



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie

Radosław Gruss – kierownik Oddziału Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej

Olsztyn, 14.03.2018 r.



trzymaj formę

Ogólnopolski
Program Edukacyjny
promujący zdrowy styl
życia wśród młodzieży





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 dekad częstość występowania otyłości potroiła się. **Aż 25,2% populacji Polski jest otyła**, jak wynika z najnowszej aktualizacji Światowego Indeksu Bezpieczeństwa Żywnościowego, opracowanego przez Economist Intelligence Unit (EIU), **to o 2,9% więcej niż średnia w Europie**, która wynosi 22,3%.



Organizatorzy „Trzymaj Formę!”

Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polska Federacja
Producentów Żywności Związek Pracodawców.



POLSKA FEDERACJA
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW





Cel główny programu „Trzymaj Formę!”

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.**





Cele szczegółowe programu

- pogłębienie 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.



Uczestnicy programu

Program adresowany jest do uczniów gimnazjów oraz klas V-VII szkół podstawowych i ich rodziców.





Realizacja programu

Program realizowany jest **metodą projektu**

– metoda dydaktyczna bazująca na dobrowolnym zaangażowaniu uczniów, nauczycieli, rodziców i środowisk lokalnych.



Projekty

Projekty realizowane przez uczniów powinny być interdyscyplinarne, traktować problem zdrowego trybu życia całościowo, **propagując aktywność fizyczną i zbilansowaną dietę** zarówno w środowisku szkolnym, jak i w środowiskach lokalnych.

W ramach programu szkoła może organizować zajęcia pozalekcyjne ogólnie rozwijające uczniów, wykraczające poza podstawę programową i programy nauczania, odnoszące się zarówno do **zdobycia konkretnych umiejętności**, jak też do kształtowania postaw i **zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną**.





Historia programu

Program został zatwierdzony do realizacji przez Głównego Inspektora Sanitarnego 9 listopada 2006 roku.

W roku 2009 „Trzymaj Formę!” został wpisany do oficjalnego rejestru działań promujących prozdrowotny styl życia prowadzonego przez Europejską Platformę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia.

Dotychczas zrealizowano już XI edycji.





Realizacja w liczbach

Program w XI edycji realizowany był na podstawie założeń programowych i zaproponowanej metodyki w **7 372 szkołach**.

Odbiorcami XI edycji programu było **758 528 uczniów**.





**W roku szkolnym 2016/2017
do XI edycji programu na terenie
Warmii i Mazur przystąpiły:**

**174 gimnazja
273 szkoły podstawowe**

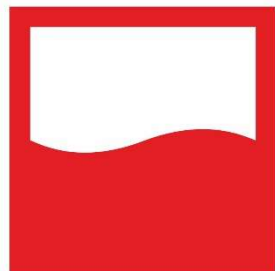
**Programem objęto
30 094 uczniów.**

Wyróżnienie

W 2014 r. program został uhonorowany Godłem „Teraz Polska”.

Otrzymanie nagrody w XXI plebiscycie konkursu stanowi wyróżnienie dla najwyższej jakości tego programu, transparentności oraz rzetelności podejmowanych działań.

LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA





Konkurs

W ramach programu cyklicznie organizowany jest **Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia.**

Głównym celem Konkursu jest zwiększenie świadomości wśród młodzieży, na temat **wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie**, w szczególności poprzez pogłębienie wiedzy w **zakresie prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia** oraz ich znaczenia dla organizmu człowieka.

Konkurs cieszy się stale rosnącym zainteresowaniem uczestników, w bieżącym roku szkolnym do I etapu zakwalifikowanych zostało ponad **11 tys. uczniów z 1164 szkół.**





trzymaj formę

Patronaty honorowe



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Ministerstwo Zdrowia



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



MINISTERSTWO
ROLNICTWA
I ROZWOJU WSI



ARS,
czyli jak
dbać
o miłość?



■ „ARS, czyli jak dbać o miłość?”

