



## Propozycja Programów edukacyjnych dla uczniów szkół podstawowych oraz akcji prozdrowotnych na rok szkolny 2024/2025

### Program Antynikotynowej Edukacji Zdrowotnej

## „Bieg po zdrowie”

#### Główne cele programu:

- opóźnienie i zapobieganie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży,
- pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego,
- zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.



**Adresaci programu:** uczniowie klas IV szkoły podstawowej (9-10 lat), rodzice i nauczyciele.

Zajęcia w programie „Bieg po zdrowie” realizowane są za pomocą bardzo zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku odbiorców. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności. Bohaterami łączącymi treści poszczególnych spotkań jest dwoje uczniów czwartej klasy szkoły podstawowej, Natalia i Kuba. Wydarzenia z ich życia będą tłem poruszanych tematów.

**Program obejmuje przeprowadzenie 6 lekcji z uczniami oraz 2 spotkań z rodzicami.**

#### Podczas zajęć dzieci będą:

- dyskutować,
- wymieniać doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły,
- przeprowadzać wywiady z osobami niepalącymi,
- liczyć koszty palenia papierosów,
- pracować w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów,
- tworzyć komiks z bohaterami programu.

Nagrane zostały również filmy edukacyjne z udziałem psychologów oraz autorów programu.

#### Filmy umożliwiają:

- szybkie i łatwe zapoznanie się z programem,

- poznanie kluczowych wskazówek dotyczących wychowywania dzieci,
- poznanie sposobów komunikowania się z dzieckiem,
- poznanie sposobów radzenia sobie z uzależnieniami dzieci,
- skłonienie do refleksji i przemyśleń.

Nagrania są dostępne dla wszystkich na kanale youtube Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Informacje o nowościach będą pojawiać się na facebooku GIS-u oraz WSSE w Poznaniu.

**Materiały edukacyjne do programu** (podręcznik dla nauczyciela, zeszyt ćwiczeń dla ucznia, plakaty, ulotkę informacyjną dla rodziców, filmy edukacyjne dla rodziców i nauczycieli) dostępne są w formie on-line pod adresem: <https://www.gov.pl/web/gis/bieg-po-zdrowie-program-antytytoniowej-edukacji-zdrowotnej>



## **Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!”**

- **propagujący zdrowy styl życia, promujący zbilansowane odżywianie oraz aktywność fizyczną.**

Otyłość jest jednym z większych wyzwań globalnych XXI wieku. Niektóre źródła naukowe mówią już o epidemii, a nawet pandemii otyłości. Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Europie w ciągu ostatnich dwóch dziesięcioleci częstość występowania otyłości potroiła się. Problem otyłości dotyczy również dzieci i młodzieży, u których w ostatnich latach obserwuje się stały wzrost liczby osób otyłych. Dzieciństwo i dojrzewanie są okresem krytycznym w rozwoju otyłości. Do zwiększonego przyrostu masy ciała dochodzi zwykle około 8 roku życia i w późniejszym wieku większość dzieci utrzymuje masę ciała na tym samym poziomie w okresie dojrzewania.

Państwowa Inspekcja Sanitarna we współpracy z Polską Federacją Producentów Żywności realizuje Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!”.

**Program skierowany jest do uczniów klas V - VIII szkół podstawowych, nauczycieli, rodziców i opiekunów.**

### **Celem głównym programu jest:**

- zwiększenie świadomości uczestników programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

### **Cele szczegółowe programu to:**

- pogłębianie wiedzy o znaczeniu **prawidłowo zbilansowanej diety i aktywności fizycznej** dla organizmu człowieka,
- **kształtowanie postaw i zachowań** związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną,

- dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na **opakowaniach produktów spożywczych** i umiejętności korzystania z nich.

Najważniejszą rolę w programie pełni młodzież szkolna, która tworzy i realizuje własne projekty edukacyjne, propagujące aktywność fizyczną i zbilansowaną dietę zarówno w środowisku szkolnym, jak i w środowiskach lokalnych.

#### **Materiały i pomoce programowe :**

- podręcznik dla nauczyciela,
- scenariusze zajęć dla nauczyciela,
- plakat z Talerzem Zdrowego Żywienia.

**Materiały edukacyjne w formie online** dostępne są również na stronie internetowej programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!” pod adresem e-mail: <https://www.trzymajforme.pl/materialy-edukacyjne-50>

### **Propozycje akcji oświatowo-zdrowotnych:**

**21 listopada 2024 r. (trzeci czwartek)**

***Światowy Dzień Rzucania Palenia***



**1 grudnia 2024 r .**

***Światowy Dzień AIDS***



**7 kwietnia 2025 r.**

***Światowy Dzień Zdrowia***



**31 maja 2025 r.**

***Światowy Dzień bez Tytoniu***



Dodatkowe informacje na temat realizacji w/w programów oraz akcji w roku szkolnym 2024/2025 można uzyskać w PSSE w Ostrowie Wielkopolskim - Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia, **tel. 62/ 737 89 23**, nasz adres e-mail :

[oswiata.zdrowotna.psse.ostrowwlpk@sanepid.gov.pl](mailto:oswiata.zdrowotna.psse.ostrowwlpk@sanepid.gov.pl)