

## **Profilaktyka zdrowia w placówkach oświatowych – żłobki, przedszkola, szkoły w zakresie higieny szkolnej i programów edukacyjnych**

W szkołach podstawowych funkcjonują gabinety lekarskie. Gabinety te są prowadzone przez NZOZ Higiena Szkolna Pani Elżbiety Preis w szkołach: PSP nr 1, PSP nr 3, PSP nr 5, PSP nr 6 oraz przez NZOZ Higiena Szkolna Pani Czesławy Marciniak w PSP nr 8. W zależności od wielkości szkoły pielęgniarka pracuje określoną ilość godzin, zgodnie z przydzielonym limitem NFZ. I tak:

### **Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Brzegu - ul. Bohaterów Monte Cassino 14**

- wtorek, czwartek od 8.00 do 15.00, piątek od 11.00 do 15.00

### **Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Brzegu ul. B. Chrobrego 13**

- poniedziałek od 8.00 do 15.00

### **Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 w Brzegu ul. Kamienna 2**

- poniedziałek, środa i piątek - 8.00 do 15.00

### **Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 5 w Brzegu - ul. Oławska 2**

- poniedziałek, wtorek, czwartek od 9.00 do 15.00, piątek od 9.00 do 14.00

### **Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 5 w Brzegu ul. Robotnicza 20**

- poniedziałek, piątek od 8.00 do 15.00

### **Publiczna Szkoła Podstawowa nr 6 w Brzegu ul. Poprzeczna 1**

- poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek - 8.00 do 15.00

### **Publiczna Szkoła Podstawowa nr 8 w Brzegu ul. Lompy 1**

- poniedziałek, czwartek od 8:00 do 15:00

W roku bieżącym pielęgniarki szkolne realizowały:

#### **1. Świadczenia w zakresie profilaktycznej opieki zdrowotnej, udzielanej w szkole:**

- Pomoc doraźna w nagłych zachorowaniach i urazach,
- Opieka nad uczniami z chorobami przewlekłymi,
- Przeprowadzanie testów przesiewowych w klasach III szkoły podstawowej oraz we wszystkich klasach sportowych,
- Bilans uczniów klasy siódmej szkoły podstawowej,
- „Wady postawy – przygotowanie zestawień potwierdzonych wad postawy w zakresie działalności interwencyjnych dla nauczycieli prowadzących gimnastykę korekcyjną,
- Badanie wzrostu uczniów klas I-III szkoły podstawowej w celu odpowiedniego uszeregowania w ławkach w poszczególnych klasach,
- Ważenie tornistrów i plecaków szkolnych w celu ograniczenia ich wagi, ze względu na zagrożenie wad postawy (klasy I-IV),
- Kontrola czystości głów,
- Prowadzenie dla uczniów szkoły podstawowej profilaktyk próchnicy zębów metodą nadzorowanego szczotkowania zębów preparatami fluorkowymi.

## 2. Prowadzenie edukacji zdrowotnej:

- „Higiena jamy ustnej”- instruktaż prawidłowego szczotkowania zębów w klasach I-VI,
- „Rola drugich śniadań - prawidłowe żywienie”- pogadanki w klasach I-III szkoły podstawowej w ramach promocji i ochrony zdrowia,
- Pogadanki w klasach I-VI na temat „Higiena osobista”,
- Pogadanki w klasach III gimnazjum „Stan zdrowia a wybór zawodu”,
- Zdrowie twoje jest w twoich rękach,
- Zbilansowane odżywianie i zmiana nawyków żywieniowych (dotyczy uczniów z nadwagą i otyłością),
- Wpływ śniadania na koncentrację uwagi,
- Tornister na wagę zdrowia,
- Higiena jamy ustnej i profilaktyka przeciw próchnicy.

Gmina Brzeg podpisała umowę na dofinansowanie wyposażenia gabinetu profilaktyki zdrowotnej. Dopuszono 5 gabinetów znajdujących się we wszystkich szkołach podstawowych.

### **Programy edukacyjne dotyczące profilaktyki zdrowia, realizowane w brzeskich przedszkolach w roku szkolnym 2017/2018**

Głównym celem edukacji prozdrowotnej jest stworzenie przedszkola zdrowego, bezpiecznego i przyjaznego, zapewniającego wszechstronny rozwój całej społeczności przedszkolnej i promującej zdrowy styl życia, poprzez szerzenie wiedzy o zdrowiu i podejmowanie działań dla zdrowia.