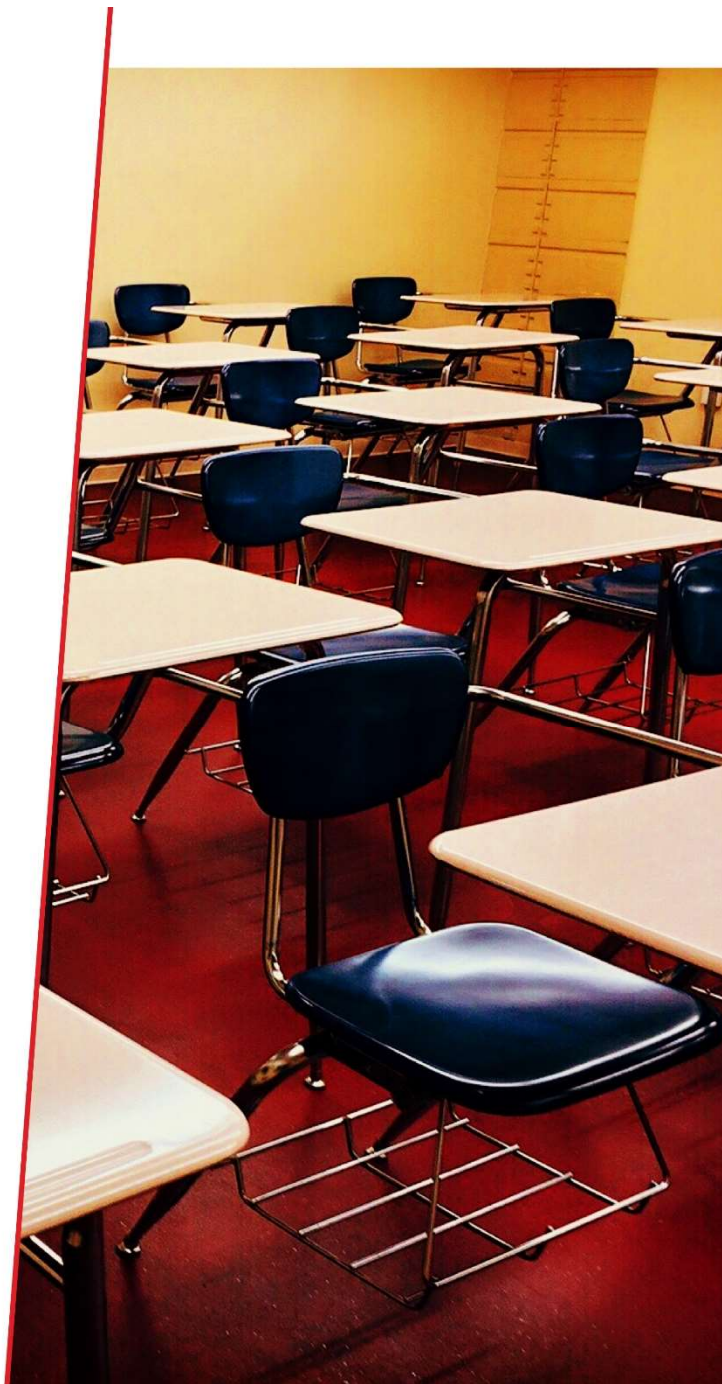
autorstwa prof. nzw. dr hab. Krzysztofa Wojcieszka

Program edukacyjny „ARS, czyli jak dbać o miłość?” dotyczy **profilaktyki używania substancji psychoaktywnych** (alkohol, tytoń, narkotyki, dopalacze), adresowany jest do **młodzieży ze szkół ponadpodstawowych**.



Cel ogólny

Celem programu jest ograniczenie niekorzystnych następstw zdrowotnych, prokreacyjnych i społecznych związanych z używaniem i nadużywaniem substancji psychoaktywnych przez młodzież wchodzącą w dorosłe życie.





Cele szczegółowe

1. Zmniejszenie u uczestników programu niespójności pomiędzy wyznawanymi wartościami (rodzina, przyjaźń, miłość) a stylem życia młodzieży charakteryzującym się znacznym rozpowszechnieniem używania substancji psychoaktywnych.
2. Zwiększenie u uczestników programu umiejętności i postaw pomocnych w unikaniu używania substancji psychoaktywnych zwłaszcza umiejętności spostrzegania zagrożeń i asertywnego stawiania granic.
3. Zwiększenie u uczestników programu wiedzy o konsekwencjach używania substancji psychoaktywnych dla życia rodzinnego i zdrowia prokreacyjnego, i w tym kontekście zmniejszenie wpływu mitów na temat dobroczynnego działania alkoholu na organizm kobiet w ciąży, które utrzymują się w świadomości społecznej.



