

OFERTA

PROGRAMÓW EDUKACYJNYCH



rok szkolny 2024/2025



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Gliwicach



Szanowni Państwo

Z przyjemnością przedstawiam Państwu naszą ofertę programów edukacyjnych przygotowaną na rok szkolny 2024/2025.

Nasze programy mają na celu podniesienie świadomości zdrowotnej oraz promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży na wszystkich poziomach edukacji.

Dzięki naszym inicjatywom, uczestnicy będą mieli okazję zdobyć cenną wiedzę na temat profilaktyki zdrowotnej, higieny oraz zasad bezpiecznego postępowania w codziennym życiu.

Serdecznie zachęcam do przystąpienia do naszych programów i wspólnego działania na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa naszej społeczności.

Z poważaniem,

*dr n. o zdr. Arleta Mrugała
Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Gliwicach*

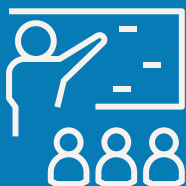
DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZE PROGRAMY

JAKOŚĆ I RZETELNOŚĆ



Nasze programy są stworzone przez **ekspertów** w dziedzinie zdrowia publicznego, co gwarantuje ich wiarygodność i oparcie na najwyższych badaniach naukowych.

EDUKACJA SPOŁECZNA



Pomagają zapobiegać chorobom poprzez edukację na temat higieny i zdrowotnego stylu życia, co ma bezpośredni wpływ na poprawę zdrowia społeczeństwa.

PREWENCJA



Nie tylko dostarczają informacji, ale również **kształtują** postawy i zachowania prozdrowotne w społeczeństwie. To szczególnie ważne w kontekście zapobieganie pandemiom i innym zagrożeniom zdrowotnym.

DOSTĘPNOŚĆ



Programy są **bezpłatne**, co sprawia, że są dostępne dla szerokiej grupy odbiorców, w tym szkół, przedszkoli i różnych instytucji publicznych.

