

## Działalność w zakresie oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia



Kierunki działań podejmowane w 2020 r. w zakresie promocji zdrowia i oświaty zdrowotnej wynikały z założeń krajowych: ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej, wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego, Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016 – 2020, zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia oraz sytuacji epidemiologicznej, społecznej i demograficznej województwa podkarpackiego. Inicjatorami oraz koordynatorami działań na rzecz poprawy zdrowia byli pracownicy pionu oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia. Podejmowane działania skierowane były do dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym, ich rodziców i opiekunów, wychowawców i nauczycieli oraz do osób dorosłych. Ich celem było promowanie zdrowego stylu życia, rozwijanie indywidualnej odpowiedzialności za zdrowie własne i swoich najbliższych oraz tworzenie koalicji przedstawicieli różnych instytucji i organizacji do podejmowania działań na rzecz zdrowia.

Niestety wiele planów związanych z oświatą zdrowotną i promocją zdrowia pokrzyżowała epidemia koronawirusa SARS-CoV-2. Większość pracowników Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia zostało oddelegowanych do bieżących spraw związanych z ograniczaniem i rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-CoV-2. W związku z tym od 12 marca 2020 r. funkcjonowanie jednostek systemu oświaty zostało ograniczone. W tym okresie przedszkola, szkoły i placówki oświatowe zarówno publiczne, jak i niepubliczne nie prowadziły stacjonarnie zajęć dydaktyczno-wychowawczych. Była to decyzja Ministra Edukacji Narodowej

wynikająca z konieczności zapobiegania rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Edukacja w miarę możliwości odbywała się zdalnie i udało się zrealizować niektóre programy edukacyjne.

### PROFILAKTYKA NADWAGI I OTYŁOŚCI

#### Ogólnopolski program edukacyjny „Trzymaj Formę!”.



„Trzymaj Formę!” to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym, dwukierunkowym podejściu: propagującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną.

Państwowa Inspekcja Sanitarna i Polska Federacja Producentów Żywności – Związek Pracodawców wychodząc naprzeciw zaleceniom strategii Światowej Organizacji Zdrowia w zakresie diety, aktywności fizycznej i zdrowia, zaleceniom „Białej Księgi Komisji Europejskiej – Strategia dla Europy w zakresie zagadnień zdrowia związanych z żywnością, nadwagą i otyłością” oraz w odpowiedzi na Zieloną Księgę pt. „Promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej: europejski wymiar zapobiegania nadwadze, otyłości i chorobom przewlekłym” od 15 lat realizują Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!”.

Głównym jego celem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki. Działania podejmowane podczas realizacji programu zmierzają do zwiększenia wiedzy uczestników programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

Program „Trzymaj Formę!” wpisuje się w systematyczną edukację zdrowotną w szkole, która uważana jest za najbardziej opłacalną, długofalową inwestycję w zdrowie. Kształtuje w uczniach nawyk dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętność tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Należy pamiętać, że realizacja programu w województwie na tak szeroką skalę była możliwa dzięki zaangażowaniu pedagogów, dyrektorów szkół, rodziców, pracowników pionu oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia Państwowej Inspekcji Sanitarnej, a przede wszystkim młodzieży szkolnej, która była głównym pomysłodawcą i wykonawcą unikatowych projektów edukacyjnych.

Wzmocnieniem prowadzonych w ramach programu działań była organizacja wojewódzkiego konkursu plastycznego na plakat pt. „Trzymaj Formę! – to się opłaca”. Celem konkursu było zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu aktywności fizycznej i prawidłowego żywienia na zdrowie. Nadwaga i otyłość stanowią przyczynę znacznej części przewlekłych chorób niezakaźnych, powodują skrócenie przeciętnego czasu trwania życia i pogorszenie się jego jakości. Na konkurs wpłynęło 130 prac z 50 szkół województwa podkarpackiego. Przyznano 10 równorzędnych nagród oraz 9 wyróżnień.



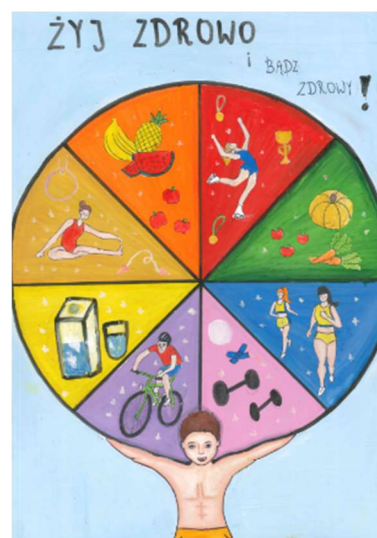
Oliwier Koźma  
Szkoła Podstawowa we Wróbliku Szlacheckim



Kamila Szlachta  
Zespół Szkół w Godowej



Karolina Kloc  
Szkoła Podstawowa w Świlczy



Monika Lasota  
Szkoła Podstawowa nr 7 w Jarosławiu

W roku szkolnym 2019/2020 zrealizowano również XIV edycję ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!”. W programie wzięło udział 8 176 uczniów ze 142 szkół województwa podkarpackiego.

