



Jak promować zdrowie w szkole?

SYLWIA KOBIELSKA

Szkoła Promocji Zdrowia to program opracowany przez Wydział Promocji Zdrowia Departamentu Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego. Jego głównym założeniem jest upowszechnianie wiedzy na temat profilaktyki zdrowia oraz zachęcanie do prowadzenia właściwego trybu życia. Program umożliwia nabycie umiejętności podejmowania

praktycznych działań na rzecz opieki nad ludźmi chorymi, niepełnosprawnymi oraz udzielania pierwszej pomocy. Jako pierwsi podjęli się realizacji programu dyrekcja Wojewódzkiego Szpitala Chirurgii Urazowej w Warszawie oraz uczniowie XL LO im. Stefana Żeromskiego w Warszawie. Kolejne klasy o tym profilu powstały w Siedlcach, Ostrołęce, Radomiu, Ciechanowie i Płocku.



Fotografia 1.
Uczniowie naszego liceum przed WSZ w Płocku

JAK PROMOWAĆ ZDROWIE W SZKOLE?

III Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Marii Dąbrowskiej w Płocku rozpoczęło współpracę z Wojewódzkim Szpitalem Zespolonym w Płocku w roku 1999. W tej placówce oświatowej powstała jedyna klasa w Płocku, która realizuje program Szkoła Promocji Zdrowia. Cieszy się ona dużą popularnością i zainteresowaniem wśród kandydatów do liceum.



Fotografia 2.
Młodzież podczas ćwiczeń udzielania pierwszej pomocy

Podstawą programu jest założenie, że edukacja prozdrowotna przyniesie młodzieży, środowisku i społeczeństwu wymierne efekty. Realizując tematykę programu, uczeń ma przede wszystkim zdobyć umiejętność samodzielnego dokonywania wyboru właściwych zachowań dla zdrowia własnego i innych ludzi, poszerzyć wiedzę na tematy związane z profilaktyką zdrowotną, zdobyć w czasie zajęć w szkole, dowiedzieć się, jak funkcjonuje szpital oraz przygotować się do studiów związanych z zawodami medycznymi.

W ciągu 3 lat nauki zaplanowanych jest 150 godzin dydaktycznych, obejmujących zajęcia na terenie szkoły, szpitala oraz innych placówek.

Program jest realizowany w klasach z rozszerzoną biologią, w których większość uczniów zamierza studiować kierunki medyczne i paramedyczne, dlatego wiedza i umiejętności zdobyte podczas zajęć w szpitalu zdecydowanie przybliżają im tematykę wybieranych studiów.

Zajęcia z uczniami III LO prowadzone są w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Płocku raz w tygodniu w formie wykładów (np. z zakresu fizjoterapii, opieki nad osobami starszymi), dyskusji panelowych i warsztatów. Jako przykład warsztatów można wymienić zajęcia z mikrobiologii, podczas których uczniowie uczyli się prawidłowego posiewu bakterii. Ciekawą formą warsztatów były również zajęcia z psychiatrii i psychologii, podczas których omawiane były współczesne zagrożenia zdrowia psychicznego osób w różnym wieku, znaczenie snu, sposoby radzenia sobie z emocjami. Młodzież bierze aktywny udział w ćwiczeniach praktycznych, np. z udzielania pierwszej pomocy. W trakcie 90-minutowych zajęć wykorzystywane są pomoce dydaktyczne związane z tematyką medyczną, takie jak fantomy, oraz sprzęt audiowizualny, który umożliwia obejrzenie np. zabiegów operacyjnych.

