



Zdrowy i bezpieczny uczeń

Poczucie bezpieczeństwa odgrywa fundamentalną rolę w życiu każdego człowieka, determinuje jego myśli, pragnienia, motywacje oraz dążenia. Brak bezpieczeństwa generuje silny niepokój i poczucie zagrożenia. W szkole bezpieczeństwo uczniów może być zagrożone na wiele różnych sposobów. Najczęściej koncentrujemy się na zapewnieniu bezpieczeństwa fizycznego oraz przeciwdziałaniu agresji i przemocy rówieśniczej, zarówno tej fizycznej, jak i werbalnej (np. wyzywanie, obrażanie), relacyjnej (np. wykluczanie), materialnej (np. niszczenie czyjejs własności) czy seksualnej. Musimy jednak pamiętać, że w dobie informatyzacji i cyfryzacji pojęcie bezpieczeństwa zaczyna obejmować zupełnie nowe obszary, na które należy zwracać uwagę również w szkole.

Zdrowie i bezpieczeństwo w szkole – trochę teorii

W życiu dzieci i młodzieży ustawicznie obecne są mobilne technologie, dlatego można mówić o naszych uczniach jako „pokoleniu podłączonych”. „Pokolenie X”, „pokolenie Y”, „wielozadaniowci”, „dzieciaki-sieciaki”, „pokolenie Facebooka” to użytkownicy, którzy nie rozstają się ze swoimi urządzeniami ani na chwilę, w dzień i w nocy. „Podłączeni” tracą się w sieci podczas posiłków i spotkań towarzyskich, a nawet podczas porannej toalety. Brak urządzenia mobilnego i połączenia z siecią często odczuwają jako dyskomfort. Uznają równoważność świata realnego i wirtualnego.

Co w takim razie powinno się robić w szkole, by dbać o szeroko pojęte bezpieczeństwo uczniów? Przede wszystkim efektywnie i skutecznie realizować edukację zdrowotną jako nieodłączny element programu wychowawczego i programu profilaktyki szkoły. Nieprzypadkowo edukacja zdrowotna została zapisana w podstawie programowej kształcenia ogólnego

w poszczególnych typach szkół na każdym etapie edukacyjnym¹. Zdrowie i bezpieczeństwo są ze sobą ściśle powiązane. Zdrowie ucznia w ujęciu holistycznym – fizycznym, społecznym, psychicznym, emocjonalnym i duchowym – jest podstawowym warunkiem efektywnego uczenia się, rozwijania uzdolnień, zainteresowań i pasji oraz nawiązywania dobrych relacji interpersonalnych. Uczniowie mniej sprawni, z różnych powodów wyróżniający się w grupie, chorzy mogą mieć obniżone poczucie własnej wartości oraz trudności w uczeniu się. Jest wiele przyczyn leżących u podstaw niepowodzeń szkolnych i odrzucenia przez rówieśników, a emocje związane z przeżywaniem takich sytuacji mają znaczący wpływ na obniżenie poczucie bezpieczeństwa i dalsze losy ucznia. Z tego względu priorytetowym zadaniem szkoły jest tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowiu oraz budowanie właściwego klimatu społecznego – atmosfery szkoły za-

pewniającej poczucie bezpieczeństwa, które jest fundamentalnym czynnikiem umożliwiającym prawidłowy rozwój każdego ucznia.

O klimacie szkoły decydują przede wszystkim relacje: uczeń–uczeń, nauczyciel–uczeń, nauczyciel–nauczyciel, nauczyciel–rodzic, a także zaangażowanie nauczycieli, uczniów i rodziców w życie szkoły, poczucie więzi ze szkołą i poziom stresu w szkole. Stanowią go również przekonania i wartości, postawy, poziom rywalizacji czy wymagania wobec uczniów oraz sposoby rozwiązywania problemów. Klimat szkoły ma ogromne znaczenie dla zdrowia psychicznego wszystkich członków społeczności szkolnej.

Jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla zdrowia psychicznego młodzieży są wszelkie formy przemocy rówieśniczej. Niestety, wśród czynników ryzyka należy wymienić również niewłaściwe zachowania nauczycieli.

¹ Szczegółowe zalecenia znajdują się w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. 2012 poz. 977, s. 261, 322).