Wszystkie przedsięwzięcia organizowane w ramach programu „Trzymaj Formę!” cieszyły się dużym zainteresowaniem uczniów. Uczniowie realizujący program mieli okazję wykazać się swoimi pomysłami, umiejętnościami, talentami plastycznymi i sportowymi. Przy okazji dobrej zabawy zdobyli odpowiednią wiedzę i umiejętności praktyczne dotyczące zdrowego odżywiania i higienicznego trybu życia. Aktywnie spędzali swój czas wolny uczestnicząc w różnorodnych zawodach i imprezach sportowych. Realizacja programu przyczyniła się do: kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, wzrostu aktywności fizycznej, popularyzacji zabaw na świeżym powietrzu, integracji społeczności szkolnej. Uczniowie zdobyli szeroką wiedzę na temat zasad zdrowego żywienia i roli aktywności fizycznej w codziennym życiu mieli okazję rozwijać swoją kreatywność, wykazać się pomysłami, umiejętnościami kulinarnymi, plastycznymi i sportowymi.

Z powodu pandemii koronawirusa nie wszystkie zaplanowane działania w szkołach zostały wykonane. Brak czasu na szersze omówienie wielu zagadnień, brak wystarczającej ilości materiałów (broszur dla uczniów) w dużym stopniu ograniczyło realizację założeń programu.



## PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

### Program edukacyjny „ARS, czyli jak dbać o miłość?”.

W roku szkolnym 2019/2020 zrealizowaliśmy VII już edycję programu edukacyjnego „ARS, czyli jak dbać o miłość?” skierowanego do młodzieży w wieku 15 – 19 lat oraz ich rodziców. Program realizowany był pod patronatem Ministra Zdrowia i Ministra Edukacji Narodowej, a od roku 2018 wpisany został na listę programów rekomendowanych.

Głównym celem programu było wzbudzenie u młodzieży refleksji nad ważnymi dla nich wartościami oraz otwarte i konsekwentne odwołanie się do najbardziej cenionej wartości w życiu ludzkim jaką jest miłość. Natomiast zdrowie i wolność są rozumiane jako elementy sprzyjające odpowiedzialnej miłości oraz zdrowiu i prawidłowemu rozwojowi kolejnego pokolenia.

VII edycję programu „ARS, czyli jak dbać o miłość?” zrealizowano w 73 szkołach województwa podkarpackiego, a w programie uczestniczyło 9 870 uczniów.

W większości opinii koordynatorzy szkolni ocenili program pozytywnie, jako wartościowy, dobrze przygotowany merytorycznie. Przygotowane do VII edycji pomoce dydaktyczne okazały się dużym wsparciem dla prowadzących zajęcia.

Uczniowie za najbardziej wartościowe uznali informacje dotyczące FAS, wpływ środków psychoaktywnych na związek i relacje międzyludzkie, zagrożenia wynikające z używania środków psychoaktywnych w czasie ciąży, ukazanie zależności między używkami, a miłością.

Problemem w realizacji VII edycji programu okazała się sytuacja epidemiologiczna panująca w kraju.

### XI Wojewódzki Przegląd Małych Form Teatralnych „Porozmawiajmy o uzależnieniach”.



W 2020 r. już po raz XI zorganizowano Wojewódzki Przegląd Małych Form Teatralnych „Porozmawiajmy o uzależnieniach”. Jednak w związku z trwającym stanem epidemii i ograniczeniami związanymi z pracą szkół podstawowych i ponadpodstawowych organizatorzy konkursu zdecydowali o nowej, zdalnej formie Przeglądu. Przygotowane spektakle należało nagrać i przesłać w formacie MP4, AVI, DVD, itp.

Autorskie inscenizacje młodych aktorów to ważny przekaz edukacyjny, który zyskuje na autentyczności poprzez duży ładunek emocjonalny zarówno w treściach jak i scenicznej ekspresji. Taka forma pracy pozwala komunikować odbiorcom o problemach młodzieży, sposobie widzenia świata i rozwiązywaniu problemów zdrowotnych w języku bliskim grupie rówieśniczej. To również jedna ze skuteczniejszych metod aktywizowania środowisk szkolnych do działań na rzecz zdrowia i daje możliwość wzmocnienia działań wychowawczych i zapobiegawczych.

Tegoroczna edycja Przeglądu napotkała na swojej drodze wiele przeszkód, które uniemożliwiły uczniom spotkanie się, spędzenie ze sobą czasu i stworzenie autorskich projektów. A jeżeli już się to udało to w trakcie przygotowywania/nagrywania spektakli uczniowie musieli przestrzegać obowiązujących obostrzeń w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2.

