

## **PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA „ZDROWY UCZEŃ”**

### **I. Opis**

Promocja zdrowia wyłoniła się jako ruch społeczny w drugiej połowie XX w. zawdzięczając swój naukowy początek odkryciom epidemiologicznym, które wyłoniły indywidualne zachowania ludzi jako główny czynnik determinujący zdrowie jednostek. Wskutek wielu badań stopniowo zmieniano sposób rozumowania zjawisk zdrowotnych z tradycyjnego biomedycznego do podejścia holistycznego, uwzględniającego biopsychospołeczny kontekst uwarunkowań zdrowia ludzi.

W 1974 r. Minister Zdrowia Kanady Marc Lalonde wprowadził koncepcję pól zdrowia, stanowiących cztery nadrzędne kategorie determinantów zdrowia, spośród których największe znaczenie dla kształtowania zdrowia mają: styl życia ludzi (55%), środowisko życia (20%), czynniki biologiczno-dziedziczne (15%), organizacja opieki zdrowotnej (10%).

W 1984 r. Biuro Regionu Europejskiego Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wydało dokument zatytułowany „Promocja Zdrowia”, w którym zaproponowano koncepcję systemowych działań w ramach polityki promocji zdrowia.

Za akt instytucjonalizacji promocji zdrowia uznaje się Kartę Ottawską (Ottawa Charter) uchwaloną w 1986 r. definiującą promocję zdrowia jako „proces umożliwiający ludziom kontrolę nad własnym zdrowiem oraz jego poprawę przez podejmowanie wyborów i decyzji sprzyjających zdrowiu, kształtowanie potrzeb i kompetencji do rozwiązywania problemów zdrowotnych oraz zwiększanie potencjału zdrowia”.

W 2012 roku powstał dokument „Zdrowie 2020, Europejska polityka wspierająca działania rządów i społeczeństw na rzecz zdrowia i dobrostanu człowieka”, który jest nową polityką, uzgodnioną przez 53 państwa członkowskie Europejskiego Regionu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Wspólnie ustalone cele zakładają znaczącą poprawę stanu zdrowia i dobrostanu ludności, zmniejszenie nierówności zdrowotnych, wzmocnienie sektora zdrowia publicznego i zapewnienie wysokiej jakości, powszechnych, sprawiedliwych i zrównoważonych systemów ochrony zdrowia, których działanie skupia się na człowieku. Uznano iż, programy promocji zdrowia realizowane zgodnie z zasadami angażowania i upodmiotowienia ich uczestników przynoszą rzeczywiste korzyści.

Definicja terminu „promocja zdrowia” określona jest w art. 2 ust. 1 pkt 7 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2020 r. poz. 295, z późn. zm.). Wynika z niej, iż promocja zdrowia to „działania umożliwiające poszczególnym osobom i społeczności zwiększenie kontroli nad czynnikami warunkującymi stan zdrowia i przez to jego poprawę, promowanie zdrowego stylu życia oraz środowiskowych i indywidualnych czynników sprzyjających zdrowiu”.

Należy wskazać, że edukacja zdrowotna jest kluczowym narzędziem promocji zdrowia. Odnoszenie sukcesów w procesie promowania zdrowia zależy od aktywnego zaangażowania w ten proces ludności, wyposażonej we właściwą wiedzę i umiejętności. Tak rozumiana edukacja zdrowotna dąży do poprawy i ochrony zdrowia poprzez stymulowanie procesu uczenia, doprowadzając do zmian w zachowaniu jednostek.



Edukacja zdrowotna jest procesem dydaktyczno-wychowawczym, w którym uczniowie uczą się jak żyć, aby zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, a w przypadku choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki.

Edukacja zdrowotna jest najtańszym skutecznym działaniem służącym poprawie stanu zdrowia.

Program jest zgodny z założeniami Uchwały nr LXVI/1800/2018 Rady m.st. Warszawy z dnia 10 maja 2018 r. w sprawie przyjęcia strategii rozwoju miasta stołecznego Warszawy do 2030 roku (Cel operacyjny 2.3.: Korzystamy z usług blisko domu).

