



**SPAHC** Projekt  
Silniejsi Rodzice – Zdrowe Społeczności

**PRZEWODNIK**

## WPROWADZENIE DO PROJEKTU SPAHCO ORAZ JEGO CELE.

Przewodnik dla nauczycieli i pedagogów został stworzony podczas projektu Erasmus Plus – SPAHCO (Silni Rodzice – Zdrowe Społeczności), w ramach Partnerstw Strategicznych w dziedzinie edukacji dorosłych. Przeznaczony jest dla profesjonalistów promujących zdrowy styl życia oraz trening umiejętności rodzicielskich wśród rodziców dzieci w wieku 0-18 lat: SSP, szkół dla rodziców, centrów zdrowia, centrów psychoedukacji, instytucji zapobiegających uzależnieniom, itp.

Korzystanie z mediów powinno odbywać się świadomie na każdej płaszczyźnie. Użytkownik powinien zrozumieć schemat działania, aby w sposób efektywny i bezpieczny korzystać z mediów. Ludzie posiadający tę umiejętność są w stanie dokonywać świadomych wyborów, zrozumieć charakter treści i usług oraz korzystać z pełnego zakresu możliwości oferowanych przez nową technologię informacyjną. Są lepiej przygotowane aby chronić siebie i swoje rodziny przed materiałami szkodliwymi lub obraźliwymi. Dlatego rozwój umiejętności korzystania z mediów powinny być promowane.

Obecnie społeczeństwo staje przed wieloma wyzwaniami: rodzicom brakuje umiejętności społecznych i rodzicielskich, nie korzystają z mediów cyfrowych w efektywny, bezpieczny sposób, prowadzą stacjonarny tryb życia, nie poświęcają dzieciom niewiele czasu. Edukatorom brakuje narzędzi i metodologii by dotrzeć do rodziców i zachęcić ich do zdrowszego trybu życia.

Możliwość właściwego korzystania z mediów daje realizowany projekt ERASMUS PLUS "Silniejsi Rodzice – Zdrowsze Społeczności", jak również możliwość korzystania z technologii informatycznej, która daje pedagogom możliwość łatwiejszego dostępu do rodziców oraz przekazywania w sposób stały niezbędnych informacji. SPAHCO jest dwuletnim projektem, który ma na celu stworzenie innowacyjnych narzędzi cyfrowych oraz metodologii dla osób prowadzących trening umiejętności rodzicielskich, uświadamiających rodzicom powagę prowadzenia zdrowego trybu życia oraz proponujących im zajęcia i narzędzia do osiągnięcia tych celów. Dlatego głównym odbiorcą tego projektu są profesjonalści prowadzący trening a końcowym beneficjentem są rodzice. Projekt współtworzony jest przez partnerów z 7 różnych krajów, którzy w swojej codziennej pracy edukują zarówno dorosłych jak i dzieci w tematyce zdrowia i szeroko pojmowanej profilaktyki.

Korzystając z międzynarodowego doświadczenia stworzono dwa produkty dla profesjonalistów i rodzin. Jednym z nich jest aplikacja, która zawiera wyselekcjonowane treści w zakresie wychowania dzieci i zdrowego trybu życia. Kolejnym jest gra on-line, poruszająca tematykę prozdrowotną, mającą na celu wspólną rozgrywkę dorosłych i dzieci.

## PARTNERZY:

- Gmina Ceutí (Hiszpania),
- Gmina Viborg (Dania),
- A.L.I.A.T. (Rumunia),
- Gmina Miejska Ława (Polska),
- Stowarzyszenie Iskenderum (Turcja),
- Euro-Net (Włochy),
- Państwowy Instytut Zdrowia Varazdin (Chorwacja)

# METODOLOGIA PROJEKTU

W celu osiągnięcia celów projektu i uzyskania rezultatów pracy intelektualnej każdy z partnerów odpowiedzialny był za wyznaczony obszar działań:

- **Gmina Ceutí** (Hiszpania) była koordynatorem projektu.
- **Euro-net** (Włochy) poprowadził pracę nad narzędziami komunikacyjnymi. Zamiarem projektu SPAHCO było stworzenie i rozwinięcie dwóch produktów, które będą używane przez rodziców: aplikacji oraz gry online. W tym celu partnerzy przeprowadzili ankiety wśród rodziców dotyczące ich preferencji związanych z aplikacjami, ich zawartością oraz urządzeniami, których używają. Przykładowo, po zapoznaniu się z opiniami osób z rodzin z gorszą sytuacją ekonomiczną – posiadanie smartfonów ale nie komputerów – partnerzy zdecydowali się stworzyć grę na telefony komórkowe.
- **ALIAT** (Rumunia) był liderem w dziedzinie umiejętności rodzicielskich, więc poprosił partnerów o przeprowadzenie badań na wyżej wymieniony temat w dwóch aspektach – ilościowym i jakościowym. Szczegóły tych badań można znaleźć w trzecim newsletterze na stronie [www.spahco.eu](http://www.spahco.eu). Warto wspomnieć współpracę z dr. Robertem Epsteinem, jednym z najbardziej szanowanych amerykańskich psychologów, który stworzył Zbiór Kompetencji Rodzicielskich Epsteina (EPCI), przewidując pozytywne rezultaty wielu aspektów rodzicielstwa. Badania te sugerują, że 10 różnych kategorii kompetencji rodzicielskich wpływają na pozytywne rezultaty, a rodzice dzięki testowi na stronie <http://myparentingskills.com/> mogą dowiedzieć się, w których dziedzinach są ekspertami, a w których ich działania wymagają poprawy. <http://myparentingskills.com/>. Test ten jest dostępny w prawie wszystkich językach partnerów.
- **Publiczny Instytut Zdrowia Varaždin** (Chorwacja) był liderem w temacie "zdrowych społeczności" i wykreował bardzo pożyteczny sposób pracy nad tym zagadnieniem. Każdy z partnerów przeprowadził badania na temat społecznych determinantów zdrowia oraz nakreślił ich negatywne i pozytywne efekty w swoich społecznościach lokalnych. Wskazano również kluczowe działania, przez które można wpływać na zdrowie w społecznościach oraz jak projekt SPAHCO może wpływać na zmianę społecznego kontekstu w lokalnych społecznościach. O wynikach tej pracy można przeczytać w czwartym newsletterze SPAHCO na stronie [spahco.eu](http://www.spahco.eu). Podczas spotkania w Varaždin, partnerzy z Publicznego Instytutu Zdrowia Varaždin zaprezentowali metodę narracji jako narzędzie do promowania zdrowego stylu życia i dobrego samopoczucia wśród przedszkolaków. Chorwaccy partnerzy byli również odpowiedzialni za ewaluację projektu.
- W mieście **Viborg** (Dania), partnerzy uczestniczyli w konferencji dr. Imrana Rashida, duńskiego lekarza, który opublikował książkę "OFFLINE – Sztuka przetrwania w cyfrowym świecie" i stał się kluczową osobą w publicznej dyskusji na temat – jak my jako jednostki, rodziny, przedsiębiorcy oraz społeczności możemy bezpiecznie nawigować w cyfrowym świecie. Jego prezentację można znaleźć na: <https://www.facebook.com/docrashid/videos/10156056940268913/>. Partnerzy pracowali nad wagą bycia obecnym w życiu swoich dzieci i zgodzili się z rekomendacjami, że rodzice muszą być świadomi mediów cyfrowych. Szczegółowe informacje w piątym newsletterze SPAHCO. Partnerzy zapoznali się również z pracą Centrów Bezpiecznego Internetu szerzących świadomość dotyczącą ryzyka korzystania z mediów cyfrowych oraz internetu wśród dzieci, rodziców, opiekunów i nauczycieli. Więcej informacji na: <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/safer-internet-centres>

- **Gmina Iława** (Polska) zorganizowała ostatecznie z serii spotkań oraz była odpowiedzialna za stworzenie przewodnika dla profesjonalistów, opiekunów, pedagogów i nauczycieli. Podczas spotkania pracowano nad ostateczną wersją gry online.
- **Stowarzyszenie ISKENDERUN** (Turcja) jest ekspertem w temacie włączenia społecznego. Więcej informacji na temat ich pracy można przeczytać w sekcji Najlepszych Praktyk Partnerów tego przewodnika.

## REZULTATY PRACY INTELEKTUALNEJ

### APLIKACJA GROW TOGETHER

Grow Together jest aplikacją stworzoną przez partnerów projektu SPAHCO dla osób prowadzących edukację dorosłych. Jest to nowoczesne narzędzie, które ma pomóc w dotarciu do rodzin i umożliwić zainspirowanie ich do prowadzenia zdrowszego trybu życia. Poprzez aplikację profesjonalści z siedmiu różnych krajów europejskich będą dzielić się wiedzą, doświadczeniem, dobrymi praktykami, natomiast rodzice i całe rodziny będą korzystać z aplikacji w celu osiągnięcia stanu fizycznego, umysłowego i społecznego dobrego samopoczucia. Przez udostępnienie aplikacji profesjonalistom mamy nadzieję, że dotrą oni do rodzin zagrożonych społecznym wykluczeniem i stworzą im okazję do stania się w pełni funkcjonalną częścią lokalnej społeczności. Aplikacja będzie źródłem informacji na tematy takie jak: wychowanie dzieci, zdrowy tryb życia, sposoby spędzania czasu z rodziną i innymi rodzinami w sąsiedztwie oraz będzie narzędziem komunikacji pomiędzy ludźmi z lokalnych społeczności.

Aplikacja będzie zarządzana w siedmiu językach w zależności od obszaru działania, ale jej działanie nie jest ograniczone do krajów partnerskich projektu SPAHCO. Jest w pełni adaptowalna – może być tłumaczona na dowolny język, korzysta z geolokacji i co więcej można ją w pełni dostosować do potrzeb konkretnej społeczności lokalnej.