Do Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznej w Rzeszowie wpłynęły 2 filmy przygotowane przez młodzież ze Szkoły Podstawowej im. Ks. Jana Twardowskiego w Brzósze Stadnickiej z powiatu łańcuckiego pt. „Gdybym wiedział” oraz z Zespołu Placówek im. Jana Pawła II w Lubaczowie pt. „Moje duchy”. Komisja konkursowa

oceniła nadesłane filmy. W związku z sytuacją epidemiologiczną i trudnościami organizacyjnymi przy realizacji tego typu przedsięwzięć (nauka zdalna) oraz wyrównany poziom przygotowanych filmów komisja konkursowa zdecydowała o przyznaniu dwóch równorzędnych nagród oraz nagrodę specjalną dla najlepszego aktora.

## PROFILAKTYKA PALENIA TYTONIU

### Program edukacyjny „Czyste powietrze wokół nas”.



Program edukacyjny „Czyste powietrze wokół nas” adresowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (5 – 6 lat) oraz ich rodziców i opiekunów. Realizowany jest na terenie województwa podkarpackiego w przedszkolach, szkołach i oddziałach przedszkolnych. Głównym jego celem jest zwiększenie wiedzy rodziców w zakresie ochrony dzieci przed narażeniem na działanie dymu tytoniowego oraz kształtowanie świadomych, asertywnych postaw wśród dzieci w przypadku bezpośredniego kontaktu z osobami palącymi.

W roku szkolnym 2019/2020 na terenie województwa do XI edycji programu przystąpiło łącznie 369 różnych placówek. W programie uczestniczyło 11 606 dzieci i 7 776 rodziców.

Program „Czyste powietrze wokół nas” uświadomił rodzicom ich wielką rolę w rozwoju zdrowotnym swoich dzieci i był dostosowany w dużej mierze do możliwości rozwojowych i intelektualnych dzieci przedszkolnych. Realizowane

przedsięwzięcia programowe przyczyniły się do pogłębienia wiedzy wśród dzieci na temat codziennych nawyków zdrowotnych, umiejętności rozpoznawania co jest dobre dla ich zdrowia, a co może im zaszkodzić.

#### **Program edukacyjny „Nie pal przy mnie, proszę”.**

Program edukacji antytytoniowej skierowany do uczniów klas I – III szkół podstawowych, którego celem jest kształtowanie u najmłodszych postawy odpowiedzialności za własne zdrowie i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach gdy inni w ich obecności palą. Przekazywane są informacje, że nie tylko czynne, ale i bierne palenie jest szkodliwe dla zdrowia. Przyjęte w programie założenia, cele, przekazywane treści i metody ich realizacji sprzyjały wzmocnieniu w uczniach pozytywnych zachowań oraz umiejętności asertywnego radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu. Zajęcia realizowano zgodnie ze scenariuszami, stosując aktywne metody pracy z uczniami. Program na terenie województwa podkarpackiego na poziomie ogólnopolskim realizowany jest od 2008 r.

W roku szkolnym 2019/2020 zrealizowano kolejną edycję programu, do którego przystąpiło 255 szkół podstawowych, a edukacją objęto 6 839 uczniów oraz 3 961 rodziców.

Niestety z powodu czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 cele założone na rok szkolny 2019/2020 nie zostały w pełni zrealizowane.

#### **Program edukacyjny „Znajdź właściwe rozwiązanie”**

Program edukacji antytytoniowej skierowany do uczniów starszych klas szkół podstawowych. Celem programu jest zapobieganie paleniu przez młodzież oraz opóźnienie inicjacji tytoniowej, zwiększenie wiedzy o szkodliwości biernej i czynnej ekspozycji na dym tytoniowy, kształtowanie postaw asertywnych i umiejętności radzenia sobie

w sytuacjach trudnych. Realizacja programu w tej grupie wiekowej jest bardzo ważna, ponieważ w tym okresie gwałtownie wzrasta liczba młodzieży eksperymentującej z papierosami.

W roku szkolnym 2019/2020 do X edycji programu przystąpiło 180 szkół, a edukacją objęto 9 511 uczniów i prawie 2 782 rodziców.

Ze względu na pandemię koronawirusa szkoły zrealizowały program w formie zdalnej, gdzie uczniowie rozwinęli umiejętność dbania o własne zdrowie. Efektem zrealizowanego programu było wypracowanie u uczniów postawy prozdrowotnej, zdolności zachowań asertywnych i radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Wszystkie trzy programy tworzą całość i zapewniają ciągłość edukacji antytytoniowej w szkole, są dostosowane do różnych faz rozwojowych uczniów i płynnie włączają się w proces edukacyjny.