## **II. Założenia programu**

U podstaw programu „Zdrowy Uczeń” leży pewność, że istnieje potrzeba rozpowszechniania działań z zakresu promocji zdrowia.

Zdrowie jest nieodłącznym warunkiem osiągnięć szkolnych i dobrej jakości życia. Pożądane postawy i nawyki kształtowane są poprzez zdobywanie wiedzy o zdrowiu oraz umiejętności. Program kierowany jest do dzieci i młodzieży uczęszczających do szkół publicznych, dla których m.st. Warszawa jest organem prowadzącym, tj. szkół podstawowych i ponadpodstawowych, w których realizowane są świadczenia zdrowotne w środowisku nauczania i wychowania zakontraktowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia oraz w placówkach opiekuńczo-wychowawczych.

Osobami realizującymi program są głównie pielęgniarki szkolne. Ponadto przy realizacji poszczególnych tematów możliwa jest współpraca z zapraszanymi osobami, np.: lekarzami, dietetykami, położnymi, itp.

## **III. Warunki realizacji programu**

Program przewiduje udział uczniów w różnego rodzaju przedsięwzięciach organizowanych przez pielęgniarkę, np.: apele, konkursy, przedstawienia o tematyce zdrowotnej, pokazy, itp. Ponadto program przewiduje możliwość wsparcia realizatorów poprzez opracowanie oraz dostarczenie materiałów edukacyjnych i informacyjnych do wykorzystania przez pielęgniarki, jak również możliwość uczestnictwa w szkoleniach w obszarze związanym z promocją zdrowia oraz włączenie realizatora w prace wspierające kampanie prowadzone przez m.st. Warszawa, np. „Wiem co jem”.

Ze względu na charakter pozyskiwanych w trakcie trwania programu treści, niezbędnym warunkiem realizacji programu jest dostęp uczniów do materiałów edukacyjnych oraz do sprzętu audiowizualnego.

Edukacja odbywać się będzie w dniach i godzinach poza harmonogramem pracy pielęgniarki szkolnej określonym w umowie z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Realizator zobowiązany jest do prowadzenia dokumentacji potwierdzającej realizację programu w oparciu o wymogi zawarte w umowie.

## **IV. Cele**

### **1. Cel główny:**

Zapewnienie warunków do zdobywania przez uczniów wiedzy w zakresie zachowań prozdrowotnych i poszanowania własnego zdrowia.

### **2. Cele pośrednie:**

- a) Przekazanie wiedzy na temat higieny osobistej w tym jamy ustnej jako czynnika mającego ścisły związek pomiędzy prawidłowym myciem zębów a chorobami przyzębia i występowaniem próchnicy. Przekazanie wiedzy na temat prawidłowej

higieny odpoczynku i aktywności fizycznej jako czynnika mającego wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

- b) Edukowanie dzieci i młodzieży w zakresie racjonalnego modelu żywienia i picia wody jako czynnika mającego ścisły związek pomiędzy sposobem odżywiania a zachowaniem zdrowia.
- c) Przekazanie wiedzy na temat zapobiegania chorobom zakaźnym w tym wpływu szczepień ochronnych.
- d) Nauka zasad i ćwiczenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz nauka unikania zagrożeń.
- e) Zwiększenie świadomości dotyczącej wczesnego wykrywania chorób nowotworowych oraz nauka samobadania piersi u dziewcząt oraz jąder u chłopców.
- f) Przekazanie wiedzy na temat czynników ryzyka chorób układu krążenia oraz możliwości działań w zakresie ich zapobiegania. Wpływ palenia tytoniu na powstawanie chorób układu krążenia.

Program jest uchwalany co roku, ale realizowany w perspektywie wieloletniej.