Grupa docelowa

Bezpośredni odbiorcy:



Uczniowie szkół
w wieku 16-19 lat.

Pośredni odbiorcy:



Rodzice uczniów

Pośredni odbiorcy:



Nauczyciele,
wychowawcy klas



| Założenia programu

Program ma wzbudzić u młodzieży refleksję nad ważnymi dla nich wartościami. **Jego oryginalnym założeniem jest otwarte i konsekwentne odwołanie się do najbardziej cenionej wartości w życiu ludzkim jaką jest miłość, a mniej do dotychczas stosowanych motywów w rodzaju zdrowia jako takiego lub wolności jako takiej.** Zdrowie i wolność są tu rozumiane jako elementy sprzyjające odpowiedzialnej miłości oraz zdrowiu i prawidłowemu rozwojowi kolejnego pokolenia. **Program ARS oparty jest na kombinacji składającej się z wiodących strategii profilaktycznych** (klaryfikowania wartości, modyfikowania błędnych przekonań, rozwijania umiejętności życiowych, budowania więzi ze wspólnotą szkolną/ rodzinną) oraz przekazu istotnych informacji, czyli strategii uzupełniającej (informacyjnej).





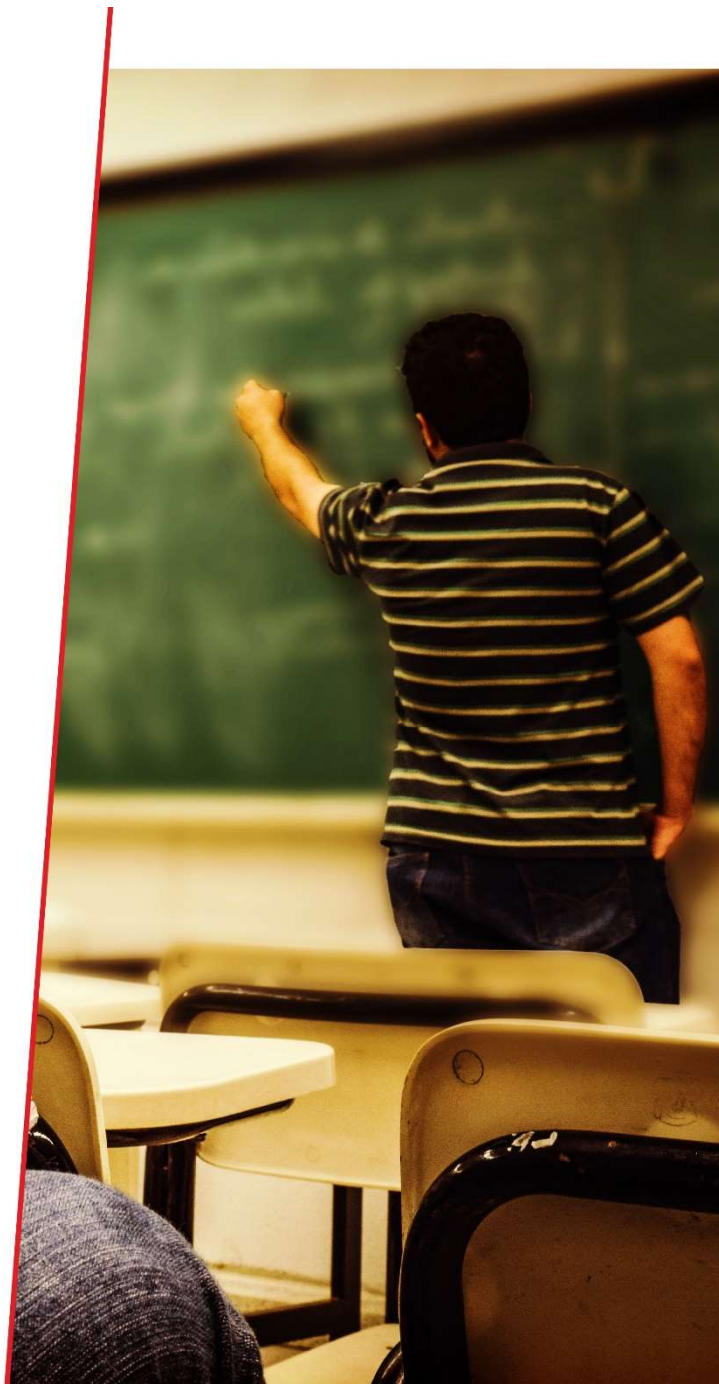
Realizacja programu edukacyjnego "ARS, czyli jak dbać o miłość?" w latach 2013-2017 na terenie Warmii i Mazur