Aplikacja Grow Together jest podzielona na kilka sekcji. Zawierają one: informacje na temat projektu, sekcję społecznościową – gdzie można kontaktować się z innymi użytkownikami aplikacji, proponować wspólne formy spędzania czasu; sekcję wydarzeń – z informacjami na temat lokalnych wydarzeń mających miejsce w lokalnej społeczności i okolicznych miejscowościach, sekcję tematyczną – gdzie możesz wybrać informacje na tematy Cię interesujące, użyteczne linki, prognozę pogody, i inne odpowiednie informacje dla danego regionu. Miasto, które wyrazi chęć korzystania z aplikacji i przystosowania jej do swoich lokalnych potrzeb powinno skontaktować się z partnerem z danego kraju i poprosić o kod administracyjny. Prosimy o wystanie wiadomości e-mail pod poniżej wskazane adresy:

- Hiszpania oraz inne kraje nie należące do SPAHCO: isabel.serna@ceuti.es
- Chorwacja: matejagrizelj@gmail.com
- Dania: Louise Ørum Skytt, looe@viborg.dk
- Włochy: info@a-dsign.com
- Polska: pat.jaskula@gmail.com
- Rumunia: office@aliatong.ro
- Turcja: iskged@gmail.com

Instrukcję można znaleźć pod adresem:

<http://app.spahco.eu/doc/event.html>

Partnerstwo SPAHCO zostanie przydzielone tylko publicznym instytucjom oraz organizacjom non-profit, które dowiodą, że ich głównym celem jest promowanie zdrowego trybu życia wśród rodzin, oraz że nie mają żadnych korzyści ekonomicznych podczas promowania działań.

## RZECZY, NA KTÓRE NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZED ROZPOCZĘCIEM KORZYSTANIA Z APLIKACJI

### APLIKACJE MOBILNE

Aplikacje mobilne to oprogramowanie na urządzenia przenośne, którego jedną z głównych zalet jest łatwość instalacji i obsługi. Aplikacje mogą spełniać różne zadania, najczęściej służą do komunikacji, rozrywki i edukacji. Istnieją programy pozwalające na przeglądanie Facebooka, dostęp do aktualnych wiadomości, rozkładów jazdy, prognoz pogody lub słowników języków obcych. Są też takie, które pomagają rodzicom filtrować nieodpowiednie treści lub ograniczyć niektóre funkcje urządzeń mobilnych.

Gama oferowanych aplikacji stale się poszerza, a możliwości ich tworzenia są praktycznie nieograniczone. Oprogramowanie to powstaje dla różnych systemów operacyjnych, takich jak Android, Apple iOS, Windows Phone, Black-Berry oraz w różnych językach oprogramowania. Są oferowane przez sklepy internetowe (takie jak np. App Store, Google Play, BlackBerry AppWorld), a ich ściąganie wymaga rejestracji w sklepie.



Użyj kodu QR aby ściągnąć aplikację na swojego smartfona

### PRYWATNOŚĆ

Niektóre aplikacje mogą stwarzać zagrożenie dla prywatności i sprzyjać rozpowszechnianiu danych osobowych najmłodszych, a nawet danych osób z ich list kontaktów. Aplikacje często odwołują się do różnych informacji zapisanych w urządzeniu, takich jak kontakty, zdjęcia, hasła czy geolokalizacja. Dzieci i młodzież nie zawsze mają świadomość możliwych konsekwencji związanych z ujawnianiem swoich danych osobowych, dlatego trzeba je szczególnie uczulić na tę kwestię

### UKRYTE KOSZTY I MIKROPŁATNOŚCI

Istnieją aplikacje darmowe oraz płatne. W przypadku aplikacji płatnych ich twórcy otrzymują z reguły około 70% zysku ze sprzedanych aplikacji, reszta trafia do sklepu. W przypadku aplikacji darmowych trzeba pamiętać, że ich twórcy często czerpią zyski z reklam wyświetlanych w trakcie korzystania z oprogramowania. Mogą być to nie tylko niegroźne, ale irytujące banery reklamowe i wyskakujące okienka, ale również linki do ofert z zakamuflowanymi opłatami. Ich kliknięcie może prowadzić do nieświadomego złożenia zamówienia i zgody na pobranie opłaty, o której użytkownik dowiaduje się dopiero po otrzymaniu rachunku.

### NIEODPOWIEDNIE TREŚCI

Innym zagrożeniem związanym z aplikacjami są nieodpowiednie dla dzieci treści prezentujące np. wulgaryzmy, przemoc lub erotykę. Zdarza się, że aplikacje zawierają reklamy portali randkowych oraz produktów dla dorosłych.

### WIRUSY I SZKODLIWE OPROGRAMOWANIE

Niestety w sklepach można również spotkać aplikacje zainfekowane wirusami lub instalujące złośliwe oprogramowanie. Takie aplikacje mogą np. uszkodzić system operacyjny urządzenia mobilnego, bądź zmieniać lub kasować dane zapisane w urządzeniu mobilnym.

### POTENCJAŁ EDUKACYJNY APLIKACJI

Na rynku pojawia się coraz więcej aplikacji mobilnych dla dzieci i chociaż należy podchodzić do nich ostrożnie, to warto docenić walory edukacyjne tych programów. Sklepy z

aplikacjami z reguły pozwalają sortować aplikacje według kategorii, wyróżniając chociażby te z obszaru „Edukacja”. Przykładowo, istnieje wiele dobrych aplikacji do nauki języków obcych oraz takich, które mogą pomóc w nauce różnych przedmiotów. Gry z kolei mogą pomagać w wyrabianiu refleksu i zręczności.

