

„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



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



DCOPIH



Organizatorzy programu

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

Opracowanie poradnika

- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrocławiu
- Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrocławiu

Konsultacja: Dolnośląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

Projekt graficzny: Dorota Atamanik K+ Group

Wrocław 2024

Wydanie I

Honorowi Patroni programu

Wojewoda Dolnośląski



**WOJEWODA
DOLNOŚLĄSKI**

Prezes Dolnośląskiej Izby Lekarskiej



**Dolnośląska
Izba
Lekarska**

Słowo wstępne

Szanowni Państwo!

Codziennie do **Dolnośląskiego Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii** zgłaszają się nowi pacjenci z podejrzeniem lub diagnozą choroby nowotworowej, często w wysokim stadium jej zaawansowania.

Od lat dokładamy wszelkich starań, aby wpłynąć na zmianę tego stanu rzeczy. Poprzez realizowanie badań profilaktycznych w zakresie wykrywania nowotworów takich jak: rak piersi, rak jelita grubego, rak płuca, czy rak szyjki macicy, uczestnictwo w akcjach prozdrowotnych, organizowanie kampanii mających na celu podniesienie czujności onkologicznej mieszkańców nie tylko Wrocławia, ale również całego województwa.

By zapewnić mieszkankom Dolnego Śląska lepszy dostęp do badań, bliżej ich miejsca zamieszkania, utworzyliśmy **Dolnośląskie Centrum Mammografii DCOPiH**, na które składają się cztery filie na terenie województwa. Mamy także **cytobus**, aby dojeżdżać do tych kobiet, które mają utrudniony dostęp do gabinetów ginekologicznych. Stale wysyłamy zaproszenia na badania do **Dolnoślązaczek**.

Te wszystkie działania nie dadzą jednak wysokiej skuteczności bez komponenty edukacyjnej. Wiedza na temat istoty prowadzenia zdrowego stylu życia, ważności profilaktyki i świadomości zagrożeń – te wszystkie elementy stanowią składowe czujności onkologicznej.

Edukacja zdrowotna od najmłodszych lat jest kluczowa dla kształtowania świadomości zdrowotnej i odpowiedzialności za własne zdrowie. Program „**Laurka dla mamy**” łączy edukację zdrowotną dzieci z promocją badań profilaktycznych wśród dorosłych. Chcemy zwrócić uwagę na znaczenie regularnych badań cytologicznych w profilaktyce raka szyjki macicy. Pamiętajmy, że zdrowie jest naszym największym skarbem, a dbanie o nie jest wyrazem troski o siebie i swoich bliskich.

prof. dr hab. n. med. Adam Maciejczyk

Dyrektor Dolnośląskiego Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii

Spis treści

Wprowadzenie	5
Problem zdrowotny	6
Dotychczasowe doświadczenia w realizacji programu	6
1. Założenia ogólne programu:	8
2. Cele programu	8
3. Ramy czasowe	8
4. Partnerzy, koordynatorzy i realizatorzy programu	8
5. Realizacja programu	8
Zadania dla organizatorów programu	8
Zadania dla przedszkoli realizujących program	9
6. Materiały do realizacji	9
7. Ewaluacja programu	9
Scenariusz zajęć 1	11
Scenariusz zajęć 2	13
Załączniki:	15
Załącznik I Przedstawienie postaci Dbamy o siebie - wzmacniamy naszą odporność	16
Załącznik II Racjonalne odżywianie, regularne posiłki.....	17
Załącznik III Ruch, ćwiczenia.....	18
Załącznik IV Odpoczynek, sen.....	19
Załącznik V Ograniczenie i bezpieczne korzystanie z TV, komputera itp.	20
Załącznik VI Dobre samopoczucie, zabawa, radość.....	21
Załącznik VII Zasady higieny osobistej, mycie zębów	22
Załącznik VIII Wizyty u lekarza, przegląd zdrowia, szczepienia	23
Załącznik IX Co to jest zdrowie - Informacja uzupełniająca dla nauczyciela	24
Załącznik X List dla pani	25
Załącznik XI Informacja sprawozdawcza z realizacji programu	26

Wprowadzenie

Kształtowanie nawyków człowieka zaczyna się od najmłodszych lat. Wiedza i umiejętności, które małe dzieci wynoszą z przedszkola, często wpływają na ich życiowe wybory w późniejszym wieku. Proces wychowania przedszkolnego jest złożony, wymaga właściwej strategii i kładzie nacisk na ścisłą współpracę z rodzicami.

