

Edukacja zdrowotna w kontekście programów profilaktycznych realizowanych przez Inspekcję Sanitarną

dr n. med. Ewa Wiercińska

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krakowie



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Oferta programów edukacyjnych

Przedszkole i klasy „0”

Program edukacji antytytoniowej „Czyste Powietrze Wokół Nas”

Program promujący zdrowe odżywianie „Skąd się biorą produkty ekologiczne”

Szkoła Podstawowa

Program edukacji antytytoniowej „Bieg po zdrowie”

Program promujący zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną „Trzymaj Formę!”

Edukacja w zakresie profilaktyki czerniaka „Znamię! Znam je?”

Szkoła Ponadpodstawowa

Edukacja w zakresie profilaktyki uzależnień „ARS, czyli jak dbać o miłość?”

Edukacja w zakresie profilaktyki raka szyjki macicy „Wybierz Życie - Pierwszy Krok”

Edukacja w zakresie profilaktyki WZW ABC „Podstępne WZW”

Edukacja w zakresie profilaktyki czerniaka „Znamię! Znam je?”

Edukacja w zakresie profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową „#MłodziŚwiadomi” - pilotaż



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Oferta programów edukacyjnych- przedszkole

Adresatami programów są dzieci 5-6 letnie uczęszczające do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach oraz ich rodzice.

Czyste Powietrze Wokół Nas

Celem programu jest wzrost kompetencji rodziców w zakresie ochrony dzieci przed ekspozycją na dym tytoniowy oraz zwiększenie umiejętności dzieci w zakresie radzenia sobie w sytuacjach, gdy przebywają w zadymionych pomieszczeniach lub gdy dorośli palą przy nich tytoń.

Skąd się biorą produkty ekologiczne

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



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Oferta programów edukacyjnych - szkoły podstawowe

Bieg po zdrowie

Adresatami programu są dzieci uczęszczające do IV klas szkoły podstawowej. Głównym celem jest zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.

Trzymaj Formę!

Adresatami programu są uczniowie szkół podstawowych klas V-VIII oraz ich opiekunowie. Ma na celu kształtowanie prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Oferta programów edukacyjnych - szkoły podstawowe i ponadpodstawowe

Znamie! Znam je?

Adresatami programu są uczniowie z VIII klasy szkoły podstawowej oraz młodzież ze szkół ponadpodstawowych.

Celem głównym programu jest upowszechnienie wśród młodzieży wiedzy z zakresu profilaktyki czerniaka. Program ma charakter warsztatowy i można go zrealizować podczas 1-2 godzin lekcyjnych.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Oferta programów edukacyjnych - szkoły ponadpodstawowe

Wybierz Życie - Pierwszy Krok

Adresatami programu jest młodzież z I klas szkół ponadpodstawowych, opiekunowie uczniów oraz kadra pedagogiczna szkół. Celem jest podniesienie poziomu wiedzy uczniów i ich opiekunów na temat profilaktyki raka szyjki macicy i roli wirusa HPV w jego powstawaniu oraz zachęcenie do regularnych wizyt u ginekologa i wykonywania badań cytologicznych.

ARS, czyli jak dbać o miłość

Wyjątkowość programu polega na kompleksowym podejściu do profilaktyki uzależnień w kontekście wartości wyznawanych przez młodych ludzi. Głównym celem jest ograniczenie używania alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych przez uczniów szkół ponadpodstawowych.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Oferta programów edukacyjnych - szkoły ponadpodstawowe

Podstępne WZW

Celem programu jest upowszechnienie wśród młodzieży wiedzy na temat wirusowego zapalenia wątroby typu B i C oraz zasad profilaktyki zakażeń HBV i HCV. Program ma charakter warsztatowy i można go zrealizować podczas 1-2 godzin lekcyjnych.

Profilaktyka HIV/AIDS

Ponadto prowadzimy działalność edukacyjno-profilaktyczną w oparciu o Krajowy Program Zapobiegania Zakażeniom HIV i Zwalczania AIDS, którego celem jest ograniczenie rozprzestrzeniania się zakażeń wirusem HIV oraz poprawa jakości życia w sferze psychospołecznej osób żyjących z HIV/AIDS, ich rodzin i bliskich. W ramach programu prowadzone są kampanie społeczne skierowane do ogółu społeczeństwa w tym uczniów szkół ponadpodstawowych. Program nie ma charakteru scenariuszowego i nie wymaga zgłoszeń.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Oferta programów edukacyjnych - szkoły ponadpodstawowe

#MłodziŚwiadomi – pilotaż programu

Celem programu jest m.in. podniesienie poziomu wiedzy na temat chorób przenoszonych drogą płciową oraz kształtowanie odpowiedzialnych postaw wobec zdrowia w tym zachęcanie do regularnego wykonywania badań profilaktycznych.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Edukacja Zdrowotna - cele

Cele edukacji zdrowotnej wykraczają poza przekazywanie wiedzy teoretycznej – chodzi o rozwijanie w uczniach umiejętności i postaw, które pozwolą im przez całe życie dbać o siebie i innych.