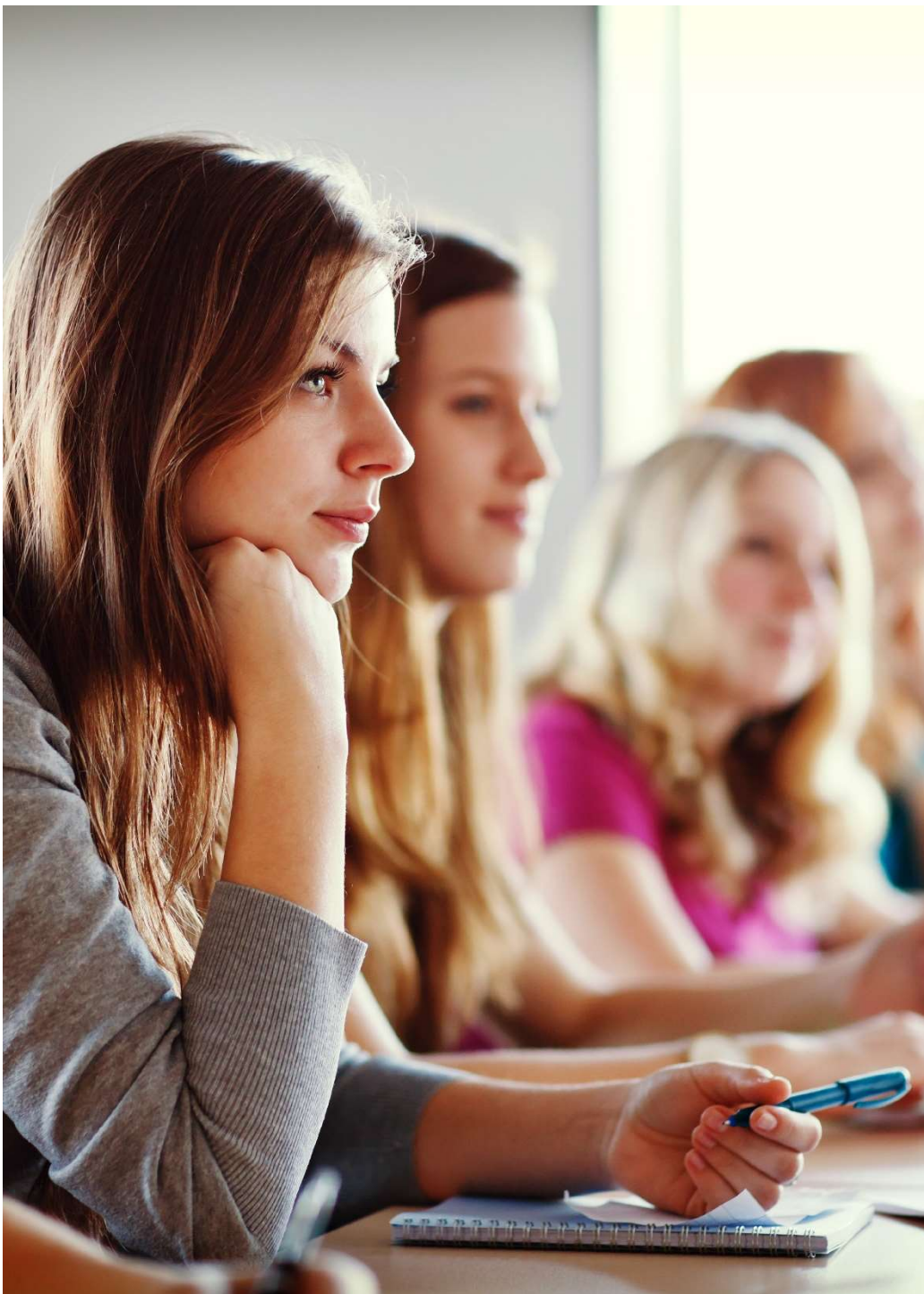
Edycja programu	Liczba szkół biorących udział w programie	Liczba uczniów biorących udział w programie
I (2013-2014)	81	3475
II (2014-2015)	101	5377
III (2015-2016)	100	4924
IV (2016-2017)	92	4028