Kształtowanie właściwych postaw dzieci wobec problemów zdrowia wymaga działań systematycznych i długofalowych. Dlatego w przedszkolach jest to tematyka często podejmowana podczas zajęć edukacyjnych oraz w wielu różnych sytuacjach i momentach każdego dnia. W przedszkolach prowadzone były różnego typu zajęcia dydaktyczne na świeżym powietrzu, w przedszkolnym ogrodzie. Codziennie prowadzone były zabawy ruchowe, 2 razy w tygodniu ćwiczenia gimnastyczne, 1 raz w tygodniu gimnastyka korekcyjna. Dzieci wszystkich przedszkoli brały udział w zajęciach na krytej pływalni. Organizowana była Przedszkolna Olimpiada Przedszkolaków oraz festyny. Podczas festynów była okazja do wspólnego, aktywnego spędzenia wolnego czasu wraz z rodzicami. Prowadzone były zajęcia edukacyjne dotyczące zdrowego odżywiania. Eliminowano uprzedzenia do spożywania niektórych potraw, produktów. Dzieci miały ciągły dostęp do świeżych owoców. Dzieci z dietą mają podawane w przedszkolach zamienniki produktów. Ponadto:

- Wyrabiano u dzieci nawyk systematycznego przestrzegania nawyków higieniczno-sanitarnych w łazience, toalecie, po przyjeździe z podwórka, przed posiłkami,
- Prowadzono zajęcia relaksacyjne, podczas których dzieci odpoczywają, regenerują siły,
- Zadbano o właściwe oświetlenie sal,
- Wdrażano dzieci do unikania hałasu w trakcie zabaw, zajęć i unikano przegrzewania się,
- Zwracano uwagę na postawę ciała dzieci podczas siedzenia przy stolikach, na dywanie. Dostosowując jednocześnie wysokość stolików i krzesełek do wzrostu dzieci,
- Prowadzono różnorodne zabawy ruchowe, poranne, ćwiczenia gimnastyczne.

Zabawy i ćwiczenia w przedszkolu spełniają ważną rolę, ponieważ pozwalają na zachowanie prawidłowej postawy, wzmacniają odporność fizyczną dzieci, wpływają na ogólną kondycję, koordynację i sprawność. Poprzez zabawy i ćwiczenia ruchowe, dzieci pokonują trudności,

wzmacniają wiarę we własne możliwości, uczą się współpracować i reagować ruchem na polecenia, uczą się zdrowej rywalizacji. Wykorzystywano różnorodne sprzęty, rekwizyty, stosujemy różnorodne metody.

- Zachęcano dzieci do spożywania zdrowej żywności: warzyw, owoców, mięsa, nabiału (ograniczenia spożycia słodyczy, chipsów), picie kompotów, wody, soków (ograniczenie napojów gazowanych). Podczas zajęć edukacyjnych dzieci uczono dokonywać wyboru zdrowej żywności, zapoznano z piramidą zdrowego żywienia. Rozmawiano na temat wykorzystania warzyw i owoców w różnorodnych, lubianych potrawach. Uczono dzieci właściwego zachowania się przy stole, kulturalnego spożywania posiłków,
- Uczono dzieci udzielania pierwszej pomocy,
- przeprowadzono warsztaty farmaceutyczne – poznanie naturalnych sposobów dbania o własne zdrowie, dzieci wykonywały między innymi maść rumiankową oraz krem lawendowy,
- Przeprowadzono warsztaty taneczne dla rodziców i dzieci, zajęcia otwarte z rodzicami metodą W. Sherborne,
- Zostało również zorganizowane spotkanie dla rodziców ze specjalistami do spraw żywienia dzieci. Głównym celem spotkania było zapoznanie rodziców ze znaczeniem żywienia dzieci we wczesnym wieku. Panie dietetyczki przygotowały dla rodziców ciekawą prezentację, podczas której przedstawiły główne zalecenia dotyczące ilości i jakości podawanych do spożycia dzieciom produktów. Rodzice dowiedzieli się, jakie produkty są zalecane, a jakich należy unikać. Przedstawiono najczęstsze błędy żywieniowe popełniane przez rodziców/opiekunów. Rodziców zainteresowały proponowane sposoby na niejadka. Z uwagą wysłuchiwali jak należy czytać etykiety, jakich składników produktu należy unikać,
- W okresie wiosennym przedszkolaki poznały Piramidę Zdrowia. Dowiedziały się jakie produkty należy spożywać codziennie, jakie kilka razy w tygodniu, a jakie okazjonalnie. Dowiedziały się również, jak ważne jest uprawianie sportu i aktywnego trybu życia,
- Wspólnie z rodzicami założyły zeszyty, w których przez trzy dni rysowały zdrowe posiłki, które spożywały oraz zrealizowaną aktywność fizyczną. Wykonane prace prezentowane były dzieciom w grupie. Rodzice zostali także zaangażowani do wykonania z dziećmi pracy plastycznej przedstawiającej Piramidę Zdrowia. Ponadto rodzice otrzymali kolorowe ulotki zawierające podstawowe informacje na temat "Porzuć złe nawyki, podawaj dzieciom smakołyki",
- W trakcie realizacji zadań programowych kształtowano czynne postawy wobec zdrowia i bezpieczeństwa oraz rozwijano ogólną sprawność ruchową dzieci. W tym celu, realizowano między innymi programy:
- **„Wiem, co jem” - owocowy dzień.** Co tydzień dzieci przynoszą do przedszkola różne owoce i poznawano nowe smaki poprzez przygotowywanie świeżo wyciskanych soków, robienie sałatek i szaszłyków owocowych, a także śmiesznych stworków które później dzieci konsumują,
- **„Święta warzyw”** w wyznaczonych miesiącach obchodzono:  
październik – **„Dzień Ziemniaka”** – dzieci przybyły do przedszkola w brązowych ubraniach, Poznały historię ziemniaka, jego uprawę a także same przyniosły do przedszkola ziemniaki aby zrobić z nich ziemniaczane języki, a także stemple,  
listopad – **„Dzień Pomarańczowy”** oraz **„Dzień Pluszowego Misia”** – spożywanie miodu,  
grudzień - pieczenie pierników świątecznych,

