



**PROGRAM EDUKACYJNY
W ZAKRESIE
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA**

#ŻyjDobrze

Wskazówki metodyczne dla realizatorów i koordynatorów



#ŻyjDobrze

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie, 2022



Szanowni Dyrektorzy, drodzy Nauczyciele!

Z ogromną przyjemnością przekazuję Państwu do realizacji program edukacyjny w zakresie zdrowego stylu życia *#ŻyjDobrze*.

Ideą programu jest uświadomienie i przypomnienie, że mamy wpływ na nasze zdrowie, a wybory dokonywane każdego dnia warunkują jakość naszego życia. Epidemia koronawirusa SARS-CoV-2 pokazała skalę braku wiedzy w zakresie podstawowych zachowań prozdrowotnych, takich jak na przykład higiena rąk. Dlatego też w treściach programowych uwzględniona została fundamentalna wiedza w zakresie higieny, zdrowego żywienia, znaczenia aktywności fizycznej i profilaktyki oraz poruszone zostały wybrane aspekty zdrowia psychicznego.

Program ten umożliwia dostęp do rzetelnej wiedzy. Przygotowany został przez ekspertów z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie w oparciu o wyniki najnowszych badań naukowych.

Wychodząc z założenia, że komunikacja międzypokoleniowa jest istotnym elementem edukacji zdrowotnej, działania programowe skierowane są do całej społeczności szkolnej: uczniów, rodziców i opiekunów, a także kadry pedagogicznej.

Udział w programie jest bezpłatny. Deklarację uczestnictwa należy zgłosić do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, na terenie której znajduje się Państwa placówka. Przystępując do programu, otrzymają Państwo dostęp do materiałów edukacyjnych oraz wsparcie koordynatora z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

Materiały edukacyjne zostały przygotowane w atrakcyjnej formie, dając możliwość realizacji programu również podczas nauki zdalnej.

Mam wielką nadzieję, że program *#ŻyjDobrze* spotka się z Państwa zainteresowaniem, a dzięki zaangażowaniu koordynatorów i realizatorów w działania edukacyjne, przyczyni się do kształtowania właściwych zachowań prozdrowotnych młodzieży i osób dorosłych w zakresie zdrowego stylu życia.

Serdecznie zapraszam Państwa do współpracy i życzę wielu sukcesów w realizacji programu.

Mazowiecki Państwowy
Wojewódzki Inspektor Sanitarny

Magdalena Kaczmarek



I. Założenia ogólne

Program edukacyjny #ŻyjDobrze koncentruje się na propagowaniu zdrowego stylu życia wśród uczniów, rodziców i kadry pedagogicznej szkół podstawowych. Kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz przekazywanie wiedzy warunkującej podejmowanie wyborów sprzyjających zdrowiu od zawsze wpisuje się w podstawy naszej działalności na rzecz poprawy zdrowia publicznego.

Zainspirowani sukcesem kampanii prozdrowotnej #ŻyjDobrze realizowanej wiosną 2022 roku, przez nas oraz inne jednostki państwowej inspekcji sanitarnej w województwie mazowieckim i poza nim, postanowiliśmy podjąć dalsze działania skierowane do szkół.

Wszyscy jesteśmy świadomi negatywnych skutków zdrowotnych spowodowanych przez pandemię koronawirusa SARS-CoV-2. Dlatego też pragniemy przypomnieć podstawową wiedzę w pięciu kluczowych obszarach zdrowia: aktywności fizycznej, higienie, zdrowym żywieniu, zdrowiu psychicznym i profilaktyce.

Pamiętajmy, że codzienne decyzje kształtują indywidualny stan zdrowia i wpływają na ogólny dobrostan każdego z nas!

II. Założenia realizacji programu

1. CEL GŁÓWNY

Upowszechnianie wiedzy w zakresie zdrowego stylu życia.

2. CELE SZCZEGÓŁOWE

- Identyfikacja własnych potrzeb zdrowotnych;
- Zwiększenie kontroli nad zdrowiem;
- Podejmowanie wyborów i decyzji sprzyjających zdrowiu;
- Kształtowanie potrzeb i kompetencji w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych.

3. ADRESACI PROGRAMU

- Uczniowie klas 0 – 3 szkół podstawowych;
- Uczniowie klas 4 – 8 szkół podstawowych;
- Rodzice i opiekunowie uczniów;
- Kadra pedagogiczna szkół.

4. TREŚCI PROGRAMU

Treści programu koncentrują się wokół pięciu obszarów tematycznych:

- aktywności fizycznej,
- higieny,
- zdrowego żywienia,
- zdrowia psychicznego,
- profilaktyki.

5. REALIZATORZY

Zajęcia edukacyjne mogą być realizowane przez pielęgniarkę środowiska nauczania i wychowania, higienistkę szkolną, higienistkę stomatologiczną, pedagoga, psychologa, nauczycieli nauczania po-

czątkowego, nauczycieli biologii, przyrody, wychowania fizycznego, wychowania do życia w rodzinie lub innych nauczycieli posiadających przygotowanie do prowadzenia zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej.

6. MATERIAŁY EDUKACYJNE

- Wskazówki metodyczne dla realizatorów i koordynatorów
- E-book #ŻyjDobrze
- Prezentacje dla uczniów, rodziców i opiekunów
- Plansze edukacyjne

7. SPOSÓB REALIZACJI PROGRAMU

Za prawidłową realizację programu w powiecie odpowiada koordynator powiatowy z powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej, którego zadaniem jest:

- zaproszenie szkół z terenu powiatu do realizacji programu,
- sporządzenie wykazu szkół realizujących program,
- przeprowadzenie szkolenia dla szkolnych koordynatorów/ realizatorów programu,
- opracowanie harmonogramu realizacji programu w powiecie,
- uczestnictwo w spotkaniach edukacyjnych dla rodziców i kadry pedagogicznej organizowanych przez szkoły,
- wsparcie szkół w realizacji działań,
- popularyzacja programu w środowisku lokalnym,
- przekazanie druków sprawozdawczych do szkół,
- zebranie i podsumowanie ankiet ewaluacyjnych ze szkół,
- sporządzenie informacji z realizacji programu w powiecie i przekazanie jej do koordynatora wojewódzkiego.

Natomiast za prawidłową koordynację i realizację działań programowych w szkole odpowiedzialny jest koordynator/ realizator szkolny. Do zadań wyznaczonej osoby należy:

- zaplanowanie działań edukacyjnych w szkole,
- zapoznanie dyrekcji oraz kadry pedagogicznej z założeniami programu,
- poinformowanie rodziców o realizacji programu (w tym uzyskanie zgody na edukację młodzieży),
- przeprowadzenie zajęć edukacyjnych wśród uczniów,
- przeprowadzenie ewaluacji zajęć w wybranej klasie (20-30 ankiet) wg załączonego wzoru ankiety i przekazanie formularzy koordynatorowi powiatowemu,
- sporządzenie sprawozdania z realizacji programu w szkole i przekazanie go do koordynatora powiatowego w ustalonym terminie wg otrzymanego wzoru.

8. EWALUACJA

Program zakłada przeprowadzenie krótkiej ewaluacji skoncentrowanej na ocenie zgodności założeń i treści programowych z potrzebami i oczekiwaniami uczniów. Narzędziem ewaluacji jest ankieta załączona w materiałach pomocniczych. Ewaluacja powinna być przeprowadzona po zakończeniu zajęć edukacyjnych z uczniami.

ANKIETA EWALUACYJNA

Oceń zajęcia, w których uczestniczyłeś/-łaś.

Twoje odpowiedzi posłużą w udoskonalaniu programu edukacyjnego w zakresie zdrowego stylu życia #ŻyjDobrze.

Zakreśl cyfrę, która odpowiada Twojej opinii.

Zajęcia były:				
1. nieciekawe	2. mało ciekawe	3. przeciętne	4. ciekawe	5. bardzo ciekawe
Czy jesteś zadowolony z udziału w zajęciach?				
1. nie	2. raczej nie	3. nie wiem	4. raczej tak	5. tak
Czy dowiedziałeś/-łaś się na zajęciach czegoś nowego?				
1. nie	2. raczej nie	3. nie wiem	4. raczej tak	5. tak
Czy podobał Ci się sposób prowadzenia zajęć przez nauczyciela?				
1. nie	2. raczej nie	3. nie wiem	4. raczej tak	5. tak
Zdrowie jest dla mnie:				
1. nieważne	2. mało ważne	3. przeciętnie ważne	4. ważne	5. bardzo ważne

Inne uwagi dotyczące treści programu lub zajęć

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!