

## CHCEMY ŻYĆ W ZDROWIU

Nie ma człowieka na Ziemi, który nie zastanowiłby się, choć raz, co zrobić, aby długo żyć. Powołano szereg instytucji, zatrudniono wielu ludzi, którzy debatują, piszą, wreszcie mówią nam o tym, jak żyć w zdrowiu. Jego ochrona stała się najważniejszym obszarem aktywności naszej cywilizacji, a jednocześnie najtrudniejszym zadaniem do rozwiązania.

Szkoła jest miejscem, gdzie konieczne jest podejmowanie powyższego przedsięwzięcia, gdyż wczesna edukacja na pewno pozwoli na rozpoznanie podstawowych zagrożeń dla naszego życia i zdrowia.

Stworzone zapisy ustawowe, uporządkowały pracę szkoły w tym zakresie. Trzeba przyznać, że objęcie działań szkoły „w ramy” szkolnego programu profilaktyki, pozwoliło na podkreślenie ogromnej pracy wkładanej przez nauczycieli na edukację i promowanie zdrowia.

Przez wiele lat „częstochowska oświata” dawała i daje przykłady właściwych kierunków działań, podkreślając dobre aspekty pracy szkoły polskiej.

I tak.

W roku 2001 zaplanowano zintensyfikowanie działań za rzecz promocji zdrowia w mieście Częstochowa. W tym celu Wydział Edukacji we współpracy z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych powołał Miejskiego Koordynatora ds. Promocji Zdrowia. Została nim pani Małgorzata Nowak –kierownik Sekcji Oświaty Zdrowotnej Miejskiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie.

Pierwszym zadaniem skierowanym do szkół było powołanie Szkolnych Koordynatorów i Zespołów Koordynacyjnych ds. Promocji Zdrowia, których naczelnym zadaniem była współpraca z Urzędem Miasta. Taka organizacja miała zapewnić właściwy przepływ informacji oraz inicjowanie działań w zakresie propagowania zdrowego stylu życia.

Po wstępnej diagnozie wynikającej z potrzeb zgłoszonych przez szkoły w roku 2001 odbywały się szkolenia, warsztaty z zakresu działań dotyczących promocji zdrowia, budowy autorskich programów promocji zdrowia. Szkolenia prowadzone były w różnych terminach dla każdego poziomu kształcenia. Prowadząca szkolenia, pani Małgorzata Nowak, zachęcała wszystkich do tworzenia autorskich, szkolnych programów promujących zdrowie.

Dzięki zaangażowaniu wielu nauczycieli z terenu miasta Częstochowy, powstało kilkanaście szkolnych programów promujących zdrowie. Wpisano je do zestawów programów i wdrożono do realizacji w macierzystych szkołach.

Zespół nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 12 opracował program pt. „Ograniczenie przemocy wśród uczniów szkoły podstawowej” .

29 maja 2002r., w sali sesyjnej Urzędu Miasta Częstochowy została zorganizowana konferencja pt. „Autorskie Szkolne Programy Promocji Zdrowia”. Prowadzącym konferencję był Miejski Koordynator ds. Promocji Zdrowia, a zaproszonym gościem Prezes Polskiego Towarzystwa Oświaty Zdrowotnej pani Halina Osińska. Była to pierwsza okazja do zaprezentowania wdrożonych programów z zakresu promocji zdrowia. Nauczyciele 9 szkół przedstawili swoje programy.

Kolejną okazją do prezentacji treści i efektów pracy z naszym programem było uczestnictwo w II Forum Promocji Zdrowia Dzieci i Młodzieży, zorganizowanym przez Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego oraz Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych. Prezentacja miała miejsce w dniu 27 września 2002r. w Salezjańskim Ośrodku Wychowania i Animacji „Sowa” w Częstochowie.

Następnym nieoczekiwanym zdarzeniem i jednocześnie satysfakcją było zaproszenie naszej szkoły do prezentacji programu na Międzynarodowej Konferencji nt. „Partnerstwo

i odpowiedzialność w oświacie zdrowotnej i promocji zdrowia, która odbywała się w Warszawie, w dniach od 2 do 5 listopada 2002r.

Częstochowę reprezentowały jeszcze dwie inne szkoły tj.:Gimnazjum nr 12 i Szkoła Podstawowa nr 31.

Nasi częstochowscy przedstawiciele mieli niecodzienną okazję pochwalić się swoimi dokonaniem i wysłuchać wystąpień m.in. przedstawicieli Banku Światowego, Światowej Organizacji Zdrowia, Ministerstwa Zdrowia i Fundacji promujących zdrowie.

