: świerki, jodły, jałowce, kosodrzewinę i cyprysy;
- c) wyposażać szkolne pomieszczenia w jonizującą ujemnie roślinność np.: geranium (bodziszek pachnący), lawendę, aloes, cyprysy pokojowe, skrzydłokwiat, paprotki i araukarię (można w ramach zajęć praktyczno - technicznych lub w kółkach zainteresowań prowadzić ich hodowlę);
- d) zaniechać stawiania anten do potrzeb telefonii komórkowej na dachach budynków, w których na co dzień przebywają dzieci i młodzież.

Bogdan Trawkowski

CO JA MOGĘ ZROBIĆ, BY WAKACJE BYŁY BEZPIECZNE?

Zbliżają się letnie wakacje, czyli prawie 70 dni wolnych od programowych zajęć i od kontaktu z nauczycielami zawodowo interesującymi się dziećmi i młodzieżą. Ten wielotygodniowy wypoczynek, każdy chce spędzić miło i atrakcyjnie. Ale czy zawsze będzie to czas bezpiecznych przeżyć? Z doświadczenia wiemy, że w tym właśnie okresie dochodzi często do wielu niepożądanych, czasami tragicznych zdarzeń, których można uniknąć.

Dlatego przed wszystkimi nauczycielami obowiązkowe zadanie - uświadomienie zagrożeń i upowszechnienie plakatu „Bezpieczne wakacje”. Porozmawiajmy w klasie na poniższe tematy:

- Bezpieczeństwo na drodze pieszych, rowerzystów i motocyklistów.
- Materiały wybuchowe, burze i pioruny.
- Przeciwdziałanie utonięciom.
- Wakacyjne „przygody” z alkoholem, narkotykami, seksem, sektami.
- Urazy: wstrząśnienie mózgu, uszkodzenie rdzenia kręgowego, złamania.
- Zakażenia: tężec, wścieklizna, kleszczowe zapalenie mózgu, udar słoneczny, ukąszenia.
- Zasady ochrony wzroku przed słońcem, telewizorem, monitorem komputera.
- Zasady zbierania runa leśnego.
- Zagadnienia z plakatu, który winien znaleźć się w najliczniej uczęszczanym miejscu w szkole.

Do załączonego plakatu należałoby wpisać alarmowy numer telefonu Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

Janusz Piłula

NARODOWY PLAN DZIAŁAŃ NA RZECZ DZIECI 2004-2012

„POLSKA DLA DZIECI”

W Latach 1996 – 2005 był realizowany Narodowy Program Zdrowia, oparty na koncepcji promocji zdrowia. Obecnie tamte zadania kontynuowane są przez Narodowy Plan Działań na Rzecz Dzieci 2004-2012 „Polska dla dzieci”, w którego treściach mamy:

Nie ma szczęśliwych społeczeństw bez szczęśliwych dzieci.

I. WPROWADZENIE

1. Deklaracja i Plan Działania zawarte w dokumencie „Świat przyjazny dzieciom”
2. Proces przygotowania Narodowego Planu Działań na Rzecz Dzieci 2004-2012 „Polska dla Dzieci”
3. Zakres Narodowego Planu Działań na Rzecz Dzieci 2004-2012 „Polska dla Dzieci” i deklaracje rządu
4. Sposób realizacji Narodowego Planu Działań na Rzecz Dzieci 2004-2012 „Polska dla Dzieci” oraz możliwości finansowania
5. Wdrażanie postanowień Narodowego Planu Działań na Rzecz Dzieci 2004-2012 „Polska dla Dzieci” - etapy realizacji Planu

II. GŁÓWNE OBSZARY DZIAŁAŃ DLA POPRAWY SYTUACJI DZIECI - PRIORYTETY, CELE, ZADANIA

1. Promowanie zdrowego trybu życia
2. Zapewnienie odpowiedniej jakości edukacji
3. Pomoc i wsparcie dla rodziny
4. Ochrona przed molestowaniem, wykorzystywaniem i przemocą

ANEKS

Działania na rzecz dzieci w strategiach i programach rządowych

„Podkreślamy nasze zobowiązanie do budowania świata przyjaznego wszystkim dzieciom, w którym stały rozwój człowieka jest oparty na zasadach demokracji, równości, braku dyskryminacji, pokoju i sprawiedliwości społecznej oraz uniwersalności, niepodzielności, współzależności i wzajemnego powiązania wszystkich praw człowieka, z uwzględnieniem prawa do indywidualnego rozwoju (...).

Przyrzekamy walkę z ubóstwem dziecka i rodziny, zjednoczeni w przekonaniu, że inwestowanie w dzieci i egzekwowanie ich praw jest jednym z najskuteczniejszych sposobów likwidowania biedy.”

Tekst całego Narodowego Planu Działań na Rzecz Dzieci 2004 – 2012 znajduje się na stronie internetowej:

www.menis.gov.pl/oswiata/istotne/npd.php

Janusz Piłula

WSPIERANIE ROZWOJU SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE

Ruch szkół promujących zdrowie rozwija się w Europie od 14 lat i obejmuje obecnie 43 kraje stowarzyszone w Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, której wspólnie patronują Rada Europy, Komisja Europejska oraz Światowa Organizacja Zdrowia. Te trzy ważne gremia wiążą z rozwojem tego ruchu nadzieję na lepszą jakość życia ludzi w zjednoczonej Europie. Wdrażanie w praktyce koncepcji Szkoły Promującej Zdrowie jest procesem długotrwałym, umożliwia wprowadzenie efektywnych i wszechstronnych programów edukacji i promocji zdrowia, a także przygotowuje młode pokolenie do aktywnego uczestnictwa w budowaniu demokracji, tolerancji, poszanowania praw człowieka, otwarcia na inne kultury. Kształtuje poczucie odpowiedzialności za siebie i innych. Według definicji WHO: Szkoła promująca zdrowie zwiększa możliwości młodych ludzi do podejmowania działań i dokonywania zmian. Jest miejscem, w którym młodzi ludzie pracując z nauczycielami i innymi osobami, mogą osiągnąć sukces. Wzmacnianie młodych ludzi, wspieranie ich wizji i idei, umożliwia im wpływ na ich życie i zdrowie (WHO, 1997).

Proponowane rozwiązania systemowe w zakresie promocji zdrowia w naszym kraju to nałożenie na szkoły obowiązku realizacji edukacji prozdrowotnej oraz programu profilaktyki (Rozporządzenie MENiS z dnia 26 lutego 2002 w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół oraz Rozporządzenie MENiS z dnia 31 stycznia 2002 zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych statutów przedszkola oraz publicznej szkoły), a także zorganizowanie profilaktycznej opieki zdrowotnej nad uczniami (Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 lipca 2003 r. w sprawie zakresu i organizacji opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą).

Kolejnym przykładem działań międzyresortowych jest Narodowy Program Zdrowia na lata 1996 – 2005, oparty na koncepcji promocji zdrowia. Z 18 celów operacyjnych aż 10 to cele, które są realizowane przez resort edukacji. Obok wielu zadań są również zadania dotyczące wspierania szkół i przedszkoli promujących zdrowie.

Kontynuacją tych zadań jest Narodowy Plan Działań na Rzecz Dzieci 2004-2012 „Polska dla Dzieci”, który zakłada, że „...dzieci objęte edukacją przedszkolną i szkolną będą znały czynniki pozytywne i negatywne wpływające na zdrowie we wszystkich obszarach i możliwościach własnego wpływu na nie”.

Na mocy porozumienia w 1991 r. między Ministerstwem Edukacji Narodowej i Ministerstwem Zdrowia i Opieki Społecznej utworzono polski zespół do spraw Szkół Promujących Zdrowie. Przez 4 lata realizowano projekt Zdrowej Szkoły w 14 placówkach na terenie całego kraju. Stał się on początkiem rozprzestrzenienia idei Szkół Promujących Zdrowie oraz tworzenia sieci wojewódzkich.

Polska, jako jeden z 8 krajów, została przyjęta w 1992 r. do Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Obecnie należy do niej jedna szkoła z naszego województwa, jest to Szkoła Podstawowa w Raszkowie z siedzibą w Pogrzebowie. W Polsce udało się stworzyć strukturę wspierającą rozwój Krajowej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. W jednej z centralnych placówek doskonalenia nauczycieli, Centrum Metodycznym Pomocy Psychologicznej - Pedagogicznej, podległej Ministerstwu Edukacji utworzono Pracownię Promocji Zdrowia wpisując wspieranie rozwoju szkół promujących zdrowie do statutowych zadań placówki. Odpowiednie struktury powstały także w naszym województwie w postaci Wojewódzkiego Zespołu Wspierającego Sz. P. Z. oraz Regionalnych Zespołów Wspierających w Poznaniu, Pile, Kaliszu, Koninie i Lesznie.

JAK ZOSTAĆ SZKOŁĄ PROMUJĄCĄ ZDROWIE?

Proces tworzenia szkoły promującej zdrowie polega na oddolnym wprowadzaniu zmian przez realizację kolejnych projektów (od diagnozy do ewaluacji), przebiega różnie w różnych środowiskach odpowiednio do diagnozy potrzeb i zasobów, realizowany jest zgodnie z zasadą „małych kroków”.

Wymagane jest zaakceptowanie programów przez: przynajmniej 60% społeczności szkolnej czyli uczniów, nauczycieli i rodzi-

ców, będące warunkiem rozpoczęcia procesu tworzenia szkoły promującej zdrowie.

Placówki należące do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie powinno cechować:

- aktywne działanie na rzecz promocji zdrowia w placówce i środowisku lokalnym, co znajdzie odzwierciedlenie w dokumentacji placówki,
- przekonanie dyrektora placówki i większości członków środowiska (RP, RR, RS, SU, pracowników administracyjnych), o słuszności idei SzPZ,
- aktywne i twórcze zaangażowanie w realizację ścieżek edukacyjnych – edukacja prozdrowotna i ekologiczna.

Zainteresowane placówki przesyłają do wojewódzkiego koordynatora Sieci SzPZ kartę zgłoszenia oraz deklarację o chęci przystąpienia do Wojewódzkiej Sieci SzPZ, podpisaną przez przedstawicieli wszystkich podmiotów szkoły.

Podczas trwania okresu przygotowawczego placówka:

- zapoznaje środowiska (nauczycieli, rodziców, uczniów, pracowników administracyjnych) ze strategią, koncepcją i modelem SzPZ,
- dokonuje wyboru własnych priorytetów (najbardziej pilne zadania), które będą realizowane w trakcie pracy placówki,
- dostosowuje projekt realizacji ścieżki prozdrowotnej i ekologicznej do koncepcji SzPZ,
- powołuje koordynatora i zespół ds. promocji zdrowia składający się z przedstawicieli uczniów, rodziców, pracowników administracyjnych, szkolnej służby zdrowia,
- przedstawia koncepcję SzPZ władzom i samorządowi lokalnemu,
- stale monitoruje osiągane rezultaty (ewaluacja) oraz dba o dobre samopoczucie przedstawicieli różnych grup społeczności szkolnej,
- opracowuje sprawozdanie z działań podjętych w okresie przygotowawczym.

Po upływie procesu przygotowawczego Wojewódzki Zespół Wspierający sieci SzPZ podejmuje decyzję o przyjęciu placówki do sieci.

*Renata Czupala,
Małgorzata Kubiak-Gajowiecka*

Więcej informacji:
www.cmppp.edu.pl/zdrowie/szkola

DZIAŁANIA WYDZIAŁU ZDROWIA I SPRAW SPOŁECZNYCH URZĘDU MIASTA POZNANIA UKIERUNKOWANE NA DZIECI I MŁODZIEŻ SZKOLNĄ

Zadania Miasta w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia zostały określone w dokumencie zatwierdzonym przez Radę Miasta Poznania na lata 2003-2008. Główne kierunki działań na rzecz zdrowia poznaniaków". W planie określono zadania mające na celu uzyskanie poprawy stanu zdrowia poznaniaków oraz poprawę jakości ich życia w środowisku naturalnym i społecznym. Jednym z głównych kierunków działań zawartych w dokumencie jest profilaktyka zdrowotna adresowana do dzieci, w tym współpraca w zakresie tworzenia na terenie miasta sieci szkół promujących zdrowie.

I. PRZEDSIĘWZIĘCIA CYKLICZNE Z ZAKRESU PROFILAKTYKI I PROMOCJI ZDROWIA ORGANIZOWANE PRZEZ WYDZIAŁ ZDROWIA I SPRAW SPOŁECZNYCH URZĘDU MIASTA POZNANIA SKIEROWANE M. IN. DO MŁODZIEŻY

1. Festyn zdrowotny „Poznań – Zdrowym Miastem”.

Od roku 2000 Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania przy współudziale instytucji zajmujących się problemami zdrowotnymi, lekarzy różnych specjalności, pielęgniarek, położnych oraz wydatnej pomocy sponsorów organizuje festyn zdrowotny pod hasłem POZNAŃ – ZDROWYM MIASTEM. Celem festynu jest upowszechnianie wśród mieszkańców Poznania idei profilaktyki i promocji zdrowia oraz ukazanie związku pomiędzy prowadzonym stylem życia, a własnym zdrowiem. Przez cały czas trwania festynu mieszkańcy Poznania mają możliwość skorzystania z bezpłatnych badań i zabiegów, takich jak, np.: pomiar ciśnienia tętniczego krwi, pomiar poziomu cholesterolu we krwi, pomiar poziomu cukru we krwi, badanie spirometryczne, badanie skóry, także z zabiegów z zakresu krioterapii i laseroterapii. Co roku jest również możliwość honorowego oddania krwi. Uczestnicy festynu mogą zasięgnąć porad lekarzy specjalistów (z zakresu pediatrii, alergologii, dermatologii, interny, kardiologii, ortopedii i traumatologii), a także fizjoterapeutów, logopedów, pielęgniarek, dermokonsultantek oraz psychologów. Ponadto można

uzyskać profesjonalne porady z zakresu przemocy i uzależnień, praw dziecka, nowych zasad korzystania z usług zdrowotnych w Unii Europejskiej przez wyjeżdżających Polaków, a także obejrzeć pokaz ratownictwa medycznego oraz pokaz Straży Pożarnej. Podczas festynu co roku przeprowadza się szereg konkursów dla dzieci i młodzieży. Równoległe na scenie odbywa się program artystyczny. O bezpieczeństwo oraz zdrowie uczestników festynu dbają Policjanci z Komendy Miejskiej Straży Miejskiej oraz zespół Rejonowej Stacji Pogotowia Ratunkowego.

