

## **ORGANIZACJA PROMOCJI ZDROWIA**

### **W POWIATOWEJ BURSIE DLA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ**

**W CHOJNICACH – rok szkolny 2012/2013**

#### **DIAGNOZA**

W roku szkolnym 2012/2013 w ramach realizacji zadań z programu Szkoła Promująca Zdrowie w bursie w dniu 15 listopada 2012 roku przeprowadzona została diagnoza wstępna, na bazie ankiety zbiorczej przygotowanej przez członków zespołu do spraw promocji zdrowia. Ankieta ta została dostosowana do potrzeb naszej placówki. Badaniem objęto 90 osób z czterech grup wychowawczych w dniu 30 października 2012 roku.

Zespół zebrał i opracował także informacje uzyskane od innych nauczycieli wychowawców w czasie obserwacji naszych podopiecznych podczas codziennej pracy wychowawczej. Wykorzystał również zagadnienia określone poprzez analizę wyników ankiety z profilaktyki. Szczególnie cenne były też wnioski, które wyciągnięte zostały przez wychowawców po wykonaniu wywiadów z młodzieżą i po rozmowach indywidualnych o np. sposobach odżywiania się naszej młodzieży.

Po analizie wskazaliśmy kilka problemów dotyczących funkcjonowania naszych podopiecznych. Stwierdziliśmy że, młodzież ma problemy z właściwą organizacją i planowaniem swoich obowiązków, a co za tym idzie nie śpi prawidłowo i wystarczająco co do ich potrzeb rozwojowych.

Nie prawidłowo się odżywia i należy ją przestrzegać przed zagrożeniami wynikającymi z używania alkoholu, papierosów i innych środków uzależniających.

Mimo dużej dostępności w bursie mleka i przetworów mlecznych ich spożycie mogłoby być większe i zastąpić jedzenie często stosowanych przez młodzież przekąsek typu „Fast food” lub przysłowiową „zupkę z makaronem”.

Wychowankowie zadeklarowali także chęć poszerzenia swojej wiedzy na temat chorób układu rozrodczego (kiła, rzeżączka itd.), związanych z odżywianiem (tasiemiec jako sposób na otyłość, otyłość), nerwic i nowotworów.

Dużym zainteresowaniem w naszej bursie cieszy się działalność związana z propagowaniem dawstwa tkanek i krwiodawstwa. Młodzież wskazała również na chęć kontynuowania działań związanych z aktywnością ruchową.

Przeprowadzona została również ankieta dla pracowników. Po jej analizie stwierdziliśmy, że najważniejszym zadaniem jest propagowanie aktywności ruchowej jako sposobu na poprawę zdrowia i zachęcanie wszystkich do częstszych badań profilaktycznych, jeżeli chodzi o profilaktykę chorób nowotworowych.

#### **ZADANIA DO REALIZACJI**

Zagadnienia do realizacji:

- Propagowanie aktywności ruchowej wśród młodzieży i zdrowego stylu życia ze szczególnym uwzględnieniem zdrowego stylu odżywiania się i higieny życia (organizacja życia).

- Zwiększenie świadomości młodzieży na temat uzależnień poprzez zwiększenie atrakcyjności zajęć z profilaktyki.
- Propagowanie profilaktyki chorób nowotworowych.
- Propagowanie wiedzy na temat krwiodawstwa i dawstwa tkanek w Polsce.

Propagowanie aktywności ruchowej oraz wiedzy z zakresu promocji zdrowia wśród pracowników.

## **REALIZACJA PROGRAMU EDUKACJI ZDROWOTNEJ**

Program edukacji zdrowotnej w naszej bursie realizowany był według określonych do realizacji zadań zamkniętych w blokach tematycznych na podstawie przeprowadzonej szeroko analizy potrzeb młodzieży.

Zajęcia odbywały się według harmonogramu i kierowane były do wszystkich mieszkańców bursy.

