

# Wojewódzki program edukacyjny „Laurka dla Mamy - Badajcie się Drogie Mamy, bo my dzieci Was kochamy”

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



**DCOPIH**

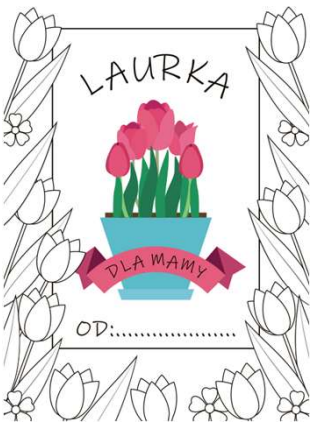


Jolanta Berdzik

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrocławiu

Grażyna Chaszczewska-Wojtas

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu



# Honorowi Patroni programu

Wojewoda Dolnośląski

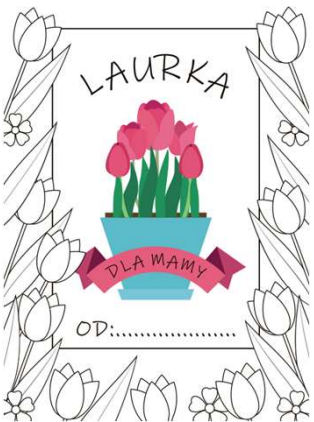


**WOJEWODA  
DOLNOŚLĄSKI**

Prezes Dolnośląskiej Izby  
Lekarskiej

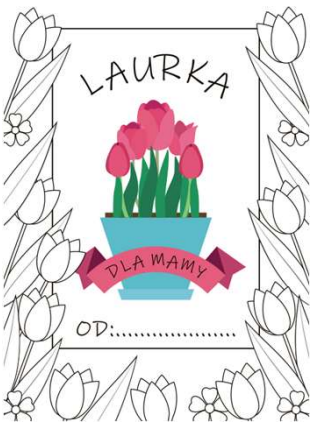


**Dolnośląska  
Izba  
Lekarska**



## Skąd pomysł?

- Od 2010 roku realizujemy wspólnie lokalną akcję promującą badania cytologiczne wśród mam dzieci przedszkolnych pod hasłem „Badajcie się drogie Mamy, bo my dzieci Was kochamy” za pomocą laurki na Dzień Matki z zaproszeniem na cytologię
- W 2023 r. PSSE w Wałbrzychu przygotowała i z powodzeniem zrealizowała pilotażową edycję programu, poszerzając działanie o scenariusz zajęć edukacyjnych z dziećmi i działania informacyjno-edukacyjne, kierowane do personelu Przedszkoli.



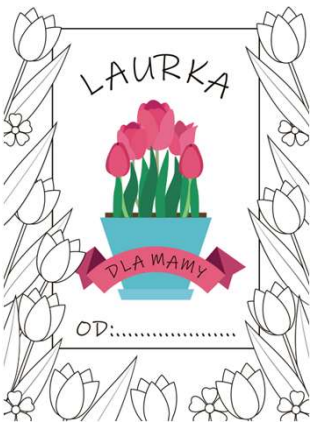
# Organizatorzy programu

- Państwowa Inspekcja Sanitarna województwa dolnośląskiego
- Dolnośląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
- Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii



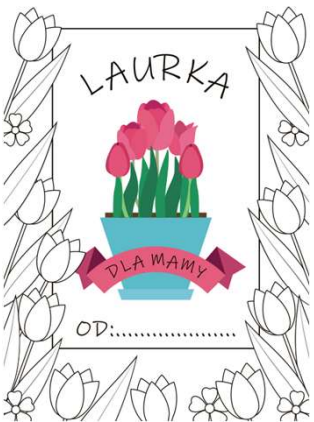
# Koordynatorzy i realizatorzy programu

- Koordynatorzy: pracownicy pionu oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia Wojewódzkiej oraz 26 Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych na Dolnym Śląsku
- Realizatorzy: Dyrektorzy i Kadra pedagogiczna przedszkoli publicznych / niepublicznych na terenie Dolnego Śląska



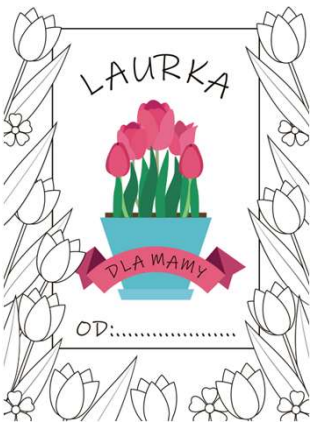
## Cel programu

zmniejszenie liczby zachorowań  
na raka szyjki macicy u kobiet poprzez  
regularne wykonywanie badań  
cytologicznych



# Cele szczegółowe programu

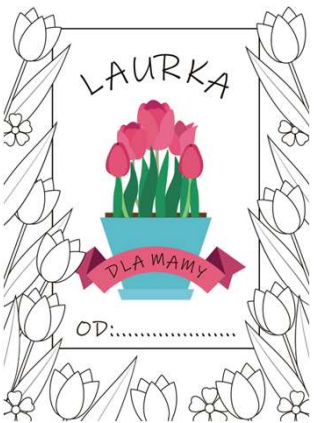
- zwiększenie poziomu wiedzy i świadomości kobiet na temat zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego, a także raka szyjki macicy oraz innych HPV-zależnych nowotworów, poprzez prowadzenie działań informacyjno-edukacyjnych wśród rodziców przedszkolaków i personelu przedszkoli,
- motywowanie kobiet do regularnego poddawania się badaniom profilaktycznym, w tym cytologii,
- popularyzacja wśród dzieci w wieku przedszkolnym zasad zdrowego stylu życia,
- poznanie i utrwalenie słowa profilaktyka.