## GROW TOGETHER – GRA ONLINE

Era cyfrowa zmienia nasz styl życia. Nawiązujemy mniejszą więź ze sobą, jesteśmy bardziej osiadli, tracimy umiejętności społeczne i rodzicielskie. Pomóc w tym może utworzona gra "PLAY TOGETHER", która przeznaczona jest dla dorosłych i dzieci do wspólnej zabawy.

Gra polega na wykonywaniu zadań podczas wspólnej rozgrywki. Jest to perfekcyjna kombinacja wirtualnego świata, w którym zbieramy punkty za ukończone zadania oraz realnego życia, w którym wzmacniamy relacje w rodzinie poprzez wykonywanie zadań. Jest to doskonałe narzędzie, które pozwala zaktywizować rodziny do wspólnego używania mediów cyfrowych w inny sposób. Poprzez wspólną rozgrywkę i wykonywanie zadań możemy tworzyć zdrowe nawyki medialne, kontrolować ilość mediów cyfrowych w naszym życiu oraz szerzyć świadomość na temat zdrowego stylu życia, umiejętności rodzicielskich oraz zdrowych społeczności. W ten sposób rodzice mogą stać się częścią cyfrowego świata dzieci, mogą zmieniać nawyki i spędzać czas razem.

Głównymi celami gry są: zapewnienie rodzinom alternatywnych sposobów spędzania czasu razem, kreowanie zdrowych relacji w rodzinie, szerzenie świadomości o zdrowym stylu życia, dobrym rodzicielstwie, angażowanie rodzin w życie społeczności, dawanie poczucia zdrowej rywalizacji.

GROW TOGETHER jest podzielona na cztery sekcje: Miłość & Przywiązanie, Edukacja & Uczenie się, Obecność & Czas dla Rodziny oraz Zdrowe Społeczności. Gracz może wybrać od 5 do 8 zadań z tych kategorii, które należy ukończyć wraz z rodziną w określonym okresie czasu. Każde



ukończone zadanie jest nagradzane adekwatną ilością punktów. Poziom zadań ustawiony jest od bardzo prostych – mycie zębów razem, do bardziej skomplikowanych jak wzięcie udziału w wydarzeniu w lokalnej społeczności. W pozostałych sekcjach gry możesz sprawdzić ilość zdobytych punktów oraz listę najlepszych graczy (rodzin). Sekcje gry zostały ustalone po przeprowadzeniu ankiety na temat umiejętności rodzicielskich na terytoriach partnerów projektu. Zadania zostały zaprojektowane w taki sposób aby poprawić umiejętności, w których rodzice czują się słabsi lub uważają za najważniejsze.

Użyj kodu QR aby ściągnąć aplikację na swojego smartfona

## RZECZY, NA KTÓRE NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZED ROZPOCZĘCIEM KORZYSTANIA Z GIER ONLINE

Gry online to jedna z popularnych aktywności dzieci i młodzieży online. Współczesna oferta różnych gier jest ogromna: od stosunkowo prostych do niezwykle rozbudowanych. Nawet jeśli sami nigdy nie graliśmy w gry online, warto znać rodzaje gier oraz ich wady i zalety.

## ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z GRAMI ONLINE

Wraz z rosnącą popularnością gier online wśród dzieci i młodzieży narastają także obawy rodziców i wychowawców. Faktycznie, zagrożenia takie istnieją i dotyczą szeregu kwestii, które warto rozpatrywać osobno.

Gry online są rozpatrywane w kontekście podatności młodych ludzi na nadużywanie czy wręcz uzależnienie od nich. Wiele właściwości tych gier sprawia bowiem, że niektóre osoby mogą korzystać z tych aplikacji z niepokojącą intensywnością. Gry online zazwyczaj nie mają początku ani końca, a gracz zachęcany jest, aby ciągle podnosił swój wynik, co zazwyczaj wiąże się z wieloma godzinami spędzonymi przy komputerze. Co więcej, może tu zaistnieć presja ze strony innych graczy utrudniająca ograniczenie bądź zakończenie grania. Nadużywanie gier on-line może mieć poważne konsekwencje dla funkcjonowania psychologiczno-społecznego dziecka (Gentile, 2011). Nie znaczy to oczywiście, że każdy gracz

uzależni się od tej czynności. Trzeba sobie jednak zdawać sprawę, że takie ryzyko istnieje i może mieć negatywne skutki.

## NAJLEPSZE PRAKTYKI PARTNERÓW PROJEKTU

Jedną z głównych zalet projektów unijnych jest dzielenie się dobrymi praktykami. Ta część przewodnika poświęcona jest najlepszym praktykom partnerów projektu SPAHCO.

### ALIAI (BUKARESZT, RUMUNIA)

#### "THE CHILL TENT" - DZIAŁANIA REDUKUJĄCE SKUTKI W PROJEKCIE ALCOHELP.

Przez ostatnie 6 lat Aliai organizuje CHILL Tent, działanie mające na celu redukcję negatywnych konsekwencji nadmiernego spożywania alkoholu, informowanie społeczeństwa na temat zagrożeń związanych z nadmierną konsumpcją alkoholu oraz ewaluacja danych o spożyciu w celu określenia jego wpływu na zdrowie społeczeństwa.