- luty – „**Moja rodzina zdrowo gotuje**” - dzieci wraz z rodzicami przynosili do przedszkola swoje ulubione zdrowe przepisy na różne potrawy,
- kwiecień - dzieci założyły kącik hodowli warzyw. Przedszkolaki samodzielnie wsypywały ziemię do doniczek i siały szczypiorek, rzodkiewkę, koperek, pietruszkę oraz sadziły fasolę,
- maj – „**Dzień Zielony**” - W tym dniu każde dziecko miało za zadanie przynieść zielone warzywo. Były to m.in.: brokuł, szczypiorek, koperek, zielona papryka i ogórek do wykonania zdrowej sałatki.
- „**Woda źródłem życia**” - zajęcia o tematyce wody - wszystko co jest z nią związane, zanieczyszczenia, oczyszczalnie, właściwości wody , propagowanie picia wody.

Programy edukacyjne dotyczące profilaktyki zdrowia, realizowane w brzeskich przedszkolach w roku szkolnym 2017/2018

1. „**Czyste powietrze wokół nas**” we współpracy z Państwową Inspekcją Sanitarną.  
Program ten skierowany jest nie tylko do dzieci ale również ich rodziców i opiekunów, a jego głównym celem jest wzrost kompetencji rodziców w zakresie ochrony dzieci przed dymem tytoniowym oraz wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy,
2. „**Zdrowo jem więcej wiem**” – w projekcie uczono zasad zdrowego odżywiania, przekazywano wiedzę na temat produktów służących zdrowiu oraz produktów dla zdrowia szkodliwych. Podkreślano rolę codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej. Przekazywano również wiedzę na temat zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej,
3. „ **Klub wiewiórka**” PCK – program wprowadzał zagadnienia bezpieczeństwa, higieny oraz pokazanie dzieciom pozytywnych wzorców zachowań w celu kształtowania postaw tolerancji i wrażliwości,
4. „**Kubusiowi przyjaciele natury**” - dzieci dowiedziały się jaki wpływ na zdrowie ma zanieczyszczenie wody i powietrza,
5. **akcja edukacyjna UNICEF Polska „zaWODY dla AFRYKI”** - zwiększenie wśród dzieci w Polsce świadomości na temat znaczenia wody w życiu człowieka poprzez kształtowanie wśród młodego pokolenia postaw proekologicznych związanych z oszczędzaniem wody,
6. **Realizujemy Ogólnopolski Program Edukacji Zdrowotnej „Akademia Aquafresh”**, którego głównym celem jest profilaktyka stomatologiczna wśród dzieci. Wdrażamy dzieci do systematycznej kontroli zębów u stomatologa, wyrabiamy nawyk systematycznego mycia zębów w domu i przedszkolu,
7. **Realizowanie programu „Bezpieczny przedszkolak”** - który uwrażliwiał dzieci na niebezpieczeństwo, przedstawiał pomysły na bezpieczne spędzanie wolnego czasu, pomagał w rozumieniu reguł i norm niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w kontaktach z innymi ludźmi,
8. „**Ja i moje zęby**” – celem projektu jest edukacja dzieci w wieku przedszkolnym w zakresie prawidłowej higieny jamy ustnej pod patronatem PCK,
9. **Program edukacyjny „Mamo, Tato, wolę wodę!”** został zainicjowany przez Żywiec Zdrój S.A. w trosce o zdrowy rozwój najmłodszych i podkreślenie roli wody w codziennej diecie oraz

- wspieranie rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci,
10. Projekt wewnętrzny: **„Zdrowe żywienie w przedszkolu i w domu”** – utworzenie kącika o zdrowym żywieniu oraz poszerzanie wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym,
  11. Realizacja zadań programu PTTK **„Siedmiomilowe buty”** - udział w tym programie to promowanie turystyki, jak i zachęcenie dzieci do chodzenia i spędzania wolnego czasu w sposób aktywny i zdrowy,
  12. **„Aktywnie odkrywamy świat”**- rozszerzenie podstawy programowej o treści związane ze zdrowiem , ekologią , turystyką i wypoczynkiem,
  13. **„Dzień z rowerem”**- propagowanie aktywnego wypoczynku,
  14. **„Zdrowy przedszkolak”** - dzieci poszerzały wiadomości na temat wychowania zdrowotnego, uczyły się prawidłowych nawyków prozdrowotnych.