# Założenia ogólne programu

- Program przeznaczony jest dla dzieci przedszkolnych w zakresie podstawowej wiedzy o zdrowiu oraz rodziców, kadry pedagogicznej i personelu administracyjnego przedszkoli w zakresie wiedzy i profilaktyki raka szyjki macicy, a także innych HPV-zależnych nowotworów.
- Program zakłada przeprowadzenie dwóch zajęć warsztatowych dla dzieci, wręczenie mamom laurek z informacjami o badaniach profilaktycznych oraz edukację personelu przedszkoli.





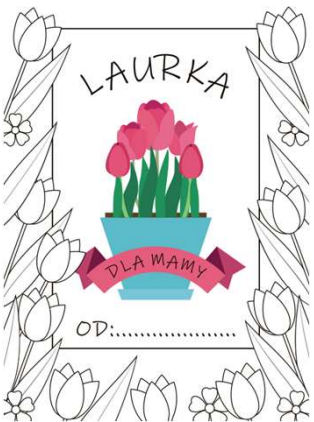
# Założenia ogólne programu

- Dzieci będą uczestniczyć w zajęciach prowadzonych metodami aktywizującymi, dostosowanymi do wieku i percepcji odbiorców.
- W programie zostały zawarte uporządkowane treści dotyczące zdrowia i profilaktyki.  
Program kształtuje świadome umiejętności dokonywania wyborów w zakresie zdrowia.
- Zaproszenie do udziału w programie kierujemy do placówek na terenie województwa dolnośląskiego.



# Oczekiwane efekty realizacji programu

- jednoczesowe dotarcie do **dużej grupy kobiet** na terenie woj. dolnośląskiego w ramach Dnia Matki z informacjami dot. profilaktyki raka szyjki macicy i innych nowotworów HPV-zależnych (mamy przedszkolaków i personel przedszkoli),
- zwiększenie zaangażowania i świadomego udziału przedszkoli w kampanii promującej zdrowie kobiet oraz zapoznanie najmłodszych ze znaczeniem słowa profilaktyka,
- poszerzenie oferty działań promujących udział w programach profilaktycznych, finansowanych ze środków publicznych.



# Czas realizacji programu

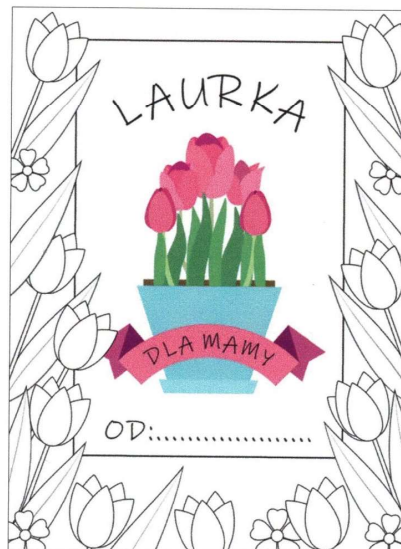
II semestr roku szkolnego 2023/2024

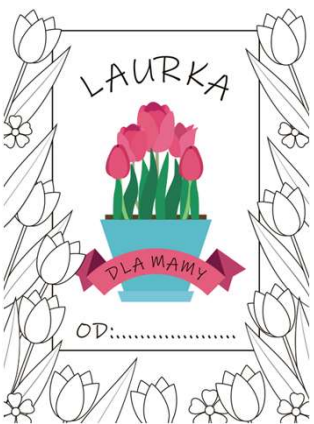
finalnie 26 maja – Dzień Matki

# „Laurka dla Mamy - Badajcie się Drogie Mamy, bo my dzieci Was kochamy”

Wojewódzki program edukacyjny  
dla dzieci w wieku przedszkolnym,  
ich rodziców i opiekunów

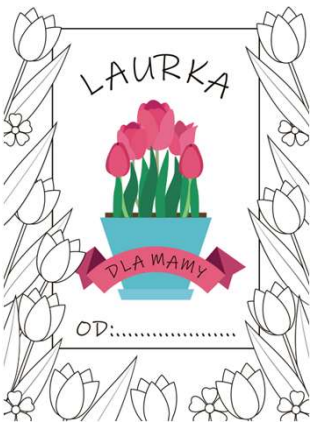
Poradnik dla realizatora





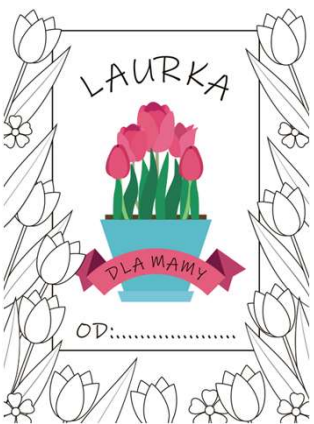
# Materiały do realizacji programu - personel Przedszkola

- **Prezentacja** o profilaktyce raka szyjki macicy i innych nowotworów HPV-zależnych
- **Filmy** informacyjno-edukacyjne o profilaktyce raka szyjki macicy i raka piersi
- **List** dla pani – zaproszenie do udziału w badaniach profilaktycznych