Pierwsze dwie edycje miały miejsce w rumuńskich górach podczas festiwalu rockowego *PadinaFest* (2013 i 2014). Od 2015r. zorganizowaliśmy trzy edycje czterodniowe w VamaVeche, które jest bardzo popularnym kurortem wakacyjnym.

Jeśli chodzi o zasoby ludzkie, Aliai dysponuje zespołem specjalistów oraz wolontariuszy: psychologów, psychiatrów, terapeutów, pracowników socjalnych, lekarzy, wsparciem technicznym.

Podczas dnia, informujemy ludzi o naszych działaniach, podajemy ogólne informacje, i zapraszamy żeby poddali się testowi AUDIT (Identyfikacja Zaburzeń Związanych z Nadużyciem Alkoholu) w celu określenia czy ich zachowania konsumpcyjne mają zły wpływ na ich zdrowie. Jeśli wynik testu jest alarmujący zapraszamy na krótką rozmowę z jednym ze specjalistów. Nocą rozdajemy gorącą herbatę, kawę, koce oraz udostępniamy miejsce na nocleg. Łączne dane z 12 edycji:

- 22.800 odwiedzających.
- 2861 testów AUDIT.
- 953 godzin interwencji i porad:
  - "niskie ryzyko" 45% (0-7 punktów)
  - "ryzykowny, niebezpieczny" - 31%, (8-15 punktów)
  - "wysokie ryzyko, szkodliwy" - 7% (16 – 19 punktów)
  - "wysokie ryzyko, bardzo szkodliwy" - 8% (więcej niż 20 punktów)

Podczas ostatniej edycji w maju 2018r. niskie ryzyko wzrosło do 53% (w porównaniu do średniej 45%). Wierzymy, że wykonaliśmy dobrą pracę w VamaVeche przez ostatnie cztery lata.





#Cortuldechill - 27 april - 2 may 2018

## STOWARZYSZENIE ISKENDERUN (TURCJA)

### PRZEWODNIK PO INTEGRACJI

Przygotowaliśmy przewodnik, który ma na celu pomóc w integracji imigrantów i uchodźców ze społeczeństwem. Skontaktowaliśmy się z dużą ilością uchodźców i imigrantów nowoprzybyłych do naszego kraju w celu ustalenia najważniejszych problemów jakie napotykają. Skupiliśmy się głównie na ich prawnym statusie i ich prawach. Stało się jasne, że nic nie wiedza na temat swoich praw związanych z azylem, opieką zdrowotną i edukacją. Najpierw zidentyfikowaliśmy problemy, współpracując z Biurem ds. Imigracji szukaliśmy wspólnie rozwiązań. Rezultatem czego jest Przewodnik dla Uchodźców i Imigrantów.

Został on wyłożony we wszystkich budynkach użyteczności publicznej – lokalnych samorządach, szpitalach, bibliotekach. Gmina Iskenderun wspierała nas w dystrybucji przewodnika wśród nowych uchodźców.

Rezultaty dystrybucji przewodnika są obiecujące. Otrzymaliśmy informacje zwrotne od uchodźców. Stwierdzili, że czują się bezpieczniej, pewnie wśród lokalnych społeczności co dowiodło, że przewodnik spełnia swoje zadanie.

Linki do przewodnika w języku tureckim, angielskim i arabskim:

**Arabski:** <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/%D9%83%D8%AA%D9%8A%D8%A8-%D9%84%D9%84%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%86-ISKGED-Project-results-SPAHC-ERASMUS-PLUS.pdf>

**Turecki:** <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/g%C3%B6%C3%A7menler-i%C3%A7in-el-kitab%C4%B1-ISKGED-Project-results-SPAHC-ERASMUS-PLUS.pdf>

**English:** <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/handbook-for-immigrants-ISKGED-Project-results-SPAHC-ERASMUS-PLUS.pdf>

Przeprowadziliśmy również seminaria dla rad pedagogicznych na temat szerzenia świadomości dotyczącej integracji uchodźców. Skupiliśmy się na trudnościach doświadczanych na polu edukacji – integracji uchodźców, redukcji różnic etnicznych, socjoekonomicznych i komunikacyjnych.

W oparciu o to, celem naszym było:

- Wspieranie nauczycieli w radzeniu sobie z kulturalną różnorodnością oraz rozwijaniu innowacyjnych i wspólnych praktyk
- Podejmowanie środków ostrożności od najmłodszych lat żeby zredukować barierę językową
- Pozostać w kontakcie z uczniami z rodzin napływowych przez poradnię psychologiczną
- Unikanie problemów, które mogą być rezultatem różnic kulturowych
- Zapobieganie dyskryminacji płciowej wśród uczniów
- Eliminowanie problemów kulturowych poprzez informowanie o formalnych i nieformalnych zasadach społecznych
- Eliminowanie wykluczenia społecznego imigrantów poprzez zajęcia integracyjne
- Szukanie rozwiązań problemów ekonomicznych
- Organizowanie seminariów dla uczniów i ich rodzin

### KONFERENCJA DLA RODZICÓW

Zorganizowaliśmy konferencję dla rodziców naszych uczniów zatytułowaną "Zdrowe Nawyki Żywnościowe oraz Akademicki Sukces Uczniów". Uczestniczyło w niej około 220 osób. Dietetyk poprowadził zajęcia na temat zdrowego żywienia. Współpracowaliśmy ze szkołami zdrowego żywienia w celu uzyskania certyfikatów dla szkół, które ich jeszcze nie uzyskały.