Akcje i programy edukacyjne dla dzieci i młodzieży to najbardziej efektywne wdrażana część polityki ograniczania zdrowotnych następstw palenia tytoniu. Wynika to przede wszystkim ze szczególnego znaczenia zapobiegania paleniu tytoniu wśród dzieci i młodzieży dla zdrowotności społeczeństwa jak i gotowości środowiska szkolnego do wdrażania takich programów. Okres krytyczny dla podejmowania zachowań ryzykownych, takich jak pierwsze kontakty z paleniem tytoniu przypada na przedział wiekowy 9 – 10 lat.

#### **Program edukacyjny „Bieg po zdrowie”**



Państwowa Inspekcja Sanitarna uwzględniając zmiany zachodzące w systemie szkolnym wprowadziła w 2017 r. nowy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej pt. „Bieg po zdrowie” adresowany do uczniów IV klas szkół podstawowych. Opracowany w Głównym Inspektoracie Sanitarnym we współpracy z psychologami Uniwersytetu Warszawskiego, został objęty honorowym patronatem Ministra Zdrowia, Ministra Edukacji Narodowej oraz Rzecznika Praw Dziecka.

W roku szkolnym 2019/2020 na terenie województwa podkarpackiego zrealizowano IV edycję tego programu. Łącznie we wszystkich powiatach naszego województwa w programie wzięło udział 216 szkół podstawowych, a uczestniczyło w nim 3 372 uczniów oraz 3 099 rodziców. Wcześniejsze edycje programu w opinii koordynatorów i realizatorów ocenione były bardzo dobrze, a dzieci chętnie uczestniczyły w jego realizacji. Wyniki przeprowadzonej ewaluacji programu pozwalają stwierdzić, iż w znacznej mierze osiągnięto zakładane cele, a więc wzrost wiedzy dotyczącej zachowań prozdrowotnych oraz zwiększenia umiejętności w zakresie dbania o swoje zdrowie. Do realizacji programu przygotowano atrakcyjne, bogato ilustrowane materiały dydaktyczne zarówno dla nauczycieli jak i dla uczniów.

### Światowy Dzień Bez Tytoniu.

Każdego roku w dniu 31 maja obchodzimy Światowy Dzień Bez Tytoniu. Co roku też Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization – WHO) proponuje hasło, którym nakłania społeczeństwo do zwrócenia uwagi na zdrowotne, społeczne i ekonomiczne skutki palenia papierosów. Ochrona młodzieży przed manipulacjami przemysłu tytoniowego („Protecting youth from industry manipulation and preventing them from tobacco and nicotine use”) – to hasło przewodnie Światowego Dnia Bez Tytoniu w 2020 r., którego zadaniem było zachęcenie społeczeństwo do abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu.

Wszystkie działania z okazji obchodu Światowego Dnia Bez Tytoniu w

2020 r. w Powiatowych Stacjach Sanitarно – Epidemiologicznych zostały znacznie ograniczone z powodu zamknięcia szkół wskutek epidemii SARS-CoV-2 oraz oddelegowania pracowników Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia do wykonywania innych działań.

### Światowy Dzień Rzucania Palenia

Papierosy są najbardziej rozpowszechnioną, ogólnodostępną i akceptowalną społecznie używką. Światowa Organizacja Zdrowia uznała palenie tytoniu za czynnik najpoważniejszego ryzyka zdrowotnego i główną przyczynę przedwczesnej umieralności. Jedną z akcji zwracających uwagę na problem palenia jest Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony w trzeci czwartek listopada (w 2020 – 19 listopada). Ważnym elementem profilaktyki palenia tytoniu było udostępnianie wiedzy na temat jego skutków zdrowotnych, w tym dotyczących palenia biernego czy wpływu na zdrowie nowego sposobu palenia – korzystania z papierosów elektronicznych.

W 2020 r. z powodu epidemii koronawirusa nie były podejmowane żadne przedsięwzięcia związane z obchodami Światowego Dnia Rzucania palenia.

### Wojewódzki konkurs plastyczny na plakat z hasłem antytytoniowym

W celu wzmocnienia prowadzonych działań antytytoniowych w roku 2020 zorganizowano wojewódzki konkurs plastyczny na plakat z hasłem antytytoniowym. Celem konkursu jest popularyzacja twórczej aktywizacji i edukacji młodzieży w zakresie uzależnień. Konkurs jest nie tylko efektywną, graficzną formą prezentacji określonych treści antytytoniowych, ale szansą młodych ludzi na wyrażenie tego co uważają za istotne i warte uwagi, by pokazać jak postrzegają problem uzależnień od tytoniu. Ten sposób połączenia ważnych elementów edukacji i profilaktyki z barwną sztuką plastyczną wzbudza wiele pozytywnych emocji

i zmobilizował nas do kontynuacji tego przedsięwzięcia.

W 2020 r. w konkursie wzięły udział 46 szkoły. Nadesłano 120 prac, z których komisja konkursowa przyznała 9 równorzędnych nagród i 6 wyróżnień.