#### Inne działania

1. **„Pierwsza pomoc”**- pogadanka z ratownikiem o zasadach udzielania pierwszej pomocy.
2. Rodzinny Konkurs Fotograficzny **„Ja i las”** - promujący zdrowe formy wypoczynku na czystych ekologicznie terenach leśnych.
3. **„Kształtowanie i utrwalanie nawyków higienicznych”** - dzieci uczone są dokładnego mycia rąk po korzystaniu z toalety, przed jedzeniem i po jedzeniu, oraz dokładnego wycierania w celu uświadomienia, że na dłoniach przenoszonych jest wiele bakterii, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia człowieka i najczęściej przenoszone są na dłoniach.
4. **„Profilaktyka i higiena jamy ustnej”** - dzieci poprzez codzienne szczotkowanie zębów po śniadaniu uczone są sposobu zapobiegania próchnicy jak również wyrobienie nawyku prawidłowego mycia zębów i systematyczności w tym zakresie.
5. **„Zdrowe śniadania”** - przynajmniej raz w tygodniu organizowane są „zdrowe śniadania”, podczas których, dzieci samodzielnie robią kanapki, tworzą własne kompozycje smakowe ze zdrowych produktów. Działania te mają na celu zachęcanie dzieci do poznawania nowych smaków. Jedzenia rzeczy urozmaiconych w celu dostarczenia organizmowi produktów cennych w witaminy i składniki odżywcze.
6. **„Mamo! Tato! Wolę zdrowe!”** - w ramach organizowanych w przedszkolu urodzin dzieci, rodzice proszeni są o przygotowywanie zdrowych, najczęściej owocowych poczęstunków. Przedsięwzięcie to ma na celu ograniczenie spożywania przez dzieci słodyczy i kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania.
7. **„W zdrowym ciele zdrowy duch”** - propagowanie zdrowego trybu życia poprzez ruch i prowadzenie dwa razy w tygodniu zajęć gimnastycznych w sali lub w ogrodzie przedszkolnym. Działania te mają na celu kształtowanie kondycji i ogólnej sprawności dzieci, wdrażanie do czynnego wypoczynku oraz czerpania radości z uprawiania sportu i aktywności ruchowej. Dzięki tym działaniom dzieci osiągają lepszą sprawność ogólną są zdrowsze i odporniejsze na zachorowania.

8. **„Akademia Przedszkolaka”** - prowadzone są zajęcia rozwijające u dzieci zainteresowania piłką nożną, mające na celu uczenie dzieci aktywności fizycznej, zamiłowania do sportu, a tym samym prowadzenia aktywnego i zdrowego trybu życia.
9. **„Dziecko uczestnikiem ruchu drogowego”** - przeprowadzono zajęcia z policjantem z zakresu ruchu drogowego, uczenia i utrwalenie zasad bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię. Po spotkaniu dzieci uczestniczyły w wycieczce na skrzyżowanie, w celu utrwalania zasad bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię, co ma bezpośredni wpływ na ich bezpieczeństwo, zdrowie i życie.
10. We wrześniu dzieci wzięły udział w obchodach **„Dnia bez samochodu”**. W tym dniu dzieci wspólnie z rodzicami miały przyjechać do przedszkola pieszo, a dla personelu, który przyjechał samochodami wręczały mandaty, tym zaś którzy przyszli na piechotę lub przyjechali rowerami lizaki. Podjęte działania miały na celu zachęcenie do zostawienia w tym dniu samochodu w garażu i obniżenie w ten sposób emisji spalin do środowiska, a tym samym uzmysłowienie dzieciom, że czyste powietrze ma bezpośredni wpływ na ich zdrowie.
11. Umieszczenie czujników pomiaru jakości powietrza w budynkach przedszkoli i szkół - dzieci mogły (również z rodzicami) sprawdzać wyniki na stronie internetowej Urzędu Miasta stan zanieczyszczenia w wybranych punktach miasta.
12. W październiku przedszkole uczestniczyło w **„Sprzątaniu świata”**. Dzieci zaopatrzone w worki i rękawiczki jednorazowe wybrały się na basen brzeski przy ul. Korfantego w celu zbierania śmieci, które były sortowane wg ogólnie przyjętych zasad. Przed wyjściem przeprowadzono zajęcia utrwalające zasady segregacji śmieci i konieczności ochrony środowiska oraz bezpośredniego związku czystości świata ze zdrowiem i życiem człowieka.
13. Konkurs **„Zielony las”**- podczas, którego dzieci w bezpośredni sposób uczestniczą w zbiórce odpadów wtórnych. Konkurs ma na celu promowanie zachowań proekologicznych, ochronę środowiska mającego bezpośredni wpływ na zdrowie człowieka.
14. **„Pedagogizacja rodziców”** - zorganizowano spotkanie z lekarzem pediatrą dla rodziców dotyczące najczęściej występujących wśród dzieci chorób pasożytniczych to jest owsica i wszawica. Celem spotkania była profilaktyka zdrowotna w tym zakresie oraz uświadomienie rodzicom sposobu postępowania i leczenia w przypadku się ich pojawienia.
15. W związku z obchodami **„Dnia Ziemi”** zorganizowano zajęcia dotyczące ochrony naszej planety. Podczas zajęć dzieci tworzyły plakat kuli ziemskiej, przedstawiający wygląd Ziemi jako zanieczyszczonej i czystej planety. Robiły chorągiewki, które rozdawały podczas happeningu w okolicach przedszkola.
16. Organizowano zajęcia z zakresu szkodliwego wpływu hałasu na słuch. W czasie zajęć przeprowadzono doświadczenie, podczas którego dzieci mogły wywoływać hałas w dowolny dla siebie sposób, okazało się, że po krótkiej chwili zaczęły same się uciszać. Po przeprowadzeniu doświadczenia dzieci doszły do wniosku, że hałas jest bardzo męczący, powodował dyskomfort w ich uszach, ale i musiały się przekrzykiwać, żeby usłyszeć kolegę. Jak to określiły od krzyku bolały je gardła. Na koniec zajęć puszczone im muzykę relaksacyjną.
17. **„Przyjaciele Zippiego”** – to cykl spotkań prowadzonych w ramach międzynarodowego programu promocji zdrowia psychicznego, który kształtuje i rozwija umiejętności