# Materiały do realizacji programu - Mamy przedszkolaków

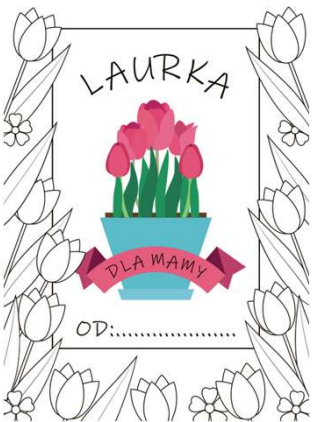
- **Laurka** dla Mamy z zaproszeniem na badanie cytologiczne
- **List** dla pani - zaproszenie do udziału w badaniach profilaktycznych
- Prezentacja / filmy dot. profilaktyki raka szyjki macicy / mammografii – sposób wykorzystania do decyzji Realizatora programu



# Prezentacja multimedialna dla personelu przedszkola nt. profilaktyki raka szyjki macicy i innych HPV-zależnych nowotworów





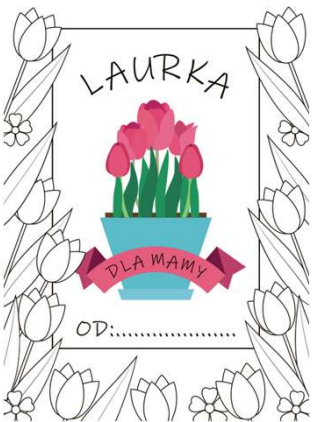


# Film – profilaktyka raka szyjki macicy DCOPiH

<https://youtu.be/vp7qJ4NT-EQ>



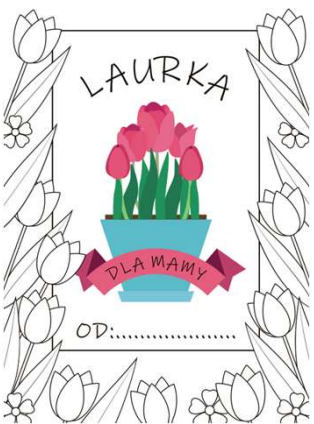




# Film kampanii MZ Planuję długie życie

[https://youtu.be/Kq\\_lTPj-9BI](https://youtu.be/Kq_lTPj-9BI)



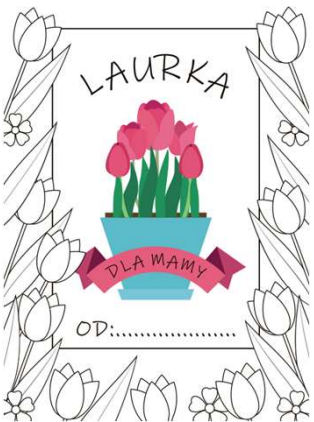


# Film kampanii MZ Planuję długie życie

<https://youtu.be/LvAZvhXRFpw>



Dlaczego wiele kobiet nie bada się regularnie?



# Film – profilaktyka raka piersi DCOPiH

<https://youtu.be/zU3Rio96k-w>







# Film kampanii MZ Planuję długie życie

<https://youtu.be/Zt8PGmtzZ6Y>



Bezpłatna infolinia **800 190 590 #3\***

**\*24h na dobę/ 7 dni w tygodniu**

[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)



Jeśli jesteście w wieku **45-74 lata**,  
możecie wykonywać **bezpłatną mammografię\***.

*\*Bezpłatne badania dla szerszej grup wiekowej od 1.11.2023 r.*



## Droga Pani

Kiedy miała Pani ostatnią cytologię? Jeżeli przekroczyła Pani 45 rok życia, czy wykonała Pani już mammografię?

Żyjemy szybko, często odkładamy na potem ważne sprawy. Tymczasem dużo tych najpilniejszych wymaga naszej uwagi i działania już teraz!

**Zapraszamy do skorzystania z programów profilaktycznych:**

- **bezpłatne badania cytologiczne** dla kobiet w wieku **25-64 lat** (**profilaktyka raka szyjki macicy**),
- **bezpłatna mammografia** dla kobiet w wieku **45-74 lat** (**profilaktyka raka piersi**).

Badania nie wymagają skierowań. Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie. Więcej informacji oraz dane teleadresowe placówek, wykonujących badania dostępne są na stronach internetowych:



Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590

**Może Pani zaszczepić swoje dziecko przeciw HPV,** gdy będzie nastolatkiem (po ukończeniu 11. lat, a jeszcze przed 14. urodzinami). Onkogenne typy HPV mogą prowadzić do rozwoju wielu nowotworów. Zapraszamy do skorzystania z Powszechnego programu bezpłatnych szczepień przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).



Co drugi Europejczyk jest zagrożony zachorowaniem na raka. Znacznej większości przypadków można uniknąć lub skutecznie wyleczyć, jeżeli zostaną wcześniej wykryte.