Patrycja Rutana  
Zespół Technicznych w Jaśle



Anna Świątek  
I Liceum Ogólnokształcące w Jaśle



Magdalena Gajewska  
Publiczna Szkoła Podstawowa w  
Domostawie



Kinga Wilczyńska  
Zespół Szkół Agrotechniczno –  
Ekonomicznych w Werynii

**Systematyczna egzekucja przestrzegania zapisów ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych.**

Dostępne badania wskazują jednoznacznie, że nie ma bezpiecznego poziomu narażenia na dym tytoniowy. Każdy obywatel ma konstytucyjne prawo do ochrony swojego zdrowia, a narażenie na bierne palenie, szczególnie w przestrzeni publicznej narusza to prawo. Dlatego istotne jest aby w obiektach objętych zapisami ustawy

o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych przeprowadzać cykliczne kontrole sprawdzające przestrzeganie tych zapisów oraz w razie wykrycia nieprawidłowości instruować i skutecznie egzekwować prawo. Państwowa Inspekcja Sanitarna w ramach sprawowanego bieżącego nadzoru w zakresie warunków i wymogów higieniczno – sanitarnych prowadzi systematyczne kontrole przestrzegania zakazu palenia w miejscach użyteczności publicznej.

W 2020 r. na terenie województwa podkarpackiego przeprowadzono łącznie 5 159 kontroli, w trakcie których sprawdzono przestrzeganie zakazu palenia tytoniu. W porównaniu z rokiem ubiegłym ilość kontroli w 2020 r. była znacznie mniejsza. Powodem tego była epidemia koronawirusa co skutkowało zamknięciem lokali gastronomicznych.

## PROFILAKTYKA CHOROÓB ZAKAŻNYCH I ZAKAŻEŃ

### Program edukacyjny „Podstępne WZW”.



Zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu B i C to główne czynniki ryzyka marskości wątroby i zachorowania na raka wątrobokomórkowego. Szacunki ekspertów wskazują, że w Polsce wirusowym zapaleniem wątroby (HCV) zakażonych jest ponad 200 tys. osób,

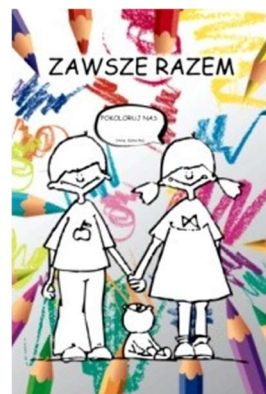
a wirusem HBV ok. 600 tys. Zakażenie wirusowym zapaleniem wątroby typu B i C przez wiele lat nie daje żadnych objawów, a co 12 – ta osoba na świecie jest nieświadoma, że żyje z przewlekłym zapaleniem wątroby. Ważnym elementem profilaktyki, w przypadku WZW B są szczepienia ochronne, natomiast wiedza i unikanie ryzykownych zachowań, podczas których możliwe jest zakażenie pozwala skutecznie zapobiec chorobie.

Istotnym ogniwem edukacyjnym, poświęconym profilaktyce zakażeń wątroby wywołanych przez typy wirusów HBV i HCV, będącym efektem współpracy Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznej w Rzeszowie oraz Fundacji Gwiazdy Nadziei jest program edukacyjny „Podstępne WZW”. Program w roku szkolnym 2019/2020 z powodu panującej w Polsce epidemii koronawirusa SARS-CoV-2 został zrealizowany w 59 szkołach ponadpodstawowych, co stanowi 17% wszystkich szkół ponadpodstawowych w województwie podkarpackim. Edukacją objęto w sumie ponad 4 tys. osób.

19 lutego 2020 r. w Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznej odbyło się szkolenie dla powiatowych koordynatorów programu edukacyjnego „Podstępne WZW” organizowane z Fundacją Nadzieja. W szkoleniu uczestniczyła Pani Małgorzata Witas, która wygłosiła wykład na temat profilaktyki WZW oraz Pani Barbara Pepke z wykładem na temat potrzeb realizacji programu.

## PROFILAKTYKA ZAKAŻEŃ WIRUSEM HIV

### Program edukacyjny „Zawsze razem”





Program edukacyjny „Zawsze razem” realizowany jest na terenie województwa podkarpackiego od 2005 r., skierowany jest do uczniów klas I – III szkół podstawowych i klas „0” oraz ich rodziców. Celem programu jest kształtowanie u dzieci właściwych postaw wobec słabszych rówieśników, unikanie zachowań ryzykownych oraz nauka podejmowania zdrowych wyborów. W programie wykorzystuje się publikację przygotowaną i wydaną przez Krajowe Centrum ds. AIDS. Realizatorami programu w szkołach są głównie nauczyciele, pielęgniarki środowiska szkolnego, sporadycznie pedagodzy szkolni i wychowawcy świetlic.