psychospołeczne u małych dzieci. Uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonalą relacje dzieci z innymi ludźmi.

### **Programy edukacyjne dotyczące profilaktyki zdrowia, realizowane w brzeskich szkołach w roku szkolnym 2017/2018**

Edukacja zdrowotna jest prawem każdego dziecka, tak jak nauka czytania i pisania. Umożliwia dziecku uzyskiwanie kompetencji do ochrony i doskonalenia zdrowia własnego oraz innych ludzi. Sprzyja pozytywnej adaptacji do zmian rozwojowych i wyzwań codziennego życia oraz budowania zasobów dla zdrowia w dzieciństwie, młodości i w dalszych latach życia. Zapobiega zaburzeniom i ryzykownym zachowaniom (np. używanie substancji psychoaktywnych, agresja) dla zdrowia i rozwoju. Przygotowuje młodych ludzi do życia w zmieniającym się świecie, w którym istnieje wiele zagrożeń dla zdrowia i życia. Celem edukacji zdrowotnej jest pomoc w harmonijnym rozwoju człowieka z uwzględnieniem jego indywidualnych potrzeb oraz bezpiecznego postępowania prozdrowotnego, które w przyszłości powinno zaowocować podejmowaniem odpowiedzialności, za siebie i najbliższe otoczenie. Edukacja zdrowotna stanowi fundament dla szkolnego programu profilaktyczno-wychowawczego.

Jednym z ważnych zagadnień, które szkoły podejmują są działania w celu zmniejszenia wagi tornistrów. I tak:

W Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 w klasach 1-4 dokonano dwukrotnie ważone były tornistry. Rodzice i uczniowie byli zapoznani z wynikami. Nauczyciele przeprowadzili pogadanki na temat sposobu umiejętnego pakowania tornistra. Każda klasa ma swój gabinet, w którym uczniowie zostawiają podręczniki i inne przybory szkolne. Ponadto uczniowie korzystają ze szkolnych szafek, w których również mogą zostawiać podręczniki i przybory szkolne.

W Publicznej Szkole Podstawowej nr 3 ważone są tornistry wszystkich uczniów w szkole i zestawia się wagę tornistra z wagą dziecka. Uczniowie klas I –III mają możliwość zostawienia części podręczników i przyborów szkolnych w przeznaczony do tego celu szafce w klasie, worki ze strojem gimnastycznym także są zostawiane w klasach. Natomiast uczniowie klas IV –VII mają szafki uczniowskie, w których mogą zostawiać podręczniki, przybory i strój gimnastyczny. Wychowawcy podczas zebrań rozmawiają z rodzicami o problemie ciężkich tornistrów. Rozmowy dotyczą różnic w wadze samego tornistra i innych noszonych przez uczniów rzeczy: pudełek śniadaniowych i termosów oraz konieczności codziennego przepakowywania tornistra. Dla uczniów przeprowadza się pogadanki w klasach podczas zajęć z wychowawcą. Dotyczą one konieczności codziennego pakowania tornistra oraz nieprzynoszenia innych niepotrzebnych rzeczy: zabawek, dodatkowych piórników itp.