**Zadbaj o siebie! Twoje zdrowie i Rodziny jest najważniejsze!  
Badaj się regularnie! Ciesz się długim życiem w pełni zdrowia!  
Dla siebie, dla Bliskich.**



WOJEWODA  
DOLNOŚLĄSKI

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

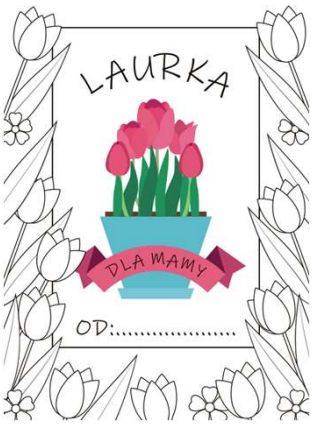


Dolnośląska  
Izba  
Lekarska

DCOPIH



DOLNY  
ŚLĄSK



# Szczepienia przeciw HPV portal NIZP PZH PIB

## <https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/hpv/>

### ZAKAŻENIA LUDZKIM WIRUSEM BRODAWCZAKA

**CZYNNIK**

Wirus HPV (Human Papilloma Virus) wywołuje brodawczaka (papilloma) infekuje komórki skóry i błon śluzowych

**niemal 200 typów HPV:**

- o onkogenne (nowotwory)
- o nieonkogenne (brodawki)

**OBJAWY**

zakażenia bezobjawowe → eliminacja wirusa z organizmu

brak eliminacji HPV → zakażenia przetrwale:

- o typ onkogenny (ryzyko rozwoju stanów przedrakowych i chorób nowotworowych)
- o typ nieonkogenny (brodawki narządów płciowych, brodawki krtani)

---

**POWIKLANIA**

o stany przedrakowe i rak szyjki macicy o rak sromu o rak pochwy u kobiet o rak prącia u mężczyzn o rak odbytu oraz nowotwory głowy i szyi u osób obojga płci

---

**PROFILAKTYKA**

**SZCZEPIONKA INAKTYWOWANA**

- o zawiera cząstki wirusopodobne
- o szczepionka HPV-2 i HPV-9

nastolatki (dziewczęta i chłopcy): 2 dawki

nastolatki (>15 lat) i młodzi dorośli: 3 dawki

\*90% skuteczności w zapobieganiu przeważającym zakażeniom HPV, stanom przedrakowym szyjki macicy, pochwy i sromu oraz kłykcinom u kobiet oraz stanom przedrakowym prącia, odbytu i kłykcinom u mężczyzn

**NAJLEPIEJ PODAĆ SZCZEPIONKĘ PRZED KONTAKTEM Z WIRUSEM!**

---

**EPIDEMIOLOGIA**

**DRUICI ZAKAŻENIA:**

- o kontakty seksualne i kontakty typu „skóra do skóry”
- o infekcje HPV są powszechne
- o niemal każda aktywna seksualnie osoba ulegnie zakażeniu HPV co najmniej raz w życiu

**znany niemal 200 typów HPV:**

- o niskiego ryzyka odpowiedzialne za powstawanie brodawek na błonach śluzowych i skórze
- o wysokiego ryzyka (onkogenne), które po latach mogą prowadzić do nowotworów

**ZACHOWANIA**

prawie wszystkie przypadki raka szyjki macicy są wynikiem wcześniejszego zakażenia HPV

każdego roku prawie 3000 kobiet dowiaduje się, że ma raka szyjki macicy

### CIEKAWOSTKI O WIRUSIE HPV

**HUMAN PAPILLOMA VIRUS**

HPV wywołuje brodawczaka (papilloma).

**PAPILLOMA = PAPILLA (brodawka) + OMA (guz)**

! HPV infekuje komórki skóry i błon śluzowych. Do zakażenia dochodzi drogą kontaktów seksualnych i kontaktów typu „skóra do skóry”.

Infekcje HPV są powszechne. Niemal każda aktywna seksualnie osoba ulegnie zakażeniu HPV co najmniej raz w życiu.

Większość zakażeń ma charakter bezobjawowy i przemijający. U osób, których organizm nie usunie wirusa, długotrwale zakażenie może prowadzić po latach do choroby nowotworowej.

Niektóre białka HPV łączą się tworząc tarczę w kształcie gwiazdy. W sumie 72 gwiazdiste tarcze tworzą okrągły kształt wirusa nazywanego otoczką, która niczym skorupka chroni materiał genetyczny wirusa, jego DNA.

### ZNYMY NIEMAL 200 TYPÓW HPV

**niskiego ryzyka** odpowiedzialne za powstawanie brodawek na błonach śluzowych i skórze oraz **wysokiego ryzyka** (onkogenne), które po latach mogą doprowadzić do rozwoju raka szyjki macicy, raka sromu, raka pochwy u kobiet, raka prącia u mężczyzn, a także raka odbytu oraz nowotworów głowy i szyi u osób obojga płci.

**POCZĄTEK JEST KLUCZOWY**

szczepienia info

**SZCZEPIONIA.INFO**

**TWOJE ŹRÓDŁO WIEDZY O SZCZEPIENIACH**

Portal baza wiedzy i aktualności ze świata wakcynologii

YouTube filmy i podcasty

Facebook i Instagram wiedza w przystępnej formie

ARBEJTOWANY PRZEZ World Health Organization

szczepienia info

**Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV) to nie tylko infekcja.**

**HPV jest przyczyną kilku nowotworów.**

**Najczęściej HPV prowadzi do raka szyjki macicy.**

**ZASZCZEP SWOJĄ NASTOALTKĘ /SWOJEGO NASTOALTAKA PRZECIWI HPV!**

**#PowszechnyProgramBezpłatnychSzczepieńHPV**



Dolnośląski Oddział Wojewódzki NFZ,  
Państwowa Inspekcja Sanitarna woj. dolnośląskiego  
oraz Dolnośląskie Centrum Onkologii,  
Pulmonologii i Hematologii  
zapraszają Panie w wieku 25-64 lat  
na bezpłatne badania cytologiczne.

