

**Projekt**

z dnia 19 października 2017 r.

Zatwierdzony przez .....

**UCHWAŁA NR XXIX.200.2017  
RADY GMINY KOMPRACHCICE  
z dnia 19 października 2017 r.**

**w sprawie przyjęcia gminnego programu polityki zdrowotnej pod nazwą "Program profilaktyki wad postawy u dzieci w Gminie Komprachcice na lata 2018-2019"**

Na podstawie art. 18 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2017 r. poz. 1875) oraz art. 7 ust. 1 pkt 1 i art. 48 ust. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. z 2016 r. poz.1793, poz. 1807, poz. 1860, poz. 1948, poz. 2138, poz. 2173, poz. 2250, z 2017 r. poz. 60, poz. 759, poz. 777, poz. 844, poz. 858, poz. 1089, poz. 1139, poz. 1200, poz. 1292, poz. 1386) Rada Gminy Komprachcice uchwała, co następuje:

**§ 1.** Przyjmuje się do realizacji gminny program polityki zdrowotnej pod nazwa "Program profilaktyki wad postawy u dzieci w Gminie Komprachcice na lata 2018-2019", który stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

**§ 2.** Wykonanie uchwały powierza się Wójtowi Gminy Komprachcice.

**§ 3.** Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Gminy

**Łukasz Dydzik**

Załącznik do Uchwały Nr XXIX.200.2017  
Rady Gminy Komprachcice  
z dnia 19 października 2017 r.

## **PROGRAM PROFILAKTYKI WAD POSTAWY U DZIECI W GMINIE KOMPRACHCICE NA LATA 2018-2019**

### **Rozdział 1**

#### **Opis problemu zdrowotnego**

Wady postawy to nie tylko problem estetyczny, ale również zdrowotny. Duże wady mogą powodować zaburzenia oddychania, krążenia, bóle głowy, szybsze męczenie się i inne schorzenia, co z kolei może wpływać na niechęć dziecka do uczestniczenia w zajęciach ruchowych, a w konsekwencji na występowanie otyłości u dzieci (spowodowanej małą aktywnością fizyczną). Często bywa ona przyczyną odrzucenia przez rówieśników i może powodować zaburzenia nastroju dziecka, a co za tym idzie kłopoty wychowawcze w domu i szkole.

Z tych powodów bardzo istotne jest wczesne wykrywanie wszelkich wad postawy. Jeśli wada jest wcześniej wykryta, często wystarczy wizyta u rehabilitanta, celem ustalenia ćwiczeń korekcyjnych, zmiana nawyków dziecka oraz wdrożenie dziecka do uprawiania odpowiednich dyscyplin sportowych.

Filarem przeciwdziałania wadom postawy jest profilaktyka pierwszorzędowa realizowana przez nauczycieli w klasach pierwszych szkół podstawowych. Niezbędna wiedza na temat działań prozdrowotnych, w jaką należy wyposażać grono pedagogiczne, jest pierwszym etapem przeciwdziałania wadom postawy. Wśród nauczycieli ważną rolę w kreowaniu postaw prozdrowotnych odgrywają przede wszystkim nauczyciele wychowania fizycznego i biologii.

Mimo ingerencji opiekunów w środowisko ucznia wady postawy wciąż się rozwijają, dlatego potrzebna jest profilaktyka drugorzędowa realizowana przez fizjoterapeutów i lekarzy. Wykonywanie badań przesiewowych wśród dzieci, które rozpoczęły naukę, wyłoni grupę ryzyka podatną na rozwój chorób. Odpowiednia diagnoza i ćwiczenia korekcyjne prowadzić będą do przyjęcia prawidłowej postawy ciała i nabycia nowych poprawnych nawyków.

Skuteczność działań profilaktycznych musi opierać się na współpracy grup społecznych pracujących wspólnie na pozytywny wynik w zwalczaniu wad postawy u dzieci, dlatego Gmina Komprachcice postanowiła stworzyć program zdrowotny, w którym poprzez odpowiednie działania, instrumenty i wyszkoloną kadrę będzie się dążyć do zapobiegania i zmniejszenia występowania wad postawy.

### **Rozdział 2**

#### **Cel programu**

1. Celem głównym planowanych interwencji w ramach programu jest wczesne wykrywanie i niwelowanie wad postawy ciała u dzieci i młodzieży.

2. Cele szczegółowe:

- 1) zapobieganie powstawaniu wad postawy,
- 2) zapobieganie pogłębianiu się wad postawy,
- 3) kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała u dzieci,
- 4) zwiększanie aktywności fizycznej wśród dzieci,
- 5) szerzenie edukacji zdrowotnej w zakresie chorób kręgosłupa, nadwagi, płaskostopia,
- 6) zwiększanie dostępności do ćwiczeń leczniczych.

## **Rozdział 3**

### **Adresaci programu**

Program skierowany jest do uczniów szkół podstawowych z terenu Gminy Komprachcice. Szacuje się, że w programie weźmie udział ok. 680 dzieci.

Dotarcie do adresatów programu nastąpi przez dyrektorów szkół podstawowych, którzy listownie prześlą informację rodzicom, ze wskazaniem terminu badania lekarskiego, oraz poprzez stronę internetową Urzędu Gminy w Komprachcicach.

#### **Oczekiwane efekty**

Korygowanie wad, zwłaszcza tych bardziej zaawansowanych, jest najczęściej procesem długotrwałym i żmudnym. Wielu rodziców wymaga od realizatorów programu niemal natychmiastowego usunięcia schorzenia, co jest niemożliwe do zastosowania, gdyż korekta postawy następuje powoli, a za osiągnięty sukces uważa się powstrzymanie procesu chorobowego, jak np. w przypadku niektórych bocznych skrzywień kręgosłupa.

Efekt korygowania zależy nie tylko od osób prowadzących zajęcia korekcyjne, ale również od samych rodziców, którzy są odpowiedzialni za prawidłowy rozwój dziecka w godzinach pozalekcyjnych. Efekty bywają widoczne dopiero po miesiącach a nawet wielu latach ciężkiej pracy i zaangażowania obydwu stron, tj. rodziców z dziećmi oraz prowadzących zajęcia korekcyjne. Aby osiągnąć oczekiwane rezultaty, należy wyposażyć rodziców i dzieci w odpowiedni poziom wiedzy, stworzyć system, który w pełni wykorzysta infrastrukturę otoczenia i doświadczenie instruktorów zajęć.

#### **Mierniki efektywności**

Realizatorzy programu - przy współpracy z gronem pedagogicznym, rodzicami uczniów, lekarzem ortopedą i rehabilitantami, będą co roku poddawać badaniom okresowym jak największą liczbę uczniów szkół podstawowych. Miernikiem bazowym efektywności będzie odsetek dzieci zakwalifikowanych do grup ryzyka w podziale na rodzaje schorzeń. W okresie między badaniami część dzieci objęta zostanie obserwacją, podczas której prowadzony będzie bilans zdrowia. Dzięki niemu będzie można zmierzyć dalszy rozwój wady i określić potrzebę dalszego leczenia.

## **Rozdział 4**

### **Organizatorzy i partnerzy programu**

Opieka nad dziećmi z tworzącymi się lub już istniejącymi wadami postawy jest problemem złożonym, dlatego koordynator programu, którym jest Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Komprachcicach, w procesie realizacji działań musi pozyskać partnerów strategicznych, którzy pomogą mu w osiągnięciu zamierzonych celów. Szczególna rola w zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa przypada wykwalifikowanej kadrze specjalistów, jakimi są dyrektorzy i nauczyciele ze szkół podstawowych z terenu Gminy Komprachcice oraz grono lekarskie i rehabilitanci. Część zadań zostanie zlecona podmiotowi leczniczemu w konkursie ofert.

Poszczególnym partnerom zostaną przypisane odpowiednie zadania, a mianowicie:

1. Dyrektorzy szkół podstawowych:

- 1) monitorowanie pracy nauczycieli w zakresie profilaktyki wad postawy,
- 2) zapewnienie w placówkach oświatowych odpowiednio dostosowanych stanowisk pracy uczniów (odpowiednia wysokość ławek i krzeseł w stosunku do wzrostu ucznia, wyposażenie sal gimnastycznych w sprzęt umożliwiający ćwiczenia korekcyjne),
- 3) zapewnienie możliwości pozostawiania podręczników i materiałów szkolnych w celu uniknięcia przekroczenia dopuszczalnej wagi tornistra,
- 4) współpraca z władzami samorządowymi, rodzicami uczniów, rehabilitantami,
- 5) użyczenie sali do ćwiczeń korekcyjnych,
- 6) opracowanie przy współpracy z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Komprachcicach i dyrektorami szkół terminów zajęć korekcyjnych,

7) dostarczenie do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Komprachcicach sprawozdań z realizacji zadania.

2. Nauczyciele:

- 1) dbanie o postawę ciała uczniów podczas zajęć lekcyjnych,
- 2) prowadzenie zajęć gimnastyki śródlekcyjnej,
- 3) kształtowanie nawyków prawidłowej postawy u dzieci,
- 4) zwiększanie i zachęcanie uczniów do większej aktywności fizycznej,
- 5) współdziałanie z władzami samorządowymi, rodzicami, lekarzem i rehabilitantami,
- 6) opracowanie raportów sprawozdawczych z realizacji programu,
- 7) stały kontakt z rodzicami dzieci z grupy ryzyka.

3. Lekarze:

- 1) ocena postawy ciała, chodu i równowagi uczniów klas podstawowych,
- 2) podział dzieci na grupy ryzyka z uwzględnieniem indywidualnych schorzeń,
- 3) współpraca z rehabilitantami, dyrektorami szkół i pracownikami Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Komprachcicach,
- 4) przekazywanie informacji zbiorczej dla rodziców na temat stanu zdrowia dziecka,
- 5) prowadzenie prelekcji na temat profilaktyki prozdrowotnej z zakresu chorób układu kostnego, mięśniowego i nerwowego,
- 6) prowadzenie okresowych sprawozdań z zakresu wykrywalności wad postawy.

4. Urząd Gminy w Komprachcicach:

- 1) zabezpieczenie środków finansowych w budżecie Gminy Komprachcice na dany rok realizacji programu,
- 2) kontrola programu,
- 3) pozyskiwanie sponsorów,
- 4) organizowanie imprez promujących zdrowy styl życia.
- 5) podpisanie umów z fizjoterapeutami i lekarzami.

## **Rozdział 5**

### **Organizacja programu**

Organizacja badań: dzieci badane będą w grupach po uprzednim pisemnym wyrażeniu zgody na badanie przez rodzica lub opiekuna prawnego, w terminie wcześniej ustalonym. Wynik badania w formie pisemnej zostanie przekazany do rodzica zgodnie z zasadami dotyczącymi dokumentacji medycznej. Terminy badań zostaną dostosowane do potrzeb rodziców i dzieci.

Ponadto na terenie Gminy Komprachcice wybudowano boisko „Orlik” i boisko do tenisa ziemnego, place zabaw, określono trasy rowerowe, do których dostęp sprzyja ogólnemu rozwojowi fizycznemu najmłodszych mieszkańców Gminy Komprachcice.

#### **Harmonogram działań w ramach programu profilaktyki wad postawy w latach 2018-2019**

Lp.	Działanie	Termin realizacji	Realizatorzy	Uwagi
1.	Spotkanie informacyjne z rodzicami w szkołach i placówkach realizujących program	Miesiąc styczeń - luty	Urząd Gminy w Komprachcicach, dyrektorzy, nauczyciele szkół podstawowych z terenu Gminy Komprachcice	Podczas spotkania zostaną przekazane rodzicom cele programu i tematyka profilaktyki wad postawy.

2.	Pozyskanie od rodziców jak największej liczby pozwoleń na wykonanie badań przez lekarza ortopedę	Miesiąc styczeń - luty	Nauczyciele, dyrektorzy	Przed wykonaniem badań, konieczne jest pozyskanie pisemnej zgody rodziców.
3.	Przesiewowe badania wśród uczniów na terenie wyłonionej placówki medycznej	Miesiąc luty – październik	Lekarze, nauczyciele	Podczas badań lekarze wyznaczą wśród dzieci grupę kwalifikującą się do dalszego leczenia i ćwiczeń korekcyjnych. Grupy zostaną podzielone ze względu na rodzaj schorzenia. Wyniki badań zostaną przekazane rodzicom.
4.	Spotkanie organizatorów i partnerów programu	Miesiąc kwiecień	Urząd Gminy w Komprachcicach, przedstawiciel podmiotu leczniczego, dyrektorzy szkół, fizjoterapeuci	Spotkanie będzie miało na celu rozplanowanie zajęć korygujących, ich miejsca i terminów wykonania.
5.	Przeprowadzenie zajęć gimnastyki korekcyjnej	Miesiąc wrzesień - grudzień	Fizjoterapeuci	Zajęcia odbywać się będą co najmniej 2 razy w tygodniu w grupach. Planowany czas zajęć jednej grupy to 60 min.
6.	Ważenie tornistrów na specjalistycznych wagach	Na bieżąco	Nauczyciele	Wagi przy wejściach do szkół umożliwiają kontrolę ciężaru tornistrów.
7.	Monitorowanie realizacji programów w wybranych szkołach i placówkach	Na bieżąco	Urząd Gminy w Komprachcicach	Wizyty w wybranych szkołach, placówkach, w których realizowane są zajęcia korekcyjne. Ocena poprawności realizacji programu.
8.	Gimnastyka śródlekcyjna	Na bieżąco	Nauczyciele	Ćwiczenia rozluźniające, pozwalające na zmianę wymuszonej postawy ciała podczas kilkugodzinnych zajęć lekcyjnych.
9.	Organizowanie imprez sportowych z udziałem rodziców i dzieci	Miesiąc maj – październik	Urząd Gminy w Komprachcicach, dyrektorzy szkół	Imprezy sportowe mają na celu zachęcić uczestników do aktywnego stylu życia.
10.	Spotkanie podsumowujące realizację Programu w minionym roku szkolnym	Miesiąc październik	Dyrektorzy, nauczyciele, Urząd Gminy w Komprachcicach	

## **Rozdział 6**

### **Koszty**

Program finansowany będzie ze środków własnych Gminy Komprachcice. Jednostka realizująca zadanie otrzyma dotację celową na wyznaczone zadanie. Średni roczny koszt planowany na całość programu to około 20.000,00 złotych.

## **Rozdział 7**

### **Monitorowanie i ewaluacja**

Realizator programu będzie prowadził bazę danych dzieci poddanych badaniu w danym roku szkolnym. Analizą prowadzonych działań zajmie się Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Komprachcicach, który na podstawie pozyskanych danych od realizatora programu oceni z końcem roku budżetowego stosunek poniesionych nakładów do rezultatów osiągniętych dzięki programowi. W celu osiągnięcia pełnego rezultatu działań zawartych w programie planuje się jego kontynuację w kolejnych latach.

## **Rozdział 8**

### **Podsumowanie**

Kręgosłup, miednica i stopy to podpora całego ciała. Niestety często o tym zapominamy i nie dbamy o nie właściwie, zwłaszcza jeśli chodzi o kręgosłup. Większość problemów z kręgosłupem zaczyna się już w dzieciństwie. Ponad 80% dzieci ma różne wady postawy. Najczęściej są to krzywe (skolioza), okrągłe (kifoza) lub wklęsłe (lordoza) plecy oraz płaskostopie.

Zarówno skrzywienie kręgosłupa jak i choroby stóp upośledzają szereg innych funkcji. Jeśli dziecko ma chore stopy, kręgosłup, biodra lub kolana, zaburzonych jest szereg funkcji, takich jak: bieganie, chodzenie, stanie, siedzenie. Przybieranie nieprawidłowej postawy może powodować dodatkowy ból w różnych obszarach ciała dziecka. Żeby zmniejszyć ból, dziecko bardzo często ustawia swoje ciało w sposób nienaturalny (niesymetrycznie, krzywo), co z kolei w dłuższym okresie czasu powoduje deformację szkieletu, może pojawić się garb, „kurza klatka piersiowa” lub inne schorzenia.

Gmina Komprachcice nie może pominąć tak ważnego tematu w realizacji profilaktyki prozdrowotnej. Optymalne wykorzystanie zasobów i możliwości organizacyjnych realizatorów programu przyniesie oczekiwane korzyści i efekty. Wszelkie zamierzone działania będą poddawane corocznej ocenie efektywności w celu poszukiwania nowych rozwiązań i udoskonalenia programu.