

INFORMACJA NA TEMAT DZIAŁALNOŚCI SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W MEDYCZNEJ SZKOLE POLICEALNEJ W ŁAŃCUCIE

Po rocznym okresie stażu trwającego od września 1999 roku do czerwca 2000 roku i spełnieniu stawianych wtedy warunków w marcu 2001 roku zostaliśmy przyjęci do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie w województwie podkarpackim.

Szkoła Promująca Zdrowie to siedlisko (czyli miejsce, w którym żyje, pracuje, uczy się i bawi wielu ludzi, obowiązują w nim specyficzne normy i prawa, każdemu przypisane są pewne obowiązki), w którym społeczność szkolna- pracownicy i uczniowie:

- ▶ podejmują wspólne działania dla poprawy swego zdrowia i samopoczucia przez zmianę zachowań zdrowotnych, tworzenie zdrowego środowiska fizycznego i społecznego,
- ▶ uczą się jak lepiej i zdrowiej żyć przez; edukację zdrowotną, rozwój osobisty, społeczny i zawodowy;
- ▶ zachęcają innych w swym otoczeniu do podobnych działań przez otwartość i dialog, partnerstwo, współdziałanie.

Na początku każdego roku szkolnego prowadzimy badania ankietowe na temat stylu życia i zachowań zdrowotnych wśród uczniów klas pierwszych, nauczycieli i pracowników szkoły. Na ich podstawie szkolny zespół SZPZ opracowuje plan pracy, wyznacza cele działań, zadania, osoby za nie odpowiedzialne oraz kryterium sukcesu. Od kilku lat głównymi celami SZPZ są: **„Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem”** oraz **„Kształtowanie zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej i lokalnej”**. Nasza szkoła jest szkołą medyczną i uczniowie włączani są do tego, by uczyć siebie i innych jak zdrowo żyć. Na końcu roku szkolnego przeprowadzana jest ewaluacja działań, koordynator SZPZ opracowuje sprawozdanie.

Działaniami związanymi z ideą SZPZ kieruje Szkolny Koordynator SZPZ wraz z zespołem. Od września 1999 roku do czerwca 2002 roku funkcję szkolnego koordynatora pełniła mgr Dorota Grzesik, od września 2002 roku do chwili obecnej funkcję koordynatora pełni mgr Agnieszka Gargała.

W związku z ubieganiem się o **Polski Certyfikat Szkoła Promująca Zdrowie:**

- w kwietniu 2008 roku przeprowadziliśmy badanie ankietowe uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły, rodziców w oparciu o narzędzia wypracowane przez grupę roboczą,
- w czerwcu 2008 roku dokonaliśmy publicznej prezentacji wyników autoewaluacji w zakresie 5 standardów; nad wykonaniem prac związanych z autoewaluacją pracowali w zakresie kolejnych standardów:
 - standard I –mgr A. Gargała
 - standard II –mgr O.Szmuc
 - standard III – mgr J. Szpunar
 - standard IV – mgr M. Wyczarska
 - standard V- mgr M. Jędrzejczyk
- zespół opracował wniosek o uzyskanie Polskiego Certyfikatu SzPZ,
- wniosek wysłano do Wojewódzkiego Koordynatora SzPZ- Pani Marioli Kielboń,
- we wrześniu 2008 roku uzyskaliśmy rekomendację wojewódzkiego koordynatora SzPZ dla swojego wniosku z informacją, że został on przesłany do rozpatrzenia przez krajową kapitułę.

24 września 2009 roku w Krzemienicy podczas Powiatowej Konferencji dla Dyrektorów Szkół Podstawowych wiceminister edukacji Pan Zbigniew Włodkowski wręczył na ręce Dyrektora Medycznej Szkoły Policealnej w Łańcucie Pani Doroty Grzesik i Szkolnego Koordynatora Szkoły Promującej zdrowie Pani Agnieszki Gargały

Polski Certyfikat Szkoła Promująca Zdrowie

dla Medycznej Szkoły Policealnej w Łańcucie.

Szkoła należy do krajowej sieci Szkół Promujących Zdrowie i Europejskiego programu Szkoły Dla Zdrowia w Europie. Realizuje standardy Szkoły Promującej Zdrowie, podejmuje systemowe działania na rzecz zdrowia całej społeczności szkolnej, swoją pracę poddaje rzetelnej autoewaluacji, a swoimi doświadczeniami dzieli się z innymi.

W roku bieżącym ankietę dotyczącą zachowań zdrowotnych uczniów i pracowników Medycznej Szkoły Policealnej w Łańcucie przeprowadzili i opracowali wychowawcy klas. Analizę zbiorczą i plan pracy szkoły opracowała mgr Agnieszka Gargała i mgr Olga Szmuc.

PROBLEM I

Na podstawie analizy zachowań zdrowotnych społeczności szkolnej przeprowadzonej za pomocą ankiety stwierdzono, że 37 % uczniów odpowiadając na pytanie „czy uprawiasz jakiś sport?” udzieliło przeczącej odpowiedzi, 25% ankietowanych podaje, że w ciągu ostatniego tygodnia przeznaczyło na sport 0 godzin. Jednocześnie 45% ankietowanych podaje, że odpoczywa w ciągu dnia siadając przed telewizorem, tylko 10% odpoczywa na wycieczce plenerowej lub uprawiając jakiś sport.

