



---

# Starostwo Powiatowe w Radomiu

---

**20.03.2024**

Prezentację opracowała: **dr Agnieszka Pawłowska - Muc**



**Program profilaktyki  
i wczesnego wykrywania  
nadwagi i otyłości wśród dzieci  
klas IV-VIII,  
uczniów szkół podstawowych  
z terenu Powiatu Radomskiego**

**na lata 2022-2023**

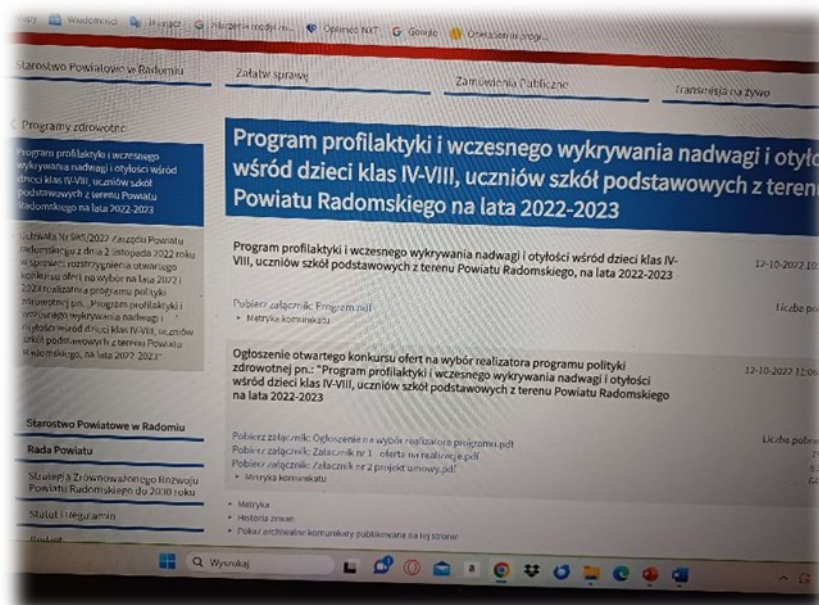


# POMYSŁODAWCA:



**12.10.2022 ogłoszenie  
ZARZĄD POWIATU  
RADOMSKIEGO  
OTWARTY KONKURS OFERT  
na wybór realizatora programu  
polityki zdrowotnej  
Program profilaktyki i wczesnego  
wykrywania nadwagi  
i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII,  
uczniów szkół podstawowych z  
terenu Powiatu Radomskiego  
na lata 2022-2023**

**Wydział Zdrowia i Spraw  
Społecznych**

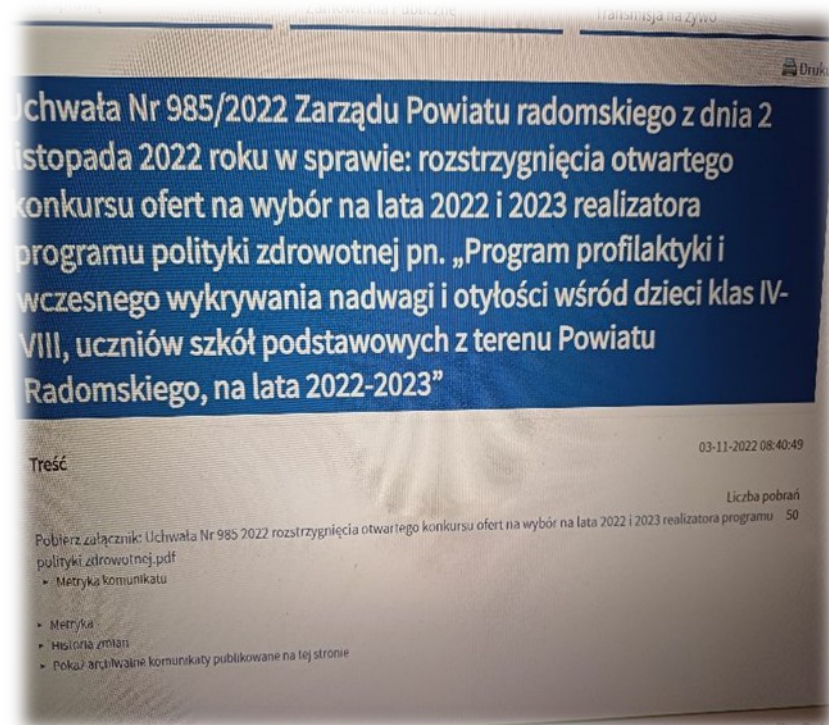




# POMYSŁODAWCA:



**02.11.2022**  
**rozstrzygnięcie konkursu**  
**ZARZĄDU POWIATU**  
**RADOMSKIEGO**  
**na wybór realizatora**  
**programu**  
**polityki zdrowotnej**  
**(Uchwała 985/2022)**







# REALIZATOR PROGRAMU:

<https://spzzozpionki.pl/nowy-szpital-powiatowy-w-pionkach-coraz-blizej/>



**Samodzielny Publiczny  
Zespół Zakładów Opieki  
Zdrowotnej w Pionkach**

**Im. Lecha i Marii  
Kaczyńskich –  
Pary Prezydenckiej**

PROGRAM PROFILAKTYKI I WCZESNEGO  
WYKRYWANIA NADWAGI I OTYŁOŚCI  
WSRÓD DZIECI KLAS IV-VIII,  
UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH  
Z TERENU POWIATU RADOMSKIEGO  
NA LATA 2022-2023