W 2006 roku festyn zdrowotny odbył się 28 maja w godzinach 12:00-17:00 nad Jeziorem Maltańskim przy stoku narciarskim.

2. Przedsięwzięcie „Współczesne uzależnienia - profilaktyka i leczenie”.

W kwietniu 2005 roku po raz pierwszy Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania we współpracy z Instytutem Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz przy udziale instytucji zajmujących się problematyką uzależnień zorganizował dwudniowe przedsięwzięcie „Współczesne uzależnienia – profilaktyka i leczenie”. I tak: 16 kwietnia 2005 r. w Instytucie Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu zorganizowana została konferencja naukowa oraz warsztaty skierowane do osób zajmujących się problematyką uzależnień, w tym od narkotyków, alkoholu i nikotyny. Natomiast 17 kwietnia 2005 r. w Urzędzie Miasta Poznania odbywała się konferencja szkoleniowa skierowana do przedstawicieli szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Po konferencji zorganizowano warsztaty dot. etapów tworzenia programów profilaktycznych. Równoległe w budynku Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji nad jeziorem Malta prowadzone były warsztaty dla uczniów szkół gimnazjalnych pt. „Rozwijaj się z nami”. W godzinach popołudniowych na poznańskiej Malcie odbywał się festyn. Przez cały czas trwania imprezy poznaniacy mieli możliwość uzyskania fachowych porad udzielanych przez przedstawicieli instytucji zajmujących się problematyką uzależnień. Podczas imprezy przeprowadzono szereg konkursów, przeznaczonych głównie dla dzieci. Równoległe na scenie zaprezen-

towany został program artystyczny przygotowany przez dzieci ze świetlic socjoterapeutycznych prowadzonych przez poznańskie parafie i organizacje pozarządowe. Przedsięwzięcie uatrakcyjniły występy muzyczne poznańskich zespołów. O bezpieczeństwo oraz zdrowie uczestników festynu dbali policjanci z Komendy Miejskiej oraz zespół Rejonowej Stacji Pogotowia Ratunkowego.

Na rok 2006 zaplanowano przedsięwzięcie dotyczące uzależnień na 26-28 maja, a ostatni dzień połączony został z festynem zdrowotnym.

3. Marsz przeciwko uzależnieniom młodzieży poznańskich szkół ponadpodstawowych.

Od 5 lat jesienią organizowany jest Marsz przeciwko uzależnieniom. Celem Marszu jest zwrócenie uwagi mieszkańców Poznania, szczególnie młodzieży, na problem uzależnień w naszym mieście, jak również wspólne zmanifestowanie sprzeciwu wobec narkotyków, alkoholu i tytoniu. Marsz przeciwko uzależnieniom jest okazją do wyrażenia swojego stanowiska dla tej części młodych ludzi, którzy nie ulegają modzie, którzy mają szansę wspólnie zaprotestować przeciwko uzależnieniom i włączyć się do realizacji profilaktyki długoterminowej. Skierowanie tego przedsięwzięcia do młodzieży szkół ponadpodstawowych jest celową formą zaktywizowania młodzieży - głównego przecieź adresata przesłania zawartego w idei tego Marszu. Poprzez przygotowane scenki, skecze i recytacje wierszy prezentowane na scenie przy poznańskim Ratuszu uczniowie poznańskich gimnazjów i liceów przedstawili swoim rówieśnikom zagrożenia i konsekwencje wszelkich uzależnień. W 2005 roku na scenie wystąpili zawodowi aktorzy.

II. INNE DZIAŁANIA WYDZIAŁU ZDROWIA I SPRAW SPOŁECZNYCH URZĘDU MIASTA POZNANIA Z ZAKRESU PROFILAKTYKI I PROMOCJI ZDROWIA UKIERUNKOWANE NA DZIECI I MŁODZIEŻ

1. Konferencja „Poznańskie szkoły promują zdrowie”.

W styczniu 2005 r. zorganizowana została konferencja we współpracy z Glaxo-SmithKline Pharmaceuticals S. A oraz firmą ABBOT Laboratories Poland Sp. z o. o., skierowana do dyrektorów poznańskich szkół, koordynatorów promocji zdrowia w szkołach, pielęgniarek i higienistek szkolnych. Celem Konferencji było przybliżenie jej uczestnikom idei Szkoły Promującej

(dokończenie na stronie 11)

FORUM OŚWIATOWE

W SZKOLE PODSTAWOWEJ W SARBICACH

W dniach 29-31 maja 2006 r. w Szkole Podstawowej w Sarbicach miało miejsce wielkie święto: Forum Oświatowe. Organizatorami byli: Urząd Gminy w Przykonia oraz Szkoła Podstawowa w Sarbicach.

DZIEŃ PIERWSZY FORUM, TO ŚWIĘTO SZKOŁY MARZEŃ.

To oczywiście lokalne prezentacje osiągnięć „szkolnych marzycieli”: Publicznego Gimnazjum w Drażnej, Gimnazjum w Malanowie, Gimnazjum w Przykonia oraz gospodarzy Szkoły Podstawowej w Sarbicach. Uczniowie szkół opowiadali o tym, co dzieje się w ich placówkach w ramach Szkoły Marzeń, ale także wyśpiewali i wytańczyli wszystko to, czym chcieliby się pochwalić.

Można było obejrzeć wystawki przedstawiające realizowane działania. W poniedziałkowym spotkaniu poza sporą reprezentacją uczniowską nie zabrakło znacznych gości (władze samorządowe i oświatowe – wójtowie i burmistrzowie szczerze zainteresowani i życzliwie nastawieni, szkolni koordynatorzy projektu, koordynator i konsultant regionalny, nauczyciele i rodzice).

Po pierwszej części podsumowanej przez konsultanta regionalnego „Szkoły Marzeń” Joannę Suchecką nastąpiło spotkanie z udziałem osób z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie. Wśród występujących gości byli: Prorektor PWSZ w Koninie dr Tomasz Olejniczak, profesor PWSZ w Koninie dr hab. Jan Grzesiak, dr hab. Marian Marcinkowski z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, przedstawiciele Koła Naukowego - studenci kierunków pedagogiczno-artystycznych kaliskiej filii UAM, Dyrektor Kuratorium Oświaty w Poznaniu Delegatura w Koninie – Janina Wójcik, koordynator regionalny „Szkoły Marzeń” w Wielkopolsce - Joanna Ciechanowska-Barnuś, Wójt Gminy Przykona - Mirosław Broniszewski, Urszula Miller – przedstawiciel Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Przewodnicząca Rady Rodziców - Ewa Kozłowska.

Wystąpienia w swojej treści obejmowały zagadnienia takie jak: współpraca

szkoły ze środowiskiem lokalnym, innowacje i ewaluacja w polskich szkołach, współpraca szkół i wyższych uczelni, jak kształcić lepiej przyszłych nauczycieli, wyrównywanie szans edukacyjnych dzieci i młodzieży, korzyści dla regionu wynikające z realizacji projektów „Szkoła marzeń”.

DZIEŃ DRUGI TO SEMINARIUM NAUKOWE POD WSPÓLNYM TYTUŁEM „EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE PLACÓWKĄ OŚWIATOWĄ”

Seminarium poprowadził Antoni Jeżowski - doktor nauk ekonomicznych, wykładowca Uniwersytetu Jagiellońskiego i Studium Menedżerów w Gnieźnie, prorektor PWSZ w Głogowie, autor około 130 publikacji, specjalizujący się w finansach oświatowych.

Spotkanie skierowane było do burmistrzów, wójtów, pracowników urzędów miast i gmin zajmujących się sprawami oświatowymi, dyrektorów placówek oświatowych oraz osób zajmujących się obsługą finansową szkół. Współorganizatorem seminarium był Wielkopolski Ośrodek Kształcenia Samorządu Terytorialnego. W szkoleniu wzięło udział ponad 80 uczestników z powiatu tureckiego, przedstawiciele Delegatury Kuratorium Oświaty w Koninie i instytucji zajmujących się doskonaleniem nauczycieli.

DZIEŃ TRZECI FORUM POŚWIĘCONY ZOSTAŁ WYMIANIE DOŚWIADCZEŃ

Szkoła Podstawowa w Sarbicach gościła przedstawicieli szkół z Włoch, Szwecji i Irlandii, Przedszkola nr 32 w Koninie, wykładowców PWSZ w Koninie oraz gości z Wydziału Edukacji Urzędu Miasta w Koninie.

Wszystkich powitała dyrektor Szkoły Podstawowej w Sarbicach

– Dorota Granos. Później wystąpiły dzieci (naprawdę było co podziwiać). Uczniowie w dalszej części spotkania miały okazję dowiedzieć się o zasadach funkcjonowania szkół zagranicznych od gości. W drugiej części spotkania przedstawiciele szkół zapoznani zostali z programami realizowanymi w SP w Sarbicach: „Szkoła Marzeń”, „SUS”, „Sokrates-Comenius”, „Podglądamy codzienne życie żab” i „Zajęcia rekreacyjno-sportowe”. Mieli też okazję obejrzeć film o szkole pt. „Gdzieś na mapie”. Zanim udali się na uroczystą kolację zwiedzili obiekt szkolny.

Byli pod dużym wrażeniem. Pod adresem szkoły padło wiele życzliwych i ciepłych słów.

Patronat honorowy nad całym projektem Forum Oświatowego objęła Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie. Nie zabrakło również liczących się mediów na terenie konińskiego. A wśród nich: Telewizja Konin, Telewizja Turek, Tygodnik „Przegląd Koniński” i Radio „Flash” w Koninie.

Podsumowując (spoglądając na wszystkie dotychczasowe działania Szkoły Podstawowej w Sarbicach) możemy śmiało stwierdzić, że jest ona szkołą, która umie odnaleźć się w nowej rzeczywistości – to placówka otwarta, twórcza, z pomysłem, szczerze zainteresowana dzieckiem, wychodząca naprzeciw nowym wyzwaniom edukacyjnym.

Dbajmy o takie szkoły i o marzenia – nie tylko w Szkole Marzeń.

Joanna Suchecka

– konsultant ROK w Poznaniu

Dorota Drzewiecka

– koordynator szkolny SP w Sarbicach



Piórkiem Romana Kosmali - Wielkopolskie „Szkoły Marzeń:
Borzostowo – Technikum Żywności i Gospodarstwa Domowego

CZAS

DEBAT I PREZENTACJI

Koniec roku szkolnego jest zawsze wypełniony różnymi imprezami. W harmonogramie projektu Szkoła Marzeń na ten czas przewidziano lokalne prezentacje osiągnięć szkół. Nie narzucano nikomu formuły i terminu przyjmując, że szkolni koordynatorzy sami wybiorą najlepszy, by pokazać osiągnięcia. W Wielkopolsce część szkół zorganizowała już takie spotkania. Niektóre zdecydowały, że zrobią to później łącząc z jakimś dużym świętem lokalnej społeczności.

Prezentacje szkolnych programów pokazały, ile udało się zrobić dobrego, dzięki udziałowi w projekcie „Szkoła Marzeń”.

ZDARZYŁO SIĘ W WIELKOPOLSKICH „SZKOŁACH MARZEŃ”

- 24 marca – Publiczne Gimnazjum w Drażnej – debata lokalna

- 22-23 kwietnia – Technikum w Trzciance – prezentacja
- 26 kwietnia – II Liceum Ogólnokształcące i Technikum nr 2 w Złotowie – prezentacja
- 3 maja – Gimnazjum w Mochach – prezentacja
- 7 maja – Gimnazjum w Racocie – debata lokalna
- 17 maja – Szkoła Podstawowa w Granowie – debata lokalna
- 17 maja – Szkoła Podstawowa w Lusowie – prezentacja
- 21 maja – Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Rozdrażewie – prezentacja
- 29 maja – Szkoła Podstawowa w Sarbicach – prezentacja Szkoły Marzeń w ramach Forum Oświatowego (które trwały 29-31 maja), zaprezentowały się także: Gimnazjum w Przykonie, Publiczne Gimnazjum w Drażnej, Gimnazjum w Malanowie
- 2 czerwca – Publiczne Gimnazjum w Drażnej – prezentacja Szkoły Marzeń podczas III Festiwalu Nauki – zaproszone zostały również: SP w Sarbicach i Gimnazjum w Malanowie
- 2 czerwca – Gimnazjum w Opatówku – prezentacja

- 2 czerwca – Szkoła Podstawowa w Ceradzu Kościelnym – prezentacja
- 3 czerwca – Szkoła Podstawowa w Kłęce – prezentacja
- 3-4 czerwca – Gimnazjum w Malanowie – prezentacja podczas festynu
- 4 czerwca – Szkoła Podstawowa w Granowie – prezentacja
- 4 czerwca – Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Kotlinie – prezentacja
- 5-6 czerwca – Technikum w Przygodzicach, Gimnazjum w Lamkach, Gimnazjum w Lewkowie oraz Gimnazjum w Opatowie – prezentacja
- 8 czerwca – Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Miasteczku Krajeńskim, Technikum w Brzostowie – debata lokalna i prezentacja Szkoły Marzeń połączona z Biesiadą Krajeńską 9-11 czerwca
- 10 czerwca – Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Chłudowie – prezentacja
- 21 czerwca – II Liceum Ogólnokształcące i Technikum nr 2 – prezentacja podczas Dnia Sportu

Pozostałe szkoły zapraszają we wrześniu.

SZKOŁA PODSTAWOWA

IM. KMDRA B. ROMANOWSKIEGO W MIASTECZKU KRAJEŃSKIM

dyrektor: **Jolanta Herdzik**

szkolny koordynator: **Hanna Rozental**

konsultant ROK: **Joanna Suchecka**

W ramach projektu „Szkoła Marzeń” rozszerzyliśmy ofertę zajęć pozalekcyjnych. Każdy uczeń będzie mógł wybrać interesujące go działania. Ukierunkowane są one na zwiększenie szans edukacyjnych uczniów. Odbywać ma się to poprzez działanie kółka „Równe szanse”, na którym uczniowie będą pod okiem nauczyciela odrabiać zadania domowe i wyrównywać braki edukacyjne, umożliwiające lepsze przygotowanie do sprawdzianu klas VI.

Inne działanie to koło informatyczne „My w sieci” - zapewniające uczniom możliwość korzystania z nowoczesnej pracowni informatycznej, a także nabywania umiejętności poruszania się w Internecie i tworzenia strony internetowej.

