

## Innowacyjny projekt Zdrowa Ja

Zespół Szkolno-Gimnazjalny w Czarnocinie jest **jedyną szkołą w powiecie piotrkowskim**, w której prowadzony jest projekt **Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie** na zlecenie **Ministerstwa Zdrowia**, w ramach realizacji zadań koordynacyjnych, ewaluacyjnych i badawczych Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020. Uczestniczkami projektu są **15 letnie uczennice z klasy II gimnazjum**.

W założeniu projekt ma się przyczynić do: wzrostu zainteresowania dziewcząt zdrowiem swoim oraz otoczenia; bieżącej poprawy aktywności fizycznej; ograniczenia zachowań sedentarnych (związanych z siedzącym trybem życia), tj. spędzania czasu przed komputerem lub telewizorem; poprawy zachowań żywieniowych; rezygnacji z zachowań ryzykownych tj. palenia papierosów, picia alkoholu, czy zażywania narkotyków oraz podniesienia ogólnej wiedzy dziewcząt w zakresie zdrowia.

---

**Projekt ma charakter innowacyjny: opaski monitorujące**, które otrzymają uczestniczki projektu (wszystkie dziewczęta z klasy II gimnazjum), to nie tylko narzędzia promujące zdrowie, ale również modny, technologicznie zaawansowany gadżet, który sprawi, że udział w projekcie będzie dla dziewcząt dobrą zabawą.

Interwencja w projekcie obejmuje:

1. Monitorowanie aktywności fizycznej z wykorzystaniem noszonych urządzeń pomiarowych – **4 pomiary po 2 tygodnie**;
  2. Pomiary masy, wysokości ciała, obwodu talii i ciśnienia krwi dziewcząt przez pielęgniarkę szkolną;
  3. Monitorowanie zachowań zdrowotnych dziewcząt za pomocą badań ankietowych na terenie szkoły;
  4. Wywiady pogłębione metodą grupową dotyczące samego projektu;
1. Monitorowanie aktywności dziewcząt w aplikacji i na stronie internetowej.

Wierzymy, że wzbogaci on wiedzę naszych uczniów w zakresie zdrowia oraz znacząco przyczyni się do zmiany stylu życia oraz poprawy zachowań zdrowotnych młodzieży. Zmiany te będą inwestycją w ich zdrowie dziś i w przyszłości.

**Osobami odpowiedzialnymi** za realizację projektu są:

Dyrektor szkoły – **Sławomir Dobrantz**

Nauczyciel wychowania fizycznego – **Izabela Stefanek**

Pielęgniarka środowiskowa – **Aneta Cieciora**