

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, 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 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 2024 r. poz. 799). 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 dbania o zdrowie swoje i innych. 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.

Osobami realizującymi program są głównie pielęgniarki szkolne. Ponadto przy realizacji poszczególnych tematów możliwa jest współpraca z zapraszanyimi 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. Warszawę, 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.
- h) Przekazanie wiedzy na temat profilaktyki zdrowia psychicznego i różnych form przemocy.

Program jest trzyletni, realizowany w perspektywie wieloletniej.

V. Treści

W latach 2025 – 2027 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 Uczeń:
1. Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne (uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych)	- 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.	- wykłady, - pogadanki, - rozmowy indywidualne, - konkursy, - plakaty i ulotki.	- 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.
2. Zdrowe i racjonalne odżywianie (uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych)	- 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.	- 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”.	- 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 wpływające na zdrowie, - rozumie wpływ właściwego odżywiania na zdrowie.
3. Profilaktyka chorób zakaźnych (uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych)	- jak zapobiegać chorobom „brudnych rąk”, - szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom, - zapobieganie HBV, HCV, HIV/AIDS, SARS-CoV-2.	- wykłady, - pogadanki, - rozmowy indywidualne, - konkursy, - plakaty i ulotki.	- rozumie zależność pomiędzy brudnymi rękami a występowaniem chorób, - zna wpływ szczepień ochronnych na zapobieganie chorobom, - zna zasady zapobiegania chorobom zakaźnym.

4. Pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń (uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych)	- udzielanie pierwszej pomocy, - bezpieczne korzystanie z kąpielisk, - niebezpieczeństwo zabaw z petardami.	- wykłady z użyciem pomocy dydaktycznych, - pokazy, - ćwiczenia i instruktaże.	- zna zasady udzielania pierwszej pomocy, - zna zasady bezpiecznego zachowania się na kąpieliskach, - zna niebezpieczeństwa jakie grożą podczas zabaw petardami.
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)	- nauka samobadania piersi. - nauka samobadania jąder.	- wykłady z użyciem pomocy dydaktycznych, - pogadanki, - pokazy, - instruktaże, - ćwiczenia na fantomach.	- potrafi prawidłowo badać piersi, - zna znaczenie wczesnego wykrywania chorób, - potrafi prawidłowo badać jądra, - zna znaczenie wczesnego wykrywania chorób.
6. Profilaktyka chorób układu krążenia (uczniowie szkół ponadpodstawowych)	- prawidłowe ciśnienie tętnicze, - jak zapobiegać chorobom układu krążenia.	- wykłady, - pogadanki, - rozmowy indywidualne.	- 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.
7. Choroby metaboliczne - cukrzyca (uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych)	- 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	- wykłady, - pogadanki, - rozmowy indywidualne, - konkursy, - plakaty i ulotki.	- posiada wiedzę na temat cukrzycy, - potrafi wymienić niepokojące objawy mogące świadczyć o cukrzycy, - rozumie zależność między zdrowym stylem życia a zapobieganiem lub opóźnieniem początku cukrzycy,

	- regulację stężenia glukozy we krwi, - wpływ prawidłowej diety na regulację stężenia glukozy we krwi.		- zna zależność między aktywnym spędzaniem czasu a stanem zdrowia - rozumie wpływ właściwego odżywiania się na stężenie glukozy we krwi, - potrafi wymienić produkty, które pozwalają osiągnąć i utrzymać prawidłowe stężenie glukozy we krwi.
8. Profilaktyka zdrowia psychicznego (uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych)	- higiena psychiczna - promowanie umiejętności dbania o swoje zdrowie psychiczne, - wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami (stres, złością, smutkiem), - gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych.	- wykłady, - pogadanki, - rozmowy indywidualne, - konkursy, - filmy, - ulotki, plakaty, - prezentacje, - ekspozycja wizualna, - warsztaty, - pokazy.	- wie co to zdrowie psychiczne, - wie jakie metody stosować aby zachować relaks psychiczny, - wie gdzie szukać pomocy i wsparcia w sytuacjach kryzysowych, - uczeń zna metody radzenia sobie z negatywnymi emocjami, stresem, smutkiem, złością
9. Przemoc (uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych)	- 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.	- wykłady, - pogadanki, - rozmowy indywidualne, - konkursy, - filmy, - ulotki, plakaty, - warsztaty, - ekspozycja wizualna.	- zna rodzaje i definicje przemocy, - potrafi nazwać i rozróżnić poszczególne formy przemocy, - wie gdzie szukać pomocy w przypadku przemocy

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.

VIII. Czas trwania programu

Od chwili podpisania umowy do dnia 31 grudnia 2027 r. (z wyłączeniem okresu ferii letnich).

W trakcie realizacji programu liczba uczniów w poszczególnych szkołach może ulec zmianie (migracja ludności, czynniki demograficzne itd.). W zależności od skali i charakteru zjawiska (w oparciu o bieżący monitoring), m.st. Warszawa będzie dokonywać zmian w umowach polegających na uwzględnieniu tych okoliczności. Zmiany te nie spowodują przekroczenia kwoty dotacji przyznanej poszczególnym realizatorom. W przypadku zjawiska o szerszym charakterze, m.st. Warszawa będzie zmieniać treść niniejszego programu promocji zdrowia na mocy uchwały Rady m.st. Warszawy.