Zespół muzyczny „Wiolinki” oferuje możliwość nauki gry na flecie. Natomiast celem chóru „Anioły” jest zapewnienie młodzieży wiejskiej rozbudzenie swoich zainteresowań i aspiracji w działalności pozaszkolnej. Rozwijanie zdolności wokalnych i reprezentowanie „naszej małej ojczyzny” – Gminy Miasteczko Krajeńskie podczas różnych uroczystości i poprzez udział w festiwalach i konkursach.

W ramach projektu powstał także zespół teatralny „Radość”. Zadaniem tego zespołu jest integracja dzieci z osobami niepełnosprawnymi, które mają także możliwość brania czynnego udziału w zajęciach. Poprzez pracę w kółku teatralnym chcemy uświadomić dzieciom ich własną indywidualność, przy jednoczesnym poszanowaniu odrębności innych. Praca kółka będzie przebiegała we współpracy z miejscowym domem kultury. Pragniemy również włączyć do działalności kółka rodziców. Grupa teatralna będzie brała udział w konkursie organizowanym przez Młodzieżowy Dom Kultury w Pile. Przewidziane są także występy dla kolegów i koleżanek ze szkoły podstawowej i gimnazjum, dla rodziców i pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej w Radkowie. Uwieńczeniem całorocznej pracy będzie wyjazd całej grupy do teatru w Bydgoszczy.

Kolejne działanie to „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Ma ono na celu podniesienie sprawności fizycznej uczniów poprzez ćwiczenia korekcyjne, które odbędą się w hali sportowej. W ramach działań przewidziane są także wyjazdy na basen. Nasi uczniowie mają ograniczoną możliwość korzystania z takiej formy aktywności. Dzięki tym wyjazdom uczniowie będą mogli nauczyć się pływać.

Projekt „Gmina w liczbach” ma na celu wyrobienie wśród uczniów poczucia przynależności do społeczności lokalnej poprzez poznanie środowiska. Planowane są spotkania z pracownikami Urzędu Gminy, mieszkańcami wykonującymi różne, ciekawe, czasami za-

pomniane zawody, poznanie zakładów pracy znajdujących się na terenie gminy. Przewidziane są także wycieczki rowerowe, pozwalające uczniom poznać ciekawych zakątków swojej gminy. Zdobyte wiadomości wykorzystane zostaną przy rozwiązywaniu zadań i testów w czasie konkursu podsumowującego działalność projektu „Gmina w liczbach”.

Koło języka angielskiego ma na celu zainteresowanie i pogłębienie wiedzy historycznej, geograficznej, kulturowej i językowej na temat Stanów Zjednoczonych. Jednym z argumentów do podjęcia tego działania jest to, że w dobie globalnej wioski, obecności Polski w NATO i Unii Europejskiej świat stał się mniejszy i bliższy. Znajomość kultury świata zachodniego wydaje się czymś zwyczajnym. Projekt zakończy się szkolnym Konkursem Wiedzy o Stanach Zjednoczonych oraz wyjazdem do Warszawy na spotkanie z ambasadorem tego kraju.

Celem projektu „Był sobie las” będzie kształtowanie w uczniach spojrzenia przyrodniczego, poznanie organizmów i ich życia w lesie. Projekt ten spowoduje zwiększenie świadomości proekologicznej. Rozwijanie w uczniach takich wartości, które sprawiają, że nasze dzieci w przyszłości będą krytycznej parttyzły na działania ludzi i ich wpływ na lokalne środowisko przyrodnicze. Grupa będzie pracowała metodą projektu. Najbardziej aktywni uczniowie pojedą na wycieczkę do Palmiarni w Poznaniu. W tym przedsięwzięciu przewidziana jest współpraca z leśniczym Leśnic-

(dokończenie na stronie C)

(dokończenie ze strony B)

twą Brzostowo i pracownikami Nadleśnictwa Kaczory.

Projekt „Szkoła Marzeń” umożliwił utworzenie gromady zuchowej i rozbudowanie drużyny harcerskiej. Nazwaliśmy to działanie „Zuchy i harcerze”. W ten sposób chcemy przywrócić dawne tradycje naszej szkoły, gdzie te organizacje działały bardzo prężnie. W środowisku wiejskim mają integrować dzieci i młodzież, kształtować asertywne postawy

przez pracę i zabawę oraz uczyć współpracy i odpowiedzialności w grupie.

Ważnym przedsięwzięciem będzie przekształcenie biblioteki szkolnej w centrum informacji. Uczniowie będą mieli możliwość samodzielnego korzystania z różnych źródeł, narzędzi i nośników informacji, dokonywania wyboru i selekcji tychże informacji. Przewidziana jest także możliwość skorzystania z Internetu przez dzieci, rodziców i mieszkańców środowiska lokalnego.

W tym miesiącu planujemy, wspólnie z Publicznym Gimnazjum i Zespołem Szkół Gospodarki Żywnościowej, zorganizować debatę na temat możliwości i sposobów wspierania dzieci i młodzieży gminy w karierze szkolnej i zawodowej. W tym celu zaprosiliśmy do współpracy organizacje rządowe i pozarządowe działające na terenie naszej gminy oraz prywatnych przedsiębiorców z naszego terenu.

Hanna Rozental

TECHNIKUM W TRZCINCE

dyrektor: **Jan Janicki**

szkolny koordynator: **Agnieszka Kokot**

konsultant ROK: **Wanda Rachut**

Celem naszego projektu jest umożliwienie uczniom zdobywania dodatkowej wiedzy i umiejętności potrzebnych w dalszym kształceniu i w pracy zawodowej. W ramach planowanych działań uczniowie zostaną podzieleni na zespoły, które będą realizowały określone zadania. Zadaniem grupy ekologiczno-przyrodniczej będzie renowacja terenów zielonych wokół szkoły i w najbliższej okolicy. Uczniowie zajmą się rekonstrukcją parku krajobrazowego, oczyszczeniem i zarybieniem stawu oraz odnowieniem fontanny. Zespół krajoznawczo-turystyczny opracuje przewodnik ciekawych miejsc w regionie, przygotowuje mapy i tablice informacyjne. Sekcja regionalna zajmie się gromadzeniem materiałów, urządze-

niem izby muzealnej, przygotowaniem ekspozycji i praktycznych pokazów regionalnych zwyczajów. Zespół ds. marketingu opracuje strategię promocyjną i przygotowuje materiały promujące region. Zespół administracyjno-biuroowy zajmie się prowadzeniem księgi przychodów i rozchodów, katalogowaniem zbiorów muzealnych, inwentaryzacją innych środków materialnych, multimedialną prezentacją dokonanych działań.

Zaplanowaliśmy osiągnięcie wielu celów: kształtowanie u uczniów umiejętności zbierania i analizy informacji, które dotyczą rynku pracy, rozumienia mechanizmów i praw nim rządzących oraz wymagań, jakie stawia przed ludźmi; uświadomienie znaczenia i wpływu pracy na funkcjonowanie człowieka, uczenie dostrzegania efektów; pomoc w uświadomieniu uczniom ich „zasobów”: predyspozycji, preferencji zawodowych, cech charakteru oraz posiadanej wiedzy i umiejętności; rozbudzenie zainteresowań oraz wprowadzenie młodych ludzi w świat potrzeb rynku pracy, zawodów; wykształcenie umiejętności i postaw społecz-

nych: umiejętności efektywnej komunikacji, nawiązywania i podtrzymywania kontaktu, autoprezentacji, gotowości na zmianę, mobilności, radzenie sobie ze stresem, organizacji i planowania czasu; rozwijanie świadomości obywatelskiej i postaw prospołecznych.

Nasz szkolny zespół, to ludzie odpowiedzialni za realizację planów: Izabela Kałek - opracowanie strategii marketingowej; Waldemar Ganda - promocja regionu; Sławomir Gąsiorowski - tworzenie szkolnej strony internetowej o projekcie; Anna Kozłowska - doradca zawodowy; Renata Gmerek - zbieranie materiałów do izby muzealnej; Agnieszka Kokot - prezentacja multimedialna w izbie muzealnej; Małgorzata Gawrońska - współpraca z Deula; Jacek Prętki - pokaz o izbie muzealnej; Agnieszka Łodyga - obrzędy regionalne; Katarzyna Remdejko - Pietrzak - renowacji terenów zielonych; Bogusław Zboralski - pomoc w osuszaniu i zarybieniu stawu, jak również uruchomieniu fontanny; Tomasz Kubaczyk - opracowanie przewodnika atrakcyjnych miejsc wsi i okolic.

GIMNAZJUM PUBLICZNE W LEWKOWIE

dyrektor: **Róża Siedlarska**

szkolny koordynator: **Ewa Brodala**

konsultant ROK: **Lech Moryksiewicz**

Dopiero w tym roku szkolnym poczułam, że naprawdę jesteśmy członkami Unii Europejskiej. To, co do tej pory wydawało mi się tak odległe - programy unijne, które pozwalają na zmiany w szkole (rozwój uczniów, poszerzenie bazy dydaktycznej, wszechstronne, bezpłatne szkolenie nauczycieli), nagle znalazło się na wyciągnięcie ręki. Okazało się, że wystarczy zacząć działać, pracować, znaleźć dobrą ideę, opisać swój pomysł i... może się udać.

1 sierpnia skończyły się dla nas wakacje i wzięliśmy się ostro do pracy. Jakaż była nasza radość, gdy znaleźliśmy się wśród wybrańców! Poczuliśmy tak ważne w każdej pracy

zadowolenie z docenienia naszych wysiłków i równie ważną dumę, że oto ten wysiłek przyniesie wymierne korzyści.

Powstały cztery programy, zróżnicowane w taki sposób, aby każdy uczeń mógł odnaleźć coś interesującego dla siebie.

W działaniu nazwanym „Co kraj, to obyczaj” uczniowie podczas różnorodnych zajęć poznają kulturę krajów niemieckojęzycznych praktycznie wykorzystując umiejętności językowe. Nakreślono trzy obszary:

- w pierwszym młodzież nawiązała kontakt ze szkołą niemiecką, aby dzięki korespondencji z rówieśnikami zaprezentować swoją małą ojczyznę - Lewków oraz zdobyć informacje nt. małej ojczyzny gimnazjalistów z kraju sąsiedniego;
- w drugim gimnazjaliści postarają się nawiązać kontakt mailowy z niektórymi pisarzami austriackimi i przeprowadzić z nimi wywiady, a także przygotowują plakaty dotyczące sylwetek austriackich pisarzy literatury dla młodzieży;

- w trzecim uczniowie zostaną zaangażowani w tworzenie miniprzewodników po największych miastach niemieckojęzycznych.

Kolejny pomysł dotyczył działania gazetki szkolnej, którą nazwaliśmy „Twórczo wyrażaj siebie”. Oprócz systematycznej pracy nad kolejnymi numerami, uczniowie mają możliwość wzięcia udziału w zajęciach kształcących umiejętności posługiwania się komputerem i Internetem (poznanie zasad działania pakietu Office Windows XP- przydatność programu Publisher dla tworzenia gazetki) oraz warsztatów prowadzonych przez dziennikarzy gazety „Nasz Kurier” (warsztat pracy dziennikarza, odpowiedzialność za słowo). Jednocześnie przez cały I okres redaktorzy pracowali nad projektem wydania numeru specjalnego zatytułowanego „Poznań - historia, kultura, nauka”. W drugim półroczu podobny projekt będzie dotyczył historii i teraźniejszości Beskidu Śląskiego (pięciodniowy wyjazd do Ustronia w czasie wakacji letnich) - numer specjalny ukaże się we wrześniu 2006 r. Planujemy też

(dokończenie na stronie D)

(dokończenie ze strony C)

napisać cykl korespondencji z tego wyjazdu, który ukaże się w lipcowych numerach „Naszego Kuriera”.

Matematycy mogą znaleźć coś dla siebie w programie „Mistrzowie formy i precyzji. Wspaniałe budowle z tradycją”. Uczniowie poznają historię pałacu w Lewkowie oraz charakterystyczne cechy architektury. Następnie uczestnicy zajęć wspólnie z nauczycielami opracowują prezentację pałacu w programie Power Point uwzględniającą położenie, historię powstania, dane techniczne oraz postaci i wydarzenia historyczne z nim związane. Wykonują również makietę pałacu w od-

powiedniej skali. Kolejnym etapem działania jest podział uczestników na małe grupy. Każda grupa ma za zadanie wybór jednej ciekawej budowli, opracowanie jej prezentacji oraz wykonanie makiety.

Opracowaliśmy także pomysł w całości związany z naszym regionem pod hasłem „Ni wyżyna ni nizina, tylko gmina taka gmina”. Uczniowie zbierają wiadomości dotyczące zabytków znajdujących się w naszej gminie. Najciekawsze miejsca zostały sfotografowane i opisane. Podsumowaniem działań będzie stworzenie wystawy fotograficznej. Zbierzemy też słownictwo gwarowe naszej okolicy i wydamy słowniczek „Powiedzanka gwaro-

we Lewkowa i okolic”. Zaproponujemy naszej społeczności lokalnej spotkanie z Juliuszem Kubelem - twórcą postaci Starego Marycha.

Niech nikogo nie zmylą te opisy, mimo dużej różnorodności działań i zaproponowanych pomysłów. Tak naprawdę ważne jest tylko jedno: aby nasze szkoły wyposażeniem dorównywały, a nawet przewyższały szkoły miejskie i aby nasi uczniowie poczuli się tak samo ważni jak ich rówieśnicy z miasta. Uświadomili sobie swoją wartość, znaczenie, pozbyli się kompleksów, dostrzegli swe walory i umiejętności. Dopiero wtedy nasz sukces będzie pełny i wyjątkowy.

MARZENIA DO SPEŁNIENIA

O czym marzą gimnazjaliści? - osoby, przed którymi świat dopiero otwiera swoje podwoje. Gimnazjaliści z Malanowa mają to szczęście, że ich marzenia mogą, choć częściowo, zostać zrealizowane. Od roku 2004 działa tutaj Szkolny Ośrodek Kariery, w którym uczniowie mogą zdobyć informacje o interesujących ich zawodach. Kolejną inicjatywą na rzecz ułatwienia młodzieży startu w życie zawodowe było przystąpienie do ogólnopolskiej akcji SZKOŁA MARZEŃ.