W Publicznej Szkole Podstawowej nr 5 w roku szkolnym 2017/2018 w klasach 1-4 dokonano dwukrotnie pomiaru ciężkości tornistrów tj. w listopadzie i na przełomie kwietnia i maja. Z otrzymanych pomiarów wynika, iż ciężar tornistrów w klasach 1-3 nie przekracza 10% masy ciała ucznia, a w klasach starszych ciężar ten w niektórych przypadkach dochodzi do 15% masy ciała ucznia, co mieści się w normie i jest dopuszczalne przez Sanepid.

W szkole podjęto następujące działania:

1. Zapoznaliśmy uczniów i rodziców z wynikami pomiarów ciężkości tornistrów;
2. Nieustająco sugerujemy uczniom i ich rodzicom, aby dokonywali z pełną świadomością, zakupu lekkiego tornistra najlepiej do 1kg;
3. Stale przypominamy o właściwym pakowaniu tornistrów bez zbędnych gadżetów i niepotrzebnych książek;
4. Proponujemy uczniom pozostawianie niepotrzebnych podręczników w szkole, w gabinetach na specjalnie wyznaczonych półkach;
5. W klasach są też wyznaczone miejsca, aby uczniowie mogli zostawiać przybory szkolne, papiernicze i inne materiały potrzebne do zajęć artystycznych i sportowych;
6. Wszyscy uczniowie posiadają szafki, w których również mogą zostawiać podręczniki i przybory szkolne.

W Publicznej Szkole Podstawowej nr 6 im. Tadeusza Kościuszki październik jest miesiącem „właściwie spakowanego tornistra”. Co roku w pierwszych klasach szkoły podstawowej wychowawcy lub starsi uczniowie demonstrują, a następnie ćwiczą z dziećmi właściwe pakowanie tornistra. Akcje prowadzone są podczas zajęć lekcyjnych. Informacje, jak wybrać właściwy tornister i dobrze go spakować, przekazywane są podczas spotkań rekrutacyjnych do klasy pierwszej i wywiadówek szkolnych. Rodzice zapoznawani są z wynikami ważenia tornistrów oraz prosi się ich o kontrolowanie, co dzieci w nich noszą. W szkole na gazetkach informacyjnych znajdujących się na korytarzach i w gabinetach umieszczone są informacje dotyczące ciężaru tornistra i sposobu pakowania. W klasach I – IV w miesiącach: listopad, styczeń i luty odbywają się corocznie akcje ważenia tornistrów. Przekroczenia norm, które pojawiły się w pierwszym miesiącu ważenia, w lutym zaczęły się zmniejszać. W wyniku przeprowadzonej kontroli u kilkunastu uczniów stwierdzono, że tornister waży więcej niż 15% masy ciała ucznia.

Przyczyny:

- Zbyt duża waga pustego tornistra,
- Niewłaściwy dobór przyborów szkolnych
- Niepotrzebne podręczniki
- Duże i ciężkie napoje i pudełka na śniadanie
- Niepotrzebne gadżety

Uczniowie wszystkich klas mają możliwość pozostawiania podręczników i przyborów szkolnych w miejscach do tego przeznaczonych w gabinetach lekcyjnych. Większość uczniów ma również zakupione szafki, w których mogą pozostawiać nie potrzebne na zajęcia rzeczy,



podręczniki itp. Podczas lekcji wychowawczych przeprowadzone były pogadanki na temat skutków noszenia zbyt ciężkiego tornistra.

Działania Publicznej Szkoły Podstawowej nr 8:

1. Cykliczna realizacja w ciągu roku szkolnego akcji – „WAŻENIE TORNISTRÓW”.
2. Gazetka tematyczna w holu szkolnym pn. „Lekki tornister”.
3. Uczniowie mają do dyspozycji na każdej kondygnacji szafki szkolne.
4. W każdej klasie wydzielone jest miejsce do przechowywania wg potrzeb uczniów podręczników szkolnych i przyborów.
5. Uczniowie od lat nie noszą podręczników do muzyki i plastyki – są na stanie gabinetu nauczyciela.
6. Wszystkie indywidualne teczki uczniów z materiałami plastyczno-technicznymi znajdują się w klasach.
7. Edukujemy rodziców w szczególności klas I-III:
  - a) w sprawie właściwego wyboru kupna tornistra (szelki powinny być mocne, szerokie i regulowane, a plecak powinien być dobrze usztywniony i wyprofilowany),
  - b) codziennego przeglądania tornistra dziecka (by nie było zbędnych zabawek, dodatkowych piórników, nieaktualnych części ćwiczeń przedmiotowych, lektur wcześniej już opracowanych) i czy ciężar jest rozłożony równomiernie,
  - c) jak pakować tornister,
  - d) dokonywania zakupu zeszytów w miękkich okładkach,
  - e) czy dziecko spakował się zgodnie z planem lekcji.
8. Niektórzy rodzice kupują tornistry na kółkach.
9. Prowadzenie 2 godz. zajęć wychowania fizycznego na pływalni jako profilaktyki wad postawy.
10. Prowadzenie zajęć z gimnastyki korekcyjnej w klasach 1-3.
11. Bieżąca edukacja uczniów w zakresie:
  - a) prawidłowej i nieprawidłowej postawy ciała podczas noszenia tornistrów,
  - b) edukacja uczniów w zakresie prawidłowej i nieprawidłowej postawy ciała podczas siedzenia w ławce,
  - c) na zajęciach wychowania fizycznego wprowadzanie ćwiczeń korygujących prawidłową postawę.
12. Aktywny wypoczynek uczniów klas 4-6 podczas przerw, w czasie których, uczniowie biorą udział w szkolnych potyczkach sportowych tj. dwa ognie, turniej skakanki, zabawy na placu zabaw.