## V. Treści

W roku 2021 program skupi się na następujących zakresach tematycznych:

- a) Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne: higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy, czysta skóra - zdrowie i uroda, higiena intymna, higiena wzroku i słuchu jako ważne elementy percepcji, odpoczynek oraz aktywność fizyczna jako ważny element prawidłowego rozwoju i zdrowia.
- b) Odżywianie: zdrowe i racjonalne odżywianie oraz picie wody, czynniki wpływające na niewłaściwe odżywianie, skutki złego żywienia, higiena przygotowywania i spożywania posiłków.
- c) Profilaktyka chorób zakaźnych: zapobieganie chorobom „brudnych rąk”, szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom, zapobieganie HBV, HCV, HIV/AIDS, SARS-CoV-2.
- d) Pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń: udzielanie pierwszej pomocy, bezpieczne korzystanie z kąpielisk, niebezpieczeństwo zabaw z petardami.
- e) Wczesne wykrywanie chorób nowotworowych „Piersi - uroda i zdrowie” - nauka samobadania piersi oraz „Zdrowe jądra” - nauka samobadania jąder.
- f) Profilaktyka chorób układu krążenia.

Temat	Treści	Metody i środki realizacji	Efekty Uczeń:
1. Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne  (uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych)	<ul style="list-style-type: none"><li>- higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy,</li><li>- czysta skóra - zdrowie i uroda,</li><li>- higiena intymna,</li><li>- higiena wzroku i słuchu jako ważne elementy percepcji,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- wykłady,</li><li>- pogadanki,</li><li>- rozmowy indywidualne,</li><li>- konkursy,</li><li>- plakaty i ulotki.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- umie przestrzegać zasad higieny osobistej,</li><li>- zna zasady związane z myciem rąk,</li><li>- zna zasady profilaktyki i higieny jamy ustnej,</li><li>- zna zasady higieny intymnej,</li><li>- wie jak dbać o wzrok,</li><li>- zna wpływ hałasu na słuch i układ nerwowy,</li><li>- rozumie potrzebę</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odpoczynek jako ważny element higieny.</li> </ul>		uczestniczenia w spacerach i zabawach na świeżym powietrzu o każdej porze roku.
<p>2. Zdrowe i racjonalne odżywianie</p> <p>(uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jak zdrowo i właściwie się odżywiać,</li> <li>- racjonalne odżywianie,</li> <li>- pierwsze i drugie śniadanie</li> <li>- czynniki wpływające na niewłaściwe odżywianie,</li> <li>- skutki złego żywienia,</li> <li>- higiena przygotowywania i spożywania posiłków i picia wody.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykłady z użyciem materiałów informacyjnych i pomocy dydaktycznych, m.in. w ramach kampanii społecznej „Wiem co jem”,</li> <li>- pogadanki z uczniami,</li> <li>- zajęcia tematyczne i prezentacje,</li> <li>- konkursy plastyczne,</li> <li>- plakaty „Piramida Zdrowego Żywienia”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna piramidę zdrowego żywienia,</li> <li>- rozumie znaczenie spożywania posiłku przed wyjściem do szkoły oraz drugiego śniadania w szkole,</li> <li>- rozumie wpływ właściwego odżywiania się i picia wody na zdrowie,</li> <li>- umie krytycznie odbierać reklamy żywności niekorzystnie wpływającej na zdrowie (chipsy, słodkie batony, napoje gazowane),</li> <li>- potrafi wymienić produkty zdrowe i niekorzystnie wpływającej na zdrowie, rozumie wpływ właściwego odżywiania na zdrowie.</li> </ul>
<p>3. Profilaktyka chorób zakaźnych</p> <p>(uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jak zapobiegać chorobom „brudnych rąk”,</li> <li>- szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom,</li> <li>- zapobieganie HBV, HCV, HIV/AIDS, SARS-CoV-2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykłady,</li> <li>- pogadanki,</li> <li>- rozmowy indywidualne,</li> <li>- konkursy,</li> <li>- plakaty i ulotki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie zależność pomiędzy brudnymi rękami a występowaniem chorób,</li> <li>- zna wpływ szczepień ochronnych na zapobieganie chorobom,</li> <li>- zna zasady zapobiegania chorobom zakaźnym.</li> </ul>
<p>4. Pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń</p> <p>(uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udzielanie pierwszej pomocy,</li> <li>- bezpieczne korzystanie z kąpielisk,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykłady z użyciem pomocy dydaktycznych,</li> <li>- pokazy,</li> <li>- ćwiczenia i instruktaże.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady udzielania pierwszej pomocy,</li> <li>- zna zasady bezpiecznego zachowania się na kąpieliskach,</li> </ul>

oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych)	- niebezpieczeństwo zabaw z petardami.		- zna niebezpieczeństwa jakie grożą podczas zabaw petardami.
<p>5. Wczesne wykrywanie chorób nowotworowych:</p> <p>„Piersi - uroda i zdrowie” (dziewczęta 7 i 8 klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych)</p> <p>„Zdrowe jądra” (chłopcy 7 i 8 klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych)</p>	<p>- nauka samobadania piersi.</p> <p>- nauka samobadania jąder.</p>	<p>- wykłady z użyciem pomocy dydaktycznych,</p> <p>- pogadanki,</p> <p>- pokazy,</p> <p>- instruktaże,</p> <p>- ćwiczenia na fantomach.</p>	<p>- potrafi prawidłowo badać piersi,</p> <p>- zna znaczenie wczesnego wykrywania chorób.</p> <p>- potrafi prawidłowo badać jądra,</p> <p>- zna znaczenie wczesnego wykrywania chorób.</p>
<p>6. Profilaktyka chorób układu krążenia</p> <p>(uczniowie szkół ponadpodstawowych)</p>	<p>- prawidłowe ciśnienie tętnicze,</p> <p>- jak zapobiegać chorobom układu krążenia.</p>	<p>- wykłady,</p> <p>- pogadanki,</p> <p>- rozmowy indywidualne.</p>	<p>- zna zależność między aktywnym spędzaniem czasu a stanem zdrowia,</p> <p>- wie o znaczeniu prawidłowego ciśnienia tętniczego dla zdrowia,</p> <p>- rozumie zależność między zdrowym stylem życia a zapobieganiem chorobom układu krążenia,</p> <p>- zna wpływ palenia papierosów na układ krążenia.</p>

## VI. Metody i środki realizacji

Metodami realizacji programu „Zdrowy Uczeń” będą: wykłady, pogadanki, pokazy filmów, indywidualne rozmowy, konkursy, festyny, ćwiczenia i pokazy, gry, zabawy, testy oraz inne.

## VII. Ewaluacja i wskaźniki do monitorowania oczekiwanych efektów

1. Przeprowadzanie wśród uczniów ankiet, testów lub innych form sprawdzających wiedzę z zakresu przyswojonych treści dotyczących tematów realizowanego programu. Dokumenty sprawdzające wiedzę uczniów przechowywane są przez realizatorów i winny być przekazane do dyspozycji m.st. Warszawy na każde żądanie.
2. Przeprowadzanie ankiet ewaluacyjnych wśród pielęgniarek realizujących program. Wzory ankiet ewaluacyjnych oraz wzory zbiorczych sprawozdań z ewaluacji programu stanowić będą załączniki do umowy.

Wskaźniki ewaluacji bezpośrednio po zakończeniu:

- a) ilościowe (twarde) – liczba dzieci i młodzieży biorących udział w poszczególnych tematach,
- b) jakościowe:
  - rezultatu (miękkie): zwiększanie wiedzy uczniów - przeprowadzanie testów wiedzy,
  - oddziaływania: zwiększanie atrakcyjności programu i zaangażowania uczniów w trakcie realizacji - prowadzenie obserwacji uczestniczącej niekontrolowanej.

#### **VIII. Czas trwania programu**

Od chwili podpisania umowy do dnia 31 grudnia 2021 r. (z wyłączeniem okresu ferii letnich).