W dniach od 31 maja do 1 czerwca 2003r. odbyła się w Częstochowie konferencja „Oświata zdrowotna i promocja zdrowia w świetle integracji europejskiej”. Patronat nad organizacją konferencji przyjął Prezydent Miasta Częstochowy - dr Tadeusz Wrona. Konferencja organizowana była przy współudziale Polskiego Towarzystwa Oświaty Zdrowotnej i Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Gośćmi, a jednocześnie prelegentami byli: pan Leo Baric profesor Uniwersytetu w Manchesteru, autor wielu prac naukowych i książek z zakresu teorii i praktyki w oświacie zdrowotnej i promocji zdrowia oraz pani Halina Osińska Prezes Polskiego Towarzystwa Oświaty Zdrowotnej.

Tym razem przedstawiciel naszej szkoły - pani Joanna Biczak, podsumowała pracę nad projektem „Stop dla agresji i przemocy w szkole”, który był elementem realizacji założeń naszego programu. Uczniowie natomiast zaprezentowali inscenizację pt. „ Nie jesteś sam - możemy Ci pomóc”.

Bardzo przyjemną niespodziankę sprawił nam pan profesor Leo Baric odwiedzając naszą szkołę 6 czerwca 2003 roku. W wizycie uczestniczyły panie: Halina Osińska, Naczelnik Wydziału Edukacji i Sportu Dorota Sobala oraz Małgorzata Nowak. Gościom zaprezentowano lekcje języka polskiego i wychowania fizycznego z ćwiczeniami jogi.

Dowiedzieliśmy się, że tego samego dnia delegacja odwiedziła również inne szkoły w Częstochowie – szkoły, które prezentowały swoje programy na wspomnianej wyżej dwudniowej konferencji.

*Dlaczego nasz program dotyczył przeciwdziałaniu przemocy w szkole?*

Agresja, brutalność i skłonność do przemocy zdecydowanie narastają. Media pokazują przemoc jako fakt, unikając oceny. Wyzwała to przekonanie, że przemoc jest ogólnie dozwolona.

Wizja naszej szkoły przyjaznej dziecku, szkoły bez przemocy, szkoły, która ucząc wychowuje, stała się głównym powodem wyboru treści programu. Chcieliśmy naszymi oddziaływaniami udowodnić uczniom, że dobro jest atrakcyjniejsze niż zło. Chcieliśmy zabezpieczyć im najważniejsze potrzeby tj. poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i odpowiedzialności.

L.Pasteur powiedział:

*„Gdy spotykam dziecko, budzi ono we mnie dwa uczucia: czułość do tego, kim ono jest, oraz szacunek do tego kim ono może zostać w przyszłości.”*

Szacunek do tego kim nasz uczeń może zostać w przyszłości, został wyrażony w Programie Wychowawczym Szkoły. Program promocji zdrowia jest kontynuacją od dawna realizowanych działań wychowawczych, zmierzających do ukształtowania osobowości ucznia. Będzie on miał świadomość własnych praw i szanował prawa innych ludzi, odznaczał się będzie empatią i wrażliwością oraz będzie posiadał wiedzę na temat rozpoznawania i radzenia sobie w sytuacjach zagrażających jego bezpieczeństwu.

Konstrukcja naszego programu opiera się na dwóch założeniach.

Po pierwsze, na wzmacnianiu czynników chroniących dziecko przed przemocą (zarówno w sensie sprawcy jak i ofiary), czyli szukaniu miejsca w pozytywnej grupie, zainteresowaniu nauką szkolną, budowaniu szkolnej więzi i więzi emocjonalnej z rodziną.

Po drugie, na edukowaniu w zakresie: komunikacji werbalnej i niewerbalnej, wytyczaniu swoich granic, egzekwowaniu praw, radzeniu sobie z krytyką, czyli kształceniu umiejętności asertywnych.

„Na moim podwórku jest ściana łąciata.  
Na ścianie tej dzieci list piszą do świata,  
ogromny, wspaniały list.  
W tym liście są skargi i żale dziecięce,  
pisane niedbale, pisane naprędce,  
by z okien nie dojrzał nikt”.

Te listy czytamy w szkole bardzo uważnie. Rozszyfrowujemy je i staramy się pomóc ich autorom.

W jaki sposób?