#### KONKURSY POEZJI I MALARSTWA

Odbyły się konkursy poezji i malarstwa na temat zdrowych nawyków żywieniowych oraz wpływu mediów cyfrowych na nasze życie.

Obchodziliśmy również dzień Światowej Organizacji Zdrowia (7 kwietnia) aby zwrócić uwagę na najważniejsze problemy związane z dostępem do opieki zdrowotnej.

#### WIĘCEJ...

Przygotowaliśmy wystawę zwycięskich prac malarskich z wyżej wymienionego konkursu.

## "KATALOG POMYSŁÓW" – LISTA PROPOZYCJI DLA WSZYSTKICH SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI

Przez ostatnie 15 lat konsultanci SSP w mieście Viborg stworzyli katalog pomysłów z propozycjami dla szkół i przedszkoli w gminie Viborg. Oferta jest dostosowana w zależności do potrzeb uczniów, rodziców i naszych wychowawców. Na przykład, dziś mówimy o nawykach w korzystaniu z mediów cyfrowych co nie było problemem 7 lat temu.

Podstawową grupą docelową są rodzice podczas spotkań w szkole. Od piątej klasy szkoły podstawowej rozmawiamy również z dziećmi w klasach.

Głównym celem jest wzmocnienie zdolności rodziców do brania odpowiedzialności za otoczenie w jakim obraca się ich dziecko – razem z innymi rodzicami. Jak również udostępnienie źródeł wiedzy na temat problemów, które z dobry lub zły sposób wpływają na społeczność dzieci – szacunek dla różnic, odpowiedzialność za społeczność, zdrowe nawyki medialne, znęcanie się w szkole, alkohol, narkotyki, samotność itp.

Naszą mantra jest: "Najlepszą rzeczą, którą możesz zrobić dla dobrego samopoczucia dziecka jest to co możesz zrobić dla całej społeczności."

Katalog jest sercem – fundamentem w korporacji SSP w mieście Viborg. W oparciu o różnorodne oferty profesjonalistów (nauczycieli, pracowników socjalnych) jesteśmy zapraszani do szkół i przedszkoli.

Usystematyzowany plan zapobiegania wszystkiemu co może zmienić zdrowe dzieci w niezdrowe społeczności jest naszą Najlepszą Praktyką w SSP Viborg.

*Trzech konsultantów SSP obsługuje ok. 150 spotkań z rodzicami rocznie – bez opłat*

Przygotowane oferty:

- Nowi rodzice: "Przedsiębiorstwo rodzina – Istota zdrowych społeczności".
- Metoda: Spotkanie grupowe we współpracy ze specjalistami w dziedzinie zdrowia w Gminie Viborg
- Przedszkole: "Zachowanie dorosłych wpływa na dzieci"
- Metoda: Spotkanie z rodzicami
- Klasy 1 – 3: "Rodzice wpływają na nawyki medialne dzieci"
- Metoda: Spotkanie z rodzicami
- Klasy 5 – 6: "Dobre życie z mediami cyfrowymi"
- Metoda: 1½ godziny z dziećmi, 2 godziny z rodzicami
- Klasa 8: "Seminarium na temat dobrego samopoczucia"
- Metoda: dwudniowe warsztaty z dziećmi kończące się stworzeniem kilku produktów. Proces kończy się spotkaniem z rodzicami i prezentacją produktów.
- Klasa 8: "Kultura alkoholowa"
- 1½ godziny z dziećmi, 2 godziny z rodzicami
- Klasa 8: "Online - samodzielnie"
- 1½ godziny z dziećmi na temat prawnych skutków przestępstw i wykroczeń online.



## GMINA CEUTI (HISZPANIA)

Strategia Zapobiegania i Promocji Zdrowia hiszpańskiego NHS proponuje stopniowy rozwój interwencji, które mają na celu poprawę zdrowia i zapobieganie chorobom, urazom i niepełnosprawności.

Wizją tej strategii jest promowanie społeczeństwa, gdzie jednostki, rodziny i społeczności mają możliwość osiągnięcia pełni potencjału rozwoju, zdrowia, samopoczucia i autonomii oraz gdzie praca nad zdrowiem jest widziana jako wspólne zadanie.

Aby wprowadzić strategię Ministerstwo Zdrowia stworzyło metodologię do pracy z jednostkami najbliższymi mieszkańcom: gminami. Władze lokalne, które zgadzają się ze strategią muszą stworzyć wielosektorowy komitet zdrowia, gdzie wszystkie sektory wpływające na samopoczucie mieszkańców muszą być obecne: sport, ośrodki zdrowia, policja, środowisko, gospodarka przestrzenna, edukacja, służby socjalne, finansowanie, stowarzyszenia... oraz stworzyć mapę online wszystkich swoich zasobów dla zapobiegania i promocji zdrowia. Zaletami uczestnictwa są: granty na wprowadzenie strategii oraz wzięcie udziału w krajowym kongresie, gdzie prezentowane są najlepsze praktyki.