Blisko 90% uczniów **chętnie uczestniczyła w programie**

Ok. 90% uczniów uznało **zajęcia programu za ciekawe**

Ok. 80% uczniów chciałoby, żeby w przyszłości **ich dzieci uczestniczyły** w takim programie





Materiały do programu

Materiały są dostępne do pobrania ze strony internetowej (www.gis.gov.pl – zakładka **promocja zdrowia**).

Udział w programie

ARS mogą realizować **wszystkie formy** szkół ponadpodstawowych.



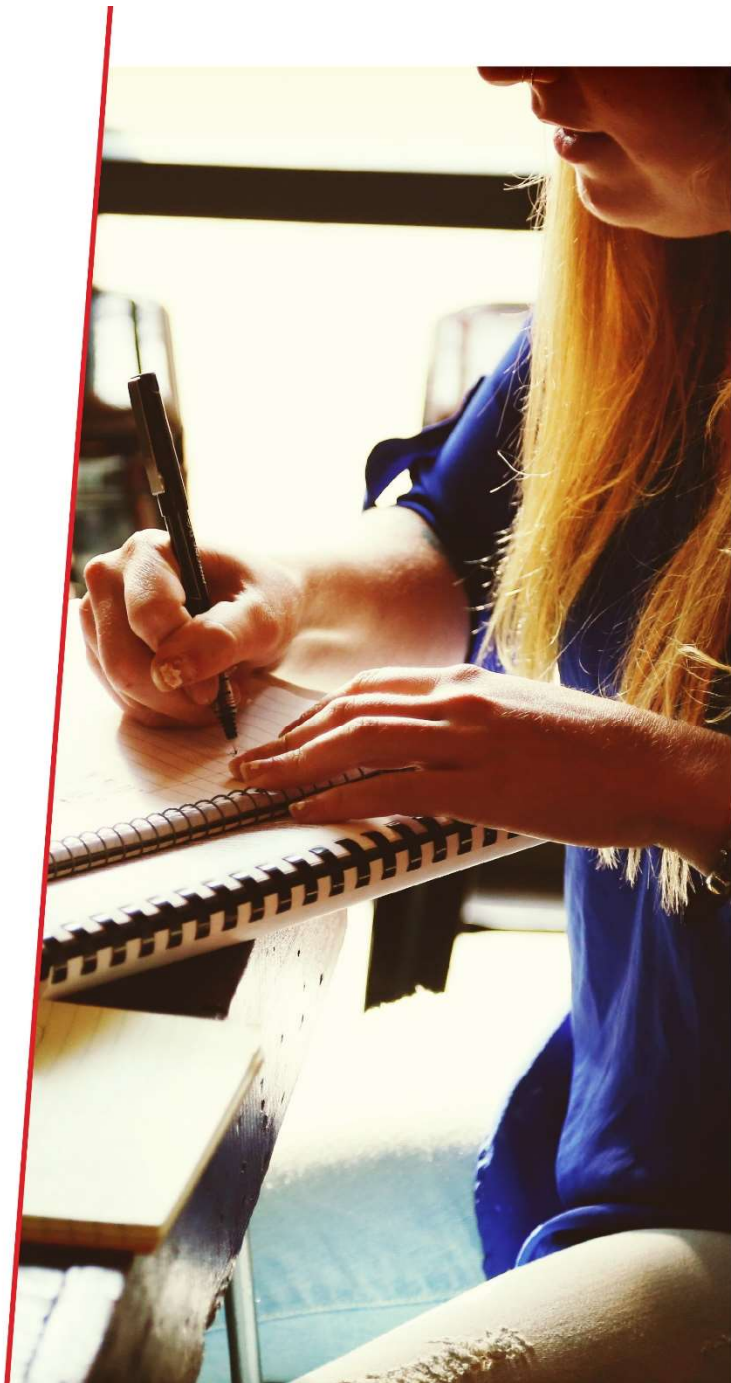
Baza Programów Rekomendowanych

<http://programyrekomendowane.pl>

CELE SYSTEMU REKOMENDACJI:

- podniesienie jakości programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego
- szersze upowszechnienie sprawdzonych praktyk/programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego
- popularyzacja wiedzy na temat skutecznych strategii profilaktyki oraz metod konstruowania programów.