Zajęcia z młodzieżą prowadzi fachowy personel medyczny szpitala: lekarze, pielęgniarki, magistrowie analityki medycznej, mikrobiolodzy, psycholodzy, dietetycy, fizjoterapeuci. W ramach zajęć młodzież ma możliwość zaznajomienia się z pracą oddziałów, zakładów diagnostycznych, wyposażonych w najnowocześniejszy sprzęt medyczny pracowni, np. endoskopii, bronchoskopii, centralnej sterylizacji. Dzięki realizacji tego elementu programu młodzież zdobywa w praktyce taką wiedzę i umiejętności, których nie da się osiągnąć w warunkach szkolnych. Uczniowie, oprócz przyswajania fachowej wiedzy medycznej, poznają również pracę całego personelu szpitala. Odbywają wiele wycieczek do placówek opieki zdrowotnej. Zwiedzili m.in.: Szpital Psychiatryczny WSZPZOZ w Gostyninie-Zalesiu, Oddział Rehabilitacji Ogólnoustrojowej w szpitalu w Gorzewie, Dom Opieki Społecznej w Goślicach, Centrum Zdrowia Dziecka w Międzylesiu i Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach.

SYLWIA KOBIELSKA

**Fotografia 3.**

Uczniowie zwiedzają pracownię diagnostyczną na terenie WSZ w Płocku

Podczas wizyty w tym ostatnim młodzież poznała zasady funkcjonowania ośrodka i metody stosowane podczas nauczania niewidomych uczniów, a także wzięła udział w lekcji czytania oraz pisania metodą Braille'a. Dzięki tej wizycie uczniowie doświadczali wspaniałej atmosfery oraz wartościowej, pouczającej lekcji o życiu osób niewidomych w ośrodku. Obejrzeliby również spektakl warszawskiego Teatru Kamienica „Wszeczmocni w sieci”, który poruszał bardzo ważny temat konsekwencji hejtu w Internecie.

aby młodzież zdobywała umiejętność radzenia sobie ze stresem, zapobiegania chorobom oraz uzależnieniom, a także potrafiła podjąć konkretne działania na rzecz innych ludzi oraz ochrony środowiska, rozwijała zainteresowanie medycyną oraz kształtowała umiejętności paramedyczne.

Szczególną uwagę zwracamy na zajęcia dotyczące profilaktyki zdrowia psychicznego. Uczniowie, oprócz zajęć teoretycznych i praktycznych w szpitalu, mają możliwość wyjazdów edukacyjnych, po-

znają inne placówki medyczne, biorą udział w akcjach promujących zdrowy styl życia, licznych konkursach, np. w ramach Olimpiad Szkół Promocji Zdrowia w konkursie autorskich filmików propagujących zdrowy styl życia. Uczennice naszej szkoły nakręciły 3-minutowy film poruszający tematykę depresji wśród młodych osób. Scenki przedstawiały trudności w relacjach z rodzicami i rówieśnikami.

**Fotografia 4.**

Lekcja czytania i pisania metodą Braille'a

JAK PROMOWAĆ ZDROWIE W SZKOLE?

Nasza szkoła każdego roku uczestniczy w projekcie PATCHWORK PAMIĘCI, którego celem jest upamiętnienie osób zmarłych na AIDS oraz zademonstrowanie solidarności z osobami żyjącymi z tą chorobą. Wysyłane elementy patchworków są zszywane w całość i prezentowane w maju na placu Zamkowym w Warszawie oraz w mediach społecznościowych.

Młodzież uczestniczy także w konkursach związanych z promowaniem zachowań prozdrowotnych. W 2022 roku, podczas Olimpiady Wiedzy Szkół Promocji Zdrowia pod hasłem „Depresja – nie jesteś sam, porozmawiajmy”, komisja konkursowa na czele ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego, doktorem Adamem Wójcikiem z Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego Drewnica, wyłoniła sześcioro finalistów. Wśród nich znalazła się nasza uczennica, która zajęła I miejsce. W kolejnym roku ważnym osiągnięciem naszych uczennic było zajęcie II miejsca za scenariusz na spot promujący ideę transplantacji w ramach Olimpiady Wiedzy Szkół Promocji Zdrowia – II edycja pod hasłem: „Podaruj życie – zostań



Fotografia 5.
Patchwork uszyty przez młodzież naszego liceum

dawcą”. Jednym z gości oraz członkiem jury był prof. Maciej Kosieradzki – koordynator Zespołu ds. Wdrożenia Programu pn. „Partnerstwo dla transplantacji w województwie mazowieckim”. Nagrody otrzymał również pięcioosobowy zespół uczennic za część teoretyczną olimpiady.