Aktywność fizyczna nasila :

- Tolerancję na stres
- Racjonalny model życia
- Odpoczynek i poczucie odprężenia
- Radość życia
- Poprawia pracę układu krążenia, oddechowego, hormonalnego

Aktywność fizyczna zmniejsza:

- Poziom trójglicerydów i cholesterolu we krwi
- Poziom cukru we krwi
- Łaknienie
- Otluszczenie ciała
- Lepkość płytek krwi
- Ciśnienie tętnicze krwi
- Częstość pracy serca
- Nadmierną reakcję neuro-hormonalną
- Napięcie związane ze stresem psychicznym

Młodzież naszej szkoły będzie w przyszłości stanowić szczególną grupę społeczną- pracowników służby zdrowia- będą oni autorytetami w sprawach zdrowia. Od ich zachowań zdrowotnych będą zależały zachowania wielu ludzi.

Z tego względu zespół do spraw szkoły promującej zdrowie po zasięgnięciu opinii Rady Pedagogicznej i Dyrekcji Szkoły postanowił uznać cel:

„ **Kształtowanie umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego**” za priorytetowy na rok szkolny 2009\2010.

I cel priorytetowy: ***Kształtowanie umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego.***

PROBLEM II

Problemem sygnalizowanym przez przedstawicieli środowiska lokalnego jest niski poziom wiedzy, umiejętności oraz brak motywacji do zachowań zdrowotnych. Problem ten jest złożony i obejmuje różne zagadnienia z zakresu zdrowego stylu życia, dotyczy wszystkich grup wiekowych.

Na szczególną uwagę w środowisku szkolnym zasługują:

- zwyczaje i nawyki związane z żywieniem i konieczność edukacji młodzieży w tym kierunku,
- preferowanie wypoczynku biernego (ok. 45% wypoczywa siedząc przed TV lub komputerem),
- palenie tytoniu (27% podję, że są palaczami tytoniu, a główne powody sięgania po papierosa to chęć zrobienia sobie przyjemności, palenie w sytuacji stresu i palenie bez namysłu),
- stosowanie leków bez zlecenia i konsultacji z lekarzem.

Ze względu na specyfikę szkoły, wieloletnie doświadczenia oraz współpracę z różnymi placówkami oświatowymi, szpitalami, domami pomocy społecznej, świetlicami socjoterapeutycznymi, środowiskowymi domami samopomocy, warsztatami terapii zajęciowej; zespół ds. szkoły promującej zdrowie podtrzymuje cel długofalowy:

Kształtowanie zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej i lokalnej.

II cel priorytetowy: *Kształtowanie zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej i lokalnej.*

Planujemy następujące działania:

- **Kształtowania umiejętności aktywnego wykorzystania czasu wolnego.**

1. Każda klasa odbędzie przynajmniej jedną wycieczkę połączoną z aktywnością fizyczną.
2. Zajęcia na pływalni dla chętnych osób.
3. Turniej piłki siatkowej „o puchar medyka.”
4. Zawody w wyciskaniu sztangi.
5. Rajd rowerowy.

- **Podjęcie środków zaradczych przeciw agresji.**

1. Diagnoza sytuacji.
2. Zwiększenie kontroli podczas przerw.
3. Wspólne zajęcia wzmacniające więzi z uczniami.
4. Indywidualne rozmowy z uczniami i rodzicami.
5. Rozmowy ze sprawcami i ofiarami agresji.
6. Określić granice nieakceptowanego zachowania.
7. Szkolenie dla nauczycieli i uczniów na temat zjawiska agresji, sposobów postępowania w przypadku wystąpienia zjawiska.

- **Realizować zadania wynikające z autoewaluacji szkoły.**

1. Zakupić i zainstalować suszarki do rąk w ubikacjach dla uczniów.

- **Zorganizować Szkolny Dzień Promocji Zdrowia.**

1. Opracować regulamin konkursu: „ruszaj po zdrowie”
2. Ogłosić konkurs.
3. Przygotować sesję popularnonaukową.
4. Przeprowadzić uroczystość.

- **Świętowanie uzyskania Polskiego certyfikatu SzPZ.**

1. Prezentacja idei SZPZ.
2. Prezentacja planu pracy na bieżący rok szkolny
3. Sesja popularnonaukowa na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.

- **Edukacja zdrowotna dzieci, młodzieży i dorosłych**

1. Słuchacze przeprowadzą lekcje nt. zdrowego stylu życia.
2. Uczniowie I roku kierunku dietetyk przeprowadzą lekcje w MSP na temat zasad zdrowego odżywiania.
3. Uczniowie II roku kierunku ratownik medyczny przeprowadzą lekcje na temat udzielania I pomocy dla innych kierunków kształcenia.
4. Uczniowie kierunku TUK przeprowadzą lekcje na temat profilaktyki raka sutka i szyjki macicy oraz n.t. transplantacji.

- **Kształtowanie umiejętności zastępowania zachowań destrukcyjnych (palenie tytoniu, picie alkoholu, zażywanie narkotyków) konstruktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem**

1. Zwiększyć nacisk na uświadomienie młodzieży skutków wynikających z palenia tytoniu, picia alkoholu, zażywania narkotyków w ramach procesu dydaktycznego szkoły.
2. Przeprowadzić lekcje i konkurs na temat HIV I AIDS.
3. Wykorzystać: Światowy Dzień Rzucania Palenia, Światowy Dzień Bez Tytoniu, Światowe Dni Walki z AIDS na działania edukacyjne.

- **Udział w imprezach organizowanych przez środowiska lokalne.**

1. Współpraca z SANEPID w Łąncucie.
2. Rodzinny piknik integracyjny w Łąncucie.
3. Majówka niepełnosprawnych
4. wg ofert i potrzeb