We wstępnej fazie realizacji projektu „Odważnie w przyszłość” przeprowadziliśmy badanie skłonności zawodowych uczniów i na tej podstawie (po konsultacji z rodzicami i pedagogiem) młodzież deklarowała swój udział w proponowanych działaniach. W obrębie tych płaszczyzn realizujemy następujące działania:

1. Człowiek - człowiekowi – tutaj uczniowie zdobywają wiedzę i umiejętności potrzebne w zawodach: nauczyciel, pracownik socjalny, bibliotekarz, pielęgniarka środowiskowa. Gimnazjaliści biorą udział w zajęciach przedszkolnych, wcielają się w rolę nauczyciela w szkole podstawowej, podejmują wartościowe inicjatywy na rzecz pensjonariuszy Środowiskowego Domu Pomocy w Miłaczewie oraz Koła Emerytów w Malanowie, organizując akcje charytatywne.
2. Przyroda - moja pasja – w trakcie realizacji tego zadania uczniowie poznają wszystkie etapy projektowania, przygotowania i założenia ogrodu, zdobywając przy tym wiedzę i umiejętności związane z pracą geodety, projektanta zieleni i ogrodnika. Na placu przyszkolnym powstaje ogród geograficzny – botaniczny, który będzie służył celom dy-

daktyczno – rekreacyjnym. Powstaną w nim różne strefy klimatyczno – roślinne (step, las iglasty, las liściasty, roślinność górską, obszarów bagiennych i roślinność wodna). Poszczególne części ogrodu będą oznakowane i opisane. Na jego terenie powstanie także „zielona klasa”. W tworzeniu ogrodu aktywnie uczestniczą zainteresowani uczniowie. Pod opieką projektanta zieleni i nauczycieli zaplanowali ogród, wspólnie z geodetą wykonali pomiary działki, nakreślili mapę sytuacyjną, przygotowali harmonogram prac gruntowych, a z nauczycielem chemii przeprowadzili badanie gleby. Trwają prace ziemne, a uczniowie dobierają gatunki roślin do ogrodu, odwiedzają ogród botaniczny, poznają tajniki lasu. Po czym młodzi miłośnicy przyrody będą uczestniczyć w prowadzeniu nasadzeń i siewów. Równoległe podczas zajęć koła plastycznego powstaje makietka ogrodu.

3. Fizyka - w akcji – dzięki temu działaniu gimnazjaliści odkrywają tajniki meteorologii i astronomii i mają szansę doświadczyć, jak to jest być fizykiem. Badali już zimowe niebo, prowadzili obserwacje meteorologiczne, a w najbliższej przyszłości odwiedzą obserwatorium astronomiczne, poznają sylwetki fizyków jądrowych.
4. Tworzę, więc jestem; jestem by tworzyć – działania na tym obszarze mają przybliżyć uczniom arkany takich zawodów, jak aktor, piosenkarz, malarz, rzeźbiarz, dziennikarz. Gimnazjaliści z artystyczną duszą mają szeroką ofertę zajęć tanecznych, piosenkarskich, plastycznych, dziennikarskich i teatralnych. Jak twierdzi Agnieszka z kl. IIIc: „W ‘Szkole Marzeń’ najbardziej podobają mi się wyjazdy do teatru, bo dały mi nie tylko rozrywkę, ale też mogłam bliżej poznać pracę aktora.”
5. Języki obce, niech nie będą nam obce – uczestnicząc w tym projekcie, uczniowie

zdobyczą praktyczne umiejętności językowe z języka angielskiego i niemieckiego.

6. Organizacja miniprzedsiębiorstwa – tutaj uczniowie mają szansę dowiedzieć się, jak tworzyć i zarządzać przedsiębiorstwem. W szkole powstał sklepik uczniowski. Młodzi przedsiębiorcy kalkulują, dobierają ofertę sklepową, prowadzą marketing, księgowość i wiele innych działań, jakie podejmuje prawdziwy przedsiębiorca.

7. Koła wyrównawcze – tutaj uczniowie mogą uzupełniać wiadomości z różnych dziedzin po to, by w przyszłości mieć lepsze podstawy teoretyczne i być lepszym fachowcem.

Wszystkie działania dokumentowane są na budowanej przez gimnazjalistów stronie internetowej nazwanej „Elektroniczną kroniką SZKOŁY MARZEŃ”.

Poznanie każdego zawodu poprzedzane jest zajęciami teoretycznymi, podczas których można zdobyć informacje o zakresie obowiązków, wymaganiach psychofizycznych, przeciwwskazaniach i kolejnych etapach kształcenia. W ten sposób nasi uczniowie będą traktować gimnazjum jako pierwszy etap w tworzeniu własnej ścieżki edukacyjno - zawodowej.

Marta z kl. IIB twierdzi: „SZKOŁA MARZEŃ daje mi większe możliwości rozwoju, w szkole nieustannie coś nowego się dzieje. Mam wiele nowych, ale przyjemnych obowiązków.” Nauczyciele pomimo wielu dodatkowych zajęć mogą nareszcie realizować swoje zawodowe pasje i już dzisiaj zastanawiają się co dalej, bo przecież program niedługo się kończy...

Spełnianie marzeń nie jest więc trudne, jeśli ma się tyle zapału i chęci do pracy co nauczyciele Gimnazjum w Malanowie.

Krystyna Sobczak

(dokończenie ze strony 10)

Zdrowie oraz zachęcenie do przystąpienia do Wielkopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Jako prelegenci udział wzięli propagatorzy idei promocji zdrowia, a także przedstawiciele: Wielkopolskiego Kuratora Oświaty, Wielkopolskiego Centrum Zdrowia Publicznego w Poznaniu, Zakładu Promocji Zdrowia i Psychoterapii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wrocławskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie oraz Kliniki Chorób Wewnętrznych, Zaburzeń Metabolicznych i Nadcisnienia Tętniczego Akademii Medycznej w Poznaniu.

2. Grupowa profilaktyka fluorkowa wśród dzieci klas I-VI szkół podstawowych w Poznaniu.

W związku z wprowadzonymi reformami pojawiły się trudności w realizacji zadań z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia w środowisku nauczania i wychowania, związane z nową organizacją świadczeń zdrowotnych. Duży problem stanowią niskie kontrakty podpisywane przez Narodowy Fundusz Zdrowia z pielęgniarkami w środowisku nauczania i wychowania. Dlatego Miasto Poznań od 2004 r. kupuje w drodze konkursu ofert świadczenia zdrowotne polegające na wykonywaniu grupowej profilaktyki fluorkowej, świadczonej dzieciom z klas I-VI szkół podstawowych z terenu Poznania:

- w 2004 r. świadczeniami objęto ok. 30 000 dzieci, przeznaczając na ten cel 119 629 zł,
- w 2005 r. objęto świadczeniami ok. 29 500 dzieci i przeznaczono na ten cel kwotę 146 615 zł,
- w 2006 r. świadczeniami planuje się objąć 30 000 dzieci, na ten cel Miasto przeznaczyło 136 648 zł.

Realizacja ww. zadań poprzedzona została zorganizowaniem przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania 2 edycji konferencji szkoleniowych dla pielęgniarek w środowisku nauczania i wychowania pt. „Prowadzenie grupowej profilaktyki fluorkowej w szkołach podstawowych”, w których udział wzięły pielęgniarki i higienistki szkolne.

3. Zdrowie emocjonalne – „Być sobą – być z innymi” – warsztaty dla młodzieży szkół średnich.

Zgodnie z ideą „Myśl globalnie, działaj lokalnie”, w roku 2004 Miasto Poznań podjęło współpracę z Centrum Naukowo-Społecznym GSK Pharmaceuticals S. A. w Poznaniu, w zakresie organizowania zajęć wspierających zdrowe zachowania dzieci i młodzieży, ukazujących sposo-

by radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz zapobiegania zagrożeniom wakacyjnym np.: w zetknięciu z agresją, zagrożeniem używania alkoholu, narkotyków oraz wobec ryzykownych zachowań seksualnych (profilaktyka HIV/AIDS). Warsztaty „Być sobą – być z innymi” były przeprowadzone w dwóch edycjach i cieszyły się zainteresowaniem ze strony młodzieży. W wyrażonych po warsztatach opiniach młodzi ludzie podkreślali wagę tego typu zajęć, jako możliwości uzyskania wsparcia, wzmocnienia poczucia wartości i wypowiedzenia się w istotnych dla nich kwestiach. Trener - psycholog przedstawił młodzieży umiejętności przydatne w radzeniu sobie z emocjami i stresem w życiu codziennym. Młodzież miała szansę zdobycia umiejętności budowania relacji i odnalezienia się w społeczeństwie. Szczególny nacisk położony był na zapobieganie zachowaniom autodestrukcyjnym. Kontynuacją profilaktycznych działań Miasta skierowanych do młodej populacji był cykl szkoleń dla nauczycieli poznańskich szkół bezpośrednio zaangażowanych we wpieranie rozwoju młodzieży w środowisku szkolnym. W roku 2005 przeprowadzono 3 edycje warsztatów nt.: „Kształtowanie kompetencji psychospołecznych nauczycieli w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia w szkole”. Głównym założeniem programowym było uczestniczenie w warsztatach dwóch nauczycieli z jednej szkoły, w różnych grupach, tak by nauczyciele mogli się wspierać w działaniach prozdrowotnych oraz wymieniać doświadczenia. Nauczyciele, pod okiem psychologa zostali wprowadzeni w zagadnienia profilaktyki i promocji zdrowia w środowisku szkolnym. Zajęcia były miejscem, w którym - jak wynikało z przeprowadzonej ankiety ewaluacyjnej - uczestnicy mogli sobie uświadomić i ocenić posiadane kompetencje osobiste, ważne dla realizacji profilaktyki i promocji zdrowia w szkole. Mieli też szansę poznania podstaw prawidłowej komunikacji interpersonalnej, niezbędnej w rozmowach z młodzieżą, np. o zdrowiu i zachowaniach ryzykownych dla zdrowia. Nauczyciele w czasie cyklu warsztatów opracowali scenariusze zajęć profilaktycznych, które przeprowadzili w swojej szkole łącznie z ewaluacją. Na rok 2006 zaplanowana została kontynuacja warsztatów dla nauczycieli, którzy uczestniczyli w etapie podstawowym, instruujących „Jak prowadzić zajęcia profilaktyczne i promować zdrowie w szkole”. Cykl warsztatów pozwoli na holistyczne spojrzenie na ucznia w otoczeniu szkolnym, współpracującym ze środowi-

skiem, w jakim ten uczeń dojrzewa. Warsztaty mają zwrócić szczególną uwagę na: rolę nauczyciela w prowadzeniu zajęć profilaktycznych, relacje z rodzicem jako podstawowy czynnik ochraniający dziecko przed uzależnieniem oraz szkołę jako miejsce działań profilaktycznych.

4. Shape up – Zdrowa Sylwetka: Tworzenie sieci szkół europejskich ukierunkowanych na czynniki determinujące otyłość u dzieci.

Poznań jest jednym z 26 europejskich miast, które w ramach Nowego Wspólnotowego Programu w dziedzinie zdrowia publicznego na lata 2003-2008 (w ramach członkostwa w Unii Europejskiej), będą realizowały program pod nazwą SHAPE UP tj. Zdrowa Sylwetka: Tworzenie sieci szkół europejskich ukierunkowanych na czynniki determinujące otyłość u dzieci. Głównym beneficjentem i koordynatorem projektu jest P. A. U. Education S. L. z siedzibą w Hiszpanii. Realizację programu przewidziano na okres od 01. 01. 2006 r. do 31. 12. 2008 r., w 70% jest on finansowany z budżetu Unii Europejskiej, oraz w 30% z budżetu Miasta Poznania. Projekt zakłada stworzenie sieci szkół, które będą kreowały wizerunek placówek ukierunkowanych na zdrowy styl życia, poprzez podejmowanie różnych inicjatyw oraz wymianę wiedzy i zdobytych doświadczeń wśród miast partnerskich. Głównym przesłaniem projektu jest stwierdzenie, że dzieci i młodzież potrafią zaproponować własne rozwiązania problemów, ale nie mają możliwości samodzielnego ich wdrożenia. Projekt SHAPE UP ma umożliwić podjęcie dialogu między młodymi ludźmi i profesjonalistami, w celu przedstawienia własnych pomysłów i umożliwienia wprowadzenia ich w codzienne życie (w szkole, rodzinie, lokalnej społeczności). Ze strony Miasta Poznania projekt realizuje Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania, który jest jego koordynatorem. Jednakże głównymi uczestnikami przedsięwzięcia będą placówki oświatowo-wychowawcze, tj. przedszkole, szkoła podstawowa i gimnazjum. Ponadto do realizacji „Shape up” zostaną zaproszeni m. in. przedstawiciele różnych organizacji mających wpływ na życie społeczności lokalnej, tworząc lokalną grupę doradczą, w skład której wejdą uczniowie, rodzice, nauczyciele, przedstawiciele środowisk naukowych i pozarządowych. Jej zadaniem będzie m. in. dostosowywanie projektu do warunków panujących w kraju i mieście partnerskim.

Irena Majer

PROMOCJA ZDROWIA I PROFILAKTYKA W PRAKTYCE SZKOLNEJ

Potrzeba szczególnej wrażliwości ze strony wszystkich, którzy pracują w szkole, aby stworzyć w niej klimat przyjaznego i otwartego dialogu.

Jan Paweł II

Promocja zdrowia budzi coraz większe zainteresowanie przedstawicieli wielu dyscyplin naukowych. Interdyscyplinarny charakter promocji zdrowia powoduje, że zagadnienia z nią związane często wykraczają poza problematykę medyczną. Istotną rolę w propagowaniu idei promocji zdrowia wśród dzieci i młodzieży powinna spełniać szkoła. Żeby stworzyć właściwą płaszczyznę porozumienia wśród przedstawicieli różnych środowisk i zawodów, którzy powinni ze sobą współpracować, należałoby podjąć próbę zrozumienia zagadnień związanych ze zdrowiem i jego promocją, edukacją zdrowotną oraz profilaktyką.

Zdrowie, podobnie jak szczęście, nie da się zdefiniować ściśle określonymi, obiektywnymi kryteriami. Każdy człowiek ma własne subiektywne oceny tych pojęć. Funkcjonująca od 1948 roku definicja WHO: „Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego” nie oddaje wszystkich aspektów tego pojęcia. Dla celów promocji zdrowia bardziej przydatna jest holistyczna koncepcja zdrowia, traktująca człowieka jako „całość” i jako „część całości” (Jensen 1994).

