

PROGRAM SZKOŁY PROMOCJI ZDROWIA

Rok szkolny 2013/2014

Rok szkolny 2014/2015

Rok szkolny 2015/2016

Rok szkolny 2016/2017

Rok szkolny 2017/2018

**Program opracowany przez koordynatorów programu Szkół Promocji
Zdrowia przy współpracy Departamentu Zdrowia Urzędu
Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego**

KLASA I - Półrocze I(36 godz.) Półrocze II(36 godz.)

Moduł I - Promocja zdrowia

1. Promocja zdrowia – definicja, cele i zadania. Rola służby zdrowia w promocji zdrowia.
2. Profilaktyka – definicja, cele i zadania.
3. Zdrowie jednostki i społeczeństwa. Determinanty zdrowia.
4. Styl życia a zdrowie.
5. Czynniki genetyczne – ich wpływ na rozwój i zdrowie człowieka.
6. Czynniki środowiskowe a zdrowie.
7. Potrzeby zdrowego człowieka.
8. Anatomia i fizjologia człowieka. Układy i narządy – ich podstawowe funkcje.
9. Higiena osobista człowieka.

Moduł II - Zaburzenia homeostazy

1. Choroba jako wyraz zaburzeń w organizmie – podział chorób, przebieg, objawy i badań profilaktycznych w wykrywaniu chorób.
2. Znaczenie samokontroli i badań profilaktycznych.
3. Zasady leczenia chorób – wiadomości ogólne.
4. Choroby społeczne i ich profilaktyka.
5. Choroby cywilizacyjne – wskazanie chorób i czynników je wywołujących.
6. Choroby nowotworowe i ich profilaktyka.
7. Zakażenie HIV – drogi i źródła. Objawy AIDS. Profilaktyka HIV/AIDS.
8. Współczesne metody diagnozowania i leczenia (zajęcia w pracowniach diagnostycznych szpitala).
9. Podstawy opieki nad chorym w domu

Moduł III - Pierwsza pomoc

1. Zasady udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach i zachorowaniach.
2. Pierwsza pomoc w nagłym zatrzymaniu krążenia i oddychania.
3. Pierwsza pomoc w zachłyśnięciu.
4. Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym.
5. Urazy – przyczyny i podział.
6. Rany – pierwsza pomoc. Materiały i środki opatrunkowe. Ogólne zasady wykonywania opatrunków i bandażowania.
7. Krwawienie, krwotok – postępowanie.
8. Skręcenia, zwichnięcia, złamania – pierwsza pomoc.
9. Urazy głowy, kręgosłupa, klatki piersiowej i brzucha – zasady udzielania pierwszej pomocy.
10. Pierwsza pomoc w:
 - omdleniu,
 - drgawkach,
 - zawale serca,
 - oparzeniu,
 - odmrożeniu,
 - utonięciu,
 - porażeniu prądem.
11. Zatrucia – przyczyny, podział, pierwsza pomoc.
12. Transport osoby poszkodowanej.

KLASA II - Półrocze I(36 godz.) Półrocze II(36 godz.)

Moduł IV - Przeciwdziałanie uzależnieniom

1. Klasyfikacja środków psychoaktywnych.
2. Leki nasenne i uspokajające.
3. Mechanizm uzależnień.
4. Alkoholizm, narkomania, lekomania.
5. Biologiczne i społeczne skutki uzależnień.
6. Profilaktyka i leczenie uzależnień. Jak pomóc osobie uzależnionej.

Moduł V – Niepełnosprawność -Rehabilitacja

1. Niepełnosprawność dzieci i dorosłych – przyczyny i profilaktyka.
2. Opieka instytucjonalna nad osobami przewlekle chorymi, niepełnosprawnymi.
3. Usprawnianie osób niepełnosprawnych, starszych i chorych przewlekle.
4. Wpływ ćwiczeń na organizm człowieka.
5. Kinezyterapia w schorzeniach narządu ruchu i po urazach. Sprzęt stosowany w kinezyterapii.
6. Ciepłolecznictwo i światłolecznictwo.
7. Termoterapia i krioterapia.
8. Hydroterapia i laseroterapia.
9. Rehabilitacja pacjenta na oddziale szpitalnym.