Nacisk kładziony jest na świadome podejmowanie decyzji prozdrowotnych, rozpoznawanie własnych potrzeb fizycznych, psychicznych i społecznych oraz reagowanie na potrzeby otoczenia.

Kluczowa jest umiejętność rozwijania krytycznego myślenia – uczniowie uczą się weryfikować źródła informacji, oceniać ich rzetelność i podejmować decyzje oparte na faktach, a nie na mitach czy emocjach.

Cele te są tożsame z celami programów edukacyjnych oferowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Dlaczego edukacja zdrowotna w szkole jest ważna?

- ✓ Wsparcie dla zdrowia psychicznego
- ✓ Rozwijanie kompetencji społecznych
- ✓ Przygotowanie do dorosłości i odpowiedzialności za własne ciało
- ✓ Zmniejszenie nierówności zdrowotnych
- ✓ Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia
- ✓ Rozwój krytycznego myślenia



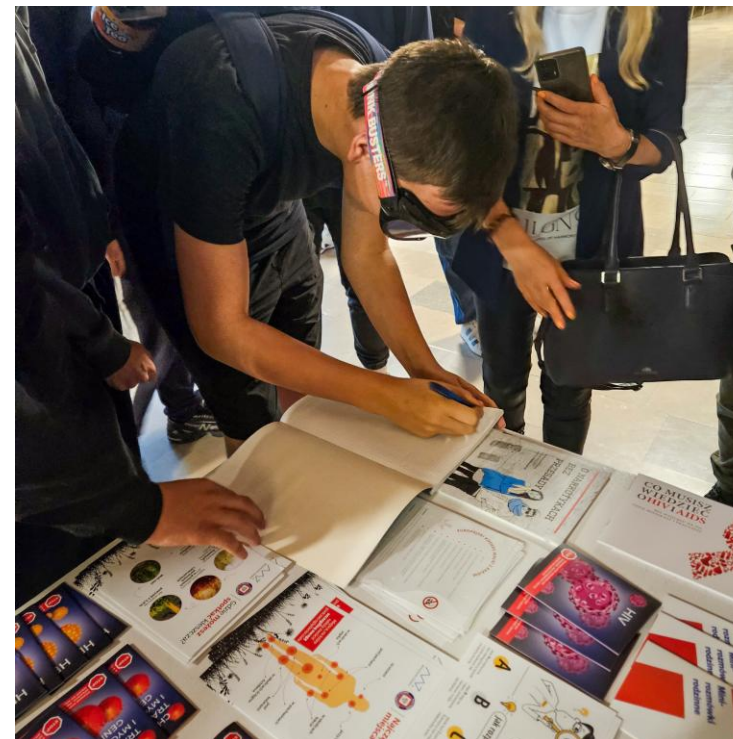
CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Moduły tematyczne w edukacji zdrowotnej:

Moduły tematyczne:

1. Co to jest zdrowie?
2. Moje ciało – higiena i rozwój
3. Zdrowe jedzenie i picie w szkole i domu
4. Moje emocje –jak je rozpoznawać i wyrażać
5. Bezpieczne zachowania w domu, szkole, drodze
6. Dlaczego sen, ruch i odpoczynek są ważne
7. Projekt edukacyjny



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Tematy realizowane w ramach programów

Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna

Trzymaj Formę!

Skąd się biorą produkty
ekologiczne

Profilaktyka palenia tytoniu i uzależnień

Czyste powietrze wokół nas

Bieg po zdrowie

ARS-czyli jak dbać o miłość?

Profilaktyka chorób i nowotworów

Podstępne WZW

Znamie! Znam je?

Wybierz Życie-Pierwszy Krok

Profilaktyka HIV/AIDS



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Formy pracy rekomendowane przez MEN podczas lekcji edukacji zdrowotnej



Tydzień zdrowia, zdrowa przerwa, warsztaty kulinarne, quizy konkursy prozdrowotne, debata oksfordzka, gra terenowa, piknik dla zdrowia, działania w terenie, spotkania z ekspertem i inne...