Program „ARS, czyli jak dbać o miłość” został wpisany do Bazy Programów Rekomendowanych





Patronaty honorowe

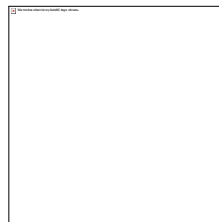


MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia

Program **antytytoniowej edukacji zdrowotnej** pt. „Bieg po zdrowie”



Cel programu

Zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście **szkodliwości palenia papierosów i używania e-papierosów**





grupa wiekowa 9-10 lat - dzieci
w IV klasie szkoły podstawowej

używanie wyrobów tytoniowych nie jest
normą. Program powinien powodować
**zmianę postrzegania co jest normą
w społeczeństwie**

program powinien angażować nie tylko
środowisko szkolne, ale i **domowe
uczniów**





zajęcia są prowadzone metodami **aktywizującymi i zróżnicowanymi**

uczniowie powinni mieć **realny wpływ na przebieg zajęć** oraz powinni być ich aktywnymi uczestnikami

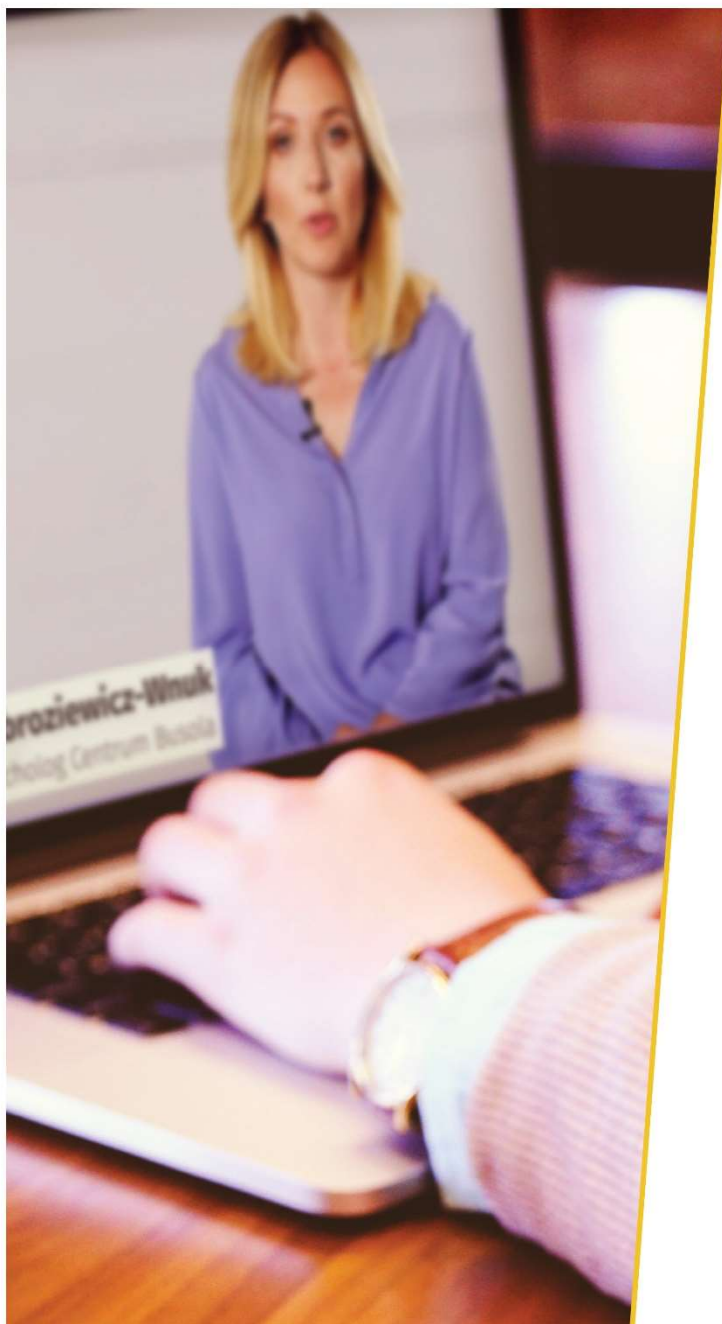
podczas zajęć dzieci powinny dyskutować, argumentować, wymieniać spostrzeżenia i wyniki, **co pozwoli im na poszerzenie wiedzy**



Podczas cyklu zajęć dzieci:

- dyskutują,
- wymieniają doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły,
- przeprowadzają wywiady z osobami niepalącymi,
- liczą koszty palenia papierosów,
- pracują w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów,
- tworzą komiks z bohaterami programu.