**Badanie nie wymaga skierowania.**

Można je wykonać w placówkach ginekologiczno  
-położniczych na terenie Dolnego Śląska.

Wystarczy zgłosić się osobiście  
lub umówić na wizytę telefonicznie.

**Lista placówek na stronie internetowej**  
**[onkologika.org/mapa](http://onkologika.org/mapa)**  
**oraz pod numerem telefonu: 800-190-590**

Ministerstwo  
Zdrowia

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia

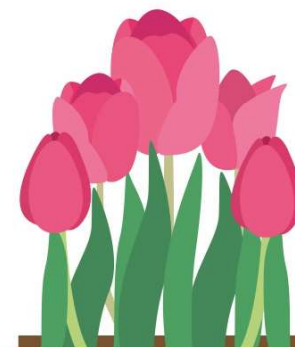


**DCOPiH**  
**onkologika.**



**DOLNY  
ŚLĄSK**

LAURKA



DLA MAMY

OD:.....



Załącznik XI Informacja sprawozdawcza z realizacji programu  
**Informacja sprawozdawcza z realizacji Wojewódzkiego programu edukacyjnego  
 „Laurka dla mamy - Badajcie się drogie Mamy, bo my dzieci Was kochamy”**

Szanowni Państwo,  
 Zwracamy się z prośbą o wypełnienie poniższego kwestionariusza, dotyczącego przebiegu ww. programu w Państwa placówce. Uzyskane informacje posłużą do oceny efektów działań, a przedstawione wnioski pozwolą na udoskonalenie kolejnej edycji programu.

1. Nazwa i adres placówki (lub pieczęć):

2. Liczba uczestników programu

Dzieci:	Mamy / opiekunowie:	Personel przedszkola:
---------	---------------------	-----------------------

3. W jaki sposób zrealizowano działania programowe, kierowane do dzieci? (zaznaczyć właściwe znakiem X)

3.1. przeprowadzono 2 zajęcia edukacyjne, zgodnie ze scenariuszami zawartymi w poradniku	
3.2. wykorzystano tylko elementy scenariuszy z poradnika, jakie? (opis):	
3.3. przeprowadzono inne działania, jakie? (opis):	
3.4. nie przeprowadzono zajęć z dziećmi	

4. W jaki sposób zrealizowano działania programowe, kierowane do Mam? (zaznaczyć właściwe znakiem X)

<b>Laurka z zaproszeniem na cytologię</b>	
4.1. przekazanie laurek pokolorowanych przez dzieci podczas przedszkolnych uroczystości z okazji Dnia Matki	
4.2. przekazanie laurek mamom w inny sposób, jaki? (opis):	
4.3. nie wykorzystano laurek	
<b>List dla Pani</b>	
4.4. ekspozycja na tablicy informacyjnej dla rodziców	
4.5. przesłanie Mamom listu w wersji elektronicznej – komunikacja e-mailowa / dziennik elektroniczny	
4.6. przekazanie w inny sposób, jaki? (opis):	
4.7. nie wykorzystano listu	

5. W jaki sposób zrealizowano działania programowe, kierowane do personelu przedszkola? (zaznaczyć właściwe znakiem X)

5.1. przeprowadzono szkolenie kaskadowe z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej dostępnej w materiałach programowych	
5.2. przekazano list dla Pani	

5.3. przekazano informację w inny sposób, jaki? (opis):	
5.4. nie zrealizowano działań adresowanych do personelu przedszkola	

6. W jaki sposób komunikowano o programie w przedszkolu? (zaznaczyć właściwe znakiem X)

6.1. wystawy prac plastycznych dzieci	
6.3. informacja na stronie internetowej przedszkola	
6.4. informacja w mediach społecznościowych przedszkola	
6.5. w inny sposób, jaki? (opis):	

7. Ocena programu (skala: 1 – ocena najniższa, 6 – ocena najwyższa) (zaznaczyć właściwe znakiem X)

	1	2	3	4	5	6
7.1. zaangażowanie dzieci podczas realizacji zajęć						
7.2. stosunek rodziców (mam) do realizowanego programu						
7.3. dostosowanie treści programowych do wieku i etapu rozwoju dzieci						
7.4. ocena poradnika dla realizatorów programu						
7.5. ocena scenariuszy zajęć z dziećmi						
7.6. ocena załączników do poradnika	a) kolorowanka dla dzieci					
	b) list dla Pani					
	c) prezentacja multimedialna dla personelu przedszkola					

8. Czy program będzie kontynuowany w przedszkolu? (zaznaczyć właściwe znakiem X)

Tak	
Nie – jeśli nie, dlaczego? (opis):	
Nie wiem	

9. Czy jest coś, co można by dodać do tego programu lub zmienić? (opis):

10. Podsumowanie, uwagi realizatora / koordynatora przedszkolnego:

Opracował(a):  
 (imię i nazwisko przedszkolnego koordynatora/realizatora)