Wymienione formy zawarte są we wszystkich programach edukacyjnych proponowanych przez Inspekcję.



Rekomendowana przez MEN metoda projektu jest głównym założeniem przy realizacji programu „Trzymaj Formę!”.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Programy edukacyjne- korzyści

- ✓ Gotowe scenariusze zajęć wpisujące się w tematy edukacji zdrowotnej
- ✓ Materiały pomocnicze w wersji cyfrowej oraz papierowej
- ✓ Wsparcie merytoryczne pracowników Inspekcji
- ✓ Realizacja szkoleń/warsztatów/kampanii tematycznych/konkursów



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Wspieramy w realizacji edukacji zdrowotnej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Wspieramy w realizacji edukacji zdrowotnej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Ogólnopolski program Trzymaj Formę!

XIX edycja 2025/2026

Najdłużej realizowany tego typu program dla szkół



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Badania „Nastolatki 3.0” wskazują, że młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu online.

W 2022 roku średnio **5 godzin i 36 minut dziennie**.

W 2020 roku - 4 godziny i 50 minut a w 2014 roku były to 3 godziny i 40 minut.

Tym samym rezygnują z aktywności fizycznej.

Coraz mniej ruchu = coraz więcej problemów zdrowotnych



*Źródło: wyniki badania NASK „Nastolatki 3.0”, realizowane w 2022; <https://www.nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow>



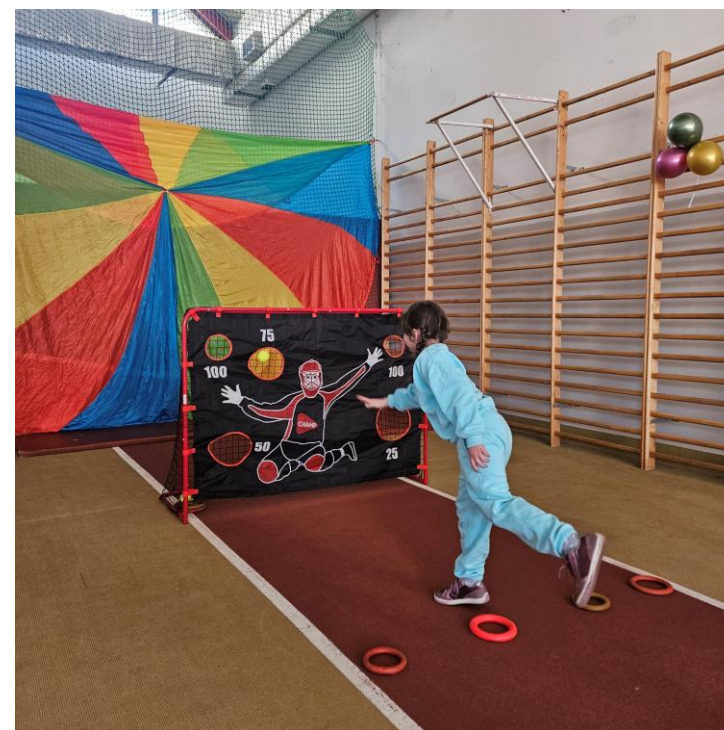
**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Ile ruchu potrzebuje młody człowiek?

Zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej:

- ✓ Dzieci i młodzież: średnio **60 minut** dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej.
- ✓ Regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie dla wszystkich grup wiekowych.
- ✓ Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości dzieci i młodzież powinny wykonywać co najmniej 3 dni w tygodniu.



Źródło: Zalecenia WHO 2022, https://ncez.pzh.gov.pl/ruch_i_zywienie/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Cel 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.