Cykl filmów edukacyjnych

Uzupełnieniem programu jest cykl filmów edukacyjnych z udziałem ekspertów z dziedziny psychologii oraz autorów programu.

Nasze filmy to:

- szybkie i łatwe zapoznanie się z programem,
- poznanie **kluczowych wskazówek** dotyczących wychowywania dzieci,
- umiejętność rozwiązywania swoich problemów,
- poznanie sposobów **komunikowania się** z dzieckiem,
- poznanie sposobów radzenia sobie **z uzależnieniami dzieci**,
- skłonienie do refleksji i przemyśleń.



W I edycji programu udział wzięło

18% szkół podstawowych (**2205 szkół**)
oraz **51 304** uczniów

20% szkół podstawowych
na Warmii i Mazurach



Wiedza uczniów na temat zdrowia

Oslabieniu uległy błędne przekonania,
które nie sprzyjają dbaniu o zdrowie

Nasileniu uległy pozytywne
i konstruktywne przekonania
dotyczące zdrowia

Zmiana też w grupie kontrolnej
- zmiany nie związane z programem



Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące zachowań związanych ze zdrowiem. Przeczytaj uważnie każde zdanie i zastanów się, w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz. Swoje odpowiedzi zaznacz z prawej strony arkusza zgodnie z przedstawionym poniżej wzorem. Nie ma odpowiedzi dobrych ani złych. Chcemy poznać Twoje zdanie. Ankieta jest anonimowa, to znaczy, że nie należy się na niej podpisywać.

KOD

--	--	--	--	--

W polu KOD proszę wpisać ostatnią literę swojego imienia,
2 pierwsze litery imienia matki oraz 2 pierwsze litery swojego
nazwiska. (np.: Jan Kowalski, imię matki Renata: kod: NREKO)

1. Nie zgadzam się
2. Trochę się nie zgadzam
3. Trochę się zgadzam
4. Całkowicie się zgadzam

1. Płeć: dziewczyna/ chłopak

2. Wiek:

3. Ludzie powinni aktywnie dbać o swoje zdrowie

1 2 3 4

4. Zamiast obiadu można zjeść ciasto

1 2 3 4

5. Zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny

1 2 3 4

6. Palenie papierosów jest obojętne dla naszego organizmu

1 2 3 4

7. Po wypaleniu paczki papierosów można jeździć szybciej na rowerze

1 2 3 4

8. Dla mojego zdrowia jest ważne, aby spać 7–8 godzin w nocy

1 2 3 4

9. Jeżeli ktoś częstuje papierosami, to nie wypada odmówić

1 2 3 4

10. Przebywanie w zadymionym pomieszczeniu jest obojętne dla mojego zdrowia

1 2 3 4

11. Mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności

1 2 3 4

12. Z papierosem wygląda się na dorosłego

1 2 3 4

13. Nie mamy wpływu na nasze zdrowie

1 2 3 4

14. Są ważniejsze sprawy niż moje zdrowie

1 2 3 4

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!





Uczniowie

Program „Bieg po zdrowie” został wysoko oceniony przez uczniów. Średnia uzyskana ze średnich ze wszystkich ocen **wyniosła 3,65/4**.

Rodzice

Rodzice ocenili program wyżej niż ich dzieci, a oceny były bardziej zgodne. Średnia wszystkich ocen **wynosiła 3,78/4**.