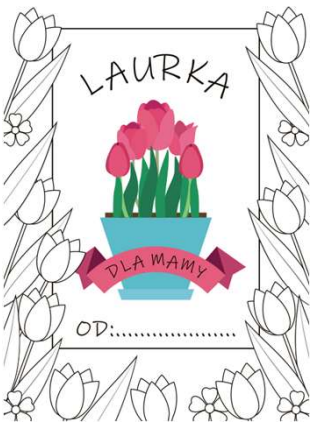
data i podpis Dyrektora placówki





## Organizacja programu na terenie PSSE we Wrocławiu

- dystrybucja wydrukowanych materiałów do Przedszkoli **≥ 150 dzieci** oraz placówki, które nie mogły uczestniczyć w dzisiejszej konferencji
- przestanie drogą e-mailową elektronicznych wersji materiałów programowych w tym linków do filmów profilaktycznych na adresy Sekretariatów Przedszkoli **[sekretariat.p001@wroclawskaedukacja.pl](mailto:sekretariat.p001@wroclawskaedukacja.pl)**
- przestanie drogą e-mailową edytowalnej wersji formularza Informacji sprawozdawczej
- Przedszkole odsyła wypełniony formularz sprawozdawczy do PSSE we Wrocławiu **w terminie do 28 czerwca 2024 r.** na adres: **[oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl](mailto:oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl)**



# Realizacja programu w przedszkolach

- przeprowadzenie przez koordynatora w placówce przedszkolnej szkoleń kaskadowych dla pozostałych realizatorów,
- analiza możliwości i zakresu działań w placówce, podział zadań między realizatorami, przygotowanie pomocy do realizacji zajęć edukacyjnych,
- przeprowadzenie szkoleń dot. profilaktyki nowotworów dla personelu placówki, w oparciu o otrzymane materiały (prezentacja, list dla pani, filmy edukacyjne),
- przeprowadzenie zajęć z dziećmi zgodnie ze scenariuszami zawartymi w poradniku dla realizatora (dzieci najmłodsze - do decyzji nauczyciela, czy i w jakiej formie, zajęcia uproszczone), kolorowanie laurek,
- przekazanie laurek przez dzieci mamom z okazji Dnia Matki,
- rozmowy indywidualne z rodzicami, rozpropagowanie działań programowych poprzez wystawy materiałów (list dla pani), prac plastycznych dzieci, informacje w mediach społecznościowych placówki, itp.,
- opracowanie informacji sprawozdawczej z realizacji działań zgodnie ze wzorem zamieszczonym w poradniku i przesłanie do odpowiedniej terenowo Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.



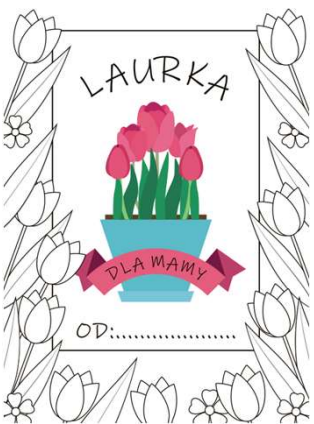
# Materiały do realizacji programu - dzieci przedszkolne

**Scenariusze** dwóch zajęć z dziećmi:

- „Dbamy o zdrowie”
- „Laurka dla mamy – badania profilaktyczne”

**Kolorowanka** edukacyjna (załącznik do wykorzystania w realizacji pierwszego scenariusza)

**Laurka** dla Mamy z zaproszeniem na cytologię (załącznik do realizacji drugiego scenariusza) – do pokolorowania przez dziecko i przekazania podczas przedszkolnych uroczystości z okazji Dnia Matki



Co trzeba zrobić  
aby być  
zdrowym?

# Scenariusz zajęć 1 „Dbamy o zdrowie”

- Cel zajęć: wzrost poziomu wiedzy na temat zdrowego stylu życia oraz sposobów ochrony przed chorobami
- Metody i formy pracy: pogadanka, zajęcia plastyczne, zabawa, dyskusja
- Pomoce dydaktyczne: obrazki do kolorowania (załączniki II – VIII w poradniku – do powielenia), kredki

## **Korzyści z dobrego zdrowia (dzieci i dorośli):**

- zdrowie pozwala nam cieszyć się życiem tzn. dostrzegać piękny świat i wspaniałych, dobrych ludzi, którzy nas otaczają i korzystać z ich istnienia (rodzice, dziadkowie, nauczyciele, koledzy i koleżanki),
- zdrowie pozwala bawić się, mieć ciekawą pracę, spotykać się z przyjaciółmi, osiągać coś, co jest trudne, ale sprawia wiele radości i przyjemności (występy artystyczne, sport, modelarstwo, programowanie, itp.),
- zdrowie pozwala pomagać osobom słabszym.

Załącznik I

# Cześć, tu Zosia i Olek!

## Przedstawimy wam jak dbać o zdrowie



Załącznik II

**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

## Racjonalne odżywianie, regularne posiłki

Talerz zdrowia przedstawia, w jaki sposób komponować posiłek, czyli w jakich proporcjach spożywać poszczególne grupy produktów. Połowa talerza to warzywa i owoce, w proporcji 2/3 warzyw i 1/3 owoców. Ćwiartka talerza to produkty białkowe (chude mięso, ryby, jaja, nabiał, strączki). Druga ćwiartka to pełnoziarniste produkty zbożowe, źródło węglowodanów. Nie zapominajmy o wodzie do picia w ciągu dnia, dodatkach takich jak oliwa / olej, pestki i orzechy.



Załącznik III

**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

## Ruch, ćwiczenia

Ruch jest naturalną potrzebą, a codzienna aktywność ruchowa jest niezbędna do zapewnienia dziecku prawidłowego rozwoju fizycznego, umysłowego i społecznego.



