

## PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA „ZDROWY UCZEŃ”

### I. Opis

Promocja zdrowia pojawiła 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.

Nacisk na profilaktykę, edukację i promocję zdrowotną szczególnie w stosunku do dzieci i młodzieży kładzie ustawa o zdrowiu publicznym, której podstawowym narzędziem wykonawczym jest Narodowy Program Zdrowia (NPZ) na lata 2021-2025. Celem strategicznym programu jest zwiększenie liczby lat przeżytych w zdrowiu oraz zmniejszenie społecznych nierówności w zdrowiu.

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 2023 r. poz. 991 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 wśród dzieci i młodzieży.

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 szczepień ochronnych w celu 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.
- g) Przekazanie wiedzy na temat cukrzycy oraz metod jej opóźnienia i zapobiegania.

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

## V. Treści

W roku 2024 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.
- g) Choroby metaboliczne: charakterystyka cukrzycy typu 1 oraz typu 2, niepokojące objawy mogące świadczyć o cukrzycy, czynniki ryzyka wystąpienia cukrzycy u dzieci i młodzieży, wpływ aktywności fizycznej na regulację stężenia glukozy we krwi, wpływ prawidłowej diety na regulację stężenia glukozy we krwi.

Temat	Treści	Metody i środki realizacji	Efekty Uczni:
1. Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne  (uczniowie szkół podstawowych)	- higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy, - czysta skóra- zdrowie i uroda,	- wykłady, - pogadanki, - rozmowy indywidualne, - konkursy, - plakaty i ulotki.	- umie przestrzegać zasad higieny osobistej, - zna zasady związane z myciem rąk, - zna zasady

i ponadpodstawowych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- higiena intymna,</li> <li>- higiena wzroku i słuchu jako ważne elementy percepcji,</li> <li>- odpoczynek jako ważny element higieny.</li> </ul>		<p>profilaktyki i higieny jamy ustnej,</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 uczestniczenia w spacerach i zabawach na świeżym powietrzu o każdej porze roku.</li> </ul>
<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 wpływające na zdrowie,</li> <li>- 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> <li>- niebezpieczeństwo zabaw z petardami.</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> <li>- zna niebezpieczeństwa jakie grożą podczas zabaw petardami.</li> </ul>



oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych)			
5. Wczesne wykrywanie chorób nowotworowych:  „Piersi - uroda i zdrowie” (dziewczeta 7 i 8 klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych)  „Zdrowe jądra” (chłopcy 7 i 8 klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka samobadania piersi.</li> <li>- nauka samobadania jąder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykłady z użyciem pomocy dydaktycznych,</li> <li>- pogadanki,</li> <li>- pokazy,</li> <li>- instruktaże,</li> <li>- ćwiczenia na fantomach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi prawidłowo badać piersi,</li> <li>- zna znaczenie wczesnego wykrywania chorób,</li> <li>- potrafi prawidłowo badać jądra,</li> <li>- zna znaczenie wczesnego wykrywania chorób.</li> </ul>
6. Profilaktyka chorób układu krążenia  (uczniowie szkół ponadpodstawowych)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prawidłowe ciśnienie tętnicze,</li> <li>- jak zapobiegać chorobom układu krążenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykłady,</li> <li>- pogadanki,</li> <li>- rozmowy indywidualne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zależność między aktywnym spędzaniem czasu a stanem zdrowia,</li> <li>- wie o znaczeniu prawidłowego ciśnienia tętniczego dla zdrowia,</li> <li>- rozumie zależność między zdrowym stylem życia a zapobieganiem chorobom układu krążenia,</li> <li>- zna wpływ palenia papierosów na układ krążenia.</li> </ul>
7. Choroby metaboliczne - cukrzyca  (uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakterystyka cukrzycy typu 1 oraz typu 2,</li> <li>- niepokojące objawy mogące świadczyć o cukrzycy,</li> <li>- czynniki ryzyka wystąpienia cukrzycy u dzieci i młodzieży</li> <li>- wpływ aktywności fizycznej na regulację stężenia glukozy we krwi,</li> <li>- wpływ prawidłowej diety na regulację stężenia glukozy we krwi.</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>- posiada wiedzę na temat cukrzycy,</li> <li>- potrafi wymienić niepokojące objawy mogące świadczyć o cukrzycy,</li> <li>- rozumie zależność między zdrowym stylem życia a zapobieganiem lub opóźnieniem początku cukrzycy,</li> <li>- zna zależność między aktywnym spędzaniem czasu a stanem zdrowia</li> <li>- rozumie wpływ właściwego odżywiania się na stężenie glukozy we krwi,</li> </ul>

			- potrafi wymienić produkty, które pozwalają osiągnąć i utrzymać prawidłowe stężenie glukozy we krwi.
--	--	--	---

- h) Profilaktyka zdrowia psychicznego: higiena psychiczna – promowanie umiejętności dbania o swoje zdrowie psychiczne, wzmocnienie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami (stres, złością, smutkiem), gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych.
- i) Przemoc: fizyczna (naruszenie nietykalności fizycznej), psychiczna (naruszenie godności osobistej), seksualna (naruszenie intymności), ekonomiczna (naruszenie własności), zaniedbanie (naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich), jak ją rozpoznać, gdzie szukać pomocy.

#### 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 stanowiąc 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.

#### VIII. Czas trwania programu

Od chwili podpisania umowy do dnia 31 grudnia 2024 r. (z wyłączeniem okresu ferii letnich).