

Kierunek nr 1
Edukacja prozdrowotna w szkole
– kształtowanie zachowań służących
zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej
i nawyku aktywności ruchowej

Opracowanie: Piotr Zabielski

Wstęp

Jako absolwent Wydziału Nauk o Zdrowiu Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego mogę powiedzieć tylko jedno... nareszcie! Nareszcie dzieci będą mogły poznać zagadnienia z zakresu zdrowia, zdrowia publicznego i profilaktyki już na etapie wczesnej edukacji w szkole i przedszkolu. Wierzę, że ta wiedza umożliwi im wykształcenie odpowiednich nawyków i pozwoli w przyszłości prowadzić zdrowszy tryb życia.

Zanim jednak przejdę do omawiania działań w poszczególnych obszarach edukacji zdrowotnej, uważam za niezbędne przedstawienie Wam kilku kluczowych pojęć. Pozwolą one w pełni zrozumieć, czym jest zdrowie, jaka jest aktualna kondycja dzieci i młodzieży oraz jak ogromny potencjał tkwi w edukacji prozdrowotnej. Serdecznie zapraszam!

Szlachetne zdrowie...

Wszyscy znamy to zdanie. Dzieci w trakcie nauki także poznają tę sentencję. Jako medyk, który na co dzień obserwuje przykre skutki chorób, uważam, że dzieci powinny wynieść ze szkoły znacznie bogatszą wiedzę o zdrowiu niż ta zawarta we fraszce Jana Kochanowskiego.

Na kolejnych slajdach postaram się jasno przedstawić istotę edukacji zdrowotnej. Uważam, że kluczowe jest zrozumienie tego wielkiego wyzwania, zanim przystąpimy do konkretnych przykładów.

Zdrowie, czyli co?

Na to pytanie z pewnością będziecie musieli odpowiedzieć dzieciom.

Zdrowie nie równa się brak choroby, choć tak właśnie jest postrzegane. Takie podejście sprawia, że zaczynamy reagować, dopiero gdy pojawia się choroba, a w naszych codziennych działaniach myślimy, jak zwalczać wszystko, co dla zdrowia negatywne. Nie brzmi zachęcająco, prawda?

Współczesny przekaz na temat promocji zdrowia

Wystarczy włączyć na chwilę telewizor, aby przekonać się, że głównym dostawcą treści dotyczących zdrowia są firmy farmaceutyczne. Oferują nam one cudowne rozwiązania dosłownie każdego problemu naszego organizmu. Jednak najgorsze w tym przekazie jest promowanie przekonania, że zdrowie da się zamknąć w kapsułce, na efekty nie trzeba czekać, a jedyną pracą, jaką należy wykonać, jest pójście do sklepu lub apteki. Dla tych, co chodzić nie lubią, jest opcja zakupów online.

Po drugiej stronie są oklepiane i czasem wręcz nudne kampanie promujące zdrowie, a w dodatku jest ich zwyczajnie za mało. Nic dziwnego, że nasze samopoczucie coraz bardziej kuleje.

Jak mówić o zdrowiu?

Pozytywnie. Pokazując na każdym kroku, co można zyskać, zmieniając swoje codzienne nawyki. I najważniejsze – nigdy nie należy straszyć. To najzwyczajniej w świecie nie działa, a co gorsza często przynosi odwrotny efekt. W przypadku dzieci znakomicie sprawdzi się pozytywny przekaz, a jeśli chodzi o przedszkolaków, to najlepsza będzie zabawa.

Według nowej definicji zdrowie to nie tylko brak choroby, lecz także rodzaj dobrego samopoczucia w obszarze fizycznym, psychicznym i społecznym. Czasem pojawia się również pojęcie dobrostanu (ang. *wellbeing*).

Mały eksperyment na rozgrzewkę

Na który wykład/ ćwiczenia chętniej się wybieriecie?

„Choroby przewlekłe wywołane niewłaściwą dietą i brakiem aktywności fizycznej”

„Jak jeść smacznie i zdrowo, aby mieć energię do działania na każdy aktywny dzień?”

Ja zdecydowanie wybiorę się na ten drugi ;).

Jak zacząć?

Poznać odpowiedź na pytanie „Co ma wpływ na zdrowie?”.

Inaczej nie uda się zmienić przekonania, że zdrowie zależy od poziomu opieki medycznej w danym miejscu. Niestety właśnie tak postrzega swoje zdrowie wielu dorosłych. Gdyby tak było, to w większości krajów wysokorozwiniętych powinniśmy żyć powyżej 100 lat i to w dobrym zdrowiu. Tymczasem w tych państwach mamy epidemię chorób cywilizacyjnych.

Polu zdrowia Lalonde

Lalonde wyróżnia 4 czynniki