

Załącznik nr 1 do umowy

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, pośród 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.

Nacisk na profilaktykę, edukację i promocję zdrowia, szczególnie w stosunku do dzieci i młodzieży oraz osób starszych, kładzie ustawa o zdrowiu publicznym, której podstawowym narzędziem wykonawczym jest Narodowy Program Zdrowia (NPZ) na lata 2016-2020. Celem strategicznym programu jest wydłużenie życia, poprawa zdrowia i związanej z nim jakości życia ludności oraz zmniejszenie nierówności społecznych w zdrowiu.

Definicja terminu „promocja zdrowia” określona jest w art. 2 ust. 1 pkt 7 ustawy o działalności leczniczej. 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”^[1].

^[1] Art. 2 ust. 1 pkt 7 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2016 r. poz. 1638, 1948 i 2260).

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 LXII/1789/2005 Rady m.st. Warszawy z dnia 24 listopada 2005 r. w sprawie przyjęcia Strategii Rozwoju Miasta Stołecznego Warszawy do 2020 roku (Cel strategiczny 1.: Poprawa jakości życia i bezpieczeństwa mieszkańców Warszawy, Cel operacyjny 1.1.: Podniesienie poziomu dostępności usług publicznych, w tym oświaty, kultury, rekreacji i sportu, opieki zdrowotnej i pomocy społecznej) oraz z uchwałą nr XLVI/1427/2008 Rady m.st. Warszawy z dnia 18 grudnia 2008 r. w sprawie Społecznej Strategii Warszawy - Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych na lata 2009-2020 (Cel strategiczny 1.: Zintegrowana polityka społeczna, Cel szczegółowy 1.2.: Zintegrowane strategie i programy polityki społecznej, Cel strategiczny 2.: Wzrost potencjału społecznego, Cel szczegółowy 2.1.: Podniesienie jakości i konkurencyjności kapitału ludzkiego Warszawy jako czynnika decydującego o szansach rozwoju, Cel strategiczny 3.: Integracja i reintegracja społeczna i zawodowa, Cel szczegółowy 3.10.: Poprawa stanu zdrowia).

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, gimnazjum, szkół ponadgimnazjalnych 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 i 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.

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.
- 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 2018 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.
- 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:
<p>1. Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne</p> <p>(uczniowie szkół podstawowych, gimnazjum, szkół ponadgimnazjalnych i ponadpodstawowych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo – wychowawczych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy, - czysta skóra- zdrowie i uroda, - higiena intymna, - higiena wzroku i słuchu jako ważne elementy percepcji, - odpoczynek jako ważny element higieny. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykłady, - pogadanki, - rozmowy indywidualne, - konkursy, - plakaty i ulotki. 	<ul style="list-style-type: none"> - umie przestrzegać zasad higieny osobistej, - zna zasady związane z myciem rąk, - zna zasady profilaktyki i higieny jamy ustnej, - zna zasady higieny intymnej, - wie jak dbać o wzrok, - zna wpływ hałasu na słuch i układ nerwowy, - rozumie potrzebę uczestniczenia w spacerach i zabawach na świeżym powietrzu o każdej porze roku.
<p>2. Odżywianie i picie wody</p> <p>(uczniowie szkół podstawowych, gimnazjum, klas gimnazjalnych, szkół ponadgimnazjalnych i ponadpodstawowych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo – wychowawczych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - jak zdrowo i właściwie się odżywiać, - racjonalne odżywianie, - pierwsze i drugie śniadanie - czynniki wpływające na niewłaściwe odżywianie, - skutki złego żywienia, - higiena przygotowywania i spożywania posiłków i picia wody. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykłady z użyciem materiałów informacyjnych i pomocy dydaktycznych, m.in. w ramach kampanii społecznej „Wiem co jem”, - pogadanki z uczniami, - zajęcia tematyczne i prezentacje, - konkursy plastyczne, - plakaty „Piramida Zdrowego Żywienia”. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna piramidę zdrowego żywienia, - rozumie znaczenie spożywania posiłku przed wyjściem do szkoły oraz drugiego śniadania w szkole, - rozumie wpływ właściwego odżywiania się i picia wody na zdrowie, - umie krytycznie odbierać reklamy żywności niekorzystnie wpływającej na zdrowie (chipsy, słodkie batony, napoje gazowane), - potrafi wymienić produkty zdrowe i niekorzystnie wpływającej na zdrowie, rozumie wpływ właściwego odżywiania na zdrowie.

Per
Gal

<p>3. Profilaktyka chorób zakaźnych</p> <p>(uczniowie szkół podstawowych, gimnazjum, klas gimnazjalnych, szkół ponadgimnazjalnych i ponadpodstawowych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo – wychowawczych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - jak zapobiegać chorobom „brudnych rąk”, - szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom, - zapobieganie HBV, HCV, HIV/AIDS. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykłady, - pogadanki, - rozmowy indywidualne, - konkursy, - plakaty i ulotki. 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie zależność pomiędzy brudnymi rękami a występowaniem chorób, - zna wpływ szczepień ochronnych na zapobieganie chorobom, - zna zasady zapobiegania chorobom zakaźnym.
<p>4. Pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń</p> <p>(uczniowie szkół podstawowych, gimnazjum, klas gimnazjalnych, szkół ponadgimnazjalnych i ponadpodstawowych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo – wychowawczych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - udzielanie pierwszej pomocy, - bezpieczne korzystanie z kąpielisk, - niebezpieczeństw o zabaw z petardami. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykłady z użyciem pomocy dydaktycznych, - pokazy, - ćwiczenia i instruktaże. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna zasady udzielania pierwszej pomocy, - zna zasady bezpiecznego zachowania się na kąpieliskach, - 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, gimnazjum, klas gimnazjalnych, szkół ponadgimnazjalnych i ponadpodstawowych)</p> <p>„Zdrowe jądra” (chłopcy 7 i 8 klas szkół podstawowych, gimnazjum, klas gimnazjalnych, szkół ponadgimnazjalnych i ponadpodstawowych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nauka samobadania piersi. - nauka samobadania jąder. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykłady z użyciem pomocy dydaktycznych, - pogadanki, - pokazy, - instruktaże, - ćwiczenia na fantomach. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi prawidłowo badać piersi, - zna znaczenie wczesnego wykrywania chorób. - potrafi prawidłowo badać jądra, - zna znaczenie wczesnego wykrywania chorób.

[Signature]

6. Profilaktyka chorób układu krążenia (uczniowie szkół ponadgimnazjalnych i ponadpodstawowych)	<ul style="list-style-type: none"> - prawidłowe ciśnienie tętnicze, - jak zapobiegać chorobom układu krążenia. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykłady, - pogadanki, - rozmowy indywidualne. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna zależność między aktywnym spędzaniem czasu a stanem zdrowia, - wie o znaczeniu prawidłowego ciśnienia tętniczego dla zdrowia, - rozumie zależność między zdrowym stylem życia a zapobieganiem chorobom układu krążenia, - zna wpływ palenia papierosów na układ krążenia.
--	--	---	--

VI. Metody i środki realizacji

Metodami realizacji programu „Zdrowy Uczeń” będą: wykłady, pogadanki, różnego rodzaju formy graficzne, 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:

- ilościowe (twarde) – liczba dzieci i młodzieży biorących udział w poszczególnych tematach,
- 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 2018 r. (z wyłączeniem okresu ferii letnich).

[Podpisy]