W naszej placówce realizowane zostały następujące programy profilaktyczne:

- dotyczący profilaktyki raka szyjki macicy program „Wybierz Życie – Pierwszy Krok”,
- propagujący ruch i zdrowe żywienie „Trzymaj formę”.

„Trzymaj formę” – program ten – realizowany był w naszej placówce już kolejny raz. W ramach zajęć z niego wychowankowie cały rok szkolny mieli możliwość uczestnictwa w zajęciach z aerobiku, tańca, grali w gry zespołowe m.in. siatkówkę, koszykówkę i piłkę nożną. Zajęcia sportowe odbywały się na naszej sali sportowej, sali gimnastycznej jednej z zaprzyjaźnionych szkół, a gdy pogoda sprzyjała na położonym obok bursy „orliku”.

Od kilku już lat najmłodszym wychowankom proponujemy udział w zajęciach z wysoko przez nas ocenianego i młodzież programu „Wybierz Życie – Pierwszy Krok”. Dziewczęta mają możliwość poznać zasady zapobiegania chorobom nowotworowym u kobiet, a także przygotować się do pierwszej wizyty u lekarza specjalisty.

Zachęciliśmy także młodzież do udziału w akcjach promujących życie bez nałogu tytoniowego oraz zdrowe odżywianie pod tytułami:

- „Mądra młodzież wie, że papierosów nie pali się”,
- „Młody człowiek wie, że zdrowo należy odżywiać się”.

Z inicjatywy pana dyrektora Jana Bruskiego podjęta została współpraca z panią Katarzyną Karpus – pielęgniarką i kierownikiem Gabinetu Promocji Zdrowia „Gemini” nad projektem organizacji kampanii prozdrowotnej pt. „Mądra młodzież wie, że papierosów nie pali się”. Opiekunem kampanii w bursie został koordynator promocji zdrowia Iwona Sikora. Do realizacji projektu udało zaangażować się wszystkich wychowawców grup i większość młodzieży mieszkającej w naszej placówce. W ramach akcji zorganizowany został konkurs plastyczny, którego uczestnicy wykazali się wiedzą na temat korzyści, które przynosi życie bez nałogu tytoniowego. Wykład na temat zalet życia bez uzależniania od nałogu tytoniowego wygłosiła pani Katarzyna Karpus uzupełniając informacje zdobyte przez młodzież. Uczestnicy kampanii wzięli również udział w badaniach profilaktycznych: pomiar smoły w płucach dla wszystkich palaczy oraz pomiar wydolności oddechowej – spirometria dla osób niepełnoletnich. Każdy z uczestników akcji mógł skorzystać z rozmowy psychoedukacyjnej z terapeutą uzależnień.

Odbyło się także spotkanie mieszkanki bursy z dyplomowaną położną panią Aleksandrą Stasińską. Wychowanki dowiedziały się o różnych zagrożeniach zdrowia kobiet i jak im zapobiegać. Dziewczęta nauczyły się między innymi na warsztacie z użyciem fantoma samobadania piersi. Zdobyły wiedzę na temat chorób układu płciowego oraz ich zapobieganiu.

Zorganizowaliśmy również Dzień Promocji Zdrowia i Dzień Sportu pod hasłem „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

Zorganizowany przez nas w 24 czerwca 2013 roku Dzień Sportu opatrzyliśmy hasłem „maraton taneczny” i podparliśmy promocją faktu, iż każdy tańczyć może pod czujnym okiem naszego instruktora pani Joanny Rymon Lipińskiej. Nasi wychowankowie i grono pedagogiczne, które również wzięło udział w akcji propagowania tej aktywności sportowo – ruchowej bawili się bardzo dobrze i przekonali się o relaksacyjnej roli tańca.

W czasie dnia promocji zdrowia pod hasłami „Witaminowo i kolorowo” oraz „Dobry humor gwarantem zdrowia” promowaliśmy czynniki sprzyjające zdrowiu. Młodzież miała możliwość wykonania sałatek owocowych, warzywnych i koktajli, a w trakcie ich wykonania opowiadała anegdoty, kawały i żarciki w celu podkreślenia znaczenia dobrego samopoczucia człowieka dla jego stanu zdrowia.