Program, który oddajemy do Państwa rąk, łączy edukację dzieci w zakresie zdrowia z motywowaniem dorosłych do aktywnego i systematycznego udziału w badaniach profilaktycznych. Nie po raz pierwszy wprowadzamy w naszych działaniach podejście kaskadowe – nauczyciele i rodzice kształtują wiedzę i zachowania dzieci, ale i dzieci mogą pomóc rodzicom w dokonywaniu właściwych wyborów w zakresie zdrowia.

Podczas zajęć najmłodszy dowiedzą się, w jaki sposób mogą dbać o własne zdrowie, a jakie zachowania nie są korzystne dla zdrowia. Prawidłowe odżywianie, regularny ruch, odpowiednia długość snu, higiena dnia codziennego w połączeniu z badaniami profilaktycznymi buduje od najmłodszych lat nasz potencjał na długie życie w zdrowiu.

Przygotowane scenariusze zajęć z dziećmi wprowadzają pojęcie „profilaktyka”. W ciągu całego życia każdy powinien wykonywać badania profilaktyczne, zaplanowane w zależności od wieku i płci. Mamy wpływ na własne zdrowie, a dbając o nie, dajemy wyraz troski również o naszych najbliższych.

Drugim, ważnym elementem programu jest komunikat dla rodziców – szczególnie mam przedszkolaków: regularnie zgłaszaj się na badanie cytologiczne. Doskonałą okazją do zaproszenia kobiet na cytologię jest Dzień Matki. W bardzo wielu przedszkolach są organizowane imprezy z tej okazji, gromadząc liczną grupę pań, które otrzymają pokolorowane przez dzieci laurki z informacjami o badaniu cytologicznym. Kadra pedagogiczna i personel administracyjny przedszkoli to środowisko zawodowe w przeważającej większości reprezentowane przez kobiety, do których również zamierzamy dotrzeć z tym przesłaniem.

Naszą inicjatywą chcemy motywować kobiety do aktywnego i systematycznego udziału w badaniach profilaktycznych – wykonywania cytologii, a także popularyzować profilaktykę pierwszorzędowną raka szyjki macicy – finansowane z budżetu państwa, bezpłatne szczepienia przeciw HPV wśród nastolatków.

Problem zdrowotny

Rak szyjki macicy jest szóstym co do częstości występowania nowotworem u kobiet w Polsce – stanowi ponad 10% nowotworów u kobiet. Rocznie jest wykrywany u ok. 3000 kobiet, a 1700 z nich umiera z jego powodu. W Polsce notowany jest jeden z najniższych w Europie odsetków przeżyć 5-letnich, będący miarą wyleczalności tego raka.

Rak szyjki macicy jest wśród nowotworów złośliwych jednym z najbardziej podatnych na profilaktykę. Na wczesnym etapie jest wyleczalny w ponad 99% przypadków. Niewykryty i nieleczony może prowadzić do śmierci, dlatego tak ważna jest regularna cytologia.

W Polsce od lat realizowany jest Program Wczesnego Wykrywania i Profilaktyki Raka Szyjki Macicy. W ramach programu każda kobieta po 25 roku życia może skorzystać bezpłatnie z badania cytologicznego raz na trzy lata. Od 1 listopada 2023 roku cytologia jest dostępna bezpłatnie dla kobiet do 64 roku życia.

Niestety ciągle zgłaszalność pań na cytologię – proste, bezbolesne i szybkie badanie profilaktyczne – jest bardzo niska. Średnio z cytologii w Polsce skorzystało 11,6 % kobiet uprawnionych do badania, w województwie dolnośląskim – 13,3 % (dane z września 2023 r.).

Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat na świecie i w Polsce odnotowuje się wzrost liczby zachorowań na nowotwory okolicy głowy i szyi, a szczególnie nowotwory gardła środkowego wywoływane przetrwałą infekcją wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Niepokojący trend wzrostu liczby nowotworów HPV-zależnych, innych niż rak szyjki macicy, to wynik zmian w stylu życia i praktykach aktywności seksualnej, również wśród młodych osób. Od 2023 roku, zgodnie z Narodową Strategią Onkologiczną, wprowadzono w Polsce do Programu Szczepień Ochronnych (PSO), tzw. kalendarza szczepień, bezpłatne, finansowane z budżetu państwa szczepienia nastolatków przeciw HPV – dziewcząt i chłopców, którzy ukończyli 11 lat, a jeszcze nie mieli 14. urodzin. To bardzo ważna strategia pierwszorzędowej profilaktyki wszystkich nowotworów, których czynnikiem sprawczym jest HPV. Warto, aby rodzice poszerzyli swoją wiedzę również o ten aspekt.

Źródła

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/rozszerzamy-dostep-do-bezplatnej-mammografii-i-cytologii>

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/rak-szyjki-macicy-kluczowa-jest-cytologia-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,582.html>

<https://onkologia.org.pl/pl/nowotwory-narzadow-glowy-i-szyi-czym-sa>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/hpv>

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

Dotychczasowe doświadczenia w realizacji programu

Od 2010 roku realizujemy 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 roku działaniami informacyjno-edukacyjnymi objęto grupę 79 925 młodych kobiet w 835 przedszkolach na terenie województwa dolnośląskiego. W kolejnej edycji planujemy dotarcie do podobnej liczby adresatek.

Innowacją minionej edycji był przygotowany przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Wałbrzychu scenariusz zajęć z dziećmi. Wprowadzenie i wyjaśnienie pojęcia profilaktyka poprzedziło kolorowanie laurki dla mam. Dodatkowo były prowadzone spotkania informacyjno-edukacyjne dla personelu przedszkoli w oparciu o prezentację multimedialną, przygotowaną w ramach programu. Opracowano i przesłano do placówek ankietę dotyczącą realizacji interwencji na temat efektów i przydatności programu w działaniach profilaktycznych. Przeprowadzono podsumowanie realizacji na podstawie informacji od koordynatorów z przedszkoli realizujących pilotaż programu. Działanie zostało ocenione bardzo pozytywnie przez realizatorów.

Wnioski przedszkolnych realizatorów i koordynatorów z edycji zakończonej w 2023 roku:

- program profilaktyczny spotkał się z bardzo dużym zainteresowaniem ze strony dzieci i rodziców. Podczas zabaw warsztatowych, w miłej atmosferze dzieci nabyły nowych, cennych informacji na temat zdrowego stylu życia oraz sposobów dbania o zdrowie. W przyszłości warto kontynuować tego typu działania profilaktyczne, w celu podnoszenia świadomości prozdrowotnej dzieci i dorosłych,
- to ważny aspekt działań profilaktycznych w walce z chorobami nowotworowymi oraz podniesienia świadomości zdrowego stylu życia, zarówno wśród dzieci jak i rodziców,
- dorośli uczestnicy programu nabyli wiedzę i uświadomili sobie jak często profilaktyka i szybka interwencja medyczna wpływa na skuteczność leczenia,
- propozycja zajęć promujących kształtowanie nawyków prozdrowotnych jest doskonałym uzupełnieniem treści przekazywanych w przedszkolach, zgodnie z obowiązującą podstawą programową,
- 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,
- materiał informacyjny dla rodziców z powodzeniem można zamieścić na tablicy komunikacji w przedszkolu, a także w mediach społecznościowych placówki, zachęcając do badań profilaktycznych,
- 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 sprawdzila 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).

Założenia teoretyczne i organizacyjne programu

1. 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. Zaproszenie do udziału w programie kierujemy do placówek na terenie województwa dolnośląskiego.

Program zakłada przeprowadzenie dwóch zajęć warsztatowych dla dzieci, wręczenie mamom laurek z informacjami o badaniach profilaktycznych oraz edukację personelu przedszkoli.

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.

2. Cele programu

Cel ogólny: zmniejszenie liczby zachorowań na raka szyjki macicy u kobiet poprzez regularne wykonywanie badań cytologicznych.

Cele szczegółowe:

- 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.

3. Ramy czasowe

II semestr roku szkolnego

4. Partnerzy, koordynatorzy i realizatorzy programu

- **Partnerzy i organizatorzy:** Dolnośląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia, Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii, Wojewódzka i Powiatowe Stacje Sanitarne-Epidemiologiczne województwa dolnośląskiego,
- **Koordynatorzy:** pracownicy pionu oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia Wojewódzkiej oraz 26 Powiatowych Stacji Sanitarne-Epidemiologicznych na Dolnym Śląsku,
- **Realizatorzy:** dyrektorzy i kadra pedagogiczna przedszkoli publicznych/niepublicznych na terenie Dolnego Śląska.

