

rok szkolny 2025/2026



OFERTA

PROGRAMÓW EDUKACYJNYCH



GLIWICE



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

Szanowni Państwo

Z przyjemnością przedstawiam Państwu naszą ofertę programów edukacyjnych przygotowaną na rok szkolny 2025/2026.

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
ANTYTETONIOWA**



**PROMOWANIE
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA
I ZBILANSOWANEJ DIETY**



**OGRANICZANIE
UŻYWANIA SUBSTANCJI
PSYCHOAKTYWNYCH**



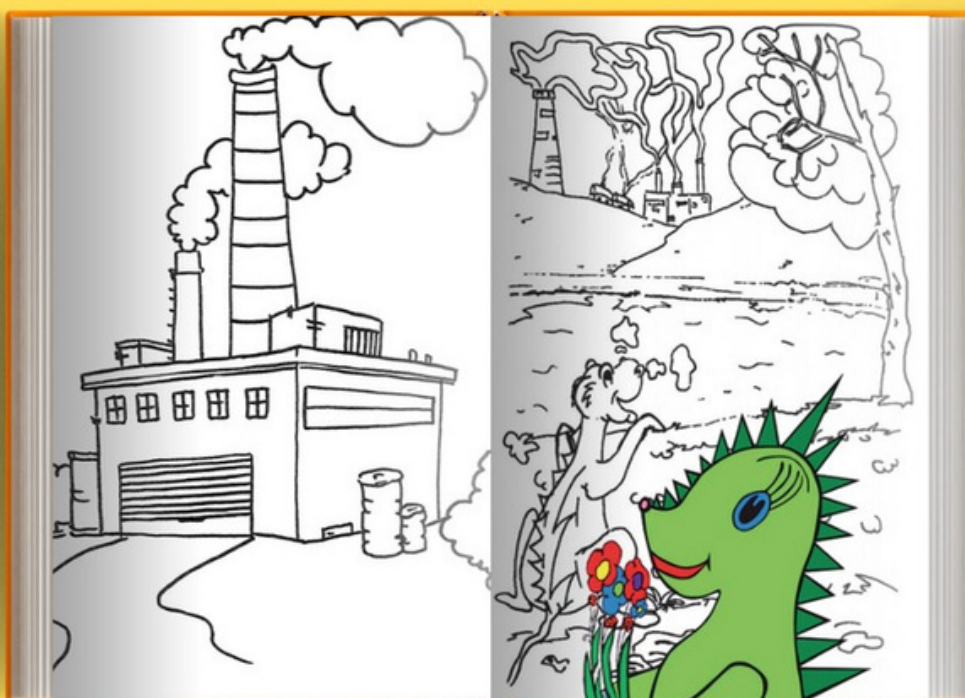
**PROFILAKTYKA
NOWOTWORÓW**



**PROFILAKTYKA
CHOROBY ZAKAŻNYCH**

PROGRAM

CZyste 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 XVIII

CZyste Powietrze wokół nas



GRUPA DOCELOWA

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



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2025/2026



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 VI



GRUPA DOCELOWA

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



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2025/2026



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

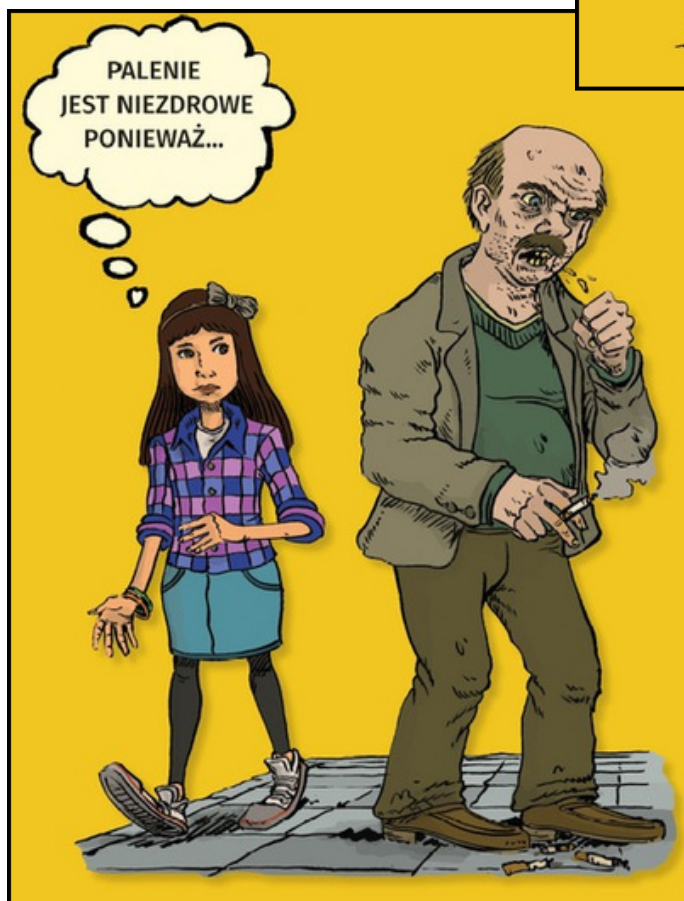
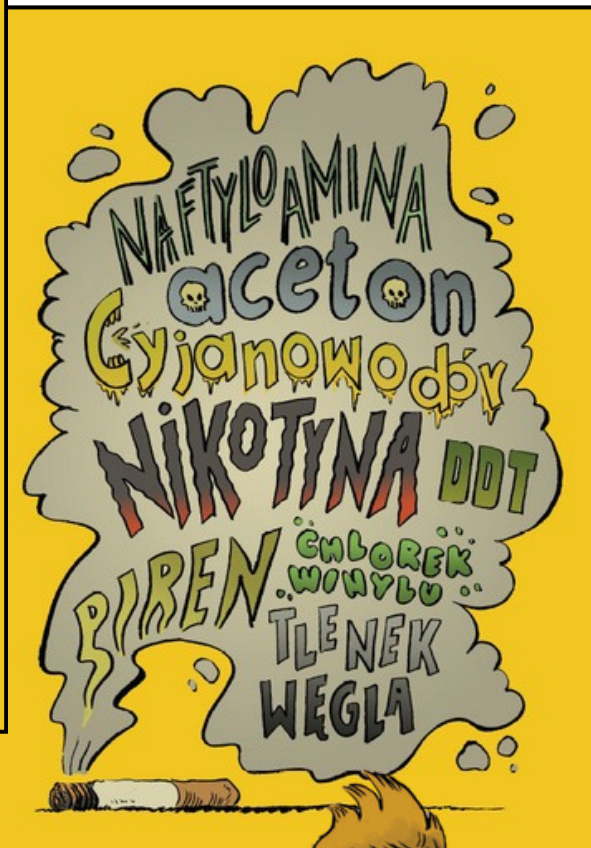


Główny Inspektorat
Seryjny

MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ

MINISTERSTWO
ZDROWIA
Pomoc zdrowia. Więcej życia.

Rzecznik
Praw Dzieci
Mikolaj Prosz



Plan programu

BIEG PO ZDROWIE



GRUPA DOCELOWA

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



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2025/2026



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

- rok szkolny 2025/2026



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”



GRUPA DOCELOWA

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



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2025/2026



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 dramatowe.



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 2025/2026

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 2025/2026



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



wybierz **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 2025/2026



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).

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

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

1-2 godziny lekcyjne



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.

PARNERZY



FUNDACJA
GWIAZDA
NADZIEI



Plan programu

ZNAMIĘ! ZNAM JE?



GRUPA DOCELOWA

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



RAMY CZASOWE

- rok szkolny 2025/2026



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

- informacji 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 2025/2026



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).

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

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

2 godziny lekcyjne



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



CHRONIMY ZDROWIE Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

Gliwice, 2025