Promocja zdrowia jest koncepcją powstałą w latach 70-tych jako strategia działań na rzecz zdrowia. Wg Karty Ottawskiej (1986) „Promocja zdrowia jest to proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem oraz jego poprawę”. Z definicji tej wynika, że człowiek powinien kontrolować rozwój swojego potencjału zdrowia. A zdrowie stanowi dla każdego człowieka pewien potencjał jednostkowy i społeczny, nie zawsze sobie uświadamiany szczególnie przez dzieci i młodzież. Nadrzędnym celem promocji zdrowia jest kształtowanie stylu życia i środowiska sprzyjającego zdrowiu. Większy potencjał zdrowia to środek do poprawy jakości życia, większa satysfakcja z niego i sprawne funkcjonowanie do późnej starości.

Edukacja zdrowotna jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia - „jest proce-

sem, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją”. Edukacja zdrowotna każdego człowieka powinna obejmować:

- kształtowanie świadomości wartości zdrowia,
- nabywanie wiedzy o zdrowiu i jego uwarunkowaniach,
- kształtowanie pozytywnych postaw wobec własnego zdrowia i innych,
- uczenie się umiejętności, które są niezbędne do kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu,
- podejmowanie decyzji i wyborów korzystnych dla zdrowia.

Edukacja zdrowotna powinna stanowić istotny element programu nauczania szkoły, a ważnym celem promocji zdrowia w szkole jest zdrowy styl życia całej społeczności szkolnej. To także stworzenie korzystnych dla zdrowia warunków nauki dla ucznia i pracy dla nauczycieli i administracji szkolnej.

W realizacji współczesnej koncepcji zdrowia, jego ochronie i promowaniu powinni uczestniczyć: rodzice, nauczyciele, uczeń jako podmiot oraz środowisko lokalne. Trudno jest wyobrazić sobie edukację prozdrowotną bez zrozumienia przez dorosłych i dzieci poczucia odpowiedzialności za podejmowane zachowania zdrowotne. Nie do przecenienia jest również rola służby zdrowia (pielęgniarki szkolnej) w wykrywaniu wczesnych zaburzeń oraz pomoc uczniowi w rozwiązywaniu problemów edukacji zdrowotnej.

Założenie to stanowi podstawę współczesnej opieki medycznej nad uczniami w szkole, której celem jest zmniejszenie częstości występowania chorób, zaburzeń rozwoju i potęgowanie zdrowia. Główną rolę w opiece medycznej nad uczniami pełni pielęgniarka środowiskowa medycyny szkolnej, która jest obecnie jedynym profesjonalnym pracownikiem służby zdrowia pracującym w szkole samodzielnie. Niezbędna jest współpraca pielęgniarki z całym zespołem wychowawczym i rodzicami w ustalaniu kierunków działań w ramach promocji zdrowia i profilaktyki zaburzeń.

Na różnych etapach edukacji ucznia (w grupach wiekowych), potrzeby związane z wiedzą i umiejętnościami dbania o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne oraz profilaktyka uzależnień zmienia się. Edukacja

prozdrowotna powinna mieć charakter permanentny i nie może się kończyć na jakimś etapie życia. Zmieniają się tylko priorytety.

Na podstawie obserwacji i analizy przeprowadzonych ankiet w szkole policealnej młodzież wskazuje na takie problemy jak:

- brak umiejętności radzenia sobie w sytuacji problemowej, stresowej,
- brak umiejętności zachowań asertywnych,
- brak rozumienia wpływu nikotyny, alkoholu i innych substancji odurzających na zdrowie człowieka i społeczne skutki tych uzależnień,
- brak pełnej wiedzy na temat AIDS możliwości zakażenia wirusem HIV,
- brak wiedzy na temat racjonalnego żywienia i nawyków zdrowotnych.

Do szkoły trafia młodzież dorosła o ukształtowanych poglądach, ale nie zawsze dojrzała emocjonalnie, często po niepowodzeniach szkolnych, niejednokrotnie z trudnych i skomplikowanych (pod względem ekonomicznym i społecznym) środowisk. Ustalając program profilaktyczny szkoły należy rozpoznać szczegółowe czynniki ryzyka, do których (w szkole policealnej) należą:

- przyjmowanie negatywnych wzorców zachowań grupy rówieśniczej, a także środowiska domowego lub lokalnego,
- kontynuowanie i utrwalanie wcześniej nabytych złych nawyków, szczególnie palenia papierosów,
- uleganie panującym modom i współczesnym trendom na szczupłe sylwetki wśród dziewcząt, w konsekwencji pojawianie się chorób: anoreksja, bulimia,
- brak umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących doprowadzających niekiedy do depresji.

Biorąc pod uwagę rozpoznane potrzeby młodzieży, zadaniem zespołu pedagogicznego jest opracowanie i wprowadzenie działań profilaktycznych i szeroko pojętej skoordynowanej edukacji zdrowotnej. Należy odwołać się do takich procedur postępowania i działań, które na terenie szkoły się sprawdziły i przyniosły wymierne efekty. W tym celu należy:

- rozpoznać istotne problemy ucznia,
- traktować ucznia i jego problem indywidualnie,
- tworzyć atmosferę życzliwości i zaufania,
- wspierać jego prozdrowotne decyzje podejmowane autonomicznie,
- służyć radą,
- rozpoznać możliwości ucznia i stawiać wymagania zgodnie z jego możliwościami,
- modelować zachowania zdrowego stylu życia wolnego od nałogów,

(dokończenie na stronie 13)

(dokończenie ze strony 12)

- aktywizować do udziału w różnych formach ruchu proponowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego,
- konsekwentnie stosować wyróżnienia, nagrody i kary,
- prowadzić edukację zdrowotną w ramach programów nauczania,
- pozyskiwać sojuszników do działań na rzecz zdrowia ucznia.

W promocji zdrowia nastawiamy się na kształtowanie umiejętności koniecznych do osiągnięcia takiej wartości jak zdrowie. Konieczna jest zatem zmiana myślenia o związku między zdrowiem, a działaniami szkoły na różnych etapach kształcenia ucznia. Edukacja prozdrowotna powinna być oparta na osobistej odpowiedzialności dorosłych i dzieci za podejmowane zachowania zdrowotne (sprzyjające lub zagrażające zdrowiu). Oznacza to, że musimy nauczyć młodzież dokonywać właściwych wyborów, a temu sprzyja stosowanie w nauczaniu metod aktywizujących. Metody aktywizujące dają uczniowi możliwość autonomicznych decyzji, uczą współpracy w zespole, aktywnego słuchania, negocjacji, samodzielnego stawiania sobie celów.

Kolejną sprawą jest stworzenie specyficznego klimatu dobrych relacji między nauczycielem a uczniem, a także wiarygodna postawa nauczyciela i jego zachowania zdrowotne. Promocja zdrowia w szkole to nie tylko specyficzne ujęcie procesu edukacyjnego, w którym nauczyciel wychowawca spełnia rolę inicjatora działań na rzecz zdrowia ucznia. Promocja zdrowia to także tworzenie warunków środowiska naturalnego i społecznego sprzyjającego zdrowiu. Dlatego potrzebne są działania zarówno na terenie szkoły jak i działania o zakresie globalnym.

Bez zrozumienia i wzajemnego wsparcia różnych środowisk zainteresowanych promocją zdrowia w szkole nie zawsze można liczyć na zakładane efekty. A efekty tych działań, chociaż czasami odległe, są niezmiernie trwałe, bo często na całe życie, umożliwiające realizowanie własnych potrzeb i aspiracji.

Krystyna Jachowska Fiklewicz
Barbara Szkopek

Literatura:

- Marlena Szczepka – Podstawa opieki zdrowotnej w Polsce i w Europie. Centrum Edukacji Medycznej, Warszawa 1996.
Red. Jerzy B. Karski – Promocja zdrowia. Sanmedia, Warszawa 1994.
Zbigniew B. Gaś – Szkolny program profilaktyki: istota, konstruowanie, ewaluacja. Fundacja „Masz szansę”, Lublin 2004.
Zofia Słońska, Małgorzata Misiuna – Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów. Agencja Promo – Lider Warszawa.



DLA EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu oprócz zadań zawartych w artykule „Rola i zadania instytucji działających na rzecz promocji zdrowia” prowadzi także szkolenia rad pedagogicznych i kursy doskonalące. W szkoleniu rad pedagogicznych wiodącym tematem jest *wychowanie zdrowotne w nauczaniu przedmiotowym*.

Okazuje się, że w podręcznikach przedmiotów ogólnokształcących zawartej jest ok. 70 procent wiedzy bezpośrednio lub pośrednio związanej ze zdrowiem, a wychowanie dla zdrowia „na marginesie” wiodących treści lekcyjnych odnosi

większy skutek niż nakazy i zakazy higieniczno-zdrowotne. Z kolei wiadomości o zdrowiu przekazywane podczas nauczania wielu przedmiotów zostaną lepiej utrwalone, a każdy nauczyciel będzie wtedy również wychowawcą zdrowotnym.

Wspomaganie rozwoju zawodowego nauczyciela w sferze edukacji zdrowotnej realizujemy przez kurs „*Promocja zdrowia w szkole*”. Szkolenie obejmuje takie zagadnienia, jak higiena osobista, bezpieczeństwo, żywność i żywienie, aktywność, higiena psychiczna, substancje szkodliwe i profilaktyka uzależnień - i to w odniesieniu do różnych etapów szkolenia. Więcej informacji znajdziecie Państwo w Informatorze ODN 2006/2007.

Janusz Pitula

WALKA Z HAŁASEM

Współczesna koncepcja ekorozwoju za główny cel uznaje polepszenie jakości życia poprzez harmonijny i zrównoważony rozwój. Główne działania mające prowadzić do osiągnięcia tego celu obejmują: zachowanie, ochronę i poprawę jakości środowiska; ochronę zdrowia człowieka; rozsądne i racjonalne użytkowanie zasobów naturalnych; zmniejszenie lub wyeliminowanie przepływów zanieczyszczeń. Te globalne cele i zadania postanowiliśmy podjąć w mikroskali przystępując do sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Po przeprowadzeniu diagnozy wstępnej, za jedno z naczelnych zadań uznaliśmy poprawę warunków nauki i pracy. Jednocześnie okazało się, że istotnym problemem w naszej szkole jest hałas.

Hałas to jedno z najbardziej dokuczliwych zanieczyszczeń środowiska. Ludzie mieszkający w dużych miastach są codziennie narażeni na jego negatywne skutki, choć zębny wpływ hałasu jest jeszcze słabo znany. Badania wykazują, że nadmierny hałas wpływa na uczucie zmęczenia i rozdrażnienia, powoduje zmniejszenie koncentracji, a w skrajnych przypadkach prowadzi do powstawania chorób somatycznych. Jest groźny szczególnie dla najmłodszych, ponieważ ich układ nerwowy jest jeszcze bardzo labilny.

Walkę z hałasem rozpoczęliśmy od poprawy warunków akustycznych w pomiesz-

zeniach, w których musi przebywać jednocześnie większa liczba uczniów. Była to sala gimnastyczna i pomieszczenie, które spełnia w szkole podwójną rolę: auli i stołówki. Obydwa pomieszczenia ze względu na funkcję, jaką pełnią - wykończono materiałami twardymi, silnie odbijającymi dźwięki (terakota, płytki ceramiczne, wykładzina sportowa, tynki gipsowe). W pomieszczeniach tych dokonano pomiarów akustycznych, mierząc krzywe zaniku dźwięku w oparciu o metodę zgodną z obowiązującą normą PN-EN ISO 3382. Pomiar wykazał znacznie zawyżone wartości czasu pogłosu. Zgodnie z zaleceniami czas pogłosu dla częstotliwości 500-200 Hz nie powinien przekroczyć 1 sekundy, a w naszej sali wyniósł on 4,5 s, co było znacznym przekroczeniem zalecanej normy.

Wysoki pogłos wpływa bardzo niekorzystnie na zrozumiałość mowy. Dla uczniów z nieuszkodzonym słuchem - przy tej wartości pogłosu - zrozumiałość mowy nie przekracza 30% liczby wypowiedzianych słów, jeśli słuchacz znajduje się powyżej 4 metrów od mówiącego w pustej sali. W toku normalnych zajęć, przy sali wypełnionej uczniami, zrozumiałość na poziomie 30% możliwa jest do uzyskania w polu bezpośrednim, co oznacza konieczność przybliżenia się na odległość $\leq 1,3$ m. Przy tak dużym zbliżeniu uczeń i tak rozumie tylko 30% tego, co przekazuje nauczyciel lub koleżdy. Sytuacja ta wymusza ciągłe podnoszenie głosu zarówno przez nauczyciela, jak i przez uczniów. Doprowadza to w efekcie do powstawania hałasu, który jest bezpośrednim skutkiem zbyt wysokiego pogłosu. Badania

(dokończenie na stronie 14)

(dokończenie ze strony 13)

wykazały, że przy założeniu, iż w sali przebywa 16 uczniów, poziom średniego ciśnienia akustycznego w dowolnym punkcie sali wynosi ≈ 90 dBA, przy 24 uczniach wzrasta do 92 dBA, natomiast w czasie imprez czy zawodów sportowych (przy założeniu, że w sali jest 16 uczniów) osiąga wartości przewyższające poziom 95-97 dBA (hałas, jaki wywołuje pracujący młot pneumatyczny to 100 dBA).

Normy wskazują, że hałas powyżej 80 dBA jest w każdym przypadku szkodliwy dla zdrowia. Chcąc wyeliminować zawyżone normy pogłosu i hałasu, złożyliśmy wniosek do Powiatowego Funduszu Ochrony Środowiska - uzyskując dofinansowanie wygłuszenia ww. pomieszczeń. Adaptacji akustycznej dokonaliśmy montując na sufitach i ścianach specjalne płyty dźwiękochłonne. Użytkany efekt ekologiczny to obniżenie pogłosu do wartości 1,2 sekundy i redukcja hałasu o 9 dBA. Dzięki temu znacznie poprawiły się warunki pracy nauczycieli, szczególnie w aspekcie ochrony głosu. Uczniowie zyskali zdrowe warunki uprawiania sportu, gier, zabaw ruchowych oraz przedstawiania i odbioru różnych imprez i uroczystości szkolnych. Wpłynęło to także na jakość pracy szkoły, ponieważ jesteśmy mniej zmęczeni i rozdrażnieni szczególnie przy organizowaniu różnych form sportowej i twórczej aktywności dla szerszego grona uczniów. Coraz chętniej organizujemy te zajęcia będące uzupełnieniem szkolnej edukacji. Uczniowie stopniowo wyzbywają się uciążliwego nawyku wzajemnego przekrzykiwania, potrafią także zdecydowanie lepiej skupić uwagę i spokojnie śledzić np. przedstawienie teatralne lub uczestniczyć w szkolnej uroczystości, co niesie ze sobą niewątpliwie walory wychowawcze.

