



## DIAGNOZA POTRZEB ZDROWOTNYCH UCZNIÓW KLAS I – III

**GDZIE ?** *Lista szkół zakwalifikowanych do programu – załącznik nr 2*

Badania przeprowadzone zostaną w szkolnych gabinetach profilaktyki zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej przez pielęgniarki lub higienistki szkolne. Wykonywane będą wyłącznie po wyrażeniu zgody przez rodziców/opiekunów prawnych dziecka.

**Zobacz formularz zgody – załącznik nr 3**

**W JAKI SPOSÓB ?** Do badań wykorzystany zostanie Elektroniczny System Medycyny Szkolnej (ESMS).

ESMS to nowatorski, a zarazem prosty w obsłudze system informatyczny dla pielęgniarek szkolnych. O jego skuteczności przekonało się już ponad 24 tysiące dzieci, które brały udział w Ogólnopolskim Programie Profilaktycznym PoZdro, prowadzonym przez Fundację Medicovert.

W ramach diagnozy potrzeb zdrowotnych będą realizowane 3 badania:

- Ocena masy i składu ciała (wagą do bioimpedancji)
- Ocena sprawności krążeniowo-oddechowej poprzez 3-minutowy tzw. Kasch-Pulse Recovery Test
- Pomiar ciśnienia tętniczego krwi

Dzięki ESMS pielęgniarka przekaze rodzicom wydrukowany raport o stanie zdrowia ich dziecka **wraz z zaleceniami zdrowotnymi**.

**Zobacz jak przebiega badanie – załącznik nr 4**



## CZAS NA ZAJĘCIA WARSZTATOWE!

### WARSZTATY EDUKACYJNE DLA UCZNIÓW I, II, III KLAS

Warsztaty Edukacyjne prowadzone będą przez dietetyka lub specjalistę żywienia. Dotyczyć będą zasad zdrowego odżywiania oraz psychologicznych aspektów radzenia sobie ze zmianą stylu życia.

Realizowane będą w formie lekcji multimedialnych, z elementami eksperymentów, rysowania lub wyklejania.

**Nie będziecie się nudzić!**

### WARSZTATY EDUKACYJNE DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW ORAZ WYCHOWAWCÓW/NAUCZYCIELI DZIECI Z KLAS I, II, III

Warsztaty Edukacyjne będą prowadzone przez dietetyka lub specjalistę żywienia.

Czas trwania warsztatów to **półtorej godziny**.

**GDZIE ?** To zależy od Państwa!

Oferujemy możliwość skorzystania z warsztatów stacjonarnych - **terminy warsztatów stacjonarnych – załącznik nr 5** lub udział w **webinariach** – wystarczy dostęp do internetu, „klik w link”, który Państwu wyślemy i już zdalnie, z dowolnego miejsca w Polsce lub w zaciszu swego domu, zdobywacie wiedzę. Dodatkowo, dzięki webinarium z warsztatu skorzystać mogą zaproszeni przez Państwa bliscy. **Jak to działa? - załącznik nr 6**

**Sprawdź terminy webinarium – załącznik nr 7**

### JAKIE TEMATY PORUSZYMY ?

- Jak reklama nakłania dzieci do niezdrowych wyborów zakupowych?
- Podpowiemy jakich argumentów użyć by przekonać dziecko, że powinno jeść mniej słodczy.
- Sport jest ważny, ale co zrobić, gdy zmęczenie po pracy odbiera chęci do wspólnego działania?
- Ciekawostki na temat składu produktów, na co zwracać uwagę przy ich wyborze.
- Jak uchronić dzieci przed chorobami cywilizacyjnymi ?
- Podpowiemy co można zrobić trochę inaczej, nie wywracając domu do góry nogami!

## SZKOLENIA TEORETYCZNE Z ELEMENTAMI PRACY WARSZTATOWEJ DLA DYREKTORÓW SZKÓŁ ORAZ PRACOWNIKÓW STOŁÓWEK SZKOLNYCH



**I blok** - wykładowy - przekazanie wiedzy teoretycznej

### JAKIE TEMATY PORUSZYMY ?

- Analiza zaktualizowanych norm żywienia dla dzieci i młodzieży
- Zasady komponowania prawidłowo zbilansowanych jadłospisów oraz nauka obliczania ich wartości energetycznej oraz odżywczej
- Zasady i metody oceny jadłospisów szkolnych
- Interpretacja zapisów rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r.

**II blok** - ćwiczenia praktyczne dla pracowników kuchni i stołówek szkolnych

### CO SIĘ WYDARZY ?

- Będziemy wspólnie przygotowywali zdrowe posiłki
- Zainspirujemy Państwa do gotowania dań z grup spożywczych, które do tej pory były mało wykorzystywane do przyrządzania posiłków w żywieniu zbiorowym

## SZKOLENIE DLA AJENTÓW SKLEPIKÓW SZKOLNYCH

### JAKIE TEMATY PORUSZYMY ?

- Jakie grupy produktów są przeznaczone do sprzedaży w sklepikach szkolnych, a których w ofercie posiadać nie wolno?
- Omówimy zasady prawidłowego komponowania dań pod względem odżywczym i jakościowym
- Dobre praktyki promocji i reklamy w szkolnych sklepikach

## KONKURS PLASTYCZNY DLA UCZNIÓW KLAS I-III, PROMUJĄCY ZDROWE ODŻYWIANIE



Temat prac konkursowych brzmi: „Jem zdrowo – jem z głową!”

### ZASADY UDZIAŁU W KONKURSIE:

- Każdy z uczniów może przekazać tylko jedną pracę
- Prace przekazane na konkurs muszą być pracami własnymi, wykonanymi dowolną techniką, wcześniej nieopublikowanymi
- Wykonane prace należy przekazać osobie wyznaczonej przez Dyрекcję szkoły do 5 grudnia 2019 r.

**Regulamin konkursu – załącznik nr 8**

**Spośród zgłoszonych ze wszystkich szkół prac wyróżnione zostaną 3 najciekawsze i 10 które zostaną wyróżnione.**

**Laureaci konkursu otrzymają nagrody rzeczowe. 😊**

Dodatkowo informacja o laureatach i zdjęcia ich prac zostaną zamieszczone na stronach internetowych Urzędu Miasta.

### UWAGA

Każdy uczestnik konkursu powinien opatrzyć pracę tytułem oraz swoimi danymi: imię i nazwisko, klasa i nazwa szkoły (na odwrocie pracy).

Dane te będą służyć do kontaktu organizatora z uczestnikiem konkursu.

Prace nie podpisane, anonimowe nie będą zakwalifikowane do konkursu.