Wdrażając bardzo rozważnie i w sposób przemyślany różnorodne formy oddziaływań ujęte w programie „Ograniczenie przemocy wśród uczniów szkoły podstawowej”.

A są to:

- analiza sytuacji wychowawczej każdego zespołu klasowego- badania socjometryczne,
- kwalifikowanie uczniów do określonych form pomocy pedagogiczno-psychologicznej,
- rozpoznawanie przyczyn zachowań agresywnych uczniów i ustalenie adekwatnych form pomocy,
- kodeksy i kontrakty klasowe – ustalane z uczniami i rodzicami,
- zajęcia integrujące zespoły klasowe,
- zajęcia z zakresu profilaktyki wczesnoszkolnej dotyczące rozpoznawania zagrożeń, radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, nawiązywania prawidłowych kontaktów z rówieśnikami,
- uroczystości klasowe: wigilia, imieniny, wieczornice,
- prezentowanie haseł i treści związanych z bezpieczeństwem i zdrowiem uczniów (tablice na korytarzach szkolnych, gazetki w klasach),
- właściwa organizacja spotkań z rodzicami,
- pełnienie dyżurów w świetlicy szkolnej i na korytarzach przez uczniów klas starszych,
- konkurs na plakat o zapobieganiu przemocy nt. „ Nie bądź obojętny”,
- skrzynka zaufania,
- telefon zaufania ( środa godzina 15 – 16),
- udział uczniów w happeningach,
- szkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy,
- konkurs polonistyczny „Co mogę zrobić dla innych?”
- wdrożenie procedury „Postępowanie nauczycieli w przypadkach przemocy wśród uczniów”.

Rozwijając tematykę programu „Ograniczenie przemocy wśród uczniów” na rok 2002/2003 podjęliśmy się pracy nad wspomnianym wcześniej projektem „Stop dla agresji i przemocy w szkole”. Grupy zadaniowe, tj. uczniowie poszczególnych klas pod kierunkiem wychowawców, przy współudziale rodziców, rozwiązywały przyjęte na siebie zadania. Powstały one podczas ogólnoszkolnej debaty prowadzonej metodą burzy mózgów i kuli śniegowej. Efektem i podsumowaniem całorocznych zmagania była prezentacja projektu podczas uroczystie zorganizowanego „Dnia bez przemocy” - 29 maja 2003r. Zaproszeni

goście w osobach: dzielnicowego macierzystego Komisariatu, kuratora sądowego Aliny Kuli, psychologa Heleny Kalinowskiej, wygłosili prelekcje nt. Ustawy o przestępczości wśród nieletnich i konsekwencjach wynikających z podejmowania zachowań niedozwolonych i ryzykownych wśród dzieci, sposobów radzenia sobie w sytuacjach przemocy i przyczyn stosowania przemocy.

Uczniowie poszczególnych klas zaprezentowali wnioski wypracowane na odbytych tego dnia zajęciach. Forma wniosków była dowolna, np.: plakaty, scenki rodzajowe, wiersze, opowiadania.

Przykłady:

Nie zamykaj oczu na przemoc, bo przemoc niedobra jest  
Gdy zamykasz oczy na przemoc, to robisz bardzo, bardzo źle  
Gdy zamykasz oczy na przemoc, to do przemocy przyczyniasz się.

Gdy zobaczysz, że ktoś komuś wyrządza krzywdę  
idź do dorosłej osoby,  
łatwiej się wtedy rozwiąże problem,  
miej oczy otwarte na przemoc.

Jeśli widzisz, że komuś dzieje się krzywda  
Powiadom nauczyciela lub kogoś starszego

Mamy obowiązek powiedzieć komuś dorosłemu,  
o tym ,że ktoś kogoś bije

Jeśli nie zgłosisz nauczycielowi ,że ktoś kogoś bije, przeżywa, obraża  
możesz przyczynić się do wypadku lub innego nieszczęścia

Nie zamykaj oczu na przemoc  
oczy zamykaj wtedy, gdy idziesz spać

Nie zamykaj oczu na przemoc,  
nie bądź taki zły!

Gdy widzisz, że dzieje się coś niedobrego  
otwórz oczy,  
pomóż krzywdzonemu ze wszystkich sił  
pomagać – to wspaniała rzecz

Przemocy w szkole jest wiele,  
W tygodniu i w niedziele.  
Gdy popchniesz kogoś brzydko,  
Przepróś go bardzo szybko.  
Gdy płaczu widzisz wiele,  
Skontaktuj się z nauczycielem.  
Czerwoną twarz ze złością,  
Spróbuj złagodzić radością.  
Gdy doznajesz przemocy w rodzinie,  
Zadzwoń na niebieską linię.

