

**REALIZACJA DZIAŁAŃ
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
W CZERWCU 2017 ROKU**

I. ZADANIA:

Ewaluacja. Test ewaluacyjny dla uczniów, nauczycieli, rodziców i pracowników szkoły dotyczący troski o wzrok i higieny oczu.

II. KRYTERIUM SUKCESU:

- Uczniowie, rodzice, nauczyciele i pracownicy szkoły wypełniają anonimowy test dotyczący znajomości zasad troski o wzrok i higieny oczu.

III. METODY REALIZACJI:

- Udział uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników szkoły w badaniu ankietowym.
- Opracowanie diagnozy – wnioski i wykresy.
- Zapoznanie RP z wnioskami dotyczącymi ewaluacji w zakresie edukacji zdrowotnej w ramach programu SzPZ „Dbamy o wzrok przez cały rok!”.

Jak wskazują badania, w temacie dbania o wzrok wciąż żywym mitem jest przekonanie, że o wzrok nie trzeba albo nie da się dbać. Nic bardziej mylnego. O oczy można i warto dbać szczególnie, ponieważ wzrok jest jednym z najważniejszych naszych zmysłów. Właśnie z tego względu w bieżącym roku szkolny potraktowaliśmy priorytetowo temat troski o wzrok i higienę oczu. Zadania zawarte w Planie Pracy SzPZ miały służyć rozwiązaniu problemu priorytetowego, czyli **głównym celem** naszych działań uczyniliśmy podniesienie świadomości w zakresie konieczności i sposobów zapobiegania zaburzeniom funkcjonowania narządu wzroku. Jako **cele szczegółowe** wyznaczyliśmy:

- ✓ podniesienie poziomu świadomości uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników szkoły w zakresie dbania o wzrok;
- ✓ kształtowanie nawyków, które pomogą uczniom i osobom dorosłym zachować zdrowy wzrok przez całe życie;
- ✓ dostarczenie niezbędnej wiedzy i umiejętności z zakresu higieny oka;
- ✓ kształtowanie świadomości zdrowotnej oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i innych;
- ✓ zwrócenie uwagi rodzicom i opiekunom na problemy dzieci związane ze wzrokiem.

Zakładane kryterium sukcesu to: Dzieci znają zagrożenia płynące z nieprzestrzegania zasad higieny oka. Co najmniej 80% uczniów będzie przestrzegać zasad dbania o wzrok.

Miernikiem efektywności zaplanowanych działań były badania ankietowe wszystkich grup społeczności szkolnej:

- ✓ diagnoza: ankieta „Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?” – wrzesień 2016
- ✓ (uczniowie klas: 3b, 4b, 5b, 6b, rodzice uczniów klas: 1a, 2b, 3b, 4b, 5b, 6b, wszyscy nauczyciele i wszyscy pracownicy szkoły);
- ✓ ewaluacja: ankieta „Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?” – maj 2017
- ✓ (uczniowie klas: 3b, 4b, 5b, 6b, rodzice uczniów klas: 1a, 2b, 3b, 4b, 5b, 6b, wszyscy nauczyciele i wszyscy pracownicy szkoły).

Fundamentalną zasadą w trosce o nasze oczy jest regularne odwiedzanie gabinetu okulisty, niezależnie od tego, czy mamy zdiagnozowaną wadę wzroku, czy nie. To oczywiście nie wszystko. Aby cieszyć się korzyściami płynącymi z dobrego funkcjonowania narządu wzroku niezbędne jest zachowanie odpowiedniej higieny oczu polegające m.in. na: dobrym oświetleniu podczas czytania, zachowaniu odpowiedniej odległości wzroku od książki lub monitora, stosowaniu właściwej diety, unikaniu bezpośredniego działania promieni słonecznych, relaksacji oczu w trakcie czynności wymagających dłuższego skupienia wzroku.