Załącznik IV

**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

## Odpoczynek, sen

Sen jest konieczny dla zdrowia. Dzieci powinny spać 11-12 godzin. Wystarczająca ilość snu to lepsza koncentracja, pamięć, brak zaburzeń wzrostu, lepszy metabolizm i lepsza odporność na infekcje.



Załącznik V

**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

## Ograniczenie i bezpieczne korzystanie z TV, komputera itp.

Dzieci nie powinny spędzać wolnego czasu przed ekranem dłużej niż godzinę dziennie - im mniej tym lepiej. Zabawa w świecie rzeczywistym to wszechstronny rozwój dziecka - jego motoryki, kreatywności, komunikatywności, umiejętności społecznych. Ograniczenie czasu przed ekranem sprzyja zdrowiu.



Załącznik VI

**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

## Dobre samopoczucie, zabawa, radość

Każdego dnia dziecko spędza czas na zabawie, która daje wiele radości, sprzyja dobremu samopoczuciu, pozwala rozładować trudne emocje. Zabawa to także skuteczny sposób na przyswajanie wiedzy, nabywanie nowych umiejętności i naukę współpracy w grupie.



**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

## **Zasady higieny osobistej, mycie zębów**

Higiena osobista to nic innego jak utrzymanie ciała w czystości. Częste mycie rąk z użyciem mydła, regularne mycie całego ciała, szczotkowanie zębów, mycie i czesanie włosów to zabiegi, które sprzyjają utrzymaniu dobrego zdrowia i chronią przed chorobami.



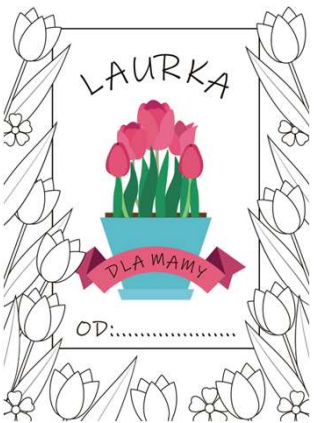
**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

## **Wizyty u lekarza, przegląd zdrowia, szczepienia**

Wizyty dziecka u lekarza są ważne, także gdy nie ma infekcji czy innego problemu zdrowotnego. W trakcie takiej wizyty lekarz ocenia aktualny stan zdrowia i etap rozwoju: mierzy, waży i bada. Rodzic w rozmowie z lekarzem dowiadyuje się o szczepieniach ochronnych, dzięki którym można zapobiegać wielu poważnym chorobom i cieszyć się pełnią zdrowia.







Kto pomaga  
ludziom  
zachować  
zdrowie?

## Scenariusz zajęć 2

### „Laurka dla mamy – badania profilaktyczne”

- Cel zajęć: wzrost poziomu wiedzy na temat różnych aspektów zdrowia, wprowadzenie określenia profilaktyka
- Metody i formy pracy: rozmowa wprowadzająca, zajęcia plastyczne, wypowiedzi dzieci, praca w grupach, dyskusja
- Pomoce dydaktyczne: laurka-kolorowanka „Laurka dla mamy”, kredki, drobne przedmioty do ukrycia, lalki, misie

Wszyscy powinni dbać o zdrowie. Dbanie o zdrowie to inaczej profilaktyka, czyli postępowanie w taki sposób, aby zapobiegać chorobom.

Czasami chorobę widać od razu, coś boli, mamy katar, kaszel itp., a czasami jest ona schowana. Tylko specjalista – lekarz może ją znaleźć wykonując badania.

Zabawa „Szukamy choroby”, kolorowanie Laurki dla Mamy





Załącznik IX Co to jest zdrowie - Informacja uzupełniająca dla nauczyciela

### Co to jest zdrowie? Informacja uzupełniająca dla nauczyciela

Dla dzieci:

ZDROWIE to dobre samopoczucie:

- **Fizyczne** - prawidłowa praca organizmu
  - czuję się dobrze, nic mnie nie boli
  - mam energię do zabawy, biegania, skakania
  - nie choruję
- **Psychiczne**
  - Umysł - potrafię logicznie, jasno myśleć
    - myślę o tym co lubię
  - Emocje - potrafię rozpoznawać emocje i wyrażać je w odpowiedni sposób
    - mam dobry nastrój
    - mam dobry humor
- **Spoleczne** - zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji
  - mam prawidłowe relacje z innymi ludźmi
  - dobrze czuję się w rodzinie
  - dobrze czuję się towarzystwie rówieśników
  - mam chęć na wspólną zabawę i rozmowę z innymi

Dla nauczyciela:

Obecnie termin „zdrowie” postrzega się holistycznie. To nasz ogólny dobrostan, codzienne funkcjonowanie – zarówno fizyczne, psychiczne jak i społeczne. **Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „zdrowie to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.”**

Zdrowie jest **wartością**, dzięki której jednostka i grupa mogą realizować swoje aspiracje, a także radzić sobie ze środowiskiem; jest **zasobem** umożliwiającym rozwój oraz **środkiem** do osiągnięcia lepszej jakości życia.

Zdrowie to kategoria dynamiczna podlegająca ciągłym zmianom

Co leży u podstaw zdrowia? Są to przede wszystkim styl życia ale także warunki środowiskowe, uwarunkowania biologiczne i opieka zdrowotna.