Fotografia 6. Olimpiada Wiedzy Szkół Promocji Zdrowia pod hasłem „Podaruj życie – zostań dawcą”

SYLWIA KOBIELSKA



Fotografia 7. Uczennice III LO na stoisku profilaktyki raka piersi podczas MAZOpiłniku w Sierpcu

W roku 2023 młodzież naszej szkoły brała udział w kolejnej olimpiadzie Szkół Promocji Zdrowia pod hasłem „Czas na mózg”. Celem wydarzenia, które odbywało się w Ostrołęce, było propagowanie wiedzy na temat profilaktyki i leczenia udarów mózgu. Zadaniem uczniów było przygotowanie prezentacji multimedialnej na ten temat. Miała ona liczyć od 10 do 35 slajdów, oceniana była pomysłowość, zgodność merytoryczna, szata graficzna oraz estetyka i innowacyjność. Uczennica naszej szkoły zajęła V miejsce.

Dzięki takim wydarzeniom uczniowie mogą realizować swoje pomysły, rozpowszechniając jednocześnie wiedzę o zdrowiu, a odnoszone sukcesy wzmacniają ich poczucie sprawczości. Młodzież może także bezpośrednio promować zachowania prozdrowotne, ucząc nie tylko siebie, ale i swoich rówieśników, dorosłych oraz dzieci.

Działania tego typu rozwijają zainteresowania polityką społeczną, zdrowotną i medyczną. Młodzież aktywnie włącza się również w życie szpitala poprzez uczestnictwo w akcjach z okazji Dnia Choroego, Dnia Zdrowia, Dnia bez Papierosa. Podczas tych imprez specjaliści omawiają z uczniami przyczyny i skutki niezdrowych nawyków, np. palenia

papierosów, przedstawiają najnowsze dane dotyczące zachowalności i liczbę zgonów spowodowanych złymi nawykami. Te informacje pozwalają młodym ludziom zrozumieć szkodliwość dla zdrowia niektórych działań i zachęcić do ich niepodejmowania lub rezygnacji z nich.

Warto również wspomnieć o aktywnym udziale naszej młodzieży w corocznym plenerowym cyklu imprez rodzinnych, tzw. MAZOpiłnikach, których

jednym z zadań jest edukacja zdrowotna mieszkańców Mazowsza. Organizatorem MAZOpiłników jest Samorząd Województwa Mazowieckiego, a plenerowe wydarzenia uświetniają m.in. Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik, Dyrektor WSZ w Płocku Stanisław Kwiatkowski oraz Dyrektor Departamentu Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego Agnieszka Gonczaryk.

Reprezentanci naszego liceum z dumą popularyzują w kolejnych miastach (Raciąż, Sierpc, Sanniki) program Szkoła Promocji Zdrowia. Wśród atrakcji są warsztaty eko i zero waste, jarmark produktów ekologicznych, miasteczko zdrowia, gry i zabawy. Ponadto nasze uczennice prezentowały na specjalnych modelach, w jaki sposób właściwie badać piersi, zachęcały do ćwiczeń oraz rozdawały ulotki z cennymi poradami na temat profilaktyki raka piersi i badań cytologicznych.

Szczególnie trudnym okresem był czas pandemii, który uniemożliwił uczniom uczestniczenie w zajęciach na terenie szpitala. Kontynuowali program, jednak już w innej jedynej możliwej formie, czyli online. Było to zarówno dla realizatorów, jak i dla młodzieży duże wyzwanie, gdyż z formy praktycznej trzeba było przejść na formę zdalną. Zadania i cele programu skupiły się przede wszystkim na motywowaniu młodzieży i jej wspieraniu

JAK PROMOWAĆ ZDROWIE W SZKOLE?

psychicznym ze względu na konieczność radzenia sobie nie tylko z osamotnieniem czy problemami zdrowotnymi w czasie pandemii, ale także często ze śmiercią kogoś bliskiego.