W dzisiejszych czasach wiele osób, zwłaszcza młodych, zbyt dużo czasu spędza, wpatrując się w ekran komputera, telefonu czy innych urządzeń. Niestety, bardzo cierpią z tego powodu nasze oczy, które nie są przystosowane do długotrwałego patrzenia z bliska. Nie zdając sobie sprawy, jak ciężko pracują wówczas nasze oczy, nie dajemy im odpocząć. A wystarczy wykonać kilka prostych ćwiczeń, by nasz wzrok się zrelaksował. Realizując tegoroczny plan pracy SzPZ, zwracaliśmy uwagę w poszczególnych formach działania na każdy z wymienionych czynników. Jednak szczególnie skrupulatnie zapoznawaliśmy całą społeczność szkolną z ćwiczeniami wzroku (audycja z okazji Światowego Dnia Wzroku – wszyscy uczniowie i nauczyciele wykonują ćwiczenia pod kierunkiem prowadzących, gazetka w holu szkoły, ulotka dla rodziców, dwutygodniowy trening wzroku prowadzony podczas każdej lekcji pod kierunkiem nauczyciela, wg instruktażu przygotowanego przez zespół SzPZ – marzec). Specjaliści uważają, że trening wzroku to bardzo skuteczna, uzupełniająca podejście medyczne, metoda powstrzymywania procesów degeneracyjnych narządu wzroku. Na świecie istnieją już dziesiątki nurtów pracy ze wzrokiem. Wspólnym mianownikiem wszystkich ćwiczeń jest dbałość o kondycję oczu oraz poprawa widzenia. Trening wzroku pomaga bowiem odprężyć zmęczone oczy, polepsza koncentrację i czas efektywnej pracy efektywnej pracy wzroku i komfort widzenia.

Wnioski z diagnozy:

UCZNIOWIE:

- 94% uczniów wie, jak dbać o wzrok,
- 32% dzieci ma świadomość pozytywnego wpływu witaminy A na właściwe funkcjonowanie naszego wzroku,
- 34% pytanym zaznacza, że należy pamiętać o regularnych wizytach u okulisty,
- 24% badanych wskazuje, że filtr antyrefleksyjny na okularach chroni przed szkodliwym promieniowaniem monitora komputerowego,
- 36% uczniów było w tym roku u okulisty,
- 7% dzieci stosuje ćwiczenia oczu,
- 27% uczniów zaznaczyło właściwą odległość wzroku od książki podczas czytania (40 cm).

RODZICE:

- 92% rodziców wie, jak dbać o wzrok,
- 37% badanych ma świadomość pozytywnego wpływu witaminy A na właściwe funkcjonowanie naszego wzroku,
- 31% osób sądzi, że przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach szkodzi oczom,
- 29% wskazuje, że kolor zielony pozytywnie wpływa na nasze oczy,
- 42% rodziców było w tym roku u okulisty,
- 10% badanych stosuje ćwiczenia oczu,
- 59% respondentów zaznaczyło właściwą odległość wzroku od książki podczas czytania (40 cm).

NAUCZYCIELE:

- 100% nauczycieli wie, jak dbać o wzrok,
- 32% badanych ma świadomość pozytywnego wpływu witaminy A na właściwe funkcjonowanie naszego wzroku,
- 31% respondentów wie, że przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach niekorzystnie wpływa na narząd wzroku,
- 32% osób uważa, że kolor zielony koi zmęczone oczy,
- 61% nauczycieli było w tym roku u okulisty,
- 39 % pedagogów stosuje ćwiczenia oczu,

- 91% badanych wskazało właściwą odległość wzroku od książki podczas czytania.

PRACOWNICY SZKOŁY:

- 86% badanych wie, jak dbać o wzrok,
- 34% osób ma świadomość pozytywnego wpływu witaminy A na funkcjonowanie naszego wzroku,
- 32% sądzi, że przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach ma niekorzystny wpływ na nasze oczy,
- 29% badanych wskazuje, że kolor zielony kojąco działa na narząd wzroku,
- 71% respondentów było w tym roku u okulisty,
- 43% pracowników szkoły stosuje ćwiczenia oczu,
- 43% zaznaczyło właściwą odległość wzroku od książki podczas czytania.