W roku szkolnym 2019/2020 program zrealizowało 189 placówek. W programie wzięło udział 8 811 dzieci z klas 0 – III, 2 048 rodziców i 48 nauczycieli. W związku ze stanem epidemii i ograniczoną formą funkcjonowania szkół program został zrealizowany w okrojonej formie. Nadzór nad realizacją programu, wizytacje były utrudnione.

Wzmocnieniem prowadzonych działań była organizacja kolejnej już edycji wojewódzkiego konkursu plastycznego organizowanego pod tym samym tytułem. Na konkurs wpłynęło 117 prac plastycznych z 25 szkół województwa podkarpackiego. Komisja konkursowa przyznała 15 równorzędnych nagród i 5 wyróżnień.



Aleksandra Stachura  
Zespół Szkolno – Przedszkolny  
w Książnicach



Miłosz Szymański  
Szkoła podstawowa w Hucisku



Daria Gryglak  
Szkoła Podstawowa w Tuszynie



Jagoda Sokal  
Publiczna Szkoła Podstawowa w  
Goździe

**Program edukacyjny  
„Zapobieganie HIV/AIDS i  
chorobom przenoszonym drogą  
płciową – edukacja młodzieży  
szkolnej”**

Program edukacyjny realizowany na terenie województwa podkarpackiego od 2007 r. Skierowany do uczniów szkół ponadpodstawowych. Celem programu jest kształtowanie bezpiecznych zachowań i poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie. Każdy szkolny koordynator wyposażony jest w podręcznik zawierający wskazówki do tworzenia własnego programu edukacyjnego, scenariusze zajęć oraz poradniki dla nauczyciela realizującego program. W realizację programu zaangażowani są nauczyciele, pedagodzy szkolni, pielęgniarki środowiska szkolnego, opiekunowie szkolnych kół PCK. Dbając o poszerzenie i uzupełnienie wiedzy na temat HIV/AIDS organizowano na terenie województwa wykłady, prelekcje, konkursy wiedzy, spotkania edukacyjne. Informacje i porady, a także materiały edukacyjne można było uzyskać w punktach informacyjno – edukacyjnych organizowanych przez pracowników Inspekcji Sanitarnej. W roku szkolnym 2019/2020 program był realizowany w 15 powiatach województwa podkarpackiego. Program zrealizowało 56 szkół, a edukacją objęto 5 958 uczniów i 587 rodziców. Wsparciem realizacji programu w placówkach w 2020 r. była akcja 13 lutego – Walentynki – „Mój Walenty jest the best, idzie ze mną zrobić test”, która cieszyła się dużą popularnością wśród młodzieży.

Realizacja programu była jednak utrudniona ze względu na zmieniony charakter funkcjonowania szkół w związku z epidemią COVID. Utrudnione było również zebranie informacji z realizacji programu w placówkach i przeprowadzanie wizytacji.

**Wojewódzki konkurs plastyczny  
„Porozmawiajmy o uzależnieniach  
i AIDS”.**

Problem środków psychoaktywnych i zakażenia HIV/AIDS dotyczy każdego z nas. Wiedza na ten temat, a przede wszystkim kształtowanie prawidłowych

postaw i zachowań są czynnikami mogącymi uchronić młodych ludzi przed sięganiem po narkotyki i podejmowaniem zachowań ryzykownych.

W związku z tym, w roku szkolnym 2019/2020 zorganizowano kolejną edycję wojewódzkiego konkursu plastycznego „Porozmawiajmy o uzależnieniach i AIDS”. Konkurs był skierowany do młodzieży klas VI – VIII szkół podstawowych i ponadpodstawowych województwa podkarpackiego i wpisuje się w działania środowiska szkolnego na rzecz zdrowia.

Konkurs cieszył się ogromnym zainteresowaniem, czego efektem było 196 prac, które wpłynęły do Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznej w Rzeszowie z 53 szkół województwa podkarpackiego. Komisja konkursowa przyznała 10 równorzędnych nagród i 11 wyróżnień. Prace były bardzo różnorodne i nawiązywały do tematu konkursu.



Klaudia Dudek  
Zespół Szkół Zawodowych w Dynowie



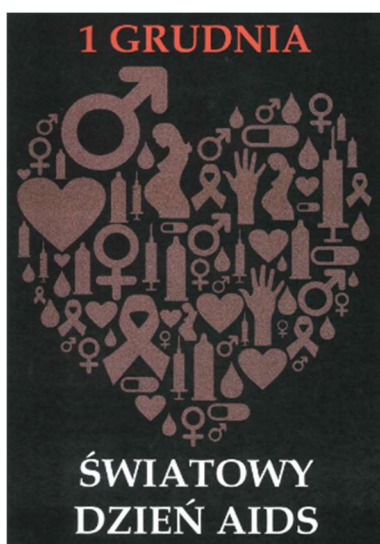
Emilia Kamińska  
Szkoła Podstawowa nr 4 w Jarosławiu

wykonywania badań cytologicznych. Głównym założeniem programu jest profilaktyka wirusa HPV i raka szyjki macicy.