Działalność naszą uzupełniły cykle zajęć promujące dawstwo tkanek i krwiodawstwo oraz podkreślające znaczenie prowadzenia zdrowego stylu życia w walce z problemami zdrowotnymi.

W listopadzie 2012 roku nasi wychowankowie wzięli udział w pierwszym powiatowym konkursie wiedzy o HIV/AIDS organizowanym przez Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. św. Józefa Patrona Rzemieślników w Chojnicach.

Rodzice informowani są o wszystkich działaniach organizowanych w ramach promocji zdrowia w naszej placówce na spotkaniach z dyrektorem i wychowawcami. Realizując zadania określone w programie „Wybierz Życie – Pierwszy Krok” rozszerzyliśmy zakres działań prosząc młodzież o propagowanie idei zapobiegania nowotworowi szyjki macicy w swoich rodzinach poprzez między innymi rozpowszechnienie wiedzy zawartej w ulotkach.

## **WSPÓŁPRACA ZE ŚRODOWISKIEM LOKALNYM**

W celu realizacji określonych zadań w harmonogramie podjęliśmy współpracę z następującymi instytucjami:

- PSS- E
- PCK
- Poradnia Leczenia Uzależnień „Gemini”
- Szpital im. Łukowicza w Chojnicach (punkt krwiodawstwa)
- szkoły ponadgimnazjalne w mieście Chojnice.

Współpraca ze środowiskiem lokalnym związana jest ze ścisłą współpracą z instytucjami.

Dzięki współpracy z sanepidem mieliśmy możliwość realizacji programów profilaktycznych, a pozyskane materiały do realizacji programów znacząco ułatwiły pracę edukacyjną. Wsparcie w pracy edukacyjnej uzyskujemy poprzez bieżący kontakt koordynatora do spraw promocji zdrowia z działem promocji zdrowia w sanepidzie.

Współpraca z PCK pomaga w realizacji zajęć z promocji krwiodawstwa w placówce. Między innymi dzięki wsparciu pracowników punktu krwiodawstwa i innym życzliwym osobom powstał film profilaktyczny dotyczący uzależnień, który wziął udział w konkursie „Uzależnienia wokół nas” organizowanym przez Wojewódzką Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Gdańsku. Praca naszej wychowanki zakwalifikowała się do etapu wojewódzkiego.

W pracy edukacyjnej bardzo pomagali nam pracownicy przychodni „Gemini”. Dzięki ich wsparciu i pomocy między innymi znacząco poprawiliśmy atrakcyjność zajęć kierowanych do młodzieży.

W przekazywaniu informacji do środowiska lokalnego o naszej działalności prozdrowotnej wspierała nas prasa lokalna, o wszystkich zrealizowanych projektach informowaliśmy na bursowskiej stronie internetowej.

## **EWALUACJA**

W dniu 23 kwietnia 2014 roku przeprowadzona została ankieta ewaluacyjna dotycząca promocji zdrowia w bursie.

Po jej analizie stwierdziliśmy, że:

- Większość badanych zna zasady zdrowego odżywiania.
- Większość badanych zdobyło wiedzę na temat chorób związanych z nieprawidłowym odżywianiem, nowotworowych, nadciśnieniowej i AIDS.
- Większość badanych zna zasady krwiodawstwa i dawstwa tkanek w Polsce.
- Większość badanych chętnie uczestniczy w zajęciach sportowych.
- Większość badanych widzi potrzebę organizowania zajęć o tematyce zdrowotnej.

## **PODSUMOWANIE**

Zaangażowanie w projekt było duże – wszyscy nauczyciele realizowali zadania spójnie na wszystkich grupach.

Dzięki bieżącej rzetelnej informacji i ciekawym formom przekazywania wiedzy idea promowania zdrowia spotyka się ze zrozumieniem ze strony młodzieży, co potwierdza liczny udział w proponowanych przez nas spotkaniach i akcjach.

Opracowała:  
Iwona Sikora