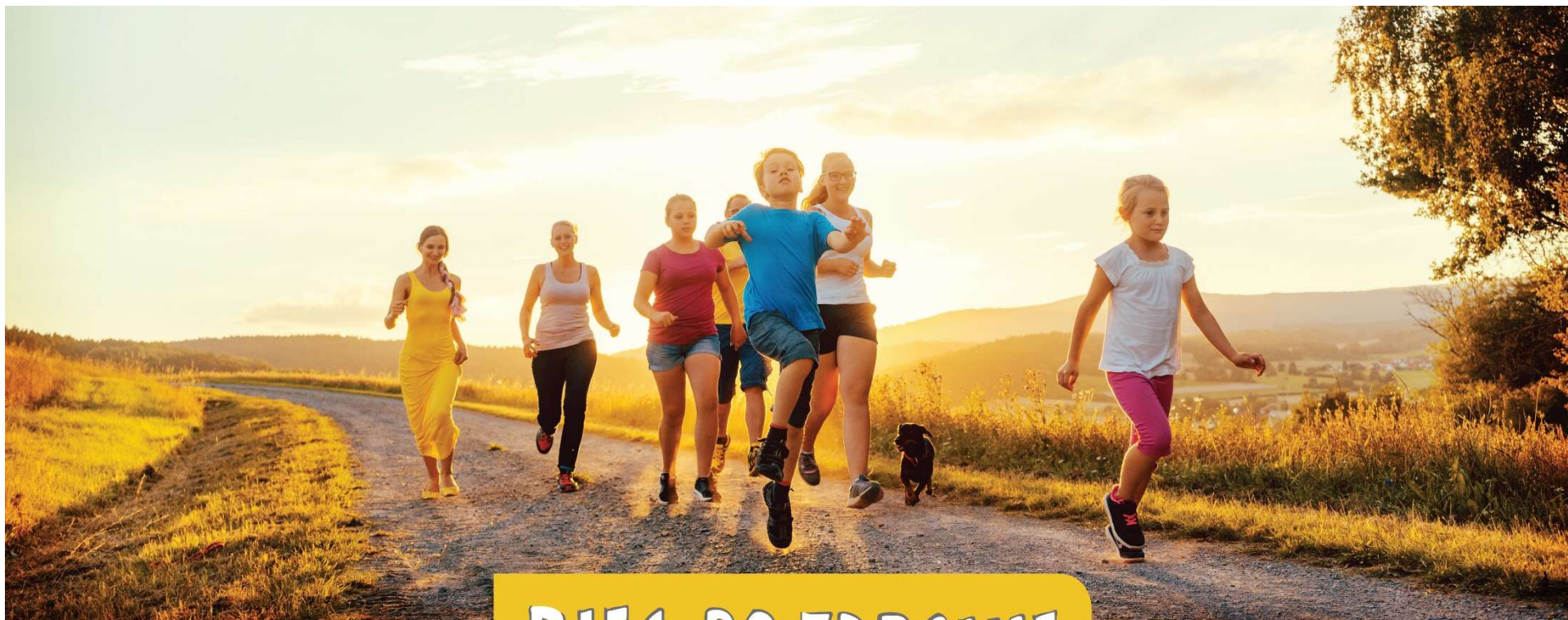




Wpływ na zmianę postaw

Udział w programie „Bieg po zdrowie” realnie wpływa na **zmianę postaw uczestników programu wobec zdrowia**, powodując przyjęcie tej wartości jako wartości osobistej, ważnej dla danego ucznia. **Program spowodował u 30% uczestników uznanie dobrego zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej za własną wartość.**





BIEG PO ZDROWIE

Patronaty honorowe



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



RZECZNIK PRAW DZIECKA



Ponadto organizujemy działania związane z:

- Światowym Dniem Zdrowia
- Europejskim Dniem Wiedzy o Antybiotykach
- profilaktyką grypy
- akcją zimową (*bezpieczny i zdrowy wypoczynek podczas ferii zimowych*)
- profilaktyką chorób odkleszczowych
- profilaktyką zarażeń pasożytniczych (*owsica, wszawica, świerz, bąblowica itp.*)
- profilaktyką wścieklizny
- profilaktyką zatruć grzybami
- profilaktyką wirusowego zapalenia wątroby (*wzw A, B, C*)
- profilaktyką zakażeń wirusem HPV i innych chorób przenoszonych drogą płciową
- propagowaniem zasad higieny osobistej
- uświadamianiem zagrożeń zdrowotnych wynikających z nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV



Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie



opzioz@sanepid.olsztyn.pl



www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl



www.facebook.com/wsseolsztyn/