---

**16 grudnia w 2022 roku  
- 14 kwietnia 2023  
w siedzibie Starostwa Powiatowego**

---

**III spotkania z Koordynatorami  
i Pielęgniarkami Medycyny Szkolnej**

celem promocji, realizacji programu w tym badań  
tj. pomiarów antropometrycznych



**Dane z dnia 07.02.2023**



## ■ **Badania w szkołach Powiat Radomski – podsumowanie:**

<b>Gmina</b>	<b>Nazwa Szkoły</b>	<b>Liczba przebadanych uczniów (ogółem)</b>	<b>Liczba uczniów zakwalifikowanych od programu (BMI)</b>	<b>Liczba uczniów objętych programem (zgoda rodziców)</b>
<b>Powiat Radomski</b>	Łącznie 11 szkół podstawowych	<b>1642</b>	<b>311</b>	<b>66</b>



## Dane z I-III etap badań

### ■ Badania w szkołach podstawowych Powiat Radomski - podsumowanie

Gmina	Nazwa Szkoły	Liczba przebadanych uczniów (ogółem)	Liczba uczniów zakwalifikowanych od programu (BMI)	Liczba uczniów objętych programem (zgoda rodziców)	Liczba dzieci biorących udział w programie	Liczba udzielonych porad/konsultacji
<b>Powiat Radomski 9 gmin</b>	Do projektu przystąpił o 16 szkół	<b>2535</b>	<b>505</b>	<b>116</b>	<b>25</b>	<b>316</b>





# PODZIĘKOWANIA ZA ZAAGNAŻOWANIE I UDZIAŁ W I ETAPIE PROGRAMU



- W dniu **14.04.2023** roku w Starostwie Powiatowym w Radomiu zostały wręczone dyplomy podziękowaniami dla osób zaangażowanych w udział i realizację **I etapu realizacji programu**
- W spotkaniu uczestniczyli:
  - Pan **Krzysztof Kozera** Wicestarosta Powiatu Radomskiego
  - Pani **Joanna Czerwińska** Dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych

*Zapraszamy do galerii*

*<https://www.powiatradomski.pl/blog/aktualnosci/powiat-radomski-realizuje-program-dotyczacy-walki-z-otyloscia-u-dzieci/>*



# PODZIĘKOWANIA ZA ZAAGNAŻOWANIE I UDZIAŁ W I ETAPIE PROGRAMU



<https://spzozpionki.pl/program-profilaktyki-i-wczesnego-wykrywania-nadwagi-i-otylosci-wsrod-dzieci/>



# PODZIĘKOWANIA ZA ZAAGNAŻOWANIE I UDZIAŁ W I ETAPIE PROGRAMU



<https://www.powiatradomski.pl/blog/aktualnosci/powiat-radomski-realizuje-program-dotyczacy-walki-z-otyloscia-u-dzieci/>



PROGRAM PROFILAKTYKI I WCZESNEGO WYKRYWANIA NADWAGI I OTYŁOŚCI WŚRÓD DZIECI KLAS IV-VIII, UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH Z TERENU POWIATU RADOMSKIEGO NA LATA 2022-2023



# PODZIĘKOWANIA ZA ZAAGNAŻOWANIE I UDZIAŁ W I ETAPIE PROGRAMU



<https://www.powiatradomski.pl/blog/aktualnosc/powiat-radomski-realizuje-program-dotyczacy-walki-z-otyloscia-u-dzieci/>





# MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

DLA SZKÓŁ BIORĄCYCH CZYNNY UDZIAŁ W PROGRAMIE

celem

ich realizacji w formie prelekcji i pogadarek



<https://spzzozpionki.pl/program-profilaktyki-i-wczesnego-wykrywania-nadwagi-i-otylosci-wsrod-dzieci/>

PROGRAM PROFILAKTYKI I Wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu radomskiego na lata 2022-2023



---

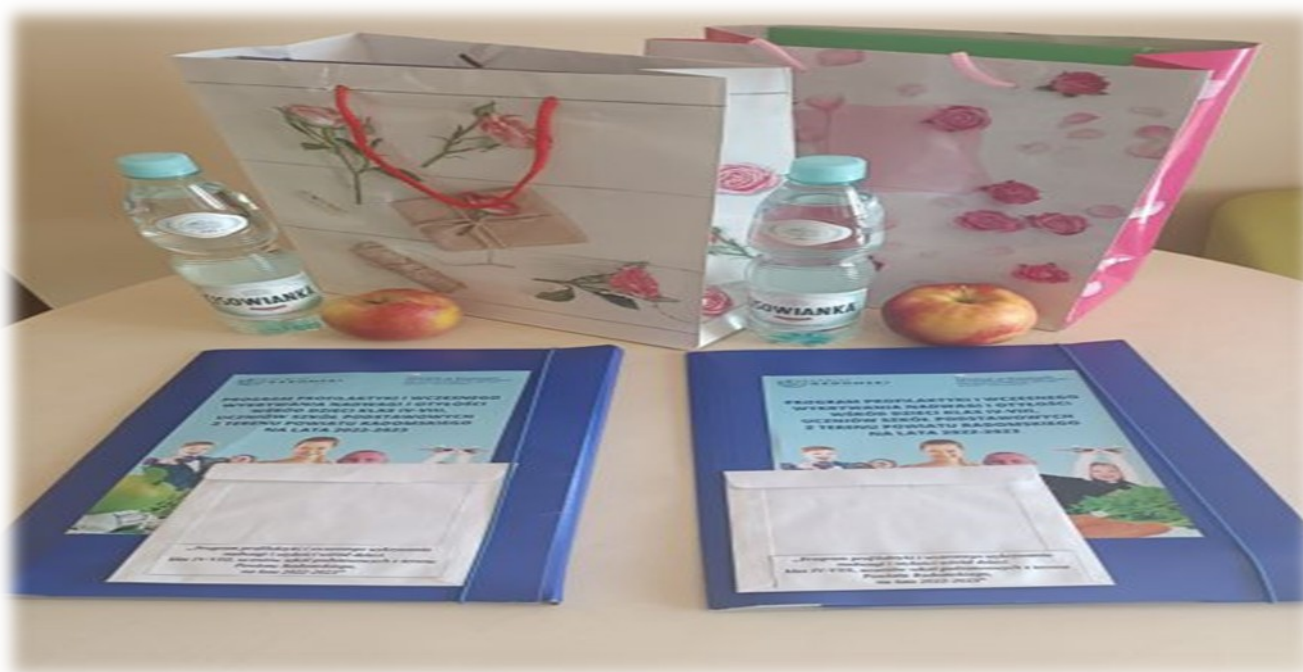
# 10 maja – 12 czerwca w 2023 roku w siedzibie Urzędu Pracy i Starostwie Powiatowym