W roku szkolnym 2019/2020 zorganizowano VIII edycję programu „Wybierz życie – pierwszy krok”, która realizowana była w 72 placówkach województwa podkarpackiego. Edukacją objęto 9 834 osoby, w tym 8 191 uczniów (5 325 dziewcząt i 2 866 chłopców), 239 nauczycieli i 1 404 rodziców/opiekunów.



W roku szkolnym 2019/2020 ze względu na zaistniałą sytuację, ankiety przed i po w programie przeprowadzono tylko w 3 szkołach. Dane są niepełne więc odstąpiono od analizy tych ankiet. W opinii szkolnych koordynatorów i realizatorów programu w działaniach profilaktycznych dotyczących raka szyjki macicy istotną rolę odgrywa podnoszenie świadomości nie tylko młodych kobiet, ale także i mężczyzn. Dlatego też konieczne jest interdyscyplinarne podejście do problemu. Program cieszył się dużym zainteresowaniem, według realizatorów powinien być kontynuowany.



Aleksandra Połusznna  
Zespół Szkół Technicznych  
i Ogólnokształcących w Jarosławiu

## PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

**Program edukacyjny „Wybierz życie – pierwszy krok”.**

Program edukacyjny kształtujący zachowania prozdrowotne młodzieży szkół ponadgimnazjalnych, a w szczególności dziewcząt. Program uczy odpowiedzialności za swoje zdrowie i osób bliskich poprzez rozpowszechnienie wiedzy oraz motywowanie wszystkich kobiet w rodzinie do regularnego

## PROFILAKTYKA CZERNIAKA

**Program edukacyjny „Znamie! Znam je?”.**



Choroby nowotworowe są coraz powszechniej obecne w życiu Polaków. Mimo to „aktywna” profilaktyka nie jest naszym nawykiem. W każdym rodzaju nowotworu wczesna diagnoza znacząco zwiększa szanse na powrót do zdrowia. W Polsce czerniaka rozpoznaje się dość późno, wtedy możliwości walki z nim są ograniczone. Ponad 80% Polaków wie co to jest czerniak, ale tylko co piąty pokazał znamię dermatologowi, a 67% nie odwiedziło specjalisty, by zbadać niepokojące znamię. Dobrym znakiem jest fakt, że coraz więcej Polaków zna czynniki, które zwiększają ryzyko zachorowalności na czerniaka, np. korzystanie z solarium lub przebywanie na słońcu bez zabezpieczenia skóry kremem z filtrem ochronnym. Jest to efekt prowadzonych działań informacyjno – edukacyjnych.



Cezary Rosiński  
Zespół Placówek w Lubaczowie

Państwowa Inspekcja Sanitarna realizuje na terenie województwa podkarpackiego program edukacyjny dla szkół ponadpodstawowych „Znamię! Znam je?”, którego celem jest upowszechnienie wiedzy na temat czerniaka. Dla zainteresowanych uczniów tematem przygotowane zostały m. in. gra interaktywna, ulotki, plakaty, film pokazujący jak przeprowadzić samobadanie skóry oraz materiały dydaktyczne dla nauczycieli.

W roku szkolnym 2019/2020 do programu przystąpiło 105 szkół, a edukacją objęto 8 884 uczniów i 1 214 rodziców i nauczycieli. Po zakończeniu lekcji 773 uczniów wypełniło ankietę ewaluacyjną, z czego wynika, że aż 94% uczniów uważało, że temat był ważny. 91% uczniów stwierdziło, że lekcje były

ciekawe. Zdaniem ankietowanych najciekawszy był film edukacyjny przedstawiający przyczyny powstania i miejsca występowania czerniaka oraz samobadanie skóry. Największym zaskoczeniem był fakt, że z małego, niepozornie wyglądającego pieprzyka czy znamienia może rozwinąć się rak skóry. Pociuszający jest fakt, że aż 98% uczniów wie jak chronić się przed czerniakiem.

## POZOSTAŁE DZIAŁANIA

### Program edukacyjny „Moje dziecko idzie do szkoły”.



Program edukacyjny, skierowany do dzieci 5 – 7 letnich i ich rodziców/opiekunów, którego celem jest kształtowanie nawyków oraz umiejętności prozdrowotnych wśród dzieci oraz podniesienie poziomu wiedzy rodziców na temat wybranych elementów zdrowego stylu życia.

W roku szkolnym 2019/2020 program był realizowany w 250 placówkach nauczania i wychowania na terenie województwa podkarpackiego. Edukacją objęto 5 937 dzieci i 4 897 rodziców i opiekunów.