III edycja programu Szkoła Promocji Zdrowia będzie realizowana od 1 marca 2025 roku do 30 kwietnia 2029 roku. W klasie I i II zajęcia obejmują 60 godzin w ciągu roku szkolnego, a w klasie III – 30 godzin. Koordynatorem programu jest mgr Anna Jankowska, opiekunem medycznym mgr Jolanta Górecka, a opiekunem z ramienia szkoły mgr Sylwia Kobielska. Nadzór nad realizacją programu pełni dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Płocku mgr Stanisław Kwiatkowski oraz dyrektor III Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi w Płocku mgr Dorota Cywińska. Program Szkoła Promocji Zdrowia oraz wszelkie zadania, które są w jego ramach realizowane, tj. konkursy, wycieczki, olimpiady, są finansowane z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Cele obecnej edycji skupiają się przede wszystkim na edukacji uczniów na temat zasad zdrowego odżywiania się, znaczenia aktywności fizycznej oraz technik radzenia sobie ze stresem. Poza tym młodzież będzie uczyć się udzielania pierwszej pomocy, zarządzania emocjami i stresem oraz planowania zdrowego menu w celu zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak otyłość, cukrzyca i choroby serca. Ze względu na narastające współczesne problemy związane z komunikacją i współpracą w zakresie zdrowia i te zagadnienia stanowią część programu. Celem szczególnym będzie także zaangażowanie rodziców w działania prozdrowotne oraz integracja działań z lokalną społecznością.

Można zauważyć, że są to zagadnienia obejmujące wyzwania stawiane współczesnym nastolatkom oraz ich rodzinom, a program oferuje praktyczne narzędzia do radzenia sobie z tymi wyzwaniami. Dzięki uczestnictwu w programie uczniowie III LO otrzymają wsparcie oraz konkretne wskazówki, jakie działania podejmować, by podołać wyzwaniom cywilizacyjnym, wybierać zachowania prozdrowotne oraz nie ulegać wpływom manipulacyjnym, przy-

noszącym szkodę zdrowiu oraz środowisku. Efekty zamierzonych celów będą poznane na podstawie analizy kwestionariuszy ewaluacyjnych, wypełnianych przez uczniów uczestniczących w zadaniu. Na podstawie ankiet przeprowadzonych w poprzednich latach można stwierdzić, że szczególną popularnością cieszył się moduł dotyczący zdrowia psychicznego, które ma znaczenie dla całej populacji.

Realizacja programu Szkoła Promocji Zdrowia w szkołach średnich ma długofalowe znaczenie – młodzież, która od najmłodszych lat uczy się dbać o zdrowie, ma większe szanse na prowadzenie zdrowego trybu życia w dorosłości. Inwestowanie w edukację zdrowotną na tym etapie życia młodych ludzi pozwala na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca czy choroby serca. Dodatkowo promowanie zdrowia psychicznego poprzez naukę radzenia sobie ze stresem i emocjami ma kluczowe znaczenie dla zapobiegania zaburzeniom psychicznym i poprawy jakości życia młodzieży.

W ten sposób program Szkoła Promocji Zdrowia jest nie tylko narzędziem edukacyjnym, ale także ważnym elementem profilaktyki chorób, kształtującym świadomych, odpowiedzialnych i zdrowych obywateli przyszłości. Wzmacnia on także prestiż naszego liceum i daje możliwość współpracy z innymi szkołami w szerzeniu dobrych praktyk dla zdrowia. Tym bardziej jesteśmy dumni, że to nasze liceum może realizować tak ważny dla zdrowia młodzieży program, a także rozpowszechniać jego idee wśród społeczności lokalnej. ●

Sylwia Kobielska – nauczyciel biologii w III Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Marii Dąbrowskiej w Płocku. Egzaminator Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Warszawie. Szkolny koordynator Programu Szkoła Promocji Zdrowia.