Czasami są to zbyt wysokie wymagania równoznaczne z wywieraniem presji, innym razem sposób odnoszenia się do uczniów, którzy czują się poniżani i nierówno traktowani, lub niewystarczająca reakcja nauczycieli na przemoc rówieśniczą bądź świadome łamanie ustalonych zasad. Powyższe zachowania w znaczący sposób obniżają poczucie bezpieczeństwa uczniów w szkole. Postawy, przekonania i system wartości wyznawany przez nauczycieli to cenne wzorce do naśladowania, dlatego tak ważna jest ich autentyczność i wiarygodność.

Zapamiętajmy: nauczyciel niezadowolony ze swojej pracy i negatywne nastawiony do świata przekazuje uczniom negatywny komunikat, natomiast zadowolony i zaangażowany w pracę pedagoga zaraża swoich uczniów pasją oraz radością życia i motywuje ich do działania. Nasze nastawienie i emocje mają wpływ na uczniów! Dlatego powinniśmy zarządzać własnymi emocjami i stwarzać warunki do rozwoju emocjonalnego dzieci i młodzieży. Dzięki pozytywnie nastawionym nauczycielom uczniowie stają się ciekawymi świata młodymi ludźmi, którzy nie boją się pytać i chętnie poznają otaczającą rzeczywistość. Budowaniu więzi sprzyja też akceptacja uczniów takimi, jacy są, otwartość w kontaktach z nimi oraz zrozumienie ich dużych i małych problemów.

Warto przytoczyć w tym miejscu słowa Goethego: „Nauczyciel, który potrafi zachęcić choćby do jednego dobrego działania, rozbudzić uczucie choćby do jednego dobrego wiersza, robi o wiele więcej niż ten, który wypełnia naszą pamięć niezliczoną ilością faktów, nazw i formułek”. Nauczyciele powinni dostrzegać oraz wzmacniać wszelkie postępy uczniów, podkreślać ich sukcesy i mocne strony oraz doceniać podejmowany wysiłek. W ten sposób małymi krokami będą

budować poczucie własnej wartości i poczucie bezpieczeństwa w każdym wychowanku.

Zdrowie i bezpieczeństwo w szkole – trochę praktyki

W Gimnazjum nr 2 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Królowej Jadwigi w Działdowie przekonaliśmy się, że zdrowie, bezpieczeństwo oraz klimat szkoły wzmacniają zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie uczniów, sprzyjają motywacji do nauki, rozwijaniu zainteresowań oraz dobrym relacjom interpersonalnym w szkole. Stan zdrowia ucznia i poczucie bezpieczeństwa stanowią bowiem czynniki decydujące o jego sukcesach i osiągnięciach. Zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, konstruktywne radzenie sobie ze stresem, poczucie własnej wartości i efektywny odpoczynek poprawiają możliwości intelektualne, zdolność uczenia się i koncentracji. Zatem uczeń prowadzący zdrowy styl życia to człowiek aktywny w wielu sferach życia.

Jednym z priorytetów naszego gimnazjum jest zdrowie psychiczne. Zdajemy sobie sprawę, że na stan psychiczny młodzieży szczególnie wpływ mają emocje i stres. Celem działań

podejmowanych w naszej szkole jest eliminowanie lęku i kształtowanie u uczniów umiejętności radzenia sobie ze stresem, co sprzyja osiąganiu przez nich sukcesów i wzmacnianiu ich poczucia własnej wartości. Potrafimy tworzyć warunki umożliwiające każdemu uczniowi indywidualny rozwój na miarę jego możliwości w dziedzinie, która jest mu bliska i w której czuje się dobrze. Wspieramy jego mocne strony i jednocześnie zachęcamy do podejmowania wysiłku w celu przezwyciężania własnych słabości.

Dbamy także o rozwijanie indywidualnych zainteresowań i uzdolnień, dostosowując rodzaj zajęć do rozpoznanych potrzeb. Uczniowie mogą wybrać dodatkowe zajęcia w grupach Młodych Dziennikarzy, Młodych Ekonomistów, Młodych Przyrodników oraz w szkolnych kołach naukowych. Co roku uczniowie biorą udział w wyjazdach edukacyjnych, podczas których uczestniczą w zajęciach, ćwiczeniach laboratoryjnych i wykładach. Zależy nam na tym, by w naszej szkole wszyscy osiągalni sukcesy na miarę swoich możliwości. Nauczyciele wspierają uczniów w rozwoju, są zawsze gotowi im pomagać i nie zerkają przy tym z niecierpliwością na zega-





rek. Uczniowie czują, że są ważni dla nauczyciela!