PROGRAMY

PRZEDSZKOLE



SZKOŁA PODSTAWOWA



SZKOŁA PONADPODSTAWOWA



ZAKRES



**PROFILAKTYKA
ANTYTONTONIOWA**



**PROMOWANIE
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA
I ZBILANSOWANEJ DIETY**



**OGRANICZANIE
UŻYWANIA SUBSTANCJI
PSYCHOAKTYWNYCH**



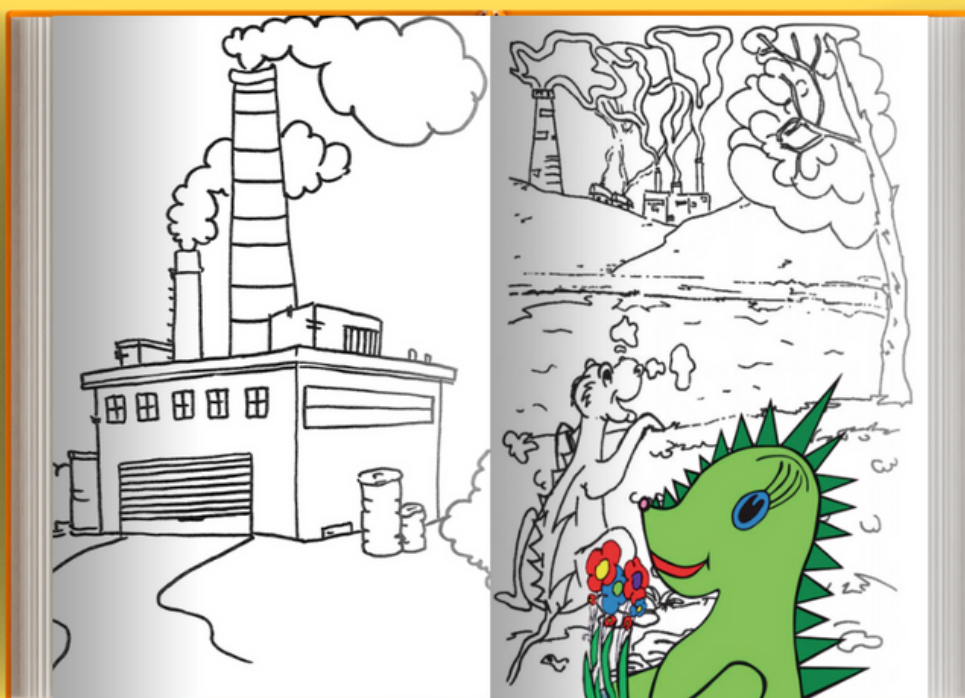
**PROFILAKTYKA
NOWOTWORÓW**



**PROFILAKTYKA
CHOROÓB ZAKAŻNYCH**

PROGRAM

CZYSSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS



Uczy dzieci

rozpoznawania różnych źródeł dymu, zwiększa ich świadomość na temat szkodliwości palenia oraz kształtuje postawy asertywne w sytuacjach, gdy są narażone na kontakt z osobami palącymi.



Dotychczasowe doświadczenia z realizacji programu **CZyste Powietrze Wokół Nas**



RODZICE O PROGRAMIE

Większość rodziców
uznaje potrzebę
realizowania takich zajęć
w przedszkolu i powołując
się na zasadę
"Czego Jaś się nie nauczy,
tego Jan nie będzie umiał".

DZIECI O PROGRAMIE

- dzieci bardzo chętnie uczestniczą w zajęciach,
- proponowane zabawy ruchowe, tematyczne konstruktywnie inspirują ich wyobraźnię - efektem są prace plastyczne dzieci,
- w wyniku zajęć dzieci kształtują swoją wiedzę na temat szkodliwości dymu tytoniowego.



Zaangażowanie i zainteresowanie dzieci i rodziców jest potwierdzeniem zasadności wprowadzania wychowania antytytoniowego, jako części ważnego aspektu wychowania zdrowotnego dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Plan programu

edycja XVII

CZYSSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS



GRUPA DOCELOWA

- dzieci w wieku 5-6 lat,
- rodzice i opiekunowie dzieci,
- nauczyciele wychowania przedszkolnego.



RAMY CZASOWE

- od stycznia do czerwca 2025 r.



CELE PROGRAMU

- zwiększenie wiedzy rodziców w zakresie ochrony dzieci przed narażeniem na działanie dymu tytoniowego,
- kształtowanie świadomych, asertywnych postaw wśród dzieci dotyczących ochrony własnego zdrowia, w przypadku bezpośredniego kontaktu z osobami palącymi.



METODY/FORMY REALIZACJI

- zajęcia warsztatowe w małych grupach,
- metody aktywizujące: zabawy, ćwiczenia respiracyjne, nauka piosenek, wycieczki, "burze mózgów", projektowanie znaczków "NIE PAL PRZY MNIE".



KOORDYNATORZY I REALIZATORZY

- koordynator powiatowy: pracownik pionu promocji zdrowia z PSSE w Gliwicach,
- realizatorzy: nauczyciele wychowania przedszkolnego.



MATERIAŁY DO REALIZACJI

W wersji elektronicznej:

- prezentacje multimedialne,
- kolorowanka Dinuś,
- plakaty, banery,
- piosenka,
- certyfikat dla realizatora programu.

W wersji papierowej:

- kolorowanka (do wyczerpania zapasów).

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ**5 zajęć warsztatowych**

PROGRAM



SKĄD SIĘ BIORĄ PRODUKTY EKOLOGICZNE



Profilaktyka żywienia

Wiek przedszkolny to kluczowy okres kształtowania zachowań zdrowotnych, dlatego ważne jest edukowanie dzieci o prawidłowym żywieniu od najmłodszych lat. Wczesne nawyki zdrowotne wpływają na późniejszy styl życia.

Plan programu SKĄD SIĘ BIORĄ PRODUKTY EKOLOGICZNE

edycja V



GRUPA DOCELOWA

- dzieci w wieku 5-6 lat,
- rodzice i opiekunowie dzieci,
- nauczyciele wychowania przedszkolnego.



RAMY CZASOWE

- od stycznia do czerwca 2025 r.