Niestety w kilku placówkach zaplanowane zajęcia nie odbyły się z powodu ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19. Stwierdzono jednak jednoznacznie, że program „moje dziecko idzie do szkoły” w pełni wpisuje się w podstawę programową wychowania przedszkolnego, a realizacja programu wniosła wiele pozytywnych efektów rozwój dzieci.

## Bezpieczne wakacje.

W trakcie prowadzonych przedsięwzięć w miesiącach lipcu i sierpniu 2020r. zorganizowano 26 spotkań profilaktycznych dla ponad 740 uczestników wakacyjnego wycieczki, opiekunów i wychowawców.

Przeprowadzono pogadanki na temat bezpieczeństwa podczas wycieczki letniego z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych. Zwrócono uwagę na bezpieczne zachowanie się nad wodą, w górach, w lesie, podczas burzy, bezpieczne opalanie się, a tym samym poinformowano w jaki sposób chronić się przed czerniakami - rakiem skóry, oraz omawiano negatywne skutki płynące z używania środków psychoaktywnych. Udzielono 74 instruktaży dot. zaleceń podczas upałów, profilaktyki zatruc pokarmowych oraz zapobiegania wszawicy i ukąszeniom przez kleszcze. Omawiano jaką odzież należy nosić, by uchronić się przed ugryzieniem kleszcza, w jaki sposób należy postępować po ugryzieniu i jakie choroby przenoszą kleszcze. Wyemitowano filmy nt. kleszczy, bezpieczeństwa podczas wakacji oraz samobadania skóry.

Przypomniano podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie pandemii COVID-19. W ramach tych działań przeprowadzono szkolenie dla kadry w zakresie zachowania zasad bezpieczeństwa w czasie epidemii, sprawdzono aktualne procedury w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2, sprawdzono wyposażenie placówek w środki ochrony indywidualnej i środki do dezynfekcji rąk. Poinstruowano jak chronić się przed zarażeniem, zachorowaniem na wirusa SARS-CoV-2, skutecznie myć ręce, prawidłowo nakładać i zdejmować maseczki oraz rękawiczki.

## Program edukacyjny „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”.

Okres przedszkolny jest niezmiernie ważnym etapem kształtowania się postaw

determinujących aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Dlatego też istotne jest edukowanie dzieci w zakresie prawidłowego żywienia już od najmłodszych lat. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia zdrowotne i nawyki decydują o późniejszym stylu życia. Dodatkowo z badań wynika także, że żywność ekologiczna może mieć związek ze zdrowszym stylem życia. Konsumenci ekologiczni częściej dbają o dietę i aktywność fizyczną oraz cechuje ich istotnie mniejsze prawdopodobieństwo nadwagi i otyłości.

Grupa, do której skierowany jest nowy program, to dzieci uczęszczające do przedszkoli w wieku 5-6 lat.

Celem programu jest zwiększanie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.

W roku szkolnym 2019/2020 po raz pierwszy zrealizowano program edukacyjny „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”. W programie wzięło udział 41 przedszkoli, a edukacją objęto 2 218 uczniów i 1 171 rodziców.

Program „Skąd się biorą produkty ekologiczne?” został pozytywnie oceniony zarówno przez nauczycieli przedszkoli, rodziców oraz dzieci w nim uczestniczących. Pozwolił na przekonanie dzieci i rodziców o słuszności działań profilaktycznych podejmowanych w domu i w przedszkolu służących kształtowaniu prawidłowych nawyków prozdrowotnych u dzieci. Kształcenie świadomości dbania o zdrowie to proces, który powinien rozpoczynać się już na etapie edukacji przedszkolnej. Obserwując od lat najmłodsze pokolenie można zauważyć, że dzieci przychodzące do przedszkola nie lubią warzyw i owoców, unikają ich spożywania, a rodzice popełniają wiele błędów odnośnie odżywiania.

Dlatego najważniejszym zadaniem jest zmiana nawyków żywieniowych, w tym również zachęcanie do spożywania produktów ekologicznych.

## Podsumowanie

1. W 2020 r. przyszło nam pracować w pandemicznych czasach. COVID-19 sprawił, że zmianie uległo prawie wszystko - szkoła, a także wiele miejsc pracy, które przeniosły się w warunki domowe. Wprowadzenie zmian i ograniczeń nie odbyłoby się bez sporych trudności, szczególnie w nauczaniu. Pomimo wszystkich przeszkód udało się zrealizować w okrojonym stopniu na terenie województwa podkarpackiego programy edukacyjne oraz kilka konkursów:

- pilotażowy program "Skąd się biorą produkty ekologiczne?",
- program "Trzymaj Formę!" promujący zdrowy styl życia, aktywność fizyczną i prawidłowe odżywianie,
- konkursy plastyczne "Porozmawiajmy o uzależnieniach i AIDS", "Zawsze razem" oraz "Trzymaj Formę- to się opłaca",
- Przegląd Małych Form Teatralnych.