---

## IV spotkania z rodzicami dzieci i młodzieży biorących udział w programie



# PRZEKAZANIE MATERIAŁÓW Dzieciom i Rodzicom



<https://spzzozpionki.pl/program-profilaktyki-i-wczesnego-wykrywania-nadwagi-i-otylosci-wsrod-dzieci/>



# Działalność edukacyjna w 16 szkołach z terenu powiatu radomskiego



I półrocze	II półrocze
14.04 do 15.06. 2023	05.09.2023 do 31.12.2023 do nadal
<b>Uczniowie klas IV – VIII</b>	
<p>Prelekcje zdrowotne w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ racjonalnego odżywiania,</li><li>▪ aktywności fizycznej</li><li>▪ elementów zdrowia psychicznego</li></ul> <p>dla uczniów w szkołach podstawowych <b>nie tylko biorących</b> udział w programie celem uświadamiania roli i znaczenia zdrowego stylu życia</p>	



PROGRAM PROFILAKTYKI I Wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu radomskiego na lata 2022-2023



# PORADY – KONSULTACJE SPECJALISTÓW **SPZZOZ Pionki** **im. Lecha i Marii Kaczyńskich** **– Pary Prezydenckiej**





# Kadra - specjaliści:



<b>Specjalność:</b>	<b>IMIĘ I NAZWISKO SPECJALISTY</b>
<b>Dietetyk</b>	mgr inż. ILONA SZYMANEK
<b>Psycholog</b>	mgr EWELINA DURAZIŃSKA
<b>Specjalista ds. Aktywności Fizycznej</b>	mgr ŁUKASZ WROCHNA BARTŁOMIEJ RYBANIEC
<b>Koordynator</b>	Dr AGNIESZKA PAWŁOWSKA - MUC
<b>Lekarz</b>	Lek. SYLWIA OBORSKA

<https://spzozpionki.pl/program-profilaktyki-i-wczesnego-wykrywania-nadwagi-i-otylosci-wsrod-dzieci>