Tematyka profilaktyki zdrowotnej zawarta jest w szkolnym programie profilaktyczno-wychowawczym oraz w programach wychowawcy klasowego i tematykach porad klasowych. Oto wybrana tematyka wyżej wymienionych programów:

- **„Dbamy o dobre samopoczucie uczniów”** – diagnoza samopoczucia w szkole uczniów klas pierwszych – ankiety przeprowadzona przy współpracy z Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną w Brzegu ,
- Warsztaty integracyjne w klasach VI - VII **„Portret klasy”** prowadzone przez pedagoga szkolnego,
- Zajęcia warsztatowe w klasach czwartych prowadzone we współpracy z Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną w Brzegu - **„Radzę sobie ze stresem”**,
- pogadanki na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia, fluoryzacji zębów,
- pogadanki na temat bezpieczeństwa w szkole, w domu, na ulicy, w miejscach publicznych, na początku roku szkolnego oraz podczas ferii zimowych i nadchodzących wakacji - spotkania z policjantem,
- Zajęcia warsztatowe - **„Jestem, marzę, interesuję się”**,
- **„Źródła hałasu i sposoby jego przeciwdziałania”**,
- Zajęcia kinezylogii edukacyjnej w klasach trzecich i czwartych prowadzone przez pedagoga Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Brzegu,
- Szkolny tydzień profilaktyki pod hasłami: **„Dietetyczny talerz”**, **„ Zdrowie na talerzu”**, **„Piramida zdrowia”**,
- Zajęcia w klasach I – IV pod hasłem: **„Dbamy o czystość i higienę osobistą – skóra, włosy, paznokcie”** prowadzone we współpracy z pielęgniarką szkolną,
- Szkolny program profilaktyki stomatologicznej **„Zdrowy uśmiech”** realizowany z udziałem pielęgniarki szkolnej w klasach pierwszych,
- Projekty edukacyjne nt. szkodliwości palenia papierosów: **„Papieros , e- papieros – twój wróg”**, **„Choroby układu oddechowego w naszym mieście”**,
- Udział klas VII w zajęciach warsztatowych z terapeutami ds. uzależnień **„Prawdy i mity o dopalaczach”** w ramach realizacji innowacyjnego projektu **„Bezpieczniej dziś – bezpieczniej jutro”**,
- **„Potrafię udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej”** - warsztaty w ramach realizacji innowacyjnego projektu **„Bezpieczniej dziś – bezpieczniej jutro”**,
- **„Co to jest agresja, co ją wywołuje i jak ją opanować”** warsztaty w ramach realizacji innowacyjnego projektu **„Bezpieczniej dziś – bezpieczniej jutro”**,
- **„Ekomisja”** - zajęcia edukacyjne wprowadzające do zagadnień małej ekologii dla dzieci i młodzieży Aglomeracji Wrocławskiej,
- Spotkania z inspektorami ds. nieletnich nt. cyberprzemocy oraz odpowiedzialności prawnej nieletnich - **„Cyberprzemoc- co to takiego”**,
- **„Międzynarodowy Dzień Zapobiegania HIV/ AIDS”**, **„Dni Przeciwgruźlicze”**,
- W klasach gimnazjalnych bardzo dużo pracy poświęca się na propagowanie dbania o zdrowie swoje i innych. Na lekcjach wychowawczych oraz na zajęciach ze szkolnymi specjalistami omawiane były następujące tematy:
  - Środki psychoaktywne - cichy zabójca,
  - Chemiczna pułapka,
  - Jak budować poczucie własnej wartości,

- Nauka konstruktywnej dyskusji bez agresji,
- Jak radzić sobie ze stresem,
- Techniki antystresowe,
- Cyberprzemoc – zabawa czy przestępstwo,
- Sztuka odmawiania,
- Wczesna inicjacja seksualna- prawda i mity .