Nie zamykaj oczu, kiedy ktoś jest w potrzebie

Ty także możesz potrzebować czyjejs pomocy.

Uroczystość zakończyła inscenizacja autorstwa nauczycielki naszej szkoły Joanny Biczak pt. „Nie jesteś sam – możemy Ci pomóc”.

**SCENARIUSZ PROGRAMU SCENICZNEGO  
PRZEZNACZONEGO DLA UCZNIÓW KLAS MŁODSZYCH  
PT. „NIE JESTEŚ SAM – MOŻEMY CI POMÓC”**

**Konferansjer:**

Witam państwa na Pierwszym Szkolnym Festiwalu Dobrej Woli, w którym udział wezmą przedstawiciele starszych klas – chłopcy i dziewczyny, właściciele różnych ocen z różnych przedmiotów, uczniowie grzeczni i nie zawsze grzeczni. Łączy ich jedna cecha – chcą być popularni i znani w naszej szkole.

Nagrodą główną festiwalu jest „Wyciągnięta dłoń” do każdego dziecka potrzebującego pomocy.

Uczestnicy festiwalu są mocno stremowani występem przed tak dużą publicznością. Prosimy o gromkie prawa na wejście.

*(wchodzi pierwsze dziecko)*

**k.** – Jak się Pani nazywa?

**Dz.1** – Życzliwość

**k.** - Co nam Pani o sobie powie?

**Dz.1** - Mam dobre serce i przyjazną dłoń, jestem ufna i życzliwa dla każdego ucznia, a szczególnie dla tego, który jest młodszy, samotny i zagubiony.

**k.** - Witam drugiego uczestnika festiwalu.  
Jak się Pani nazywa?

**Dz.2** - Pomoc

**k.** - Co nam Pani o sobie powie?

**Dz.2** - Jestem natychmiastowa, skuteczna, wzajemna i wspierająca.  
Jeśli mnie wezwiesz lub zawołasz przybędę do Ciebie z wyciągniętą do pomocy dłonią i otwartym sercem.

**k.** - Witam trzeciego uczestnika festiwalu.  
Proszę się przedstawić.

**Dz.3** - Jestem przyjaźń – bezinteresowna, prawdziwa, szczerza i wierna. Jestem dla każdego – także dla Ciebie  
*(dz. wskazuje publiczność)*

**k.** - Na tym zakończyliśmy przedstawianie uczestników festiwalu.  
Przechodzimy teraz do głosowania.

*(wbiega dziecko 4 – zdenerwowane)*

**Dz.4** - Proszę pana, czy nie wie pan gdzie odbywa się szkolny festiwal, na którym dzieci mogłyby mnie poznać i przekonać się, że mogą na mnie liczyć?

**k.** - Owszem to ten festiwal ale Pani niestety się spóźniła, nie mogę przedstawiać dzieciom kogoś kto się spóźnia.

**Dz.4** - Bardzo proszę. Zdarzyło mi się to po raz pierwszy, wiem, że jeśli spóźniałabym się to ja i moje koleżanki *(wskazuje ręką)* musiałybyśmy się wtedy inaczej nazywać.

**k.** - Jak?

**Dz.1,2,3,4** *(razem)* - obojętność, niechęć, agresja, wrogość.

**k.** - No więc jak się Pani nazywa?

**Dz.4** - Serdeczność – jestem ciepła, wylewna, niezwykła i wielka.

**k.** - No dość już tych przechwałek. Przejdźmy do konkretów.  
Chciałbym Państwu przedstawić jury festiwalu i jednocześnie sponsorów głównej nagrody.  
Oto oni:  
Uśmiech!

**Dz.5** - Dzień dobry, chciałbym obsypać wszystkie dzieci moimi uśmiechami. Nie zapominajcie o mnie – to ja maluję iskierki w waszych oczach, rozświetlam wasze twarze, czaję się w kącikach ust i chwytam za serce.