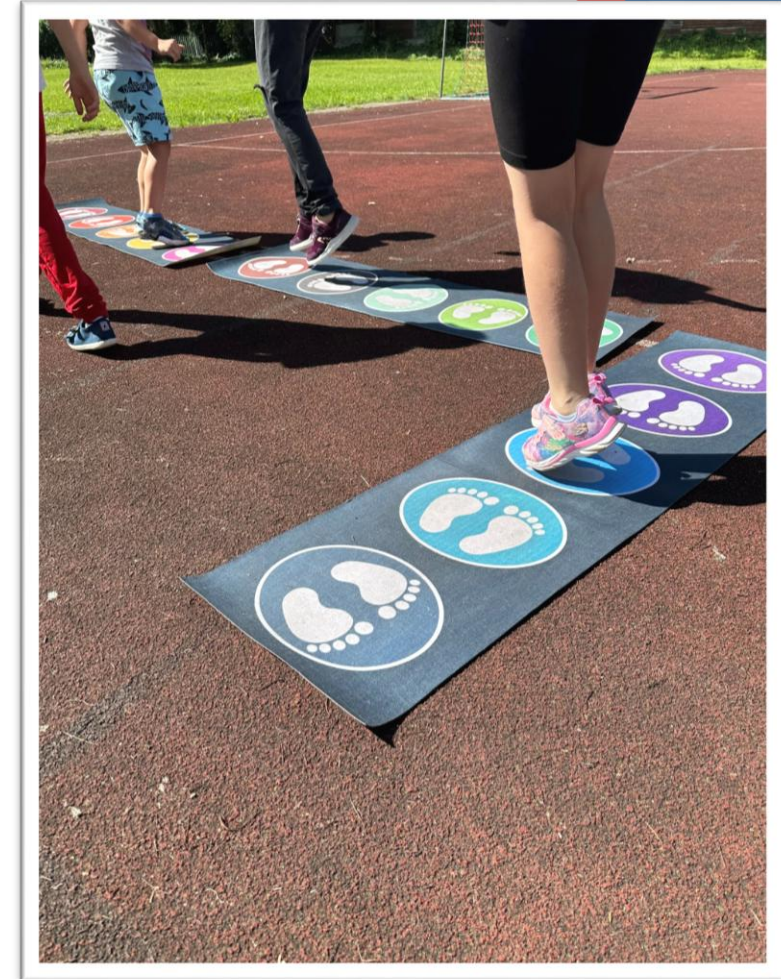


CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Statystyki programu

- ✓ W roku szkolnym 2024/2025 program zrealizowały (wypełniły sprawozdanie i otrzymały certyfikat) 104 szkoły, co stanowi ok 1/3 wszystkich szkół z terenu Miasta Krakowa i powiatu krakowskiego.
- ✓ W programie udział wzięło 14 479 uczniów z klas V-VIII.
- ✓ W poprzednich edycjach- dane kształtują się podobnie.
- ✓ W całej Polsce w roku szkolnym 2023/2024 program zrealizowało 5874 szkół podstawowych, w których udział wzięło łącznie 474 834 uczniów.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Działania oświatowo-zdrowotne

Poza koordynacją programów edukacyjnych Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krakowie w ramach działań profilaktycznych:

- ✓ organizuje konkursy, warsztaty, prelekcje, konferencje, szkolenia, imprezy plenerowe
- ✓ współpracuje z podmiotami publicznymi i niepublicznymi na rzecz ochrony zdrowia
- ✓ aktywnie działa w mediach społecznościowych, tworzy grafiki, ulotki, spoty



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



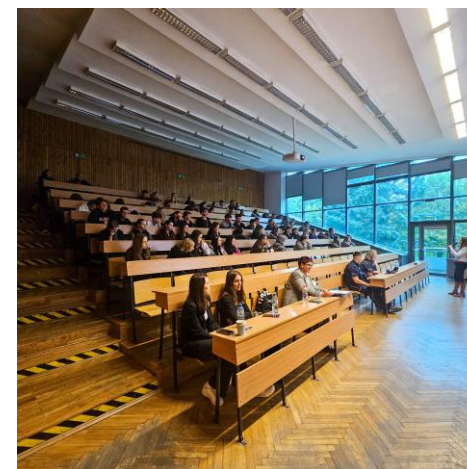
Działania oświatowo-zdrowotne

wrzesień 2025 Konferencja „Profilaktyka otyłości w systemie edukacji”

wrzesień 2025 Konferencja dla młodzieży szkół ponadpodstawowych „Niezależni od uzależnień”

kwiecień 2025 Konferencja „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży”

lutych 2025 Webinar dla uczniów „Trzymaj Formę! - edukacja konsumencka”



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Działania oświatowo-zdrowotne

marzec 2024 Konferencja „Wspólnie zadbajmy o bezpieczeństwo dzieci”

listopad 2024 Konferencja „Profilaktyczna przeciw uzależnieniom- aspekty i działania”

marzec 2023 Konferencja „Jak nie rozmawiać z młodzieżą”



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Dziękuję za uwagę

Źródło: <https://www.gov.pl/web/edukacja/materialy-dla-nauczycieli>

Zdjęcia: własne Oddziału Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia



/pssekrakow

[/https://www.gov.pl/web/psse-krakow/](https://www.gov.pl/web/psse-krakow/)