Ważne jest, abyśmy starali się wyeliminować zbędny hałas z naszego otoczenia poprawiając tym samym warunki naszych codziennych działań, co bez wątpienia zapewni nam lepszą jakość życia.

Ewa Baranowska

Bibliografia:

- G. Mauer: "I ty chronisz środowisko", Kraków 1991.
- M. Nowicki: „Strategia ekorozwoju Polski” Warszawa 1993.
- M. Kistowski: „Regionalny model zrównoważonego rozwoju i ochrony środowiska Polski, a strategię rozwoju województw”, Gdańsk – Poznań 2003.
- P. Pękala: „Projekt adaptacji akustycznej sali gimnastycznej i stołówki Szkoły Podstawowej nr 69 w Poznaniu.

INTEGRACJA POPURZEC SPORT

Zespół Szkół z Oddziałami Sportowymi nr 1 w Poznaniu powstał we wrześniu 2002 roku na bazie powstałej w 1969 roku Szkoły Podstawowej nr 29 na Osiedlu Pod Lipami. W 1983 roku szkoła uzyskała status szkoły sportowej o specjalności pływackiej. Realizację tej specjalności umożliwiło bliskie sąsiedztwo krytej pływalni „Posnania”. Wraz z powstaniem sieci gimnazjów - w 1999 roku - w szkole zaczęło funkcjonować Gimnazjum nr 5 z Oddziałami Sportowymi. Wizytówką naszej placówki są prawie 25-letnie tradycje sportowe, a ich podstawą jest działalność pływacka rozpoczęta w 1976 roku. Powstały wtedy pierwsze klasy sportowe z rozszerzonym programem kultury fizycznej i pływania. W 2005 roku nasze gimnazjum uzyskało rangę Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego.

Od 2003 roku Zespół Szkół z Oddziałami Sportowymi nr 1 został włączony do Wielkopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Obok sportowej specjalizacji nasza szkoła jest miejscem, gdzie członkowie społeczności szkolnej nie tylko uczą się i pracują, ale też wspólnie żyją i dlatego też powinni dobrze się w niej czuć. Szkoła jest nierozzerwalnym elementem środowiska lokalnego oraz przygotowuje młodych ludzi do dokonywania „zdrowych” wyborów. Zadaniem naszej szkoły jako promującej zdrowie, jest tworzenie warunków (fizycznych i społecznych) sprzyjających ochronie i pomnażaniu zdrowia oraz umożliwianie aktywnego uczestnictwa społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia. Zdajemy sobie sprawę z tego, że zdrowie decyduje o jakości życia ludzi na równi z wykształceniem i warunkami ekonomicznymi.

Należy podkreślić, że od 1997 roku dzieci i młodzież niepełnosprawna zrzeszona w Sportowym Stowarzyszeniu Inwalidów „Start”, współpracującym z naszą szkołą, trenuje z naszymi pełnosprawnymi zawodnikami. Odbywające się zawody pływackie zyskały od tego momentu nowy wymiar. Do współzawodnictwa stanęli ramie w ramie, obok uczniów szkoły, spor-

towcy niepełnosprawni. Wspólne zmagania pomagały łamać bariery społeczne i w naturalny sposób integrowały ze sobą młodych zawodników. Zaczęli oni spotykać się poza szkołą na wspólnych wyjazdach i wycieczkach. Gościli również na szkolnych imprezach.

Naturalną potrzebą środowiska rodzicielskiego okazało się utworzenie sportowego oddziału integracyjnego o specjalności pływanie. Powołanie integracyjnej klasy sportowej pozwoli skupić większą ilość młodzieży niepełnosprawnej w jednym ośrodku szkoleniowym. Dając jednocześnie większą motywację do pokazania swoich uzdolnień, sprawności i umiejętności. Od września 2006 roku w szkole powstanie więc nowa jakość – sportowa klasa integracyjna. Ważnym celem integracji w klasie sportowej będzie uczestnictwo w niekonwencjonalnym programie rehabilitacyjno-dydaktycznym autorstwa mgr Doroty Płóćniak - trenera kadry paraolimpijskiej od 2004 roku.

Doskonalenie pływania, podnoszenie własnej wartości, zdobywanie niezależności i umiejętności organizowania własnego czasu oraz nabieranie odwagi i pewności siebie jest kolejnym celem, dla którego tworzymy oddział integracyjny. Istotne znaczenie ma też nawiązywanie przyjaźni na wspólnych zajęciach dydaktycznych, treningach pływackich, obozach sportowych, zawodach krajowych i zagranicznych, wycieczkach klasowych. Uczniowie nabierają przekonania, że można żyć lepiej i ciekawiej wykorzystując sport do rehabilitacji fizycznej, psychicznej i społecznej. Sportowa aktywność młodzieży stanowi doskonały element działań wychowawczych i profilaktycznych szkoły.

Pragniemy kontynuować dobre tradycje naszej szkoły. Nasi uczniowie zdobywali medale na Mistrzostwach Polski w różnych kategoriach wiekowych, Mistrzostwach Polski i Spartakiadzie Osób Niepełnosprawnych, bili rekordy życiowe i krajowe, a absolwenci szkoły zdobywali medale na Igrzyskach Paraolimpijskich w Atenach.

*Danuta Mikołajczak,
Katarzyna Wojda,
Hanna Majchrzak*

ŻYJMY ZDROWO CZYLI EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 6 W POZNANIU

„Gdybyśmy mogli przypisać każdemu z osobna odpowiednie dlań porcje pożywienia i ćwiczeń cielesnych ani nie za dużo, ani nie za mało, byłaby to najbezpieczniejsza recepta na zachowanie zdrowia.”

Hipokrates

Zdrowie jest dla człowieka wartością najwięszą, jest warunkiem dobrej jakości życia, w tym osiągnięć szkolnych.

Troska o zdrowie dzieci i młodzieży znalazła wyraz w założeniach reformy edukacji. Zawarte w „Podstawie Programowej Kształcenia Ogólnego” zapisy wyznaczają cele i zadania szkoły w zakresie kształtowania prozdrowotnych postaw uczniów. W kolejnych zmianach podstawy programowej edukacja zdrowotna została umiejscowiona jako ścieżka edukacyjna – „edukacja prozdrowotna” dla wszystkich poziomów edukacji.

Ścieżki edukacyjne stały się szansą na rzeczywiste ukierunkowanie programów dydaktyczno-wychowawczych na ucznia.

Nauczyciele naszej szkoły aktywnie włączyli się w realizację treści prozdrowotnych, podejmując konkretne działania, stosując ciekawe rozwiązania metodyczne.

Różnorodność tematów, wynikających z realizacji ścieżek edukacyjnych, spowodowała ściślejszą współpracę między nauczycielami. Powstały programy ścieżek edukacyjnych do realizacji na wszystkich przedmiotach oraz program ścieżki prozdrowotnej – „Jestem odpowiedzialny za swoje zdrowie”, realizowany w ramach zajęć wychowania fizycznego.

Wychowanie fizyczne stanowi bowiem znakomitą płaszczyznę integrowania działań wielu dziedzin edukacyjnych, a nauczyciele tej specjalności mając odpowiednie przygotowanie z zakresu nauk biologicznych i medycznych, są niewątpliwie kompetentnymi specjalistami do podejmowania większości tematów z zakresu edukacji prozdrowotnej.

Nauczyciele wychowania fizycznego prowadzą m. in. wywiadówki z wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, w których aktywny udział biorą dzieci i ich rodzice.

Są organizatorami imprez rekreacyjno-sportowych integrujących uczniów, nauczycieli i rodziców. Na boisku szkolnym wyrysowane zostały plansze do różnych gier

i zabaw na powietrzu. Plansze stanowią inspirację do aktywności ruchowej całej społeczności i są jednym z istotnych elementów promowania zdrowia.

Uczniowie i nauczyciele zostali przygotowani do prowadzenia ćwiczeń śródlekcyjnych i ćwiczeń relaksacyjnych. W realizowanych zajęciach wychowania fizycznego, nauczyciele oferują modne i atrakcyjne formy aktywności ruchowej, w trakcie których uczniowie rozwijają różne umiejętności potrzebne po to, aby zdrowo żyć.

Bardzo dużym zainteresowaniem wśród społeczności szkolnej cieszy się praca metodą projektu edukacyjnego.

Projekt edukacyjny to metoda kształtująca wiele umiejętności oraz integrująca wiedzę z różnych dyscyplin. Istotą tej metody jest samodzielna praca uczniów służąca realizacji określonego zadania, w oparciu o wcześniej przyjęte założenia. Projekt edukacyjny jako metoda nauczania może być wykorzystany do wykonania zadań i osiągnięcia celów zawartych w szkolnym programie dydaktyczno-wychowawczym, jak i służyć osiągnięciu treści programów nauczania oraz ścieżek międzyprzedmiotowych.

W naszej szkole, w każdym roku szkolnym, począwszy od 2001 roku planowana jest realizacja tygodniowego projektu edukacyjnego, dotyczącego zadań przewidzianych do wykonania w bieżącym roku szkolnym. W dniach 14 – 19 listopada 2005 r. pracowaliśmy nad projektem edukacyjnym „Żyjmy zdrowo”. Brała w nim udział cała społeczność uczniowska i wszyscy pracujący w szkole nauczyciele. Projekt z założenia służył realizacji podstawowych zadań szkoły zawartych w podstawie programowej, konkretnie w ścieżce edukacji prozdrowotnej. Były to: tworzenie warunków do kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu, rozbudzanie zainteresowania dziecka własnym zdrowiem i rozwojem, nabywanie podstawowych umiejętności dbania o swoje zdrowie oraz kształtowanie umiejętności właściwego zachowania się w relacjach międzyludzkich, w tym poznawanie problemów i potrzeb osób niepełnosprawnych.

Konkretne zadania zawarte zostały w tematach szczegółowych projektu. W klasach 0-III były to: „Recepta na zdrowie” (trzy

różne zespoły klas) oraz „Ruch dla zdrowia w zabawie”. Natomiast klasy IV-VI realizowały następujące tematy szczegółowe: „Żyjmy zdrowo każdego dnia”, „Modnie i zdrowo”, „Ruch rzeźbi umysł” oraz „Recepta na zdrowie” (dwa różne zespoły klas). Uczniowie, pod kierunkiem swoich nauczycieli, pracowali w grupach, w swoich salach lekcyjnych. Często zespoły klas współpracowały ze sobą w przygotowaniu pewnych zadań, np. ostatecznej prezentacji danego tematu. Zajęcia odbywały się nie tylko w salach lekcyjnych. Część z nich przeprowadzono w salach gimnastycznych, w pracowni multimedialnej oraz wokół szkoły i nad Małą. W trakcie tygodnia były ciekawe wydarzenia, m. in. spotkania z lekarzem czy specjalistą ds. żywienia, projekcje filmów. Przygotowywano także makiety właściwie urządzonej mieszkań, pokoi czy placów zabaw, przyrządzano potrawy według „zdrowych” przepisów, tworzone pokazy zestawów ćwiczeń i zabaw ruchowych. W połowie listopada odbyła się prezentacja prac przygotowanych podczas całego tygodnia projektowego. Obserwatorami prezentacji byli zaproszeni goście, nauczyciele, rodzice oraz uczniowie realizujący projekt. Na wystawie przedstawiono makiety, plansze, jadalospisy, plakaty, prezentacje multimedialne itp. Częstowano zdrowymi potrawami. Odbyły się pokazy ćwiczeń i aerobiku. Sprzedawano ciasta, upieczone przez mamy naszych uczniów, a dochód z tej sprzedaży przekazano na rzecz Szpitala Dziecięcego przy ul. Krysiewicza w Poznaniu. Gościliśmy także przedstawicieli „Wspólnoty Burego Misia”. Nawiązany z nimi kontakt stał się początkiem współpracy naszej szkoły z tymi, którzy także pomagają osobom niepełnosprawnym.

Jednym z zadań współczesnej szkoły jest przygotowanie uczniów do rozwijania ich samodzielności, kształcenia twórczego myślenia i działania, umiejętności samokształcenia i doskonalenia się. Nauczyciel staje się doradcą i przewodnikiem oraz organizatorem procesu uczenia się ucznia. Realizacja tych zadań jest możliwa poprzez zastosowanie aktywizujących metod nauczania. Zachęcamy więc do stosowania metody projektu edukacyjnego w procesie dydaktycznym.

Aby uzyskać pozytywne efekty z realizowanych zadań, konieczne jest włączenie się każdego z nas w ogólny proces edukacji zdrowotnej, a o tym czy cele zostały osiągnięte, decydować będą postawy prozdrowotne uczniów, nauczycieli i rodziców.

Elżbieta Nogaj, Halina Stróżyk

WSPÓŁPRACA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 82 W POZNANIU ZE ŚRODOWISKIEM LOKALNYM

U podstaw naszego działania - jako szkoły promującej zdrowie - leży otwarcie na społeczność lokalną. Podejmując działania na rzecz zdrowia, staramy się rozszerzać je poza swoje „mury”, pozyskać władze, organizacje i instytucje znaczące w naszym otoczeniu oraz korzystać z ich zasobów. Współpracę tak organizujemy, żeby przynosiła satysfakcję obu stronom. Ze strony szkoły są w nią zaangażowane wszystkie klasy wraz z wychowawcami, pedagog szkolny, psycholog oraz funkcjonujące u nas organizacje i koła zainteresowań. Podejmowane działania odbywają się pod patronatem i przy dużym wsparciu dyrektora szkoły.

