

**Szanowni Państwo,**

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału Państwa Dziecka w programie promocji zdrowia oraz prosimy o **wyrażenie zgody na piśmie** na udział w wymienionym programie.

Miasto Toruń przeznaczyło ze swojego budżetu środki finansowe na realizację programu z zakresu promocji zdrowia skierowanego do dzieci i młodzieży uczęszczających do toruńskich szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, który obejmuje zarówno dzieci zdrowe (profilaktyka pierwotna), jak i borykające się z różnymi problemami zdrowotnymi.

Centrum Medyczne Medicor zostało wybrane w drodze konkursu ofert do realizacji programu zdrowotnego.

**WAŻNE!!!!!!**

**Wzięcie udziału dziecka w programie promocji zdrowia jest uzależnione od pisemnego wyrażenia zgody przez rodzica lub opiekuna prawnego ucznia.**

Celem programu jest propagowanie wśród toruńskiej młodzieży zdrowego stylu życia wolnego od uzależnień oraz odpowiedzialności za własne zdrowie.

**I Cele szczegółowe programu:**

- 1) Kształtowanie i zmiana nawyków, zachowań żywieniowych, przede wszystkim poprzez promocję zachowań wpływających na zmniejszenie spożycia tłuszczów zwierzęcych oraz węglowodanów prostych, a zwiększenia 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) zmniejszenie narażenia na czynniki szkodliwe dla zdrowia;
- 6) rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów życiowych oraz korzystania z pomocy osób i instytucji;
- 7) promowanie wśród dzieci i młodzieży aktywności fizycznej.

**II Do obowiązków pielęgniarzki szkolno-edukacyjnej należy:**

- 1) kontrola wskaźnika BMI wśród wszystkich dzieci uczęszczających do danej szkoły;
- 2) dokonywanie regularnych pomiarów u dzieci i młodzieży z nadwagą oraz niedowagą:
  - wagi oraz wzrostu (dwa razy do roku);
  - ciśnienia tętniczego krwi (raz na 3 miesiące);
  - pomiarów poziomu glukozy (za pomocą glukometru raz na 3 miesiące);
  - edukacja dzieci i rodziców na temat interpretacji wartości pomiarów;
  - edukacja dzieci z podwyższonym i obniżonym BMI, podwyższonym poziomem ciśnienia tętniczego krwi lub podwyższonym poziomem glukozy.
  - edukacja rodziców bądź opiekunów prawnych na temat prawidłowych nawyków żywieniowych i indeksów glikemicznych produktów spożywczych.
- 3) Przygotowywanie gazetek szkolnych tematyką nawiązujących do aktualnie realizowanych kampanii;
- 4) Organizacja „Dni dobrego jedzenia” oraz „Dni bez słodczy” (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 przyzwyczajzeń, 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;
- 6) udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej w przypadku nagłych zachorowań, zatruc i urazów.

Zapraszam do skorzystania z **bezpłatnego udziału** w programie promocji zdrowia Państwa dzieci.

Z poważaniem,

Piotr Kordas

Centrum Medyczne Medicor