CELE PROGRAMU

- poznanie niskoprzetworzonych produktów ekologicznych i zachęcenie do ich rozpoznawania i spożywania,
- poznanie piramidy zdrowego odżywiania,
- wdrażanie do zdrowego stylu życia,
- wyrabianie właściwych nawyków w zakresie higieny.



METODY/FORMY REALIZACJI

Metody:

- słowne: rozmowa, zagadki,
- oglądowe: oglądanie filmu, obserwacja,
- czynnościowe: budowanie piramidy.

Formy:

- zbiorowa,
- zespołowa.



KOORDYNATORZY I REALIZATORZY

- koordynator powiatowy: pracownik pionu promocji zdrowia z PSSE w Gliwicach,
- realizatorzy: nauczyciele wychowania przedszkolnego.



MATERIAŁY DO REALIZACJI

W wersji elektronicznej:

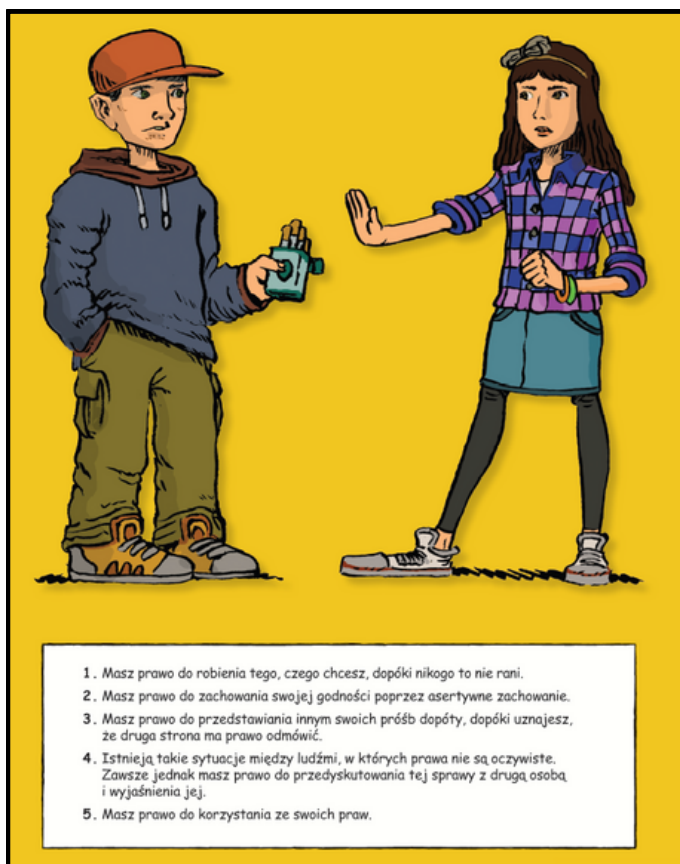
- publikacja "Skąd się biorą produkty ekologiczne",
- film "Skąd się biorą produkty ekologiczne",
- lekcja pokazowa - "Zbójno",
- kolorowanka,
- scenariusze lekcji,
- baner programu,
- certyfikat dla realizatora programu "Skąd się biorą produkty ekologiczne".

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ**35 minut**

PROGRAM

PROGRAM ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ





Plan programu

BIEG PO ZDROWIE



GRUPA DOCELOWA

- dzieci starsze w wieku 9-10 lat (uczniowie klas IV)



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2024/2025



CELE PROGRAMU

- opóźnienie lub zapobiegnięcie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży,
- pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego,
- zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.



METODY/FORMY REALIZACJI

- dyskusja, wymiana doświadczeń oraz spostrzeżeń, refleksji i pomysłów,
- liczenie kosztów palenia papierosów,
- praca w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów,
- tworzenie komiksu z bohaterami programu.



KOORDYNATORZY I REALIZATORZY

- koordynator powiatowy: pracownik pionu promocji zdrowia z PSSE w Gliwicach,
- realizatorzy: nauczyciele szkół podstawowych.