Wnioski z ewaluacji:

UCZNIOWIE:

- **wszyscy uczniowie** posiadają wiedzę w zakresie zasad troski o wzrok (wynik diagnozy: 94%),
- 32% uczniów wie, że witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami,
- 32% dzieci rozumie, jak ważne jest regularne badanie wzroku u okulisty,
- 33% badanych ma świadomość, że filtr antyrefleksyjny na okularach chroni nasz wzrok przed szkodliwym promieniowaniem monitora komputerowego,
- 79% uczniów było w tym roku u okulisty (wynik diagnozy: 36%),
- 92% dzieci stosuje ćwiczenia oczu (wynik diagnozy: 7%),
- uczniowie potrafią wymienić wiele różnorodnych ćwiczeń wzroku,
- **wszyscy badani** zaznaczyli prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania (wynik diagnozy: 27%).

RODZICE:

- 98% rodziców zna zasady dbania o wzrok (wynik diagnozy: 92%),
- 33% badanych wie, że witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami,
- 33% wskazuje kolor zielony jako najkorzystniejszy dla wzroku,
- 30% dostrzega niekorzystny wpływ klimatyzacji na nasze oczy,

- 54% rodziców przeprowadziło w tym roku badanie wzroku u okulisty/optometrysty (wynik diagnozy: 42%),
- 46% badanych stosuje ćwiczenia wzroku (wynik diagnozy: 10%),
- rodzice, którzy ćwiczą oczy, podają bogaty zestaw różnorodnych ćwiczeń wzroku,
- 80% respondentów potrafi określić właściwą odległość wzroku od czytanej książki (wynik diagnozy: 59%).

NAUCZYCIELE:

- **wszyscy nauczyciele** wiedzą, jak dbać o wzrok (wynik diagnozy: 100%),
- 1% uważa, że promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na skórę, natomiast dla wzroku jest neutralne
- 34% badanych zna dobroczynny wpływ witaminy A na nasz wzrok,
- 33% uważa kolor zielony za najkorzystniejszy dla wzroku,
- 31% ma świadomość niekorzystnego wpływu klimatyzacji na nasze oczy,
- tylko 42% nauczycieli badało w tym roku wzrok w specjalistycznym gabinecie (wynik diagnozy: 61%),
- 52% pedagogów stosuje ćwiczenia oczu (wynik diagnozy: 39%),
- osoby, które ćwiczą wzrok, znają wiele możliwości treningu wzroku,
- 94% respondentów tej grupy poprawnie określa odległość wzroku od książki podczas czytania (wynik diagnozy: 91%).

PRACOWNICY SZKOŁY:

- **wszyscy pracownicy szkoły** wiedzą, jak dbać o wzrok (wynik diagnozy: 86%),
- 33% osób wskazuje witaminę A jako korzystną dla naszego wzroku,
- 33% uważa kolor zielony za kojący dla oczu,
- 34% wie, że klimatyzacja ma niekorzystny wpływ na nasze oczy,
- 60% respondentów nie zapomniało w tym roku o wizycie u okulisty (wynik diagnozy: 71%),
- **wszyscy pracownicy szkoły** stosują trening wzroku i podają przykłady ćwiczeń oczu (wynik diagnozy: 43%),
- **wszyscy** badani tej grupy znają prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania (wynik diagnozy: 43%).

Upowszechnianie wiedzy dotyczącej troski o wzrok jest niezwykle ważne. Zatem ogromnie cieszy fakt, że dzięki całorocznym działaniom w ramach realizacji Planu Pracy Szkoły Promującej Zdrowie świadomość całej społeczności szkolnej w tym temacie znacząco wzrosła, w każdym aspekcie tego zagadnienia.