W szkole działa zespół wokalny i instrumentalny, który rozwija zainteresowania artystyczne naszych uczniów. Mogą oni również rozwijać swoje pasje i zdolności w zespole tanecznym, przygotowując pod kierunkiem instruktora ciekawe układy, prezentowane podczas uroczystości szkolnych i lokalnych. Zajęcia w kole plastycznym dają młodzieży możliwość wypowiedzenia się za pomocą obrazu. Uczniowie przejawiający zdolności literackie angażują się w redagowanie szkolnego miesięcznika „GimŻycie”, biorą udział w konkursach poetyckich, publikują swoje utwory na łamach szkolnego pisma lub w internecie – za pośrednictwem grupy PISMAK założonej w tym celu na fanpage’u biblioteki szkolnej na Facebooku. Zwolennicy literatury i czytania książek mogą rozwijać swoje zainteresowania na spotkaniach Dyskusyjnego Klubu Książki, który organizuje nie tylko dyskusje o ciekawej literaturze, lecz także spotkania autorskie. Przedstawiciele samorządu uczniowskiego prowadzą szkolny radiowęzeł, dzięki któremu cała społeczność szkolna może posłuchać ciekawych audycji,

poświęconych m.in. zdrowiu, i relaksującej muzyki w czasie przerw. Nasi uczniowie ćwiczą koncentrację, logicznie myślenie i cierpliwość podczas zajęć koła szachowego. Dzięki szerokiej ofercie różnorodnych kół zainteresowań każdy uczeń w szkole może znaleźć coś dla siebie, dziedzinę, w której będzie się rozwijać i osiągać sukcesy, a dzięki temu budować poczucie własnej wartości.

Promocja zdrowia psychicznego w naszym gimnazjum obejmuje m.in. kształtowanie umiejętności życiowych, tworzenie przyjaznego środowiska oraz rozwijanie systemu wsparcia dla uczniów, ich rodziców oraz pracowników szkoły znajdujących się w sytuacjach zagrażających ich zdrowiu.

Poprzez różnorodne działania wspieramy autonomię ucznia, sprawiamy, że rozwija on swój potencjał na miarę własnych możliwości oraz kształci w wysokim stopniu kompetencje społeczne i obywatelskie. Wykorzystujemy różnorodne metody badania potrzeb i oczekiwań społeczności szkolnej (dyskusja/debata, sondaż, warsztaty, skrzynka opinii, ściana wymiany poglądów, ankiety).

Promocja zdrowia psychicznego w naszej szkole opiera się na jasno sformułowanych zasadach, takich jak demokracja, równość i uczestnictwo w podejmowaniu decyzji. Odpowiadamy na potrzeby naszych gimnazjalistów oraz wykorzystujemy ich talenty i zainteresowania. Różnorodność działań podejmowanych przez uczniów sprawia, że są oni świadomi tego, że mogą mieć realny wpływ na życie szkoły oraz współdecydować o sprawach jej dotyczących. Rozwijanie pasji i zainteresowań, satysfakcja z realizacji własnych pomysłów oraz wpływ na organizację życia szkolnego w znacznym stopniu przyczynia się do zwiększenia poczucia własnej wartości.

Do naszych działań w zakresie promocji i ochrony zdrowia psychicznego należą m.in. rozwijanie samorządności uczniowskiej oraz wzmacnianie demokracji życia szkolnego. Cyklicznie organizujemy Sejmiki Samorządów Uczniowskich z udziałem władz samorządowych oraz przedstawicieli wszystkich szkół naszego miasta i powiatu. Realizujemy ogólnopolski projekt „Szkoła Demokracji”, którego celem jest wprowadzenie mechanizmów wspólnego decydowania przez uczniów, rodziców i nauczycieli o sprawach szkoły oraz szkolne projekty, np. „Jak wzmocnić samorządność i demokratyzację w szkole?”. Corocznie organizujemy demokratyczne wybory do władz samorządu uczniowskiego zgodnie z obowiązującą w szkole ordynacją wyborczą oraz przeprowadzamy wybory do Młodzieżowej Rady Miasta. Zaobserwowaliśmy, że tworzenie uczniom warunków do odgrywania aktywnej roli w życiu szkoły wpływa na wzrost ich poczucie własnej wartości, odpowiedzialności i bezpieczeństwa. Zaangażowanie uczniów w proces decyzyjny dotyczący tego, co dzieje się w szkole, pokazuje, że są oni dla nas – nauczycieli – ważnymi partnerami mającymi wpływ na

życie szkoły. Warto wspierać uczniów we wszystkich podejmowanych przez nich samodzielnych inicjatywach. Nasi gimnazjaliści organizują m.in. Dzień Tolerancji, Dzień Życzliwości i Poczta Zdrowień, Dzień Dobrej Książki.

