

Prezydent Miasta Torunia decyzją z dnia 14 sierpnia 2013 r. ogłosił konkurs na realizację w toruńskich szkołach podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych **pilotażowego programu promocji zdrowia, którego celem jest propagowanie wśród dzieci i młodzieży zdrowego stylu życia wolnego od uzależnień oraz odpowiedzialności za własne zdrowie**. Program będzie realizowany w okresie od 1 października 2013r. do 30 czerwca 2014 r. w 29 toruńskich szkołach. Szkoła Podstawowa nr 32 im. Armii Krajowej w Toruniu znalazła się na liście szkół zakwalifikowanych do projektu.

Realizatorem projektu w naszej szkole jest pielęgniarka p. Agnieszka Osińska z Centrum Medycznego Medicor. Program jest opracowany i całkowicie finansowany przez Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia.

Cele szczegółowe programu:

- 1) Kształtowanie i zmiana nawyków, zachowań żywieniowych, przede wszystkim poprzez zmniejszenie spożycia tłuszczów zwierzęcych oraz węglowodanów prostych, a zwiększenie spożycia produktów zbożowych, warzyw i owoców, mleka i serów o niskiej zawartości tłuszczu;
 - kształtowanie umiejętności wyboru wartościowych produktów spożywczych;
 - umiejętność odczytywania przez dzieci i młodzież etykiet oraz znajomość sposobów znakowania żywności;
- 2) Zmniejszenie rozpowszechniania palenia tytoniu;
 - pogłębienie wiedzy nt. szkodliwości palenia i chorób odtytoniowych;
 - wykształcenie wśród dzieci i młodzieży umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, gdy inni przy nich palą papierosy;
- 3) Zwiększenie wiedzy i świadomości nt. skutków używania alkoholu i narkotyków przez młodzież;
 - wpływ na świadomość społeczną w zakresie spożywania alkoholu oraz zmniejszenie szkód zdrowotnych;
- 4) Poszerzenie wiedzy uczniów na temat przyczyn zakażeń wirusem HIV i przebiegiem HIV (źródła zakażenia, drogi zakażenia);
 - promowanie profilaktyki HIV;
 - obalenie mitów związanych z HIV;
 - promowanie postawy akceptacji i tolerancji wobec osób zarażonych wirusem HIV i chorych na AIDS;
- 5) Pogłębienie wiedzy nt. skutków używania alkoholu i narkotyków przez młodzież;
 - wpływ na świadomość społeczną w zakresie spożywania alkoholu oraz zmniejszenie szkód zdrowotnych;
- 6) Zmniejszenie narażenia na czynniki szkodliwe dla zdrowia;
- 7) Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów życiowych oraz korzystania z pomocy osób i instytucji.
- 8) Promowanie wśród dzieci i młodzieży aktywności fizycznej.

Oczekiwane efekty:

- wzrost świadomości i zwiększenie wiedzy na temat zasad zdrowego żywienia oraz konsekwencji zdrowotnych wynikających z popełnianych błędów żywieniowych;
- zwiększenie wiedzy na temat istnienia chorób i zagrożeń wywołanych złymi nawykami żywieniowymi oraz problemami metabolicznymi;
- zdobycie umiejętności obliczania prawidłowej masy ciała (BMI) i norm wg płci i wieku;
- nabycie wiedzy dotyczącej przechowywania produktów spożywczych;
- nabycie wiedzy dotyczącej umiejętności czytania i rozumienia etykiet znajdujących się na produktach spożywczych;
- wzrost świadomości ucznia, że jest konsumentem i ma takie same prawa jak dorośli;
- świadome działania społeczności szkolnej (uczniów, rady pedagogicznej, rady rodziców) zmierzające do zmiany asortymentu artykułów sprzedawanych w sklepikach szkolnych i usuwanie automatów z niezdrową żywnością;
- wczesna diagnoza uczniów z grup ryzyka;
- zwiększenie świadomości i wiedzy na temat szkodliwości palenia tytoniu;
- znajomość chorób odtytoniowych;
- poprawna i merytoryczna wiedza nt. wirusa HIV i choroby AIDS;
- znajomość dróg zarażenia HIV;
- unikanie zachowań ryzykownych;
- tolerancja osób zakażonych HIV;
- znajomość miejsc, w których można szukać informacji na temat HIV/AIDS oraz pomocy w przypadku podejrzenia zarażenia wirusem HIV;
- znajomość negatywnych skutków zażywania określonego rodzaju narkotyku;
- znajomość mechanizmu uzależnienia;
- znajomość instytucji zajmujących się osobami uzależnionymi.

Do obowiązków realizatora programu należeć będzie:

- 1) Systematyczna kontrola wskaźnika BMI wśród wszystkich dzieci uczęszczających do danej szkoły;
- 2) U dzieci i młodzieży z nadwagą dokonywanie regularnych pomiarów: ciśnienia tętniczego krwi (co najmniej raz w tygodniu), u dzieci z cukrzycą dokonywanie pomiarów poziomu glukozy (za pomocą glukometru) na czczo i 4 godziny po posiłku 2 razy w miesiącu (za zgodą rodziców, bądź opiekunów prawnych);
- 3) Przygotowywanie gazetek szkolnych tematyką nawiązujących do aktualnie realizowanych kampanii (materiały edukacyjne zabezpieczy Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia);
- 4) Organizacja „Dni Dobrego Jedzenia” (we współpracy z powstałą w szkole koalicją oraz wyłonionymi liderami), w tym warsztatów przybliżających dzieciom temat prawidłowego żywienia, jego wpływ na cerę oraz ogólne samopoczucie, znaczenia dobrych przyzwyczajeń, umiejętności wyboru produktów i kultury spożywania posiłków;
- 5) Zapobieganie epidemiom/zakażeniom poprzez wyrobienie wśród dzieci i młodzieży np. nawyku mycia rąk przed jedzeniem, higienę kaszlu.