Jedną z najlepszych praktyk finansowaną przez Ministerstwo Zdrowia jest program DAME 10, którego głównym celem jest zwalczanie osiadłego trybu życia w szkołach przez proponowanie aktywnych form spędzania czasu podczas przerw. Ministerstwo Zdrowia zaproponowało zestaw ćwiczeń z każdego przedmiotu. dla dzieci przedszkolnych i ze szkoły podstawowej, które mają na celu zmuszenie dzieci do ruchu podczas zajęć.



Niektóre przykłady zaproponowanych zajęć można znaleźć na stronie Ministerstwa Zdrowia <http://educalab.es/-/dame-10-descansos-activos-en-el-aula-mediante-ejercicio-fisico-para-mejorar-el-rendimiento-academico>

1 & 2 klasa szkoły podstawowej.

### MATEMATYKA

#### Ćwiczenie – Dodawane skoki

Pozycja: Stojąc obok stolika

Materiały: Brak lub tablica

Instrukcje: Nauczyciel podaje działanie matematyczne, uczeń wykonuje liczbę podskoków równą wynikowi.

Wariacje i Adaptacje: Jeśli podskoki nie są możliwe można klaskać w dłonie lub jakkolwiek inny ruch zaproponowany przez nauczyciela.

### NAUKI SPOŁECZNE

#### Ćwiczenie – Poruszam się...

Pozycja: Stojąc obok stolika

Materiały: Brak

Instrukcje: Nauczyciel wskazuje środek transportu a uczniowie naśladową: samolot, autobus, pociąg itp.

Wariacje i Adaptacje: Poruszanie się po klasie.

W parach: jeden uczeń naśladowuje środek transportu a drugi zgaduje.

---

## LITERATURA & JĘZYK HISZPAŃSKI

### Ćwiczenie – Alfabet

Pozycja: Stojąc obok stolika

Materiały: Brak

Instrukcje: Napisz w powietrzu alfabet wielkimi literami

Wariacje i Adaptacje: Napisz małymi literami.

Spróbuj obydwoma rękami w tym samym czasie.

Jeden z uczniów pisze inny zgaduje.

---

## EDUKACJA ARTYSTYCZNA I MUZYCZNA

### Ćwiczenie – Nie przerywaj rytmu

Pozycja: Siedząc na krześle

Materiały: Brak

Instrukcje: nauczyciel bądź uczeń wymyśla sekwencję rytmiczną a reszta klasy powtarza. Rytm tworzy poprzez uderzenie w blat stolika dłońmi.

Wariacje i Adaptacje: Klaszcząc.

Uderzając dłońmi w inne części ciała.

Tłumaczenie tych ćwiczeń można znaleźć na stronie projektu [www.spahco.eu](http://www.spahco.eu)

Innym przykładem najlepszych praktyk w Ceutí jest stworzenie dwóch multisektorowych komitetów: jeden dla uczniów szkół podstawowych, drugi dla uczniów szkół średnich – najlepszy sposób na spotkanie i rozmowę bezpośrednio z młodzieżą.

## PUBLICZNY INSTYTUT ZDROWIA VARAŽDIN (CHORWACJA)

### UŻYCIĘ METODY NARRACJI DO PROMOCJI ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA WŚRÓD DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Narracja w przedszkolach i w pierwszych klasach szkoły podstawowej jest optymalną metodą by promować zdrowie i dobre samopoczucie ale również by pomóc dzieciom zaadaptować się do zdrowego trybu życia. W naszym programie dla przedszkolaków zatytułowanym "Mały i Zdrowy", użyliśmy historii napisanej przez lekarza - specjalisty od promocji zdrowia by dotrzeć do dziecięcych emocji i zachowań.

Dzieci muszą identyfikować się z bohaterem w celu rozwinięcia tendencji do akceptowania rzeczy lub ich unikania, ponieważ nasz stosunek do rzeczy zależy od tego co wiemy i co do nich czujemy.

"Jak Guliwer zachorował w kraju Liliputów" po pierwsze jest historią dla dzieci, a po drugie interwencją stworzoną w celu budowania pozytywnego podejścia do zdrowego żywienia, negatywnego podejścia do cukru, przetworzonych posiłków, napojów gazowanych ale również do papierosów i alkoholu. Daje ona również nadzieję, ponieważ choroba opisana w historii jest odwracalna i ma szczęśliwe zakończenie.

Głównym celem historii o zdrowiu jest sprawienie by dzieci zadawały pytania rodzicom na temat problemów zdrowotnych oraz zmuszenie do wspólnego myślenia i działania.

Rodzice mogą dowolnie modyfikować historię by była bardziej akceptowalna przez dzieci. Ta historia ma zmotywować rodziców do dostarczania zdrowej żywności a dziadków do regularnych badań i dbania o swoje zdrowie.

Narracja jest spokojną, przytulną domową sytuacją, w której rodzice mogą pomyśleć o żywności, którą podają swoim dzieciom, a dziadkowie mogą znaleźć motywację do regularnych badań.

Historie mogą być również użyte przez profesjonalistów w przedszkolach, w połączeniu z warsztatami i działaniami takimi jak:

- Ogrodnictwo
- Gotowanie i przygotowywanie jedzenia
- Kupowanie zdrowej żywności na rynku
- Rysowanie, malowanie i inne kreatywne zajęcia (jak wymyślanie innego zakończenia historii)
- Odgrywanie ról, i inne.