MATERIAŁY DO REALIZACJI

W wersji elektronicznej:

- podręcznik dla nauczyciela,
- prezentacja dla nauczyciela,
- informacja o programie dla rodziców/opiekunów,
- zeszyt ćwiczeń dla ucznia,
- plakaty.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

6 godzin lekcyjnych



PROGRAM

trzymaj formę



**To inicjatywa
propagująca zdrowy
styl życia**

o unikalnym, dwukierunkowym podejściu:
propagującym zbilansowane odżywianie
połączone z regularną aktywnością fizyczną.

Plan programu

TRZYMAJ FORMĘ



GRUPA DOCELOWA

- młodzież w wieku 11-15 lat (uczniowie klas V-VIII),
- rodzice, opiekunowie, nauczyciele.



RAMY CZASOWE

- od 2 września 2024 r.
- do 27 czerwca 2025 r.



CELE PROGRAMU

- trwale kształtowanie prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.



METODY/FORMY REALIZACJI

- metoda projektu - bazująca na dobrowolnym zaangażowaniu uczniów, nauczycieli i rodziców,
- składa się z czterech etapów: przygotowania, planowania, realizacji i prezentacji.

Uczniowie muszą być aktywni we wszystkich etapach.



KOORDYNATORZY I REALIZATORZY

- koordynator powiatowy: pracownik pionu promocji zdrowia z PSSE w Gliwicach,
- realizatorzy: nauczyciele szkół podstawowych.



MATERIAŁY DO REALIZACJI

W wersji elektronicznej:

- poradnik dla nauczycieli;
- scenariusze zajęć;
- plakat z Talerzem Zdrowego Żywienia.

Materiały dostępne na stronie:

<http://www.trzymajforme.pl>

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

1 godzina lekcyjna



Program jest elastyczny i może być dostosowany do harmonogramu szkoły, co pozwala na realizację zajęć w ramach lekcji wychowawczych, biologii, wychowania fizycznego lub jako zajęcia pozalekcyjne.

PROGRAM



Smak życia

czyli debata o "dopalaczach" 2.0

PROGRAM PROFILAKATYKI UNIWERSALNEJ

Plan programu

SMAK ŻYCIA, CZYLI DEBATA O “DOPALACZACH”

edycja X



GRUPA DOCELOWA

- młodzież w wieku 13-15 lat (uczniowie klas VII-VIII),
- rodzice, opiekunowie, nauczyciele.



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2024/2025



CELE PROGRAMU

- dostarczenie młodym ludziom podstawowych informacji na temat „dopalaczy” i zagrożeń wynikających z ich używania, a w konsekwencji zwiększenia ostrożności i zmniejszenia otwartości na kontakty z tymi produktami.



METODY/FORMY REALIZACJI

Program wykorzystuje metody aktywizujące, co sprawia, że jest uniwersalny, elastyczny i łatwy do zastosowania, np. burze mózgów, dyskusje, propozycje z sali, głosowania indykacyjne, ankiety, scenki dramatyczne.



KOORDYNATORZY I REALIZATORZY

- koordynator powiatowy: pracownik pionu promocji zdrowia z PSSE w Gliwicach,
- realizatorzy: nauczyciele szkół podstawowych.



MATERIAŁY DO REALIZACJI

W wersji elektronicznej:

- uzupełniony i rozszerzony podręcznik dla nauczyciela „Smak życia, czyli debata o dopalaczach” 2.0”,
- prezentacja dla nauczyciela i rodziców „Nowe substancje psychoaktywne”,
- poradnik dla nauczyciela „Nowe narkotyki”.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ**2-3 godziny lekcyjne**

PROGRAM

Wyjątkowość tego programu

polega na nowoczesnym podejściu do profilaktyki uzależnień.

W programie nie skupiamy się na negatywnych skutkach zdrowotnych używania substancji psychoaktywnych, ale na wartościach uznawanych przez młodych ludzi za ważne, takie jak:

MIŁOŚĆ

RODZINA

BEZPIECZEŃSTWO

**BLIŻEJ SIEBIE
DALEJ OD
NAŁOGÓW**



Program jest w bazie programów rekomendowanych:
<https://programyrekomendowane.pl>



W roku szkolnym 2024/2025

zwracamy uwagę na przyczyny i skutki Zespołu FAS wśród dzieci.

Według danych PARPA z 2022 roku, 7% kobiet w ciąży przyznaje się do spożywania alkoholu będąc w ciąży.

