**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 realizowanezgodnie 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 przewidujeudział 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:

1. 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.
2. Edukowanie dzieci i młodzieży w zakresie racjonalnego modelu żywienia i picia wody jako czynnika mającego ścisły związek pomiędzy sposobem odżywiania a zachowaniem zdrowia.
3. Przekazanie wiedzy na temat szczepień ochronnych w celu zapobiegania chorobom zakaźnym
4. Nauka zasad i ćwiczenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz nauka unikania zagrożeń.
5. Zwiększenie świadomości dotyczącej wczesnego wykrywania chorób nowotworowych oraz nauka samobadania piersi u dziewcząt oraz jąder u chłopców.
6. Przekazanie wiedzy na temat czynników ryzyka chorób układu krążenia oraz możliwości działań w zakresie ich zapobiegania. Wpływ palenia tytoniu na powstawanie chorób układu krążenia.
7. 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:

1. 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 fizycznajako ważny element prawidłowego rozwoju i zdrowia.
2. Odżywianie: zdrowe i racjonalne odżywianie oraz picie wody, czynniki wpływające na niewłaściwe odżywianie, skutki złego żywienia, higiena przygotowywania i spożywania posiłków.
3. Profilaktyka chorób zakaźnych: zapobieganie chorobom „brudnych rąk”, szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom, zapobieganie HBV, HCV, HIV/AIDS, SARS-CoV-2.
4. Pierwsza pomoc i unikanie zagrożeń: udzielanie pierwszej pomocy, bezpieczne korzystanie
z kąpielisk, niebezpieczeństwo zabaw z petardami.
5. Wczesne wykrywanie chorób nowotworowych „Piersi - uroda i zdrowie” - nauka samobadania piersi oraz „Zdrowe jądra” - nauka samobadania jąder.
6. Profilaktyka chorób układu krążenia.
7. 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 oraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych) | - higiena jamy ustnej jako ważny czynnik zapobiegający próchnicy,- czysta skóra-zdrowie i uroda,- higiena intymna,- higiena wzroku i słuchu jako ważne elementy percepcji,- odpoczynek jakoważny elementhigieny. | - wykłady,- pogadanki,- rozmowy indywidualne,- konkursy, - plakaty i ulotki. | - umieprzestrzegać zasad higieny osobistej,- zna zasady związane z myciem rąk,- zna zasadyprofilaktyki i higieny jamy ustnej,- zna zasady higieny intymnej,- wie jak dbać o wzrok,- zna wpływ hałasu na słuch i układ nerwowy,- rozumie potrzebęuczestniczeniaw spacerach i zabawachna świeżym powietrzuo każdej porze roku. |
| 2. Zdrowe i racjonalne odżywianie(uczniowie szkół podstawowychi ponadpodstawowychoraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych) | - jak zdrowo i właściwiesię 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 znaczeniespożywania 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 ponadpodstawowychoraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych) | - jak zapobiegać chorobom „brudnych rąk”,- szczepienia ochronne i ich wpływ na zapobieganie chorobom,- zapobieganie HBV, HCV, HIV/AIDS, SARS-CoV-2. | - wykłady,- pogadanki,- rozmowyindywidualne,- 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 ponadpodstawowychoraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych) | - udzielanie pierwszej pomocy,- bezpieczne korzystaniez kąpielisk,- niebezpieczeństwozabaw z petardami. | - wykłady z użyciem pomocy dydaktycznych,- pokazy,- ćwiczeniai 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”(dziewczęta 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 podstawowychi ponadpodstawowychoraz wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych) | - 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. | - 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,-  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. |

1. Profilaktyka zdrowia psychicznego: higiena psychiczna – promowanie umiejętności dbania o swoje zdrowie psychiczne, wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami (stresem, złością, smutkiem), gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych.
2. Przemoc: fizyczna (naruszanie 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 stanowić będą załączniki do umowy.

Wskaźniki ewaluacji bezpośrednio po zakończeniu:

1. ilościowe (twarde) – liczba dzieci i młodzieży biorących udział w poszczególnych tematach,
2. 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).