Najściślej współdziałamy z takimi organizacjami i instytucjami jak:

1. Rada Osiedla Rybaki – Piaski – coroczna organizacja półkolonii zimowych dla 120 uczniów (udział w zajęciach na lodowisku, w kręgielni, na basenie, szkoła tańca, zajęcia plastyczne, wyjścia do kina, gry i zabawy sportowe w sali gimnastycznej); zakup czepków i obuwia na basen dla potrzebujących uczniów z klas I – III; dopłata do kosztów zajęć na basenie, organizacja na terenie szkoły kawiarenki internetowej, itp.
2. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy – coroczny udział wolontariuszy w zbiorce pieniężnej;
3. Dom Pomocy Społecznej przy ul. Konarskiego w Poznaniu – zbieraliśmy dla nich książki oraz fundusze, organizując na terenie szkoły „Andrzejki” pod hasłem „Szkoła Magii i Czarodziejstwa”;
4. Hospicjum Domowe dla Dzieci przy ul. 27 Grudnia w Poznaniu (za całokształt współpracy jako jedyna szkoła w Poznaniu otrzymaliśmy dyplom Przyjaciela Hospicjum Domowego dla Dzieci);
5. Hospicjum dla Dorosłych – organizacja koncertów charytatywnych;
6. Fundacja na Rzecz Osób Niewidomych i Niepełnosprawnych „Pomóż i Ty” – sprzedaż cegiełek na rzecz fundacji, która w zamian za to dofinansowała akcję dożywiania uczniów;
7. Dom Dziecka przy ul. Rocha w Poznaniu (przekazywanie zabawek i książek ze zbiorów w szkole);
8. SANEPID – udział w konkursie „Palić, nie palić – oto jest pytanie”, akcjach: „Mamo,

tato – nie pal przy mnie”, „Radosny uśmiech, radosna przyszłość”;

9. PCK – udział w konkursach, np. „Gorączka złota”, zbiórka odzieży i żywności; z kolei szkoła otrzymuje systematyczną pomoc dla uczniów z rodzin najuboższych (paczki żywnościowe i ze środkami higienicznymi, dofinansowanie dożywiania oraz wypoczynku letniego);

10. Towarzystwo „Nasz Dom” – udział w akcji „Góra grosza”;

11. Firma Procter & Gamble - realizacja projektu „Między nami kobietkami”;

12. PZU – udział w ogólnopolskiej akcji „Bezpieczna szkoła z PZU”;

13. PKO – udział w akcjach: „Dziś oszczędzam w SKO – jutro w PKO”, „Najwyższa oszczędność w szkole”, „Najwyższa oszczędność w klasie”, „Najsystematyczniejsza oszczędność”, „Spełniamy marzenia z SKO”;

14. Towarzystwo Ubezpieczeniowe Generalis – akcje na temat bezpieczeństwa, np. „Jabłko czy cytryna”;

15. Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka – warsztaty na temat praw dziecka i człowieka; pomoc psychologiczna dla uczniów;

16. Kluby Sportowe – np. „Poznania”, „Warta”;

17. Akademia Wychowania Fizycznego – akcje na temat udzielania pierwszej pomocy; zajęcia sportowe dla uczniów;

18. Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania – udział w organizowanych przez nich konkursach oraz festynach zdrowotnych (występy koła teatralnego – przedstawienia na temat higieny i zdrowego stylu życia);

19. Schroniska dla Zwierząt w Poznaniu i Swarzędzu – coroczne zbiórki środków pieniężnych, żywności oraz kocy;

20. MOPR – bezpłatne dożywianie uczniów z rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej (109 obiadów i 99 II śniadań);

21. Szpital Dziecięcy przy ul. Krysiewicza w Poznaniu – organizowanie przedstawień i czytanie książek dzieciom chorym;

22. Biblioteka Raczyńskich w Poznaniu – lekcje czytelnicze, udział w konkursach;

23. Wydział ds. Nietletnich Policji przy Al. Marcinkowskiego w Poznaniu – organizowanie akcji na temat bezpieczeństwa w szkole

oraz w drodze do i ze szkoły, tj. „Z Pyrkciem Bezpieczniej”, prelekcje w klasach, sejmiki na temat bezpieczeństwa;

24. Straż Miejska – akcje na rzecz bezpieczeństwa w szkole;

25. Kościół Bożego Ciała – akcje na rzecz najuboższych;

26. Auto Compol – udział w organizowanych przez nich konkursach, np. „Samochód przyszłości”; w zamian za to systematycznie sponsorują nagrody dla uczniów w szkolnych konkursach i rozgrywkach sportowych;

27. Stacja Paliw ESSO – wspólne akcje na temat bezpieczeństwa, np. akcja „Bezpieczna droga do i ze szkoły”;

28. Współpraca z innymi szkołami, np. VI LO, LO im. św. Marii Magdaleny – systematycznie dostarczają naszym uczniom odzież i zabawki z organizowanych przez siebie zbiorów; systematycznie współpracujemy też z wiejską szkołą w Chomeńcach oraz z Przedszkolem nr 74 w Poznaniu;

Dla środowiska organizujemy też szereg akcji promujących zdrowie. Do najbardziej udanych należą:

1. Coroczna akcja „Sprzątaniamy świata”;
2. „Święto Pieczonego Ziemniaka”;
3. „Piknik witaminek”;
4. Akcja „Hałas szkodzi zdrowiu”;
5. Akcja „Nie zamykaj oczu”, w trakcie której uczniowie zdobywają umiejętności porażenia sobie z agresją;
6. Całoroczna zbiórka makulatury;
7. Akcja REBA – zbiórka zużytych baterii;
8. Coroczna „Mikołajkowa Zbiórka Żywności” – sporządzane po zbiorce paczki przekazujemy uczniom z rodzin najuboższych;
9. Akcja fluoryzacji uczniów;
10. Organizacja „Tygodnia przeciwko uzależnieniom”;
11. „Dzień Walki z Głodem”;

W szkole sziała też Uniwersytet dla Rodziców. Tematyka spotkań dostosowana jest do potrzeb rodziców i obejmuje takie zagadnienia, jak: radzenie sobie z dziećmi nadpobudliwymi psychoruchowo, wspomaganie rozwoju dzieci; organizacja pracy domowej, motywowanie dzieci i uczenie radzenia sobie z porażkami, zjawisko agresji i przemocy wśród uczniów; bezpieczeństwo w drodze do i ze szkoły, zagrożenia ze strony sektu i narkomanii.

Sądzymy, że nasze działania proekologiczne i promujące zdrowie spowodowały, że jesteśmy prawdziwą szkołą środowiskową.

Danuta Werner, Grażyna Górka

SPORT, PRZYRODA, MUZYKA I TANIEC

...TO NASZE ZDROWE PRZESŁANIE

Zespół Przedszkolno-Szkolno-Gimnazjalny w Rostarzewie - w listopadzie 2004 roku - uzyskał miano Szkoły Promującej Zdrowie. Stało się to dzięki wspólnej pracy i zaangażowaniu nauczycieli, rodziców i uczniów, której koordynatorem jest mgr Maria Nowak. Diagnoza stanu wyjściowego pokazała jakie są potrzeby i problemy naszej społeczności: zdrowe odżywianie, zdrowie psychiczne i fizyczne oraz walka z agresją i nałogami.

Od dwóch lat systematycznie, poprzez różnorodne formy aktywności, propagujemy zdrowy styl życia. Pragniemy, aby nasze dzieci zdrowo podążyły ku przyszłości. Nasze szkolne hasło brzmi:

„Sport, przyroda, muzyka i taniec - to nasze zdrowe przesłanie”

Realizując założone hasło dążymy do osiągnięcia celów i realizacji zadań określonych w podstawach programowych kształcenia ogólnego, a ponadto:

- pomagamy członkom społeczności szkolnej zrozumieć i zaakceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie,
- tworzymy strukturę i zarządzamy projektami promocji zdrowia, które umożliwiają skuteczne, ciągłe działania w zakresie promocji zdrowia,
- prowadzimy edukację zdrowotną uczniów, pracowników i dążymy do zwiększenia jej skuteczności,
- tworzymy klimat społeczny sprzyjający zdrowiu i rozwojowi uczniów oraz pracowników, osiąganiu przez wszystkich sukcesów i wspierający ich poczucie własnej wartości, uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej,

- tworzymy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

W realizacji założeń zdrowej i bezpiecznej szkoły bardzo pomocne są projekty edukacyjne, które są podstawą podejmowanych w ciągu całego roku działań. Włącza się w nie cała społeczność szkolna, a najpopularniejszą i skuteczną formą prezentacji są **apele szkolne**. Samorząd Uczniowski i Zespół ds. promocji zdrowia przyjął zasadę prezentowania treści na comiesięcznych apelach w dwóch kategoriach wiekowych, tj. klasy IV-VI SP oraz I-III Gimnazjum. Uczniowie z wychowawcą przygotowują i przedstawiają różnymi metodami temat apelu wg harmonogramu zawartego w projekcie i podanego na początku roku szkolnego. Ta forma realizacji zadań projektowych mobilizuje do pracy całą klasę i jak się okazało (w wyniku badania ankietowego) jest najbardziej preferowaną formą przekazu w naszej szkole. Ponadto cieszy nas fakt, że inne szkoły z okolicy przejęły od nas tę formę pracy.

W roku szkolnym 2004/ 2005 realizowaliśmy projekt edukacyjny pt. **„Wiem, jak zdrowo się odżywiać”**. Tematyka comiesięcznych apeli obejmowała następujące zagadnienia:

1. Warzywa znane i mniej znane
2. Rodzaje pieczywa i makrobiotyki
3. Zioła i ich zastosowanie
4. Produkty mleczne i ich znaczenie
5. Zestaw drugiego śniadania
6. Naturalne antybiotyki
7. Jak dbali o zdrowie nasi dziadowie
8. Zdrowa i niezdrowa żywność
9. Kalorie przeliczane na zdrowie.

Drogą konkursową wybraliśmy logo szkoły, które jest naszą wizytówką i znakiem rozpoznawczym wśród innych szkół. Ponadto odbyło się wiele dodatkowych imprez, akcji i spotkań. Zorganizowano m. in.: degustację sałatek i wyrobów mlecznych, spotkanie z farmaceutką, bal owocowo-warzywny, wyjazdy do zakładów spożywczych, konkursy szkolne i pozaszkolne („Palić nie palić”, „Zachowaj trzeźwy umysł” i in.). Otrzymaaliśmy wodę pitną „Dar natury” od Urzędu Miasta i Gminy w Rakoniewicach, niespodzianki od Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, z którą ściśle współpracujemy. Uczniowie zostali przeszkoleni z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez przedstawiciela Ratownictwa Medycznego. Wielu uczniów działa w Kole promocji zdrowia „Witaminka” prowadzonym przez koordynatora.

Uwieńczeniem całorocznych działań była impreza środowiskowa pod hasłem **„Dzień Zdrowia”**, na której gościliśmy wszystkich przyjaciół szkoły, aby w ten sposób im podziękować. Nagrodami za pracę całego roku były miski pełne świeżych truskawek. Uczniowie i nauczyciele w badaniu ewaluacyjnym stwierdzili, że dzięki projektowi:

- wzbogacili wiedzę na temat zdrowego odżywiania,
- zwrócili uwagę na to co zdrowe,
- nauczyli się krytycznego podchodzenia do reklamowanych produktów i ich rzeczywistych wartości,
- zwrócili uwagę na swój wygląd i dbanie o siebie.

Pierwszy rok realizacji projektu zdrowej szkoły przyniósł wiele korzyści:

1. uczniowie zaczęli przenosić dobre wzorce do domu i budzić u swoich rodziców zainteresowanie zdrowym odżywianiem,
2. poprawił się plastyczny wizerunek szkoły,
3. polepszyła się baza szkoły: nowe ławki i krzesła, plac zabaw, urządzenia sanitarne, nowy sprzęt sportowy,
4. nasi uczniowie wychodzą ze swoich „skorup”, otwierają się, współpracują ze sobą i nauczycielami,
5. potrafią prezentować i promować swoją wiedzę i wytwory swojej pracy.

(dokończenie na stronie 18)

(dokończenie ze strony 17)

Tegoroczny projekt realizujemy pod hasłem „*Dobrze czuję się w szkole*”, a zawiera on zagadnienia higieny psychicznej i fizycznej. Głównymi celami projektu są:

- poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego,
- uświadomienie zagrożeń cywilizacyjnych,
- rozumienie znaczenia działań ekologicznych,
- związek między odżywianiem, zdrowiem i dobrym samopoczuciem,
- poprawa bezpieczeństwa i stanu sanitarnego w szkole.

Comiesięczne apele dotyczą następujących tematów:

1. Dbamy o bezpieczeństwo swoje i otoczenia.
2. Higiena osobista i otoczenia.
3. Styl życia a zdrowie ludzi: praca, nauka, wypoczynek.
4. Wpływ życia na wygląd, samopoczucie, zachowanie, naukę i pracę, choroby wywołane złym odżywianiem.
5. Stres szkolny a kondycja psychiczna uczniów.
6. Żyjemy bez uzależnień.
7. Aktywność fizyczna drogą do prawidłowego rozwoju.
8. Chroniąc środowisko, chronimy siebie – zagrożenia środowiskowe i cywilizacyjne.
9. Od czego zależy, czy dobrze czuję się z innymi, a oni ze mną – więzi rodzinne, koleżeńskie, tradycje rodzinne i szkolne.

Od marca br. wykorzystujemy do uatrakcyjnienia apeli radiowęzeł szkolny, który został ufundowany przez Radę Rodziców. Podsumowaniem tegorocznych działań będzie festyn rodzinny pt. „*Wśród przyjaciół jest nam różniej*”. Na wrześniowym apelu podsumowaliśmy udział w ogólnopolskiej kampanii „*Zachowaj trzeźwy umysł*” i wręczyliśmy nagrody laureatom konkursów w ramach tej akcji. Przy realizacji zadań pomagają nam higienistka szkolna, Policja, Straż Pożarna, Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Grodzisku Wlkp. i inne instytu-

cje. Od wielu lat wspieramy akcje charytatywne np. *Mój przyjaciel z Afryki*, *Góra Grosza*, *Emmanuel* i in. Nasi nauczyciele wzbogacają swoją wiedzę z zakresu zdrowia na konferencjach, kursach i studiach np. udział w konferencji „*Zdrowie – dobro wspólne*”, w warsztatach w *Chalinie* z cyklu „*Przyroda i Zdrowie*”, czy prezentacja dorobku naszej szkoły na *Targach Edukacyjnych* w Poznaniu.

Wielość akcji, działań sprawia, że jesteśmy popularni w naszym środowisku lokalnym. Szkoła jest „otwarta” dla wszystkich i dobrze osadzona w środowisku wiejskim. Dużym atutem naszej szkoły jest bogata oferta zawodów rekreacyjno-sportowych. Nauczyciele wychowania fizycznego dają możliwość wszystkim chętnym zaprezentowania swojej tężyzny. Uczniowie biorą udział w zawodach szczebla szkolnego, gminnego, powiatowego, rejonowego i wojewódzkiego. Każdego roku uczestniczą w kilkudziesięciu imprezach sportowych. Już od najmłodszych lat dzieci przyzwyczajają się do aktywnego spędzania wolnego czasu. W gry i zabawy włączają się również rodzice. Od wielu lat organizujemy półkolonie letnie pod hasłem „*Wakacje na wesoło*”. Podczas ferii zimowych część naszych uczniów przebywała na zimowisku w *Domu Wczasów Dziecięcych* we *Wroniawach*.