Plan programu

ARS, CZYLI JAK DBAĆ O MIŁOŚĆ



GRUPA DOCELOWA

- młodzież w wieku 15-19 lat,
- rodzice, opiekunowie, nauczyciele.



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2024/2025



CELE PROGRAMU

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



METODY/FORMY REALIZACJI

- warsztaty edukacyjne, które angażują uczniów w dyskusje i ćwiczenia dotyczące zdrowego stylu życia i unikania substancji psychoaktywnych.



KOORDYNATORZY I REALIZATORZY

- koordynator powiatowy: pracownik pionu promocji zdrowia z PSSE w Gliwicach,
- realizatorzy: nauczyciele szkół ponadpodstawowych.



MATERIAŁY DO REALIZACJI

W wersji elektronicznej:

- prezentacja multimedialna na temat *Zespołu FASD i FAS*;
- prezentacja *„Jak rozmawiać z młodzieżą o używkach i leczeniu uzależnień”*,
- podręcznik dla nauczyciela,
- spot edukacyjny dotyczący Zespołu FAS,
- ulotki (dla rodzica i ucznia),
- plakaty *„Nie dla FAS”* i *„ARS”*.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

3 godziny lekcyjne



PROGRAM



wyberz **życie** | PIERWSZY KROK

TREŚCI PROGRAMU

- profilaktyka raka szyjki macicy
- podkreślenie znaczenia badań cytologicznych
- podnoszenie świadomości zdrowotnej
- edukacja młodzieży

PARNERZY



FUNDACJA
GWIAZDA
NADZIEI



Plan programu

WYBIERZ ŻYCIE - PIERWSZY KROK



GRUPA DOCELOWA

- młodzież w wieku 15-19 lat,
- rodzice, opiekunowie, nauczyciele, pielęgniarki środowiska szkolnego.



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2024/2025



CELE PROGRAMU

- wzrost poziomu wiedzy i świadomości uczniów szkół ponadpodstawowych (przede wszystkim I klas), ich nauczycieli, rodziców i opiekunów na temat wirusa HPV i jego znaczącej roli w rozwoju raka szyjki macicy,
- podniesienie świadomości w zakresie profilaktyki wirusa HPV oraz raka szyjki macicy, w tym szczepień przeciwko HPV oraz regularnych badań (w tym badań cytologicznych).



METODY/FORMY REALIZACJI

- wykład aktywizujący,
- szkolny koordynator programu może zaprosić do współpracy specjalistów (np.: ginekologa, onkologa, położną),
- można zastosować metodę projektu - zadanie albo cykl zadań wykonywanych samodzielnie przez uczniów z określonej tematyki. Projekt może być realizowany w ramach jednego lub kilku przedmiotów.



KOORDYNATORZY I REALIZATORZY

- koordynator powiatowy: pracownik pionu promocji zdrowia z PSSE w Gliwicach,
- realizatorzy: nauczyciele szkół ponadpodstawowych.



MATERIAŁY DO REALIZACJI

W wersji elektronicznej:

- poradnik dla nauczyciela,
- prezentacja dla nauczyciela,
- film edukacyjny,
- ulotka dla rodziców,
- zakładka dla ucznia.

W wersji papierowej:

- plakat, ulotki i zakładki (do wyczerpania zapasów).

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

1-2 godziny lekcyjne



Informacje i materiały przydatne do realizacji programu dostępne są również na stronach naszych Partnerów.

PROGRAM

Każdego roku w Polsce onkolodzy notują 2500-3000 przypadków nowych zachorowań na czerniaka. Blisko 30% chorych umiera z powodu tego nowotworu, gdyż zbyt późno trafia do lekarza.



**znamie!
znam je?**



Dlatego tak ważna jest edukacja w zakresie szybkiego i prawidłowego rozpoznania tego nowotworu, ale przede wszystkim edukacja w zakresie zasad profilaktyki przed zachorowaniem.

PARTNERZY



FUNDACJA
GWIAZDA
NADZIEI



Plan programu

ZNAMIE! ZNAM JE?