SYLWIA KOBIELSKA

Załącznik 1

WZÓR ANKIETY EWALUACYJNEJ
PO ZAKOŃCZENIU REALIZACJI PROGRAMU EDUKACYJNEGO
SZKOŁA PROMOCJI ZDROWIA

METRYCZKA

Rok szkolny: Klasa programu: Twój wiek:

ANKIETA JEST ANONIMOWA

	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie wiem/ Nie mam zdania
Znaczenie zdrowia				
1. Uważam, że zdrowie i dobre samopoczucie są ważną sprawą.				
2. Wybrałam/-em klasę, która realizuje zadania Szkoły Promocji Zdrowia, ponieważ uważałam/-em, że zdobędę wiedzę na temat promocji zdrowia i dzięki temu będę mogła/mógł bardziej dbać o własne zdrowie.				
Dotychczasowe doświadczenia w zdobywaniu wiedzy o zdrowiu, uczenie się o zdrowiu				
3. Podczas trzech lat uczęszczania na zajęcia moja wiedza na temat zdrowia bardzo wzrosła.				
4. Na podstawie zdobytej wiedzy podejmowałam/em działania związane z prozdrowotnym stylem życia.				
5. Dzięki zajęciom zdałam/em sobie sprawę z odpowiedzialności za własne postępowanie wobec świata, przyrody, samego siebie i innych ludzi.				
6. Rozumiem własny rozwój fizyczny, psychiczny i intelektualny oraz uważam, że bardzo ważna jest jego pozytywna stymulacja.				
7. W ostatnich trzech latach podejmowałam/em konkretne praktyczne działania na rzecz innych ludzi (opieka nad ludźmi chorymi lub starszymi lub niepełnosprawnymi lub udzielałam/em pierwszej pomocy).				
8. W ostatnich trzech latach podejmowałam/em działania związane z wolontariatem na rzecz innych ludzi lub ochrony środowiska lub rozwijania postawy badawczej i twórczej.				
9. Znam zasady funkcjonowania szpitala oraz zasady wynikające z praw i obowiązków pacjenta.				
10. Posiadam umiejętności paramedyczne, w tym np. umiejętność udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.				
11. Interesuję się ekologią lub polityką społeczną i zdrowotną lub medycyną.				
12. Swoją przyszłość wiąże z podjęciem nauki na uczelni o profilu medycznym.				
Czego spodziewasz się po zajęciach Szkoły Promocji Zdrowia? – opisz swoje oczekiwania				
Co zrobisz/-eś dla swojego zdrowia w ostatnich trzech latach?				
Niżej podano przykłady działań, które sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Pomyśl, czy w ostatnim roku podejmowałaś/-eś takie działania. Wstaw X w jedną kratkę w każdym wierszu.				
	1 Tak	2 Nie		
1. Staram się być bardziej aktywna/-ny fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport).				
2. Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem codziennie owoce i warzywa, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodczyce, chipsy).				
3. Ograniczam czas spędzany przy komputerze, na oglądaniu telewizji.				
4. Bardziej dbam o higienę osobistą (np. czyszczę zęby co najmniej 2 razy dziennie, często myję ręce).				
5. Staram się w ciągu dnia znajdować czas na odpoczynek, przyjemne zajęcia (np. zabawę, hobby).				
6. Staram się myśleć o sobie pozytywnie (dostrzegać swoje zalety, sukcesy).				
7. Proszę kogoś o pomoc, gdy mam jakieś kłopoty.				
8. Kiedy zdarza mi się nieporozumienie z koleżankami/kolegami, staram się rozwiązywać je pokojowo (bez kłótni, bójek, agresji).				

Dziękujemy za wypełnienie ankiety