Publiczny Instytut Zdrowia w Varaždin użył historii w przedszkolach, gdzie zostały one bardzo pozytywnie ocenione przez dzieci i opiekunów.

Możesz znaleźć "Jak Guliwer zachorował w kraju Liliputów" w załączniku do tego przewodnika.

## GMINA IŁAWA, CENTRUM PSYCHOEDUKACJI (POLSKA)

Jedną z najważniejszych dobrych praktyk stosowanych przez Ośrodek Psychoedukacji jest systemowe podejście do rodziny, która postrzegana jest jako integralna struktura, która może być porównana z żywym organizmem. Poznanie poszczególnych członków rodziny nie jest równoznaczne z poznaniem całego systemu. Wymaga ono i szerokiego spojrzenia na życie całej rodziny, gdyż każdy system jest rezultatem interakcji pomiędzy jego elementami. Dlatego też prowadzone są działania odpowiednio dostosowane dla:

### 1. **dzieci:**

- zajęcia pozalekcyjne w Klubie Aktywności "JUNIOR", które mają na celu naukę uniwersalnych umiejętności społecznych (współpraca w grupie, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, odpowiedzialność za własne postępowanie). Udział w zajęciach z rówieśnikami rozwija postawę „fairplay”, wyzwala postawy pomocy dla innych, tolerancji, odpowiedzialności. Podczas zajęć wdrażana jest profilaktyka zachowań ryzykownych oraz promowany jest zdrowy styl życia,
- mają one możliwość korzystania pod nadzorem pedagoga z komputerów oraz innych urządzeń podłączonych do internetu wolnego od niewłaściwych treści. Jest to możliwe dzięki zabezpieczeniom serwerowym, które blokują niepożądane informacje,
- zajęcia "Stop cyberprzemocy" dla klas szkolnych ( 1-8 kl. ze szkół podstawowych) są to 2 godzinne warsztatowe zajęcia prezentujące zjawisko cyberprzemocy, dzieci wypracowują zasady bezpiecznego i kulturalnego korzystania z urządzeń multimedialnych, odpowiedniego reagowania w sytuacjach cyberprzemocy. Zajęcia odbywają się w Ośrodku Psychoedukacji,
- w iławskich szkołach prowadzone są zajęcia warsztatowe oraz prelekcje z uczniami o tematyce profilaktycznej ( alkohol, przemoc, zdrowy styl życia, konflikty, emocje itp.).

### 2. **dorosłych:**

- konsultacje ze specjalistami ( psycholog, terapeuta, terapeuta uzależnień, radca prawny, pedagog),
- terapia indywidualna,
- grupy psychoedukacyjne dla: osób z problemami uzależnień i ich rodzin i DDA, dla osób doświadczających przemocy w rodzinie,
- wczesna interwencja profilaktyczna skierowana dla rodziców,
- grupy samopomocowe ( AA, NA, DDA).

### 3. **profesjonalistów:**

- Mając na uwadze dobro rodziny w niektórych przypadkach instytucje państwowe zaangażowane są w poprawę jej funkcjonowania. Dlatego też prowadzimy szkolenia dla placówek oświatowych, wychowawczych oraz innych instytucji pomocowych aby wzmocnić je w zakresie diagnozowania problemów wychowawczych,
- spotkania w szkołach (debaty, udział w radach pedagogicznych, pomoc w realizacji rekomendowanych programów profilaktycznych),
- warsztaty dla profesjonalistów w zakresie skutecznych oddziaływań profilaktyczno – wychowawczych,
- dofinansowania do szkoleń i kursów dla profesjonalistów działających w obszarze profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień,
- szkolenia dla osób pracujących w instytucjach działających w obszarze profilaktyki i przemocy.



#### 4. Inne działania:

- prowadzenie kampanii tematycznej "Kampania Aktywnie i Zdrowo" dotyczącej promowania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia bez używek wśród mieszkańców miasta Ławy,
- realizacja projektów mających na celu wzrost integracji społecznej rodzin oraz umiejętności wychowawczych rodziców.

### INTERESUJĄCE LINKI

#### Publikacje dotyczące cyfryzacji:

- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Jak%20post%C4%99powa%C4%87%20w%20cyberprzemocy.pdf>
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Fakt%20czy%20fake.pdf>
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/broszura.pdf>
- [https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zostan\\_znajomym-broszura-2.pdf](https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zostan_znajomym-broszura-2.pdf)
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Bezpieczestwo%20dzieci%20online.%20>

#### Dla profesjonalistów:

- [https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/nadmierne\\_korzystanie\\_z\\_internetu\\_przez\\_dzieci\\_i\\_mlodziuz.pdf](https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/nadmierne_korzystanie_z_internetu_przez_dzieci_i_mlodziuz.pdf)
- [https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim\\_kupisz\\_broszura.pdf](https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim_kupisz_broszura.pdf)

#### Przydatne strony internetowe:

- <http://osrodek.ilawa.pl/>
- <https://www.saferinternet.pl/>
- [https://fdds.pl/baza\\_wiedzy/](https://fdds.pl/baza_wiedzy/)