# INDYWIDUALNE PORADY - KONSULTACJE ZE SPECJALISTAMI

**czerwiec – październik 2023**

**środa – czwartek od 15.00 – 20.00**

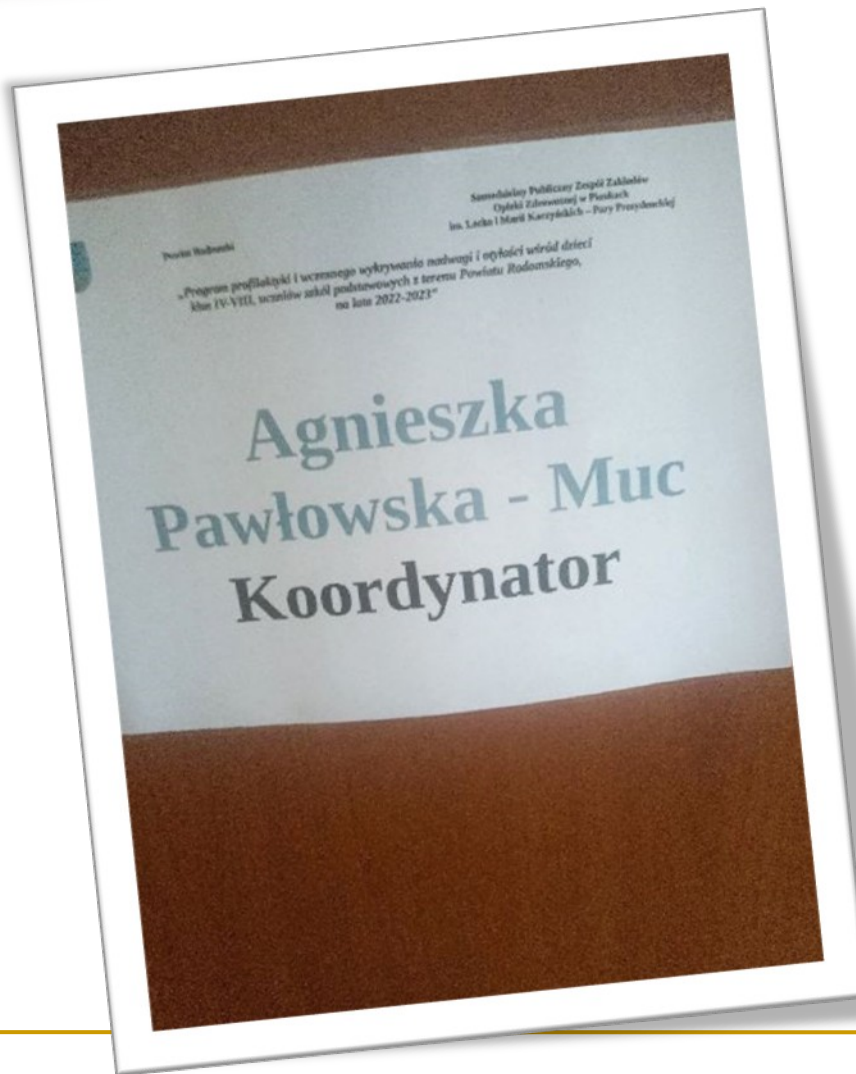
**SPZZOZ Pionki**

**im. Lecha i Marii Kaczyńskich**

**– Pary Prezydenckiej**

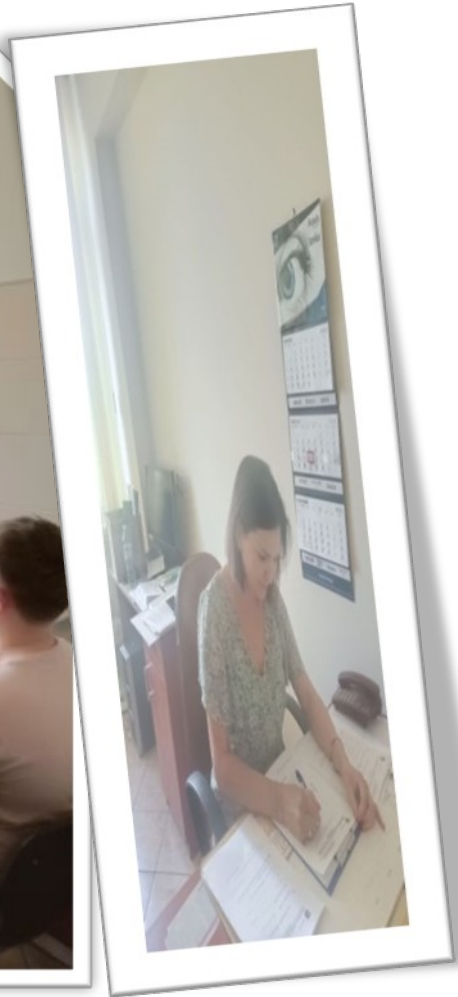
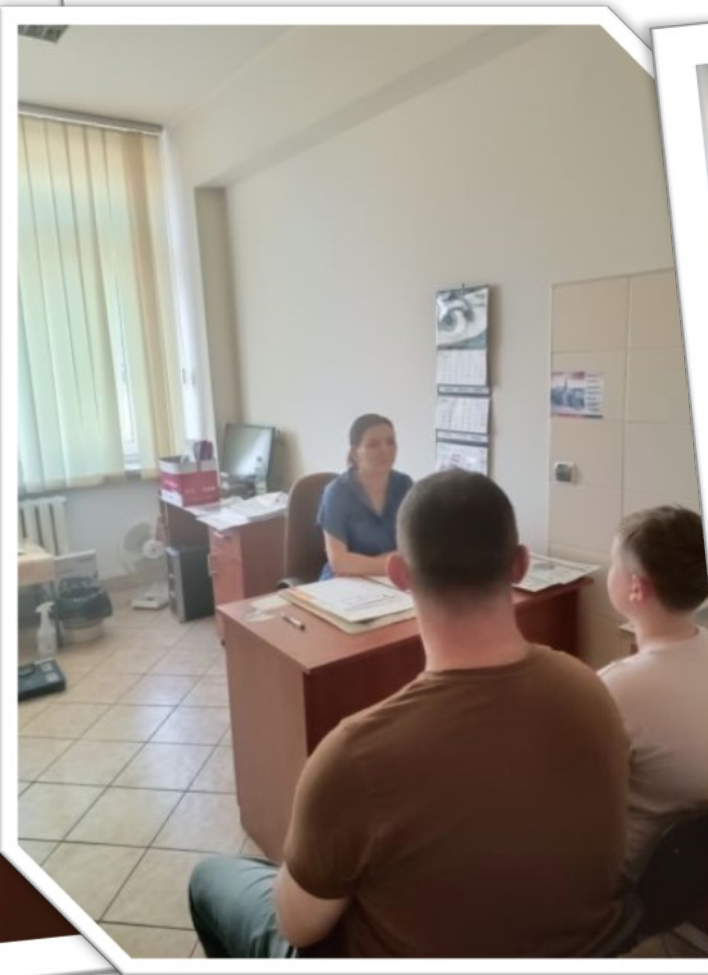


PROGRAM PROFILAKTYKI I Wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu radomskiego na lata 2022-2023

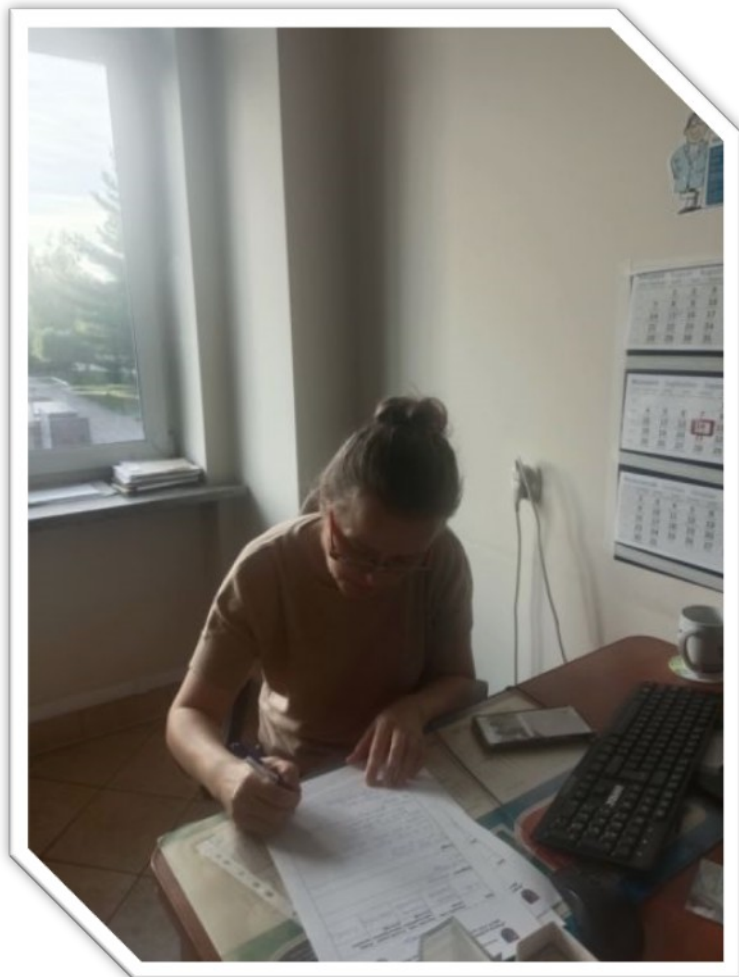




PROGRAM PROFILAKTYKI I Wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu radomskiego na lata 2022-2023



PROGRAM PROFILAKTYKI I Wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu radomskiego na lata 2022-2023



PROGRAM PROFILAKTYKI I Wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu radomskiego na lata 2022-2023

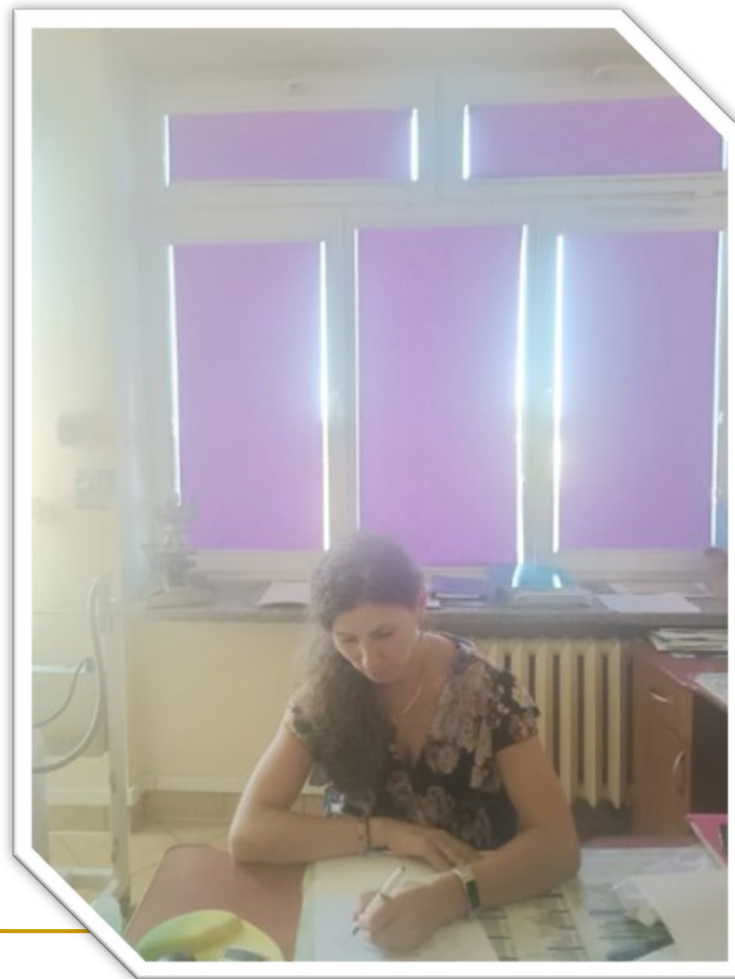


Powiat Radomski

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów  
Opieki Zdrowotnej w Pławkach  
im. Lecha i Marii Kaczyńskich - Pury Psychiatrycznej

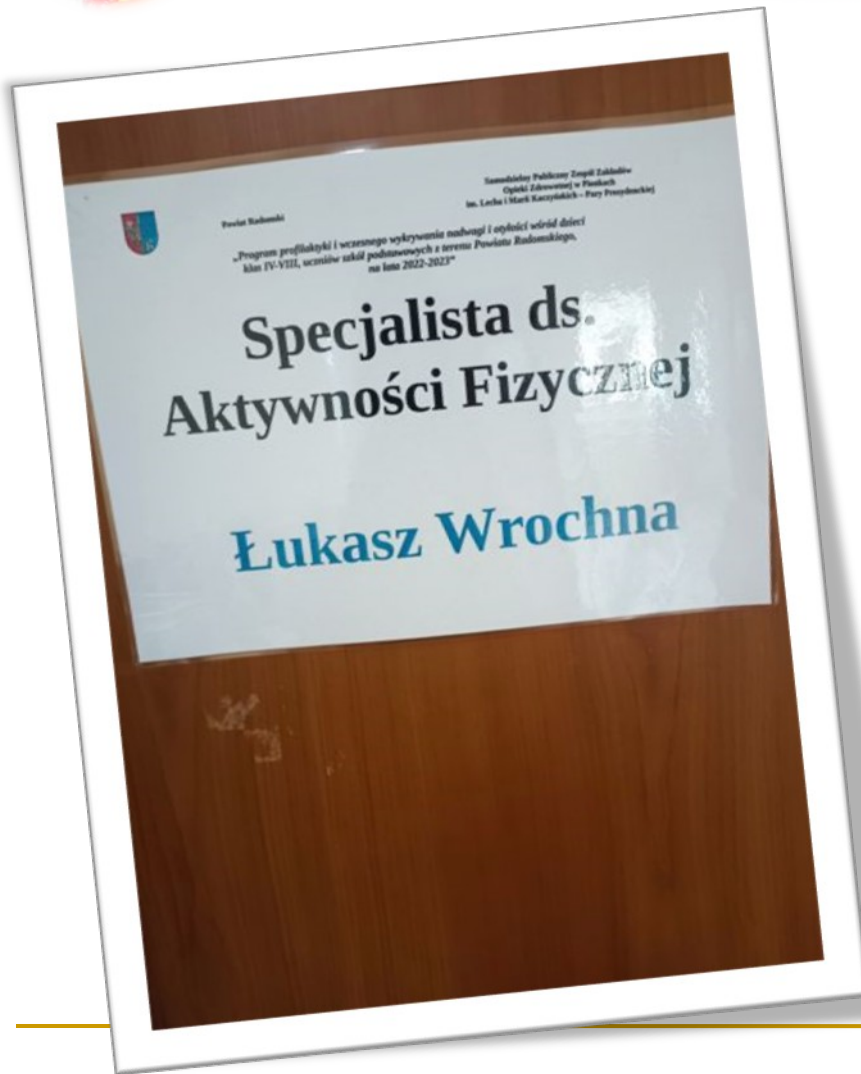
„Program profilaktyki i wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci  
klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu Powiatu Radomskiego,  
na lata 2022-2023”

Ewelina Durazińska  
Psycholog



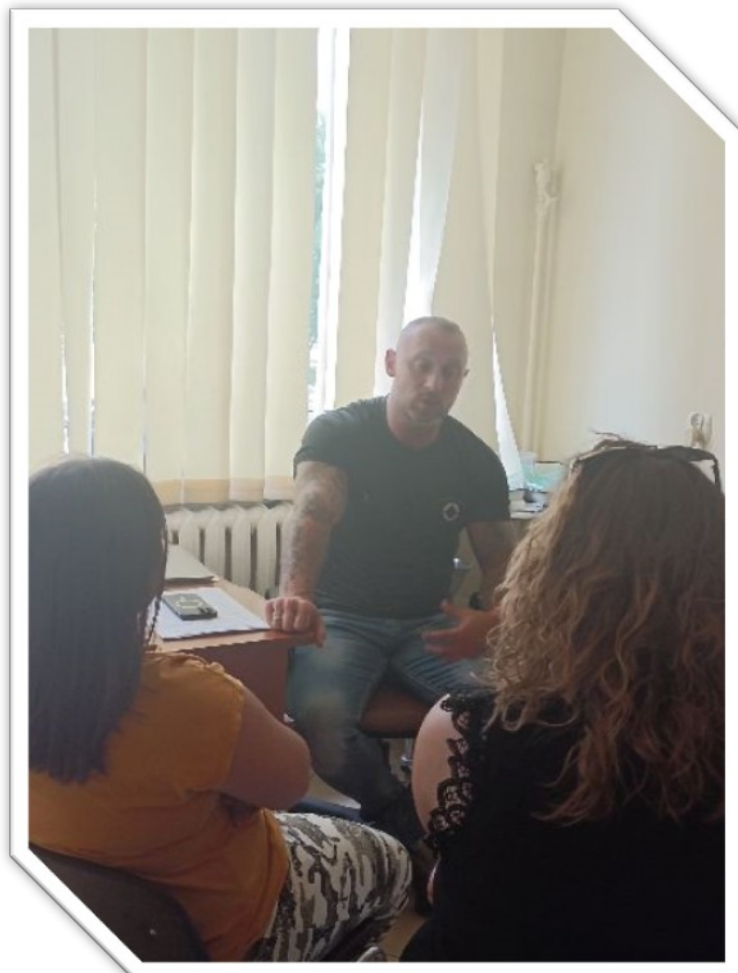


PROGRAM PROFILAKTYKI I Wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu radomskiego na lata 2022-2023





PROGRAM PROFILAKTYKI I WZCIESZENIA  
WYKRYWANIA NADWAGI I OTYŁOŚCI  
WSRÓD DZIECI KLAS IV-VIII,  
UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH  
Z TERENU POWIATU RADOMSKIEGO  
NA LATA 2022-2023





**Wdrożenie i realizacja programu  
pozwoliła na:**

**ZWIĘKSZENIE SKUTECZNOŚCI  
ZAPOBIEGANIA  
NADWADZE I OTYŁOŚCI  
ORAZ ICH POWIKŁANIOM WŚRÓD  
POPULACJI  
DZIECI I MŁODZIEŻY  
powiatu radomskiego**

# Wyniki



PROGRAM PROFILAKTYKI I Wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu radomskiego na lata 2022-2023



**TERMIN: 01-30.06.2023**

Łączna liczba udzielonych indywidualnych porad - **200**

**U 12% dzieci z nadwagą nastąpił spadek BMI o 62%** tj. od pierwszego pomiaru w szkole – przez pielęgniarkę medycyny szkolnej

**U 88% dzieci z otyłością nastąpił spadek BMI o 32%** tj. od pierwszego pomiaru w szkole – przez pielęgniarkę medycyny szkolnej



# Wyniki



PROGRAM PROFILAKTYKI I WCZESNEGO WYKRYWANIA NADWAGI I OTYŁOŚCI WŚRÓD DZIECI KLAS IV-VIII, UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH Z TERENU POWIATU RADOMSKIEGO NA LATA 2022-2023



**TERMIN: 30.06-12.10.2023**

Łączna liczba udzielonych indywidualnych porad - **116**

**U 7% dzieci z nadwagą nastąpił spadek BMI o 32%**

tj. od kolejnego pomiaru w czerwcu w trakcie indywidualnych konsultacji dokonanych przez dietetyka

**U 93% dzieci z otyłością nastąpił spadek BMI o 62%**

tj. od kolejnego pomiaru w czerwcu w trakcie indywidualnych konsultacji dokonanych przez dietetyka







**Dnia 22.11.2023**

## Spotkanie z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami celem wręczenia podziękowań i nagród



<https://www.powiatradomski.pl/blog/aktualnosc/powiat-radomski-podsumowal-roczny-program-dotyczacy-walki-z-otyloscia-u-dzieci/>

# Wnioski

## Sylwia Oborska-lekarz



- **Otyłość to choroba**

Otyłość to choroba przewlekła znajdująca się na liście Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10) pod numerem E66

- **Globalna epidemia otyłości - tendencja wzrastająca**

W ciągu ostatnich 50 lat liczba osób z otyłością na całym świecie zwiększyła się blisko **trzykrotnie – obecnie jest to około 13% dorosłej populacji światowej**. Globalna epidemia otyłości obejmuje nie tylko populację osób dorosłych, **ale także dzieci i młodzież**.

- **Otyłość to choroba i czynnik ryzyka wielu innych chorób**

Otyłość jest również niezależnym czynnikiem ryzyka wystąpienia innych niezakaźnych chorób przewlekłych, m.in. **choroby wieńcowej, nadciśnienia, udaru mózgu, niektórych nowotworów, cukrzycy typu 2, chorób pęcherzyka żółciowego, dyslipidemii, choroby zwyrodnieniowej stawów, dny moczanowej, niealkoholowego stłuszczenia wątroby oraz bezdechu sennego**.



# Wnioski

## Sylwia Oborska-lekarz



- **Otyłość u dzieci w Polsce**
- **Dzieci:** wyniki badania PITNUTS (2016 r.) wskazują, że ok. **10% dzieci w wieku 1-3 lat** ma nadwagę/otyłość, a dodatkowo **18,4% jest zagrożone nadmierną masą ciała**. Problem nadwagi i otyłości dotyczy też niemal co trzeciego 8-latka (badanie COSI, 2016).
- **Młodzież:** wyniki badania HBSC(2018 r.) wskazują, że nadmierna masa ciała występuje u **29,7% chłopców i 14,3% dziewcząt w wieku 11-15 lat**. Odsetki te są wyższe o kilka procent w porównaniu do wyników edycji tego badania z 2014 r. W latach 2014-2018 odsetek młodzieży z nadmierną masą ciała wzrósł z 19,9% do 21,7% przy czym silniejsze pogorszenie zaobserwowano u chłopców w porównaniu do dziewcząt, a biorąc pod uwagę wiek – u 13-latków obojga płci.
- **Z otyłości się nie wyrasta; bagatelizowanie problemu przez rodziców, nauczycieli, personel medyczny.**
- **70-80 % otyłych nastolatków będzie borykało się z tym problemem w wieku dorosłym.**

# Wnioski

## Sylwia Oborska-lekarz



- Już u dzieci występują **negatywne konsekwencje zdrowotne otyłości**, takie jak **cukrzyca typu II, zaburzenia lipidowe, nadciśnienie tętnicze krwi czy niealkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby.**
- Otyłość powoduje również negatywne następstwa **psychospołeczne i emocjonalne: pogarsza jakość życia chorego, obniża poczucie własnej wartości i samoocenę oraz sprzyja nieakceptowaniu przez rówieśników.**

### **Bardzo ważna jest profilaktyka!**

- Otyłość jest poważną chorobą, jednak jej rozwój jest zwykle powolny. Jak w przypadku wielu innych chorób przewlekłych, łatwiej jest jej zapobiegać, niż leczyć.

**Działaniami profilaktycznymi powinny być objęte WSZYSTKIE dzieci.**



# Wnioski

## Sylwia Oborska-lekarz



- **Profilaktyka - edukacja żywieniowa** powinna być wprowadzona już na etapie nauczania początkowego i następnie kontynuowana przez cały okres szkolny (wpływ żywienia na rozwój poznawczy i wyniki w nauce).
- System żywienia w placówkach opiekuńczo-wychowawczych oraz edukacyjnych powinien zapewniać zbilansowane posiłki z uwzględnieniem zasad prawidłowego żywienia.
- **Profilaktyka- wysiłek fizyczny**
- Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej mówią o co najmniej 60 minutach aktywności ruchowej o umiarkowanej lub intensywnej intensywności w ciągu każdego dnia przez cały tydzień.
- **Profilaktyka- radzenie sobie ze stresem**
- **Profilaktyka –jak najwcześniejsze rozpoznawanie problemu**
- Bardzo ważne jest rozpoznanie problemu już na etapie nadmiernej masy ciała i wprowadzenie odpowiednich modyfikacji stylu życia, tj. *zwiększenia aktywności fizycznej i korekty diety zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dla danej grupy wiekowej.*



## Wnioski

### mgr inż. Ilona Szymanek - dietetyk



- U większości uczniów, którzy korzystali z konsultacji stwierdzono otyłość:  
BMI (siatki centylowe): powyżej 24, zawartość tk. tł. powyżej 27% - chłopcy 10 lat,  
BMI (siatki centylowe): powyżej 23, zawartość tk. tł. powyżej 32% - dziewczynki 10 lat  
(przedziały zmienne w zależności od wieku);
- **Świadomość żywieniowa u uczniów jest duża, w większości znają zasady zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia – niestety ich nie stosują!;**
- Najczęstsze problemy żywieniowe: nieregularne posiłki, mało urozmaicona dieta, podjadanie, słodczy, fast foody, mało wody, dodatkowo automaty w szkołach, mało ruchu, sen, stres, telefony/komputery, dziadkowie, brak czasu rodziców;
- **Niektórzy już po pomiarach w szkole zmienili swój sposób odżywiania.**
- **Zmiany, które przyniosły efekty:** regularne posiłki, bardziej urozmaicona dieta, ograniczenie słodczy, większa aktywność fizyczna, etykiety produktów, regularna kontrola masy ciała, zaangażowanie rodziców.



## Wnioski

**mgr Ewelina Durazińska - psycholog**



- Im bliższa i bardziej otwarta relacja **rodzic-dziecko/dziecko-rodzic**, tym większy poziom zaangażowania oraz lepsze efekty.
- Zwiększenie świadomości całościowego spojrzenia na zdrowy styl życia.
- Zwiększenie świadomości prawidłowych i korzystnych nawyków, które zostały wprowadzone na stałe (np. picie wody).
- Lepsze efekty, kiedy motywacja miała charakter wewnętrzny.
- Korzystne wyniki osiągnano, jeśli ograniczono "**jedzenie emocjonalne**".

## Wnioski

**mgr Łukasz Wrochna – specjalista ds. aktywności fizycznej**



- **Znaczenie zdrowego stylu życia:** podczas omawiania problemu podkreślaliśmy znaczenie zdrowego stylu życia, który obejmuje regularną aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie. Omawialiśmy również korzyści dla zdrowia, jakie wynikają z utrzymania prawidłowej wagi ciała.
- **Rola aktywności fizycznej:** zachęcanie dzieci do regularnej aktywności fizycznej poprzez zabawy, gry oraz ćwiczenia. Mogły to być zarówno zajęcia na lekcji wychowania fizycznego, jak i proste ćwiczenia, które dzieci mogą wykonywać również w domu lub na podwórku (jazda rowerem, rolki, hulajnoga, spacer z psem, hula-hop itp.).
- **Promowanie pozytywnego wizerunku ciała:** ważne jest, aby promować pozytywny wizerunek ciała i rozwijał u dzieci poczucie własnej wartości niezależnie od wyglądu fizycznego. To może pomóc w zapobieganiu problemom związanych z niezdrowymi nawykami żywieniowymi i wizerunkiem ciała
- **Współpraca z rodzicami:** zaangażować rodziców, przekazując im informacje na temat otyłości i zachęcając do wspólnego podejmowania działań w celu promowania zdrowego stylu życia w domu.





## Wnioski

### Bartłomiej Rybaniec – specjalista ds. aktywności fizycznej



- Dzieci i młodzież zbyt dużą ilość czasu spędzają przed ekranem telefonów i innych urządzeń.
  - W konsekwencji brakuje im aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, która niesie za sobą szereg benefitów.
  - Często dostrzegalny był brak motywacji.
  - Pomimo to dzieci w rozmowach wykazywały chęć wprowadzenia w swoim życiu zmian z pomocą swoich najbliższych.
  - Ci radośni młodzi ludzie u progu nowych wyzwań związanych z postępem i wszystkimi jego przywarami zrozumieli jak ważna w ich życiu jest aktywność fizyczna i deklarowali **ruszać się, biegać, skakać, bawić i cieszyć się życiem jak najczęściej!!!**
-



***Serdecznie dziękujemy  
dzieciom, młodzieży, tzw. „mali – duzi” bohaterzy,  
ale też i ich rodzicom***



PROGRAM PROFILAKTYKI I Wczesne  
WYKRYWANIA NADWAGI I OTYŁOŚCI  
WŚRÓD DZIECI KLAS IV-VIII,  
UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH  
Z TERENU POWIATU RADOMSKIEGO  
NA LATA 2022-2023



***Serdecznie dziękujemy  
za Państwa zaangażowanie  
i udział w realizacji  
programu!***



***Dziękujemy***

***pomysłodawcom za możliwość realizacji programu***

***P. Waldemar Trelka i Krzysztof Kozera***

***P. Joanna Czerwińska***

***P. Bernarda Dudek za wsparcie***

***Za zdobyte doświadczenie, poznanie nowych osób, pomoc  
innym***

***jak również sprawdzenie się jako zespół profesjonalistów!***





# IX KONGRES WYZWAŃ ZDROWOTNYCH 7-8 MARZEC 2024 KATOWICE



<https://www.powiatradomski.pl/blog/aktualnosci/powiat-radomski-laureatem-ogolnopolskiego-konkursu-zdrowy-samorzad/>

Nagrodę kategorii „**Zdrowy Powiat**” otrzymało również **Starostwo Powiatowe w Radomiu** za realizację programu profilaktyki i wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci z klas IV-VIII, uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu radomskiego na lata 2022-2023.



IX KONGRES  
WYZWAŃ  
ZDROWOTNYCH

ZDROWY  
Samorząd'24

7 MARCA 2024, KRAKÓW



**PYTANIA?**





---

**Dziękuję za uwagę!**





*Prezentacja przygotowana na potrzeby realizacji:*

**Programu profilaktyki i wczesnego wykrywania  
nadwagi i otyłości wśród dzieci klas IV-VIII  
uczniów szkół podstawowych  
z terenu Powiatu Radomskiego  
na lata 2022-2023**

*Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone.*