**Podjęmowane przez szkoły programy i działania w zakresie profilaktyki zdrowia:**

1. **„Trzymaj formę”** - program jest realizowany od wielu lat we współpracy z SANEPID-em. Przeznaczony dla wszystkich uczniów w korelacji z lekcjami WF oraz na przerwach śródlekcyjnych. Celem programu jest dbałość o właściwą postawę ciała. W ramach programu uczniowie uczą się jak dbać o lekki tornister.
2. **„Śniadanie daje moc”** - akcja realizowana jest w klasach 1-3. Uczniowie uczą się jak przygotować zdrowe śniadanie oraz samodzielnie robić kanapki i koktajle.
3. **„Owoce w szkole”** - program realizowany jest w szkole od kilku lat. Pomysłodawcą jest Agencja Rynku Rolnego. Owoce i warzywa spożywają uczniowie klas I-V.
4. **„Niesamowity świat higieny ustnej”** - program uczy dzieci jak dbać o zęby. Pokazuje skutki złej higieny jamy ustnej. Realizowany jest w klasach młodszych.
5. **„Szkoła promująca zdrowie”** - w ramach tego programu organizowane są różne akcje, pogadanki, konkursy, wycieczki, prelekcje, spotkania z dietetykami. Szkoła współpracuje w tym zakresie z lekarzami, pielęgniarką oraz Szkołą Medyczną.
6. **„ Archipelag Skarbów”** - celem programu jest poprawa zdrowia psychicznego oraz zapobieganie uzależnieniom.
7. **„Jas i Małgosia”** - program rekomendowany przez Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Ideą tego programu jest dbałość o pozytywne emocje oraz właściwe relacje z otoczeniem, co warunkuje zdrowiem psychicznym.
8. **„Szkoła wzajemnych oddziaływań”** - program rekomendowany przez Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Ideą tego programu jest dbałość o pozytywne emocje oraz właściwe relacje z otoczeniem, co warunkuje zdrowiem psychicznym.
9. **„Nie pal przy mnie proszę”** - program realizowany we współpracy z SANEPID-em. Pokazuje zagrożenia zdrowotne poprzez palenie papierosów.
10. **Program przeciwdziałania otyłości** - wojewódzki program przeciwdziałania nadwadze i otyłości.
11. **„Pomyśl zanim spróbujesz”** program profilaktyki uzależnień dzieci i młodzieży, promujący przeciwdziałanie zjawiskom uzależnień, propagujący abstynencję od używek, narkotyków, substancji psychoaktywnych i dopalaczy, promujący przeciwdziałanie zjawiskom uzależnień.

- b. „**Debata**” - przeznaczony dla młodzieży, u której w większości nie nastąpiła jeszcze inicjacja alkoholowa. Program ma charakter uprzedzający. Jego zadaniem jest zapobieganie przedwczesnemu używaniu alkoholu, towarzyszącym temu konsekwencjom oraz promowanie postawy trzeźwości.
25. „**Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży**”. Głównym celem programu jest zmniejszenie liczby dzieci i młodzieży z zaburzeniami w postawie ciała, ograniczenie i likwidowanie czynników ryzyka, które mają wpływ na powstawanie zaburzeń w postawie ciała dzieci i młodzieży oraz zwiększenie aktywności ruchowej uczniów.

### **Profilaktyka zdrowia w żłobku w zakresie higieny i programów edukacyjnych**

W brzeskim żłobku „**Tęczowy Świat**” zatrudniona jest pielęgniarka na podstawie ustawy o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (Art. 15 ust.3). Sprawuje opiekę nad dziećmi w wymiarze pełnego etatu. Do jej zadań należy:

- udzielanie pierwszej pomocy,
- czuwanie nad zdrowiem dzieci w żłobku,
- kontakt z rodzicami w przypadku stwierdzenia zachorowania dzieci,
- udzielanie dzieciom doraźnej pomocy (okłady, masaże, zakładanie opatrunków, czuwanie przy dziecku do czasu przyjazdu rodzica),
- prowadzenia kart dotyczących zachorowań, w szczególności na choroby zakaźne.

Pielęgniarka poza tymi zadaniami pracuje w grupie, pełniąc wszystkie obowiązki opiekuna w żłobku. Odpowiada również za ustalanie jadłospisów dla dzieci. Przeprowadza także wywiad z dzieckiem i rodzicami przy przyjęciu, polegający na zapoznaniu się z preferencjami dziecka w zakresie usypiania, alergiami pokarmowymi oraz ogólnym stanem zdrowia dziecka.

Ponadto w żłobku stosowany jest system HCCP, kontrolujący stan surowców, z których przygotowywane są posiłki, jak również ich przygotowywanie, przechowywanie i stan końcowy przy wydaniu. Wprowadzony jest również protokół rygoru higienicznego, który jest stosowany w przypadku wystąpienia chorób zakaźnych w żłobku, jak również określający codzienne czynności higieniczne stosowane przez poszczególnych pracowników żłobka.

Żłobek realizuje program partnerski z firmą Nutricia, wprowadzający dobre nawyki żywienia.

BURMISTRZ  
*Jerzy Wrębiak*

Kierownik Biura

*Stanisław Kowalczyk*

17.06.2018