Zainteresowaniem cieszą się działania przyrodnicze i ekologiczne. Najmłodszy witali *Wiosnę* tańcem, piosenką, słowem i zabawą pod hasłem „*Wiosenne rytmy*”. Starsi uczynili to poprzez współzawodnictwo w różnych grach i zabawach lub wycieczki krajoznawczo-historyczne po okolicy. Dzień Ziemi znalazł odzwierciedlenie w przedstawieniu „*Na ratunek Ziemi*”. Zainteresowanie wzbudziła wystawa plakatów. Członkowie koła przyrodniczego przystąpili do programu *Globe*. Wykonują oni codzienne pomiary atmosfery wg harmonogramu: temperatura, zachmurzenie, rodzaj chmur. Od lutego br. przygotowują się do finału II Ogólnopolskiego Konkursu Ekologicznego organizowanego przez *Lasy Państwowe*. Wyszukują i likwidują dzikie wysypiska śmieci. Zawsze uczestniczymy w akcjach „*Sprzątanie Świata*”. Od paru lat walczymy ze szrotówkiem kasztanowiaczkiem. Człon-

kowie Koła „*Eurorzewo*” podjęli się opieki nad XIX wiecznym cmentarzem ewangelickim.

Jesteśmy również z turystyką za pan brat. W szkole działa koło turystyczne „*Włóczykije*”. Corocznie młodzież, absolwenci i nauczyciele uczestniczą w obozach i rajdach turystycznych. Gimnazjaliści wyjeżdżają w ramach „*zielonej szkoły*” do *Funki*. Poprzez wielość organizowanych wycieczek uczniowie poznają walory przyrodnicze i historyczne naszego kraju. Nawiązujemy kontakty z mieszkańcami Europy. Od marca 2002 roku współpracujemy ze szkołą *Grundschule „Max Dortu”* w *Poczdami*. Spotykamy się w *Poczdami* i w *Rostarzewie*. W październiku 2003r. nawiązaliśmy kontakty ze szkołą „*Atzalymos*” z *Litwy*. W maju zeszłego roku gościliśmy po raz pierwszy uczniów z tamtej placówki.

Chlubą naszej szkoły, miejscowości i gminy jest *Młodzieżowa Orkiestra Dęta*. Została założona w 1992 r. przez *Henryka Basińskiego*, który do dziś jest jej głównym dyrygentem. Prezesem i choreografem jest *Dyrektor szkoły Janina Lenart*. W skład Orkiestry wchodzi 30 muzyków – uczniów i absolwentów naszej szkoły oraz 11 dziewcząt grupy tanecznej. Orkiestra występowała w wielu miastach Polski oraz za granicą. Swoje koncerty dała m. in. w Niemczech, Danii, na Litwie. Działalność artystyczną finansuje *Samorząd Gminy Rakoniewice*.

Lubimy tańczyć i śpiewać. Wielu naszych uczniów przejawia zdolności muzyczne, które umiejętnie rozwija nauczyciel muzyki będący zarazem drugim kapelmistrzem orkiestry. Już nasi najmłodszy bardzo lubią tańczyć i śpiewać. Wszystkie uroczystości szkolne i środowiskowe umilają występy solistów i grup wokalnych. Corocznie grupa naszych uczniów prezentuje swój talent muzyczny na *Festiwalu Piosenki „Piccolo voice”*.

Nasze działania sprawiły, że wzrosła popularność i ranga naszej szkoły. Jesteśmy pozytywnie oceniani przez środowisko, które w zamian za to z nami chętnie współpracuje.

Maria Nowak

JESTEŚMY DZIEĆMI ZIEMI

Szkoła Podstawowa w Szczodrzykowie jest nową placówką, położoną na terenie Gminy Kórnik. Do szkoły uczęszczają dzieci z 13 miejscowości - dojeżdżają autobusem lub rowerem. W ciągu pięciu lat pracy szkoły zdobyliśmy tytuł „Szkoła z klasą”, certyfikat potwierdzający udział w projekcie edukacyjnym „Raban! Recykling, a nie bałagan!”, certyfikat udziału „Dzień Wiosny w Europie 2005”, a także sprawności „Lego”, „Cogito” i „Ago”.

Pragniemy, aby szkoła zasługiwała na miano zdrowej, bezpiecznej i ekologicznej. W wiejskim środowisku staramy się być liderami w kreowaniu zachowań prozdrowotnych i ekologicznych. Edukacja prozdrowotna obok ekologicznej znajduje się w centrum naszych działań. Przyjęcie szkoły do Wielkopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie jest dla nas ogromnym sukcesem i jednocześnie wyzwaniem do podejmowania nowych zadań.

Ważnym elementem skuteczności jest przeprowadzenie diagnozy wstępnej. Lista problemów dotyczących społeczności naszej szkoły przedstawia się następująco:

- niewłaściwe relacje między uczniami (bójki, przewiska, skarżenie, obmawianie, wulgarne słownictwo, brak akceptacji i szacunku ze strony rówieśników),
- przeciążenie tornistrów szkolnych naszych uczniów,
- zagrożenie poczucia bezpieczeństwa dzieci podczas dojazdów do i ze szkoły,
- estetyka spożywania posiłków w szkole,
- niewłaściwe odżywianie,
- nadmierny hałas w czasie przerw lekcyjnych.

W zakresie dbałości o prawidłową postawę ciała uczniów, podjęliśmy starania, aby odciążyć ich tornistry. Przeprowadziliśmy zbiorke używanych podręczników do języka polskiego i matematyki, w które wyposażyliśmy sale lekcyjne. Spowodowało to odciążenie uczniowskich plecaków średnio o około 1,2 kg. Wychowawcy klas na godzinach wychowawczych zapoznali uczniów z zasada-

mi prawidłowego doboru mebli według kolorowego kodu oraz w myśl zasady, że lepiej usiąść w ławce za wysokiej niż za niskiej.

W czasie lekcji prowadzone są proste ćwiczenia śródlekcyjne i relaksacyjne. Dzieci ze stwierdzoną wadą postawy uczestniczą w zajęciach korekcyjnych. Uczniowie klas trzecich systematycznie raz w tygodniu wyjeżdżają na basen. Zachęcamy naszych uczniów do czynnego wypoczynku podczas przerw lekcyjnych. W tym celu na boisku szkolnym został wybudowany bezpieczny plac zabaw. Stanowi on doskonale zaplecze dla potrzeb nauczania zintegrowanego, lekcji wychowania fizycznego oraz zajęć pozalekcyjnych.

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w naszej szkole odbywa się pod hasłem *Zdrowa dawka informacji*. Zachęcamy wszystkich do spożywania warzyw i owoców. Zrealizowaliśmy projekty: *Jabluszek pełne snu*, *Na marchewki urodziny*, *Witaminowy zawrót głowy*. Przygotowujemy tematyczne gazetki, wystawki, albumy i kiermasze. Sklepik szkolny prowadzi kącik zdrowej żywności. Podjęliśmy również wstępne działania w zakresie promowania zdrowej żywności. Zwróciliśmy szczególną uwagę na środki konserwujące, barwiące i inne dodatki szkodliwe dla organizmu tzw. *groźne E*. Zależy nam, aby nasi uczniowie dokładnie czytali etykiety na produktach spożywczych i dokonywali świadomych wyborów przy ich zakupie.

Wydajemy dla rodziców ulotki informacyjne o następującej tematyce: *Wspólnie dbamy o prawidłową postawę ciała naszych dzieci*, *Agresja*, *Groźne E*, *Czy wiesz, co jesz?*, *Dzieci jedzą śmieci*, *Jak się spierać, aby się nie pokłócić?* Organizowane są również dla rodziców spotkania z pedagogiem szkolnym oraz policjantem.

Wiemy, jak ważną rolę w tworzeniu przyjaznej atmosfery w szkole odgrywają właściwe relacje międzyludzkie, oparte na życzliwości, pomocy i współdziałaniu. W związku z tym został powołany wśród uczniów *zespół do spraw przeciwdziałania przemocy*, który bierze udział w zajęciach warsztatowych prowadzonych przez pedagoga szkolnego. Zostały wybrane logo, hasło: *Szanuj bliźniego swego, jak siebie samego* oraz zasady akcji: *Nie zamykaj oczu, gdy...* Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się zabawa psychoedukacyjna *Wielbłąd*, w którą włączyli się na zasadach całkowitej dobrowolności uczniowie i nauczyciele. Celem akcji było przekazanie drugiej osobie, w formie

pisemnej na kartce umieszczonej na plecach, co w niej lubi lub za co ją ceni. Obowiązywał całkowity zakaz wpisywania przykrych lub wulgarnych informacji. Pod koniec dnia każdy odczytywał napisane dla niego wiadomości. Uczniowie i nauczyciele ocenili tę akcję pozytywnie. Wszystkim podobała się przyjazna atmosfera panująca w czasie zabawy. Cyklicznie organizowane są imprezy integracyjne i rekreacyjne, takie jak: *Wiosna tuż... tuż...*, czy *Święto sportu i zdrowia*.

Uczniowie klas IV-VI uczestniczą w zajęciach warsztatowych z zakresu edukacji prozdrowotnej. Do tej pory zrealizowano następujące tematy:

- Recepta na zdrowie – zasady zdrowego stylu życia.
- Czy aktywność fizyczna może pomóc mi w życiu?
- Świat emocji – kiedy dopada nas złość?
- Poczucie własnej wartości – trening interpersonalny.
- Umiejętność rozwiązywania konfliktów.
- Jesteśmy asertywni.

Prowadzona ewaluacja wskazuje, że dobór tematyki oraz metody aktywizujące stosowane na wyżej wymienionych zajęciach są wysoko oceniane przez uczestników warsztatów.

Nasza szkoła brała również udział w projekcie: *Opracowanie wskaźników i narzędzi do ewaluacji środowiska fizycznego i środowiska społecznego w szkołach promujących zdrowie*. Badania te pozwoliły nam ocenić poziom edukacji zdrowotnej i określić profil klimatu panującego wśród społeczności szkolnej oraz ocenić środowisko fizyczne naszej placówki.

Przystępując do sieci szkół promujących zdrowie zdobyliśmy wiele cennych doświadczeń. Uczestnictwo w projekcie to sposób na podnoszenie jakości edukacji prozdrowotnej jako elementu działań profilaktyczno-wychowawczych. Poprawiło się przede wszystkim samopoczucie zarówno dzieci, jak i dorosłych. Poznaliśmy bardziej siebie i swoje środowisko. Mamy głębsze spojrzenie na dziecko i jego potrzeby. Nawiązaliśmy lepszy kontakt z rodzicami. Motywacja do działania, to przede wszystkim satysfakcja z utworzenia wyjątkowej szkoły na terenie naszej gminy. Promocja zdrowia stanowi ciągły, długotrwały proces, w którym wszyscy uczą się, jak dbać o zdrowie własne i innych. Doskonale rozumiemy, że działania, które podejmujemy są trwałą inwestycją dla zdrowia całej społeczności.

Małgorzata Piotr

PUBLICZNA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W POZNANIU POLECA...

Biblioteka zachęca nauczycieli zajmujących się promocją zdrowia w szkole do zapoznania się zeszytami „*Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole*” wydanymi od 2000 r. przez Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej w Warszawie, którego jednym z głównych statutowych zadań jest „realizacja programu wspierania szkół promujących zdrowie oraz wspieranie edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia”. W latach 2000-2002 KOWEZ wydał zeszyty od nr 1 do 5. Od numeru szóstego „Edukację zdrowotną i promocję zdrowia w szkole” wydaje Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w Warszawie.

Niezwykle ważnym dla szkół promujących zdrowie jest umożliwienie przepływu informacji, wymiany doświadczeń, upowszechniania sprawdzonych wzorów realizacji edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w szkole. Tym właśnie zajmuje się polecane czytelnikom wydawnictwo. Popularyzuje przykłady dobrej praktyki z za-

kresu edukacji zdrowotnej. Prezentowane są w nim materiały nadsyłane przez ośrodki uniwersyteckie, ośrodki doskonalenia nauczycieli oraz szkoły promujące zdrowie. Do chwili obecnej ukazało się osiem numerów.

Zeszyty zawierają między innymi:

- propozycje realizacji ścieżki międzyprzedmiotowej – edukacja zdrowotna
- informacje o szkołach promujących zdrowie oraz doświadczenia szkół promujących zdrowie
- omówienie aktualnych kierunków działań związanych z edukacją zdrowotną i promocją zdrowia w kraju i za granicą
- przykłady projektów dotyczących zdrowia psychospołecznego oraz ewaluacji działań z zakresu edukacji zdrowotnej
- materiały pomocnicze dotyczące żywienia i żywności oraz profilaktyki nowotworowej
- założenia teoretyczne i uwarunkowania prawno-organizacyjne oraz strategię kształtowania umiejętności życiowych w kształceniu szkolnym
- narzędzia do diagnozowania i ewaluacji w edukacji zdrowotnej oraz standardy oceny jakości realizacji ścieżki
- opinie pracowników nadzoru pedagogicznego na temat realizacji edukacji zdrowotnej

Poszczególne zeszyty omawianego cyklu wydawniczego poszerzone zostały o wkładki tematyczne.



Zeszyt 5 zawiera wkładkę tematyczną pt.: „Ewaluacja projektów ścieżki prozdrowotnej (materiały dla nauczycieli)”. W zeszytcie 6 znajduje się wkładka pt.: „Narzędzia do diagnozowania i ewaluacji w edukacji zdrowotnej (materiały dla nauczycieli)”. Kolejne wkładki to: „Kształtowanie umiejętności życiowych w praktyce szkolnej” oraz „Poradnik dla samorządów uczniowskich szkół podstawowych i gimnazjalnych (materiały dla uczniów)”.

Publikacja niezwykle przydatna nauczycielom praktykom.

Zachęcamy do lektury zeszytów, mając nadzieję, że przedstawione w nich materiały i propozycje rozwiązań praktycznych pomogą w realizacji ścieżki prozdrowotnej i przyczynią się do poprawy jej jakości.

opr. Wioletta Stępczyńska



MUSIC CENTER

Tel: (061) 875-16-14
(061) 872-49-86
sklep@musiccenter.com.pl

- projektowanie
- montaż
- sprzedaż

www.musiccenter.com.pl



Projektory

Wizualizery

Tablice interaktywne

Ekrany



Przenośny i stacjonarny sprzęt nagłaśniający

www.tabliceinteraktywne.pl