**k.** - Proszę Państwa oto drugi członek jury i sponsor głównej nagrody – Pan Serce – przywitajmy go klaskami.

**Dz.6** - To ja serce – cóż beze mnie zrobiłaby pomoc, życzliwość, przyjaźń i serdeczność?

**Dz.4** - Och, poradziłybyśmy sobie, niektórzy serca mają przecież z kamienia, nieczułe, oziębłe i oschłe.

**k.** *(z zadumą)* - Trudno wtedy znaleźć was w potrzebie – pomoc, życzliwość, przyjaźń i serdeczność.

**k.** - Przejdźmy jednak do rzeczy. Zakończyliśmy przedstawianie członków jury i uczestników festiwalu.  
Szanowne jury udaje się na obrady, aby wybrać zwycięzcę – niech będzie to Pomoc, Życzliwość, Przyjaźń lub Serdeczność. Wybierzcie tę, która w szkole potrzebna jest najbardziej.

*(Jury wychodzi i wraca smutne)*

**k.** Proszę ogłosić zwycięzcę!

**Uśmiech** - Trudna sprawa.  
Pomoc w szkole jest niezbędna – dzieci muszą wiedzieć, że mogą na nią liczyć, że każdy starszy uczeń pomoże młodszemu.  
Życzliwość – trudno bez niej się obejść, przecież każdy człowiek powinien ją znać.  
Przyjaźń – w każdej rodzinie być musi, a szczególnie w tak licznej jak nasza szkoła.  
Serdeczność – nie karałbym jej za spóźnienie, tym bardziej, że to krewna życzliwości.

**k.** Cóż więc zrobimy?

**Serce** - a więc ogłaszam:  
Zwycięzcą „I szkolnego festiwalu Dobrej Woli” jest:  
Pomoc, Życzliwość, Przyjaźń i Serdeczność gdyż każda z nich jest potrzebna w szkole i każdy uczeń od dziś będzie Was znał, wyciągnięta dłoń niech przypomina każdemu, że nikt nie jest sam w potrzebie, że zawsze starszy pomoże młodszemu – okaże pomoc, życzliwość, przyjaźń i serdeczność.  
Zwycięzcom życzę aby nikt z Was nigdy się nie spóźnił, a Wam – Droga Publiczności abyście nigdy więcej nie czuli się w szkole samotni, smutni i opuszczeni.

**Wszyscy aktorzy** - Pamiętaj! Wyciągnięta przyjaźnie dłoń jest skierowana właśnie do Ciebie.

Program nasz w swoich założeniach realizuje przedsięwzięcia, które w praktyce spowodowały jasne i czytelne zdefiniowanie form i konsekwencji używania przemocy przez uczniów i dorosłych, co przełożyło się na:

- ograniczanie jej wymiaru,
- wykształcenie asertywnych postaw zachowań uczniów i nauczycieli,
- zwiększenie liczby uczniów radzących sobie w sytuacjach zagrożenia własnego bezpieczeństwa,
- poszerzenie wiedzy wśród nauczycieli i rodziców dotyczącej bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego.

W chwili obecnej urodziło się „następne dziecko” bazowego programu „Ograniczenie przemocy wśród uczniów szkoły podstawowej”.

Nazwaliśmy go „Jestem z Tobą”. Podmiotem jego oddziaływań jest pojedyncze, „trudne dziecko”. Zatem realizacja programu polega na tym, że nauczyciel obejmuje indywidualną opieką wybranego ucznia i jego najbliższe środowisko (rodzinę).

Głównymi założeniami programu jest udzielenie odpowiedzi na pytania:

- Jak pomóc dziecku, aby radziło sobie z własnymi uczuciami.?
- Jak skłonić ucznia do współdziałania?
- Jak pomóc uczniowi rozwiązać problem, zamiast stosować karę?
- Jak stosować pochwały?
- Jak zachęcić dziecko do samodzielności?
- Jak uwolnić dziecko od grania określonych ról?

„Dziecko trudne” przeważnie zdaje sobie sprawę ze swoich wad, stacza walkę z samym sobą, przeżywa je z poczuciem poniżenia i własnej bezsilności wobec siebie.

Okazana tym dzieciom życzliwość, właściwy wzór prawdy, dobroci i wyrozumiałości, przywiązywanie wagi do ich intelektu i osobowości, docenianie i dowartościowanie przyniesie pożądane efekty. W porę udzielona pomoc, powinna uchronić dziecko przed różnymi niepowodzeniami szkolnymi i życiowymi.

O efektach realizacji tego programu i wnioskach można będzie podyskutować dopiero pod koniec roku szkolnego.

Krótko przedstawiliśmy Państwu nasze dokonania i chętnie skorzystamy z doświadczeń innych szkół, bo problemy poruszone przez nas, są na pewno priorytetem pracy wielu nauczycieli.

Olga Łucka  
Alicja Kowacz  
Joanna Biczak