Moduł VI –Podstawy psychologii

1. Podstawowe pojęcia z zakresu psychologii – myślenie, uczucia, pragnienia, spostrzeżenia pamięć.
2. Rozwój psychiczny człowieka a rozwój fizyczny. Wpływ zmian środowiska na rozwój psychiczny.
3. Charakterystyka okresu dojrzewania w aspekcie psychologicznym.
4. Rola pozytywnych uczuć dla rozwoju człowieka.
5. Lęk – jego negatywny i pozytywny wpływ na człowieka.
6. Mechanizmy socjotechniczne stosowane w sektach..
7. Techniki relaksacji. Kiedy stosować, motywacja, ryzyko technik relaksacyjnych.
8. Relacja: człowiek jako jednostka a grupa. Podstawowe mechanizmy wzajemnych relacji.
9. Z czego wypływa seksualizm. Poszukiwania partnera życiowego. Czego najczęściej od siebie oczekują.
10. Podstawowa wiedza z zakresu komunikowania się. Wyrażanie uczuć, myśli itd.
11. Asertywność.
12. Psychologiczny aspekt uzależnień
13. Jak mówić „nie”.

Moduł VII – Mikrobiologia

1. Fizjologiczna flora bakteryjna organizmu człowieka i jej rola w organizmie człowieka.
2. Mikroorganizmy patogenne: wirusy, bakterie, grzyby.
3. Mechanizmy infekcji wirusowych, bakteryjnych i grzybiczych.
4. Choroby wirusowe (AIDS, żółtaczkę typu A i B, grypa, opryszczka, ospa prawdziwa).
5. Choroby bakteryjne (dur plamisty, choroby weneryczne, płonica, błonica, zgorzel, tężec).
6. Szczepienia ochronne.

7. Działanie antybiotyków oraz ich negatywne skutki nadużywania.
8. Pierwotniaki, robaki i stawonogi wywołujące choroby inwazyjne.
9. Przyczyny i skutki wybranych inwazji pasożytniczych: toksoplazmoza, rzęsistkowica, pełzakowica, malaria, robaczyce, świerzb.
10. Zasady profilaktyki i ochrony w zakresie chorób pasożytniczych.
11. Dezynfekcja, sterylizacja materiałów i narzędzi medycznych..
12. Zapobieganie zakażeniom szpitalnym.

KLASA III - *Półrocze I i II*(50godz.)

Moduł VIII – Żywnienie

1. Dietetyka jako nauka.
2. Podstawowe składniki odżywcze i ich znaczenie dla organizmu.
3. Fizjologia procesów trawienia i wchłaniania.
4. Zdrowa żywność.
5. Dieta zdrowego człowieka w różnych okresach życia.
6. Rodzaje diet np. wegetariańska, Bezglutenowa itp.
7. Preparaty witaminowe i odżywki,
8. Żywnienie w wybranych chorobach np. cukrzyca, choroby wątroby, alergie pokarmowe itp.
9. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i ich konsekwencje zdrowotne.
10. Anoreksja i bulimia.
11. Magazynowanie i przechowywanie żywności.
12. Spożywanie posiłków – pora, miejsce, atmosfera,
13. Zanieczyszczenia i modyfikacje żywności.

Moduł IX - Problemy etyczne w medycynie

1. Medycyna jako nauka i działanie.
2. Współczesny system ochrony zdrowia.
3. Pacjent – klient. Prawa i obowiązki pacjenta.
4. Podstawy filozoficzne, techniki, diagnozowanie w niektórych niekonwencjonalnych metodach leczenia. Oczekiwania społeczne.
 - akupunktura, akupresura,
 - homeopatia,
 - ziołolecznictwo,
 - i inne.
5. Ból – odwieczny towarzysz człowieka. Opieka paliatywna.
6. Moralne i etyczne problemy współczesnej medycyny:
 - opieka nad osobami niepełnosprawnymi, przewlekle i nieuleczalnie chorymi oraz osobami starymi,
 - umieranie i śmierć,
 - etyczne aspekty transplantologii,
 - etyka a przerywanie ciąży i inne
7. Wolontariat – istota, formy.
8. Współpraca z organizacjami i instytucjami lokalnymi w podejmowaniu działań w zakresie promocji zdrowia.

UWAGA:

- *Tematy dotyczące zdrowego stylu życia, uzależnień, pierwszej pomocy, chorób społecznych i cywilizacyjnych będą uwzględniane w akcjach edukacyjnych zgodnie z kalendarium zdrowia.*
- *Kolejność realizacji tematów w semestrze ustala koordynator programu.*
- *Przedstawiony program może być dostosowany do potrzeb i możliwości placówek realizujących program z zachowaniem walorów promujących zdrowie*