

**UCHWAŁA NR XIX/171/2016  
RADY MIEJSKIEJ W GOGOLINIE**

z dnia 28 kwietnia 2016 r.

**w sprawie przyjęcia programu polityki zdrowotnej pn. „Program przeciwdziałania wadom postawy u dzieci w Gminie Gogolin na lata 2016 - 2020”**

Na podstawie art. 18 ust 2, pkt. 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. 2016 r. poz. 446) 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. 2015 r. poz. 581, 1240, 1269, 1365, 1569, 1692, 1735, 1830, 1844 i 1991 oraz z 2016 r. poz. 65) Rada Miejska w Gogolinie uchwala, co następuje:

**§ 1.** Przyjmuje się do realizacji program polityki zdrowotnej pn. „Program przeciwdziałania wadom postawy u dzieci w Gminie Gogolin na lata 2016 - 2020”, który stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

**§ 2.** Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Gogolina.

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

Przewodniczący Rady  
Miejskiej w Gogolinie

**Piotr Czok**

Załącznik do Uchwały Nr XIX/171/2016

Rady Miejskiej w Gogolinie

z dnia 28 kwietnia 2016 r.

## **PROGRAM PRZECIWDZIAŁANIA WADOM POSTAWY U DZIECI W GMINIE GOGOLIN NA LATA 2016-2020**

### **Rozdział 1**

#### **Opis problemu zdrowotnego**

Pojęcie prawidłowej postawy ciała rozumiane jest przez specjalistów jako sposób utrzymania pozycji stojącej statycznej oraz w czasie ruchu. Według N. Nowrotnego prawidłową postawę ciała określają najliczniej występujące cechy układu ruchu u osób zdrowych w tym samym wieku, jednakowej płci, posiadających podobne właściwości psychofizyczne.

Postawa ciała człowieka podlega nieustannej zmianie, na różnych etapach życia i wpływają na nią różne czynniki kształtujące prawidłowy rozwój organizmu (budowa ciała, tryb życia, odżywianie, stan emocjonalny). Aby organizm rozwijał się należycie, konieczna jest prawidłowa budowa aparatu ruchu oraz właściwe funkcjonowanie układu mięśniowego i sterującego tą czynnością układu nerwowego. Istotną rolę w kształceniu postawy ciała odgrywają nawyki i przyzwyczajenia do wykonywania różnych czynności fizycznych. Wszelkie nieprawidłowości dotyczące postawy ciała dość powszechnie określa się mianem wad postawy, które stają się coraz bardziej powszechne w społeczeństwie. Przyczyny wad postawy są liczne. Pomijając przypadki, które wynikają z cech wrodzonych i schorzeń genetycznych, znaczną rolę w skrzywieniach kręgosłupa odgrywają już wcześniej wspomniane utrwalenia nawyków nieprawidłowej postawy ciała. Pierwszym okresem krytycznym, w którym dziecko nabiera złych przyzwyczajzeń jest okres szkolny i związany z nim tryb życia dziecka. Dziecku w wieku 6 - 7 lat zostaje narzucony kilkugodzinny system przebywania w pozycji siedzącej, często w niewłaściwych warunkach. Do czynników tych zalicza się przede wszystkim: niewłaściwie dobrane stanowisko pracy ucznia (ławka i krzesło niedostosowane do wzrostu ucznia), niewłaściwe pozycje przyjmowane podczas trwania zajęć szkolnych, zbyt ciężki i nieprawidłowo noszony tornister. Ujemne wpływy środowiska, które nie są korygowane w odpowiednio szybkim czasie mogą doprowadzić do deformacji układu kostno-stawowego skutkujące poważnymi zaburzeniami zdrowia. Okazuje się jednak, że wszystkim wadom można przeciwdziałać i z nimi walczyć, trzeba tylko wiedzieć jak to robić i kiedy podjąć odpowiednie działania by uniknąć leczenia specjalistycznego.

Filarem przeciwdziałania wadom postawy jest profilaktyka pierwszorzędowa realizowana przez nauczycieli w klasach pierwszych szkół podstawowych. Niezbędna wiedza na temat działań prozdrowotnych jaką należy wyposażyć grono pedagogiczne jest pierwszym etapem przeciwdziałania wadom postawy. Wśród nauczycieli ważną rolę w kreowaniu postaw prozdrowotnych odgrywają 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 podstawowej opieki zdrowotnej. Wykonywanie corocznych badań przesiewowych wśród dzieci, które zaczęły 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 Gogolin 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 klas pierwszych uczęszczających do publicznych szkół podstawowych z terenu Gminy Gogolin. Szacuje się, że rocznie w programie weźmie udział ok. 100 dzieci.

Dotarcie do adresatów programu nastąpi przez dyrektorów szkół podstawowych, którzy listownie prześlą informację rodzicom, ze wskazaniem terminu badania lekarskiego. Wszelkie dodatkowe informacje na temat zajęć rehabilitacyjnych będzie można uzyskać w Gminnym Ośrodku Zdrowia w Gogolinie oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Gogolinie.

### 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. Do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów, należy wyposażyć rodziców i dzieci w odpowiedni poziom wiedzy, stworzyć system, który w pełni wykorzysta infrastrukturę otoczenia i doświadczenie instruktorów zajęć.

Gmina Gogolin poprzez realizację celów pośrednich dąży do stworzenia systemu profilaktyki przeciwdziałania wadom postawy, który pozwoli dzieciom w wieku 6 - 7 lat na normalny rozwój i zdrowy styl życia w latach przyszłych. Oczekiwane efekty to minimalizacja poprzez profilaktykę występowania skrzywień kręgosłupa, płaskostopia, otyłości oraz innych wad, które w przyszłości mogą skutkować niepełnosprawnością. Gmina Gogolin planuje podnieść poziom wiedzy nauczycieli, rodziców i dzieci w takim stopniu, aby przełożyła się ona na systematyczność i frekwencję uczestnictwa na zajęciach korekcyjnych na poziomie 70 %.

### Mierniki efektywności

Realizatorzy programu przy współpracy z gronem pedagogicznym, rodzicami uczniów, lekarzem ortopedą i rehabilitantami będą co roku poddawać badaniom okresowym jak największą liczbę dzieci w wieku 6 - 7 lat. 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. Coroczne wyniki badań lekarskich będą porównywalne z badaniami lat ubiegłych w celu zmierzenia skuteczności i przydatności programu.

## Sytuacja w Gminie

Na terenie Gminy Gogolin funkcjonuje pięć szkół podstawowych, dwie są ulokowane w centrum miasta Gogolin, pozostałe w Malni, Górażdżach oraz Kamieniu Śląskim. Na podstawie raportów fizjoterapeutów oraz według Systemu Informacji Oświatowej z lat ubiegłych poniżej przedstawiono tabelę określającą stosunek dzieci przebadanych i kwalifikujących się do zajęć korekcyjnych do liczby uczniów klas I pobierających naukę w danym roku szkolnym.

Lp.	Rok szkolny	Liczba uczniów	Liczba uczniów przebadanych	Liczba uczniów zakwalifikowanych do zajęć korekcyjnych	Stosunek % liczby przebadanych uczniów do zakwalifikowanych na ćwiczenia
1.	2013/2014	94	86	18	20,93
2.	2014/2015	108	92	25	27,17
3.	2015/2016	138	100	31	31
<b>RAZEM</b>		<b>340</b>	<b>278</b>	<b>74</b>	<b>x</b>

Spoglądając na powyższą tabelę można wywnioskować tendencję wzrostową występowania wad postawy wśród uczniów klas pierwszych. Wyniki potwierdzają skuteczność i właściwy kierunek gminnego programu przeciwdziałania wadom postawy. Rodzice oraz opiekunowie zwracają uwagę na stan zdrowia dziecka i reagują na zalecenia lekarzy ortopedów oraz fizjoterapeutów, o czym świadczy ilość dzieci uczęszczających na zajęcia korekcyjne. Jednakże powyższe dane pokazują, że problem nieprawidłowej postawy ciała wśród dzieci jest obecny w naszym regionie i zasadnym jest kontynuacja działań zapobiegawczych występowaniu schorzeń w populacji docelowej.

## Rozdział 4

### Organizatorzy i partnerzy programu

Opieka nad dziećmi z tworzącymi się lub już istniejącymi wadami postawy jest problemem złożonym. Dlatego koordynator programu jakim jest Urząd Miejski w Gogolinie 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 Gogolin oraz grono lekarskie i rehabilitanci. Część zadań zostanie zlecona Gminnemu Ośrodkowi Zdrowia w Gogolinie, który dysponuje poradnią chirurgiczną oraz gabinetem fizjoterapii.

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 warunków stanowisk pracy uczniów (odpowiednia wysokość ławek i krzeseł w stosunku do wzrostu ucznia, zamontowanie przy wejściach do szkół wag mierzących ciężar plecaków uczniów, wyposażenie sal gimnastycznych w sprzęt umożliwiający ćwiczenia korekcyjne),
- 3) współpraca z władzami samorządowymi, rodzicami uczniów, rehabilitantami.

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 rehabilitantem,
- 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 Urzędu Miejskiego w Gogolinie,
  - 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. Rehabilitanci:
- 1) prowadzenie zajęć korekcyjnych z dziećmi,
  - 2) prowadzenie list obecności dzieci uczęszczających na zajęcia,
  - 3) prowadzenie sprawozdań na temat rezultatów z ćwiczeń korekcyjnych i przedkładanie ich realizatorowi zadania.
5. Realizator programu:
- 1) podpisanie umów z fizjoterapeutami i lekarzami,
  - 2) użyczenie sali do ćwiczeń korekcyjnych w gabinecie fizjoterapii,
  - 3) opracowanie przy współpracy z Urzędem Miejskim w Gogolinie i dyrektorami szkół terminów zajęć korekcyjnych,
  - 4) dostarczenie do Urzędu Miejskiego w Gogolinie sprawozdań z realizacji zadania.
6. Urząd Miejski w Gogolinie:
- 1) zabezpieczenie środków finansowych w budżecie Gminy Gogolin na dany rok realizacji programu,
  - 2) kontrola programu,
  - 3) ujednoczenie dokumentacji pedagogiczno-medycznej,
  - 4) prowadzenie ewaluacji programu,
  - 5) pozyskiwanie sponsorów,
  - 6) organizowanie imprez promujących zdrowy styl życia.

## Rozdział 5

### Organizacja programu

W 2006 r. władze Gminy Gogolin, ze względu na zaistniałe potrzeby społeczeństwa lokalnego dokonały modernizacji Gminnego Ośrodka Zdrowia w Gogolinie. Na dzień dzisiejszy Ośrodek dysponuje dziesięcioma poradniami specjalistycznymi oraz gabinetem fizjoterapii, w którym zatrudnionych jest sześciu fizjoterapeutów. Ponadto sala do ćwiczeń korekcyjnych wyposażona jest w wysokiej klasy sprzęt rehabilitacyjny, który w znacznym stopniu ułatwia proces zwalczania wad postawy.

Ze względu na dużą grupę dzieci kwalifikujących się do ćwiczeń korekcyjnych, koordynatorzy programu postanowili przenieść część ćwiczeń do Centrum Aktywizacji Wsparcia Fizycznego dla Dzieci, Młodzieży i Opiekunów Osób Niepełnosprawnych oraz osób w wieku 50+ przy Gminnym Ośrodku Zdrowia w Gogolinie. Do prawidłowego przebiegu zajęć Gmina przekazała na rzecz Ośrodka piłki rehabilitacyjne, materace oraz lustra korekcyjne ze skrzydłami bocznymi. Zajęcia odbywać się tam będą w podziale na małe grupy, w celu poświęcenia większej uwagi na indywidualne przypadki schorzeń.

W miarę możliwości finansowych planuje się organizowanie zajęć z fizjoterapeutami na basenie krytym w Gogolinie, gdzie dzieci wraz z rodzicami będą mogły nabierać doświadczenia w prawidłowym rozwoju mięśni podczas wspólnego pływania.

Ponadto na terenie gminy wybudowano sieć boisk „Orlik”, place zabaw, określono trasy rowerowe i nordic walking, do których dostęp sprzyja ogólnemu rozwojowi fizycznemu najmłodszych mieszkańców Gminy.

### Harmonogram działań w ramach programu przeciwdziałania wadom postawy w latach 2016-2020

Lp.	Działanie	Termin realizacji	Realizatorzy	Uwagi
1.	Spotkanie informacyjne z rodzicami w szkołach i placówkach realizujących program	Miesiąc styczeń	UM w Gogolinie, dyrektorzy, nauczyciele klas I wszystkich szkół podstawowych z terenu Gminy Gogolin	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 ortopeda	Miesiąc styczeń	Nauczyciele, dyrektorzy	Przed wykonaniem badań, konieczne jest wyrażenie zgody rodziców.
3.	Przesiewowe badania wśród	Miesiąc luty	Lekarze, nauczyciele	Podczas badań lekarze wyznaczą

	uczniów klas I wykonane na terenie szkół			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 luty	UM w Gogolinie, Dyrektor GOZ w Gogolinie, dyrektorzy szkół, fizjoterapeuci	Spotkanie będzie miało na celu rozplanowanie zajęć korygujących, ich miejsca i terminów wykonania.
5.	Przeprowadzenie zajęć gimnastyki korekcyjnej	Miesiąc marzec - 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	Specjalistyczne wagi przy wejściach do szkół umożliwiają kontrolę ciężaru tornistrów.
7.	Monitorowanie realizacji programów w wybranych szkołach i placówkach	Na bieżąco	UM w Gogolinie	Wizyty w wybranych szkołach, placówkach, w których realizowane są zajęcia korekcyjne. Ocena poprawności realizacji programu.
8.	Zajęcia korekcyjne międzylekcyjne	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 - czerwiec	UM w Gogolinie, dyrektorzy szkół	Imprezy sportowe mają na celu zachęcić uczestników do aktywnego stylu życia.
10.	Spotkanie podsumowujące realizację Programu w mijającym roku szkolnym	Miesiąc czerwiec	Dyrektorzy, nauczyciele, UM w Gogolinie	
11.	Roczne podsumowanie i ewaluacja programu	Miesiąc czerwiec	Dyrektorzy nauczyciele, UM w Gogolinie	Wyciągnięcie wniosków, uwagi dotyczące mocnych i słabych stron Programu.

## **Rozdział 6**

### **Koszty**

Program finansowany będzie ze środków własny Gminy Gogolin. Jednostka realizująca zadanie otrzyma dotację celową na wyznaczone zadanie. Średni roczny koszt planowany na całość programu to ok. 100 tys. złotych.

## **Rozdział 7**

### **Monitorowanie i ewaluacja**

Realizator programu będzie prowadził bazę danych dzieci poddanych badaniu w danym roku szkolnym a rehabilitanci stworzą listę obecności uczestników zajęć korekcyjnych. Analizą prowadzonych działań zajmie się Referat Zdrowia Urzędu Miejskiego w Gogolinie, 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**

Wszelkie odstępstwa od prawidłowej postawy ciała, które nie są leczone mogą doprowadzić do poważnego uszczerbku na zdrowiu w postaci zaburzeń krążenia, oddychania oraz nieprawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych. Nie leczona skolioza powoduje wiele powikłań, które w następstwie mogą być nieuleczalne i zagrażać życiu człowieka. Aby uniknąć najbardziej dramatycznych scenariuszy, należy bardzo poważnie traktować problem występowania wad postawy u dzieci i młodzieży. Gmina Gogolin mając na względzie zdrowie i zadowolenie mieszkańca, nie może pominąć tak ważnego tematu w realizacji profilaktyki prozdrowotnej na swoim terenie. 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 udoskonalania programu.