

# PROGRAM JEDZ Z GŁOWĄ

- **PROFILAKTYKA PROZDROWOTNA  
W ZUPEŁNIE NOWEJ JAKOŚCI**

Skierowany do:

- Uczniów szkół podstawowych,
- Rodziców,
- Opiekunów,
- Nauczycieli
- Pracowników stołówek szkolnych
- Dyrektorów szkół.



**Tworzymy koalicję na rzecz zdrowia dzieci!**

# BĘDZIE SIĘ DZIAŁO! ZOBACZ SAM



## DIAGNOZA POTRZEB ZDROWOTNYCH UCZNIÓW KLAS I – III

### GDZIE?

- w szkolnych gabinetach profilaktyki zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej przez pielęgniarki lub higienistki szkolne.
- bezpieczne i nieinwazyjne ale będą wykonywane wyłącznie po wyrażeniu zgody przez rodziców / opiekunów prawnych dziecka.

**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.

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 dziecka wraz z zaleceniami zdrowotnymi.**

# BADANIA

pomiar ciśnienia  
tętniczego



ocena masy  
i składu ciała



ocena sprawności  
krążeniowo -  
oddechowej



## ZAJĘCIA WARSZTATOWE!

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

Warsztaty Edukacyjne będą prowadzone przez dietetyka na terenie szkoły

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

**GDZIE?** To zależy od Państwa!

## Warsztaty stacjonarne lub w formie webinarów

### 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!