Jednak to, że ktoś czuje się względnie zdrowo, wcale nie oznacza, że na coś nie choruje. Dobrostan jest bowiem odczuciem bardzo subiektywnym. Może być tak, że ktoś fizycznie zdrowy nie jest zdrowy psychicznie lub społecznie / ma np. zaburzone kontakty z innymi ludźmi/. Jest to więc pojęcie bardzo złożone.

Zdrowie należy **chronić** - czyli zapobiegać chorobom, doskonalić, **pomnażać**, zwiększać jego potencjał a także w miarę konieczności - **przywracać** – czyli leczenie i rehabilitacja.

Dolnośląski Oddział Wojewódzki NFZ,  
Państwowa Inspekcja Sanitarna woj. dolnośląskiego  
oraz Dolnośląskie Centrum Onkologii,  
Pulmonologii i Hematologii  
zapraszają Panie w wieku 25-64 lat  
na bezpłatne badania cytologiczne.

**Badanie nie wymaga skierowania.**

Można je wykonać w placówkach ginekologiczno  
-położniczych na terenie Dolnego Śląska.

Wystarczy zgłosić się osobiście  
lub umówić na wizytę telefonicznie.

**Lista placówek na stronie internetowej**  
**[onkologika.org/mapa](http://onkologika.org/mapa)**  
**oraz pod numerem telefonu: 800-190-590**

Ministerstwo  
Zdrowia

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia

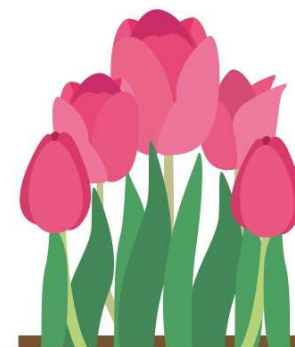


**DCOPiH**  
**onkologika.**




**DOLNY  
ŚLĄSK**

LAURKA



DLA MAMY


OD: .....



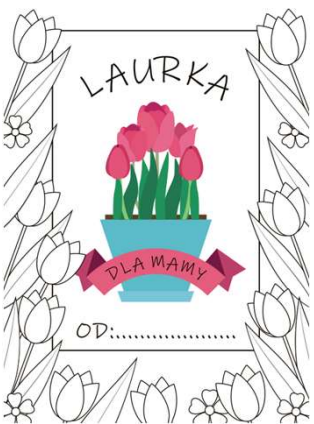
Mamo...  
Przyjmij ode mnie  
te kwiatki śliczne  
oraz zaproszenie  
na bezpłatne  
badanie  
cytologiczne



Badajcie się  
Drogie Mamy,  
bo my Dzieci  
Was bardzo  
kochamy



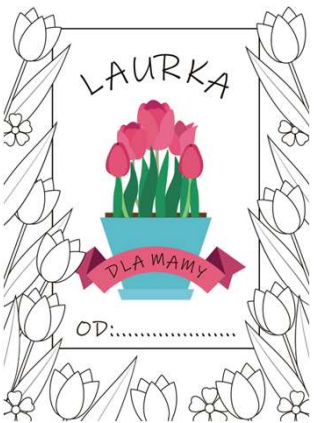
XII edycja programu



## Wnioski przedszkolnych realizatorów i koordynatorów z edycji zakończonej w 2023 roku – PSSE w Wałbrzychu

- **dzieci** były zainteresowane tematem zajęć, chętnie wypowiadały się w dyskusji, brały udział w zabawie ruchowej i kolorowały laurkę dla mamy. **Mając już zdobytą wiedzę odnośnie profilaktyki, bardzo aktywnie przystępowały do pracy,**
- największe zainteresowanie wśród przedszkolaków wzbudziła zabawa „Szukamy choroby”. Dzieci bardzo zaangażowały się w nią, poszukując choroby wśród zabawek (misie i lalki), **akcentując słowo PROFILAKTYKA**, gdy znalazły ukryty przedmiot (czasami trzeba zajrzeć głębiej, w ciało człowieka, aby znaleźć chorobę na bardzo wczesnym etapie i skutecznie z niej wyleczyć). **Zajęcia zainspirowały dzieci do tego stopnia, że same inicjowały zabawy związane z profilaktyką i zdrowiem, a także dbaniem o nie,**
- **bardzo przejrzysty scenariusz zajęć,**





## Wnioski przedszkolnych realizatorów i koordynatorów z edycji zakończonej w 2023 roku – PSSE w Wałbrzychu

- **mamy wykazały spore zainteresowanie badaniami profilaktycznymi**, dopytywały o miejsca wykonywania badań, ewentualną odpłatność za nie. Bardzo pomocnym był przekazany do przedszkoli wykaz placówek wykonujących badania cytologiczne w programie profilaktycznym, finansowanym przez NFZ ze środków publicznych,
- bardzo dobra komunikacja z koordynatorem powiatowym ze stacji sanitarno-epidemiologicznej, **organizacyjnie sprawdziła się możliwość przeszkolenia nauczycieli/realizatorów bezpośrednio w przedszkolach**, a także przekazanie na miejscu odpowiedniej liczby egzemplarzy Laurki dla Mam (przedszkole optymalnie przygotowane do realizacji programu).

**Wojewódzki program edukacyjny**  
**„Laurka dla Mamy - Badajcie się**  
**Drogie Mamy, bo my dzieci Was kochamy”**

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



**DCOPiH**



**DOLNY  
ŚLĄSK**

**Dziękujemy za uwagę**  
**Życzymy udanej realizacji programu**