W naszej szkole swoją działalność prowadzi Rzecznik Praw Ucznia – funkcję tę pełnią wspólnie uczeń i nauczyciel. RPU dba o przyjazny klimat do nauki i pracy, czuwa nad przestrzeganiem i ochroną praw ucznia w szkolnej demokracji, podejmuje liczne inicjatywy zmierzające do upowszechniania praw człowieka oraz przeciwdziałające ich łamaniu, a przez to buduje poczucie bezpieczeństwa w szkole. W placówce jest realizowany program zajęć wychowawczych „Moje prawa – moje obowiązki”, który zapoznaje uczniów ze światem ich przywilejów i obowiązków. Uważamy bowiem, że świadomość własnych praw ma bardzo duże znaczenie dla społecznego rozwoju młodego człowieka – pomaga skuteczniej poradzić sobie z wieloma problemami, pozwoli również w przyszłości odważnie kroczyć przez życie i śmiało borykać się z przeciwnościami. Korzystając z własnych przywilejów i możliwości, uczy się on przestrzegać praw innych ludzi i radzić sobie w sytuacji



naruszania własnych praw. Jednocześnie rozumie swoje obowiązki, ograniczenia i konieczności.

W szkole realizujemy również innowację pedagogiczną „Komunikacja interpersonalna w szkole”, której głównym celem jest nabywanie przez uczniów wiedzy i umiejętności oraz doświadczeń społecznych zmierzających do kształtowania umiejętności skutecz-

nej komunikacji. Uczniowie poznają rodzaje komunikacji, bariery i sposoby ich przezwyciężania. Zajmujemy się również komunikacją asertywną, która zakłada, że potrafimy jasno wyrażać swoje opinie tak, aby nie ranić innych. Uczymy się jasnego wyrażania swoich poglądów, a jednocześnie szacunku dla poglądów innych ludzi, formułowania wyraźnych i jednoznacznych wypowiedzi, a jednocześnie uważnego słuchania drugiego człowieka.

Uczniowie mogą też działać w Szkolnym Klubie Mediatora, który włącza się w realizację takich celów priorytetowych, jak promocja zdrowia (w tym ochrona zdrowia psychicznego) czy przeciwdziałanie agresji i przemocy. Mediatorzy rówieśnicy podejmują próby mediacji, omawiają sytuacje konfliktowe na terenie szkoły, wspierają się wzajemnie w rozwoju i dbają o szerzenie idei rozwiązywania sporów bez przemocy. Mediacje kształtują wzajemny szacunek i dają poczucie wsparcia emocjonalnego. Uczniowie włączają się również corocznie w obchody Międzynarodowe-



go Dnia Mediacji – organizują debatę lokalną „Mediacja rówieśnicza jako alternatywna metoda rozwiązywania konfliktów”, która popularyzuje wiedzę związaną z polubowymi metodami rozwiązywania konfliktów i sporów.

Cyklicznie organizujemy kampanię antydyskryminacyjną pod hasłem „Tolerancja – Tak, Dyskryminacja – Nie”, promującą przestrzeganie praw człowieka, wzajemną życzliwość i przeciwdziałanie wykluczeniu. Do działań w ramach kampanii społecznej należą m.in.: założenie na Facebooku grupy „Tolerancja” w celu utrzymywania kontaktów między realizatorami kampanii, akcja informacyjna w szkole – grafiki, ulotki, tablice informacyjne, artykuły w szkolnej gazecie, audycja radiowa, konkurs na logo kampanii, happening na ulicach miasta – przygotowanie plakatów, transparentów oraz przeprowadzenie sondy ulicznej wśród mieszkańców miasta.

Każdego dnia uświadamiamy naszym uczniom, że osiągnięcie sukcesu jest możliwe dzięki rozwojowi i pracy nad sobą – nad swoim sposobem myślenia, postawą, nastawieniem, nawykami i zachowaniem. Chcemy, aby zdrowy styl życia wypracowany przez młodzież przełożył się na dobre życie

w przyszłości. Z zaangażowaniem promujemy zdrowie, ponieważ jest ono najważniejszym sprzymierzeńcem człowieka, zapewniającym poczucie bezpieczeństwa, radość życia i sukces. Nastolatek prowadzący zdrowy styl życia to aktywny uczeń, a w przyszłości aktywny student, aktywny pracownik oraz człowiek aktywny w wielu sferach życia, zdolny do intensywnego działania i wykazujący się inicjatywą oraz kreatywnością w każdym przedsięwzięciu, spełniony i szczęśliwy.

We współczesnej szkole szczególnie ważnym elementem promocji zdrowia jest zwrócenie uwagi na zdrowie psychospołeczne i rozwijanie takich umiejętności, które pozwolą efektywnie i skutecznie radzić sobie z zadaniami dnia codziennego. Gwałtowne zmiany społeczne, gospodarcze, ekonomiczne i tendencje globalizacyjne zachodzące w otaczającym nas świecie stawiają przed młodymi ludźmi coraz ambitniejsze wyzwania, co skutkuje wzrostem liczby zaburzeń oraz problemów psychicznych wśród dzieci i młodzieży. Dlatego tak ważny w szkole jest przyjazny klimat, który chroni zdrowie psychiczne zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Twórzmy w swoich szkołach atmosferę poczucia przynależności, wspólnego przeżywania sukcesów, poczucia użyteczności, motywacji

do nauki i poczucia bezpieczeństwa. Uczniowie zaskoczą nas wtedy swoją aktywnością i kreatywnością w realizacji różnorodnych działań na rzecz rozwoju – własnego i szkoły.



Marlena Beata Perzyńska

Magister filologii polskiej, nauczyciel dyplomowany, dyrektor Gimnazjum nr 2 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Królowej Jadwigi w Działdowie.

Egzaminator w zakresie części humanistycznej egzaminu gimnazjalnego oraz matury z języka polskiego; koordynator programu „Szkoła Promująca Zdrowie” oraz przedsięwzięć z zakresu promocji zdrowia. Efektywność jej działań została potwierdzona Wojewódzkim Certyfikatem Szkoły Promującej Zdrowie (2010 r.) i Krajowym Certyfikatem Szkoły Promującej Zdrowie (2013 r.).

Inicjatorka ustawicznego poszerzania oferty edukacyjnej gimnazjum w celu efektywnego rozwijania uzdolnień i zainteresowań uczniów, dzięki czemu placówka otrzymała tytuł „Szkoły Odkrywców Talentów” (2010 r.) oraz „Mistrza Odkrywców Talentów” (2014 r.).

Konferencja „Promocja zdrowia i profilaktyka – inwestycja w lokalny kapitał społeczny”

Refleksja nad efektywnością i skutecznością działań jednostek samorządu terytorialnego w dziedzinie zdrowia i profilaktyki oraz poszukiwanie optymalnych rozwiązań, ukierunkowanych na wzmocnienie systemowego podejścia do promocji zdrowia i profilaktyki, były głównymi tematami ogólnopolskiej konferencji w dniach 23–24 marca 2015 r., zorganizowanej przez Ośrodek Rozwoju Edukacji. Gościem specjalnym konferencji była Urszula Augustyn – Sekretarz

Stanu w MEN, Pełnomocnik Rządu do spraw bezpieczeństwa w szkołach – która podkreśliła potrzebę otwarcia na współpracę pomiędzy organizacjami pozarządowymi a społecznością lokalną, która stanowi szansę wypracowania dobrych praktyk w zakresie zwiększenia bezpieczeństwa oraz tworzenia pozytywnego klimatu szkoły.

Konferencja była skierowana do przedstawicieli jednostek samorządu terytorialnego, systemu oświaty oraz

organizacji pozarządowych. Została zorganizowana w ramach projektu systemowego „Doskonalenie strategii zarządzania oświatą na poziomie regionalnym i lokalnymi II etap”, we współpracy z Wydziałem Wychowania i Profilaktyki Ośrodka Rozwoju Edukacji.

[Materiały z konferencji](#)