GRUPA DOCELOWA

- młodzież w wieku 15-19 lat,
- rodzice, opiekunowie, nauczyciele, pielęgniarki środowiska szkolnego.



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2024/2025



CELE PROGRAMU

- upowszechnienie wiedzy na temat czerniaków,
- budowanie właściwych prozdrowotnych postaw młodzieży szkół ponadpodstawowych.



METODY/FORMY REALIZACJI

Metody:

- wykład aktywizujący,
- oglądanie filmu edukacyjnego,
- obejrzenie znamion z zastosowaniem kart/zdjęć czerniaka.

Formy:

- zbiorowa, indywidualna, grupowa (grupy 4-osobowe).



KOORDYNATORZY I REALIZATORZY

- koordynator powiatowy: pracownik pionu promocji zdrowia z PSSE w Gliwicach,
- realizatorzy: nauczyciele szkół ponadpodstawowych.



MATERIAŁY DO REALIZACJI

W wersji elektronicznej:

- prezentacja multimedialna;
- poradnik dla nauczyciela;
- plakat i ulotki dla ucznia;
- film edukacyjny;
- karty/zdjęcia znamion i czerniaka.

Informacje i materiały przydatne do realizacji programu dostępne są również na stronach naszych Partnerów.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

1 godzina lekcyjna



PROGRAM



TREŚCI PROGRAMU

- informacje dotyczące roli wątroby w naszym organizmie
- podstawowe dane na temat zakażeń HAV, HBV i HCV
- drogi zakażenia, objawy i przebieg choroby
- diagnostyka, leczenie oraz profilaktyka

PARNERZY



FUNDACJA
GWIAZDA
NADZIEI



Plan programu

PODSTĘPNE WZW



GRUPA DOCELOWA

- młodzież w wieku 15-19 lat;
- rodzice, opiekunowie, nauczyciele, pielęgniarki środowiska szkolnego.



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2024/2025



CELE PROGRAMU

- przekazanie wiedzy na temat ryzyka zakażeń HAV, HBV i HCV,
- uświadomienie zagrożeń i zasad profilaktyki,
- pobudzenie do refleksji nad własnymi zachowaniami zdrowotnymi,
- kształtowanie prawidłowych zachowań w stosunku do osób zakażonych.



METODY/FORMY REALIZACJI

Metody:

- wykład aktywizujący,
- oglądanie filmu edukacyjnego,

Formy:

- zbiorowa, indywidualna, grupowa (grupy 4-osobowe).



KOORDYNATORZY I REALIZATORZY

- koordynator powiatowy: pracownik pionu promocji zdrowia z PSSE w Gliwicach,
- realizatorzy: nauczyciele szkół ponadpodstawowych.



MATERIAŁY DO REALIZACJI

W wersji elektronicznej:

- prezentacja multimedialna;
- poradnik dla nauczyciela;
- plakat;
- spot/film edukacyjny;
- karty pracy.

W wersji papierowej:

- plakat i zakładki dla ucznia (do wyczerpania zapasów).

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

2 godziny lekcyjne



Informacje i materiały przydatne do realizacji programu dostępne są również na stronach naszych Partnerów.

EWALUACJA I MONITOROWANIE PROGRAMÓW



Po ukończeniu każdego programu zbierane są aktualne dane o zainteresowaniu programem, materiałami i jego ocenie.

**MONITOROWANIE I EWALUACJA SĄ NIEZBĘDNE
DLA SUKCESU I CIĄGŁEGO DOSKONALENIA PROGRAMÓW**



OCENA SKUTECZNOŚCI

sprawdzamy,
czy program
osiąga cele



POPRAWA JAKOŚCI

umożliwiają
wprowadzanie
ulepszeń



PODEJMOWANIE DECYZJI

wspierają decyzje
strategiczne



DOSTOSOWANIE DO POTRZEB

dostosowują
program do
potrzeb uczniów
i nauczycieli



KONTAKT

Sekcja Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gliwicach

ul. Banacha 4
44-100 Gliwice



+48 32 338 05 29



pz.psse.gliwice@sanepid.gov.pl



www.gov.pl/web/psse-gliwice



Gliwice 2025