

## SZPZLO Warszawa-Targówek DBA O CIEBIE I TWOJE DZIECI

Z radością informujemy, iż nasze pielęgniarki szkolne sprawują opiekę medyczną już w 12 szkołach na terenie dzielnicy Targówek.

W przyszłym roku dołączą do nas kolejne szkoły. W szkołach świadczymy nie tylko opiekę medyczną, ale podejmujemy szereg działań edukacyjnych i prozdrowotnych korzystając z finansowania ze środków publicznych (Miasta Stołecznego Warszawy, NFZ) oraz ze środków własnych.



Nasze działania prozdrowotne są skoncentrowane na:

- Promowaniu idei zdrowego odżywiania oraz kształtowaniu wśród uczniów prawidłowych nawyków żywieniowych,
- Profilaktyce wad postawy wśród dzieci i młodzieży – upowszechnianiu aktywności fizycznej wśród uczniów,
- Profilaktyce uzależnień,
- Profilaktyce zdrowotnej przeciwko poważnym chorobom cywilizacyjnym (nowotworom, nadciśnieniu, cukrzycy).

W ostatnich miesiącach szczególnie nacisk położyliśmy na **promowanie idei zdrowego odżywiania**. Nadwaga i otyłość to obecnie gwałtownie narastający problem w naszym społeczeństwie. Z najnowszego raportu z badań HBSC przeprowadzonych w 2010 roku wynika, że wg wartości referencyjnych IOTF, 18,3% dzieci w wieku 11-12 lat ma nadwagę, a 3,4% jest oty-

łych. Problem nadwagi i otyłości często prowadzi do poważnych schorzeń w przyszłości.

W tym roku hasłem przewodnim było „**Z warzywami żyję w zgodzie – jem je co dzień**”. W wielu szkołach podstawowych odbyły się warsztaty, prelekcje i konkursy dotyczące zdrowego żywienia.



Świetlicowy konkurs na najciekawszą kanapkę w Szkole Podstawowej nr 98



Szkoła Podstawowa nr 114

**W ramach profilaktyki wad postawy wśród dzieci prowadzimy szereg różnorodnych działań.**

Nasi fizjoterapeuci odwiedzają dzieci w szkołach, prowadzą pogadanki i instruktaże ćwiczeń.

Rozszerzyliśmy **program wad postawy dla klas IV**, zaprosiliśmy dzieci i ich rodziców na zajęcia korekcyjne na basen „Muszelka”. Pod okiem **profesjonalnych instruktorów i rehabilitantów** dzieci i rodzice mają możliwość nauczyć się jak należy ćwiczyć w domu i na basenie, aby zapobiegać bądź niwelować już powstałe wady postawy.

Prowadzimy program pilotażowy dla wybranych klas III. Dzieci z tych klas uczęszczają na basen w Kompleksie Rehabilitacyjnym „Muszelka” na **gimnastykę korekcyjną w wodzie i doskonalenie pływania**.

Wzbogaciliśmy naukę pływania dla klas II – dzieci uczą się pływać oraz wykonywać w basenie ćwiczenia zapobiegające wadom postawy.

**Dodatkowo w okresie październik – grudzień zrealizowaliśmy następujące programy prozdrowotne:**

- Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie **poprawy stanu zdrowia jamy ustnej dla uczniów klas II** – przebadaliśmy 777 uczniów
- Program zdrowotny w zakresie **profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas IV** – przebadaliśmy 893 uczniów
- Program oceny występowania **choroby nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej pomiędzy 18 a 19 rokiem życia** – przebadaliśmy 426 osób
- Program promocji zdrowia „**Zdrowy Uczeń**” – programem objęci są wszyscy uczniowie – 11.288 osób.