5. Realizacja programu

Zadania dla organizatorów programu

- zaproszenie dyrektorów placówek do współpracy,

- organizacja i przeprowadzenie szkoleń realizatorów w placówkach lub współorganizacja i przeprowadzenie konferencji inauguracyjnych program,
- opracowanie i wydruk materiałów edukacyjnych,
- dystrybucja materiałów do przedszkoli,
- zebranie informacji sprawozdawczych od realizatorów/przedszkolnych koordynatorów programu,
- zbiorcze opracowanie informacji sprawozdawczych placówek, ewaluacja programu.

Zadania dla przedszkoli realizujących program

Inauguracja programu:

- podjęcie przez dyrektora przedszkola decyzji o przystąpieniu do programu,
- powiadomienie rodziców o realizacji programu w przedszkolu,
- wyznaczenie koordynatora programu w przedszkolu,
- udział dyrektora przedszkola/koordynatora przedszkolnego/nauczycieli w konferencji inauguracyjnej program, organizowanej przez partnerów lub w szkoleniu dla realizatorów programu, które przeprowadzi koordynator powiatowy z PSSE bezpośrednio w placówce.

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),
- przeprowadzenie zajęć z dziećmi zgodnie ze scenariuszami zawartymi w poradniku (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.

6. Materiały do realizacji

- Poradnik dla realizatora, który zawiera: scenariusze dwóch zajęć dla dzieci przedszkolnych „Dbamy o zdrowie”, „Laurka dla mamy - badania profilaktyczne”, wzór kolorowanki edukacyjnej, List dla pani,
- Prezentacja multimedialna dla personelu na temat profilaktyki raka szyjki macicy oraz innych HPV-zależnych nowotworów (do wykorzystania przez dyrekcję przedszkola podczas spotkania z personelem),
- Laurki dla mam z zaproszeniem na cytologię.

7. Ewaluacja programu

Ewaluacja zostanie przeprowadzona po zakończeniu realizacji programu, na podstawie sprawozdań z placówek. Oczekiwane efekty:

- jednoczesne 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.

Miarą sukcesu będą:

- liczba odbiorców działań,
- liczba placówek realizujących program,
- ocena realizatorów.

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

Plan zajęć:

Pogadanka: Nauczyciel pyta dzieci, co to jest zdrowie.

Biorąc pod uwagę odpowiedzi dzieci nauczyciel formułuje definicję zdrowia z uwzględnieniem elementów zawartych w definicji WHO **„Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego”**. Definicja, którą przedstawia nauczyciel, powinna być przystępna i zrozumiała dla dzieci (np. nic nas nie boli, nie jesteśmy smutni, dobrze czujemy się w kontaktach z innymi ludźmi itp.)

Dodatkowe informacje dla nauczyciela w załączniku IX.

Na nasze zdrowie składa się wiele czynników, do najważniejszych należy styl życia, czyli nasz sposób postępowania.

Mamy na nie wpływ, możemy postępować tak, żeby wzmacniać nasze zdrowie.

Czy dobrze jest być zdrowym? Dlaczego warto być zdrowym? – wypowiedzi dzieci

Zarówno dzieci, jak i dorośli potrzebują zdrowia.

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.

Co trzeba zrobić aby być zdrowym? – burza mózgów.

Zajęcia plastyczne: Nauczyciel rozdaje dzieciom losowo obrazki z krótkim komentarzem do pokolorowania. Dzieci kolorują obrazki i opowiadają, jakie aspekty zdrowego stylu życia są odzwierciedlone na ich obrazkach.

Nauczyciel systematyzuje i uzupełnia odpowiedzi dzieci w oparciu o komentarze zawarte w kolorowankach:

Dbamy o siebie – wzmacniamy naszą odporność

- racjonalne odżywianie, regularne posiłki
- ruch, ćwiczenia
- odpoczynek, sen
- ograniczenie i bezpieczne korzystanie z TV, komputera itp.
- dobre samopoczucie, zabawa, radość
- zasady higieny osobistej, mycie zębów
- wizyty u lekarza, przegląd zdrowia, szczepienia

Podsumowanie

O zdrowie powinniśmy dbać. Zdrowia nie można kupić ani dostać w prezencie. Sami musimy się zatroszczyć o nasze zdrowie. Na następnych zajęciach dowiemy się, jak i kto może pomóc zachować zdrowie.

Można przygotować wystawę prac (pokolorowanych obrazków) dla rodziców w holu przedszkola pt. „Jak dbamy o 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.

Plan zajęć:

Rozmowa wprowadzająca. Nauczyciel pyta dzieci, czy pamiętają o czym rozmawiali na poprzedniej lekcji.

Nauczyliśmy się, że zdrowie jest bardzo ważne. Jak myślicie, kto pomaga ludziom zachować zdrowie?

Oni sami - postępując odpowiednio chronimy się przed chorobami

Inni ludzie - rodzice, dziadkowie, nauczyciele, specjaliści np. lekarze. Dzieci mogą też pomagać, przekazując ważne informacje.

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

Dla nauczyciela:

Profilaktyka [gr. prophylaktikós ‘zapobiegawczy’], zapobieganie, prewencja, zespół działań i środków stosowanych w zapobieganiu występowaniu zjawisk niepożądanych i negatywnych w przyrodzie, w tym w życiu ludzkim, jednostkowym bądź społecznym.

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”

Dzielimy dzieci na dwie grupy. Jedna grupa to lekarze - poszukują choroby. Druga grupa - pacjenci – dostają lalkę lub misia („pacjenta”) z ukrytym przez nauczyciela drobnym przedmiotem - „chorobą” - tak, aby nie było go widać na pierwszy rzut oka.

Dzieci łączą się w pary lekarz - pacjent. Lekarz poszukuje ukrytego przedmiotu u pacjenta. Jeśli znajdzie krzyczy głośno PROFILAKTYKA.

Podsumowanie zabawy.

Czasami u człowieka choroba może się ukryć. Co trzeba zrobić żeby ją znaleźć? Dokładnie obejrzyć pacjenta, wykonać badania profilaktyczne. **Żeby to zrobić trzeba wiedzieć jakie badania wykonać.**

Zajęcia plastyczne.

Nauczyciel informuje dzieci, że ma dla nich zadanie - pokolorować laurkę dla mamy. Jest to bardzo ważna i specjalna laurka, bo oprócz tego, że sprawi ona mamie radość, to poinformuje ją także o badaniach profilaktycznych, które powinna regularnie wykonywać.

Dzieci kolorują laurki.

Podsumowanie zajęć.

Nauczyciel podsumowuje zajęcia - pyta co trzeba robić, żeby być zdrowym, ew. koryguje błędy, przypomina podstawowe sposoby zabezpieczenia się przed chorobami.

Przypomnienie i utrwalenie nowo poznanego słowa PROFILAKTYKA.

Wręczenie laurek mamom z okazji Dnia Matki.

Umieszczenie informacji o zajęciach na stronie internetowej przedszkola i w mediach społecznościowych.

Załączniki:

Załącznik I	Przedstawienie postaci Dbamy o siebie – wzmacniamy naszą odporność
Załącznik II	Racjonalne odżywianie, regularne posiłki
Załącznik III	Ruch, ćwiczenia
Załącznik IV	Odpoczynek, sen
Załącznik V	Ograniczenie i bezpieczne korzystanie z TV, komputera itp.
Załącznik VI	Dobre samopoczucie, zabawa, radość
Załącznik VII	Zasady higieny osobistej, mycie zębów
Załącznik VIII	Wizyty u lekarza, przegląd zdrowia, szczepienia
Załącznik IX	Co to jest zdrowie – Informacja uzupełniająca dla nauczyciela
Załącznik X	List dla pani
Załącznik XI	Informacja sprawozdawcza z realizacji programu

Cześć, tu Zosia i Olek!

**Przedstawimy wam
jak dbać o zdrowie**



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.



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.



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 Ograniczenie i bezpieczne korzystanie z TV, komputera itp.

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.



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

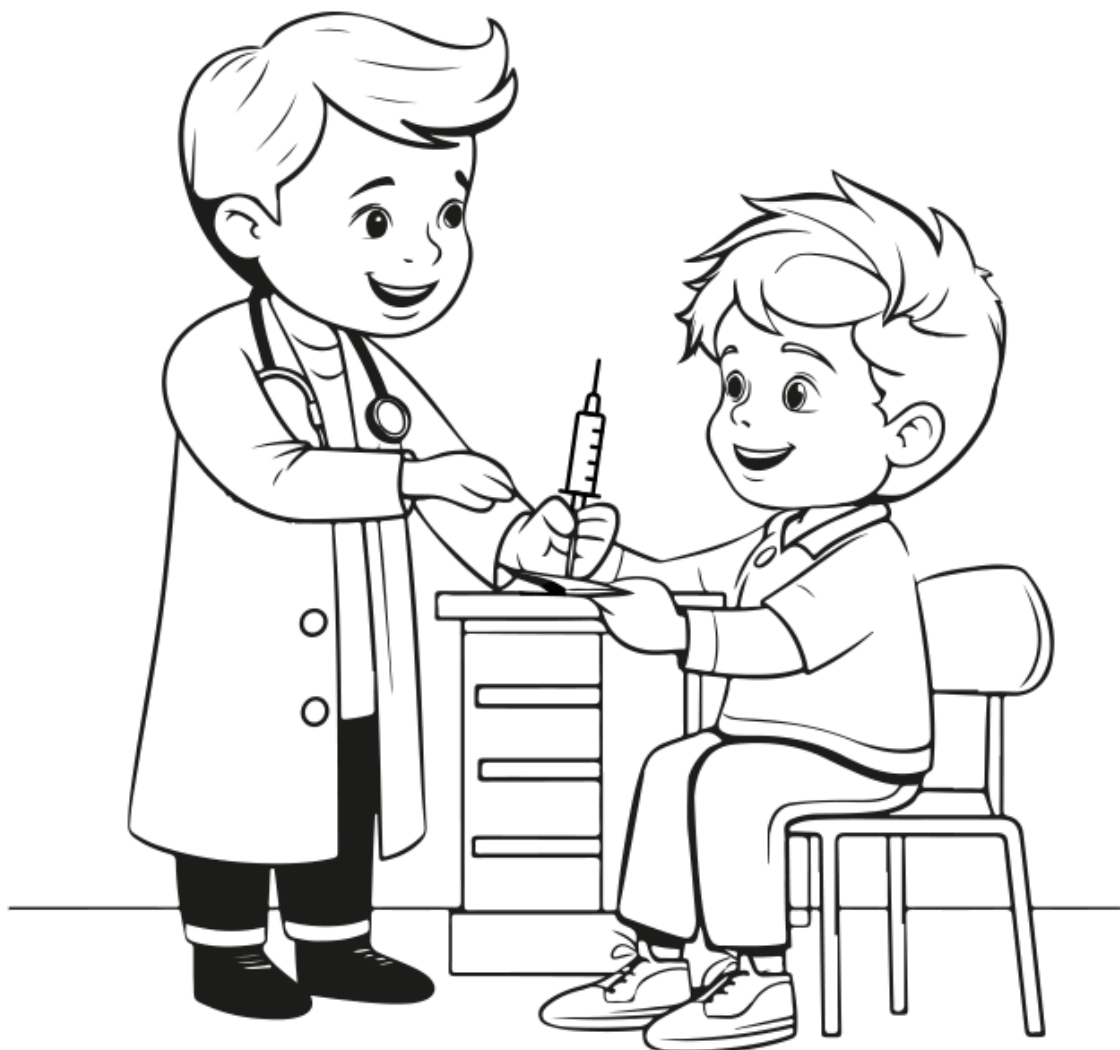
Higiena osobista to nic innego jak utrzymanie ciała w czystości. Częste mycie rąk z użyciem mydła, regularne mycie całego ciała, szczotkowanie zębów, mycie i czesanie włosów to zabiegi, które sprzyjają utrzymaniu dobrego zdrowia i chronią przed chorobami.



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 dowiaduje się o szczepieniach ochronnych, dzięki którym można zapobiegać wielu poważnym chorobom i cieszyć się pełnią zdrowia.



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
- **Społeczne** - 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.

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 teled adresowe 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



Dolnośląska
Izba
Lekarska

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



DCOPiH

DOLNY
ŚLĄSK

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)*

Laurka z zaproszeniem na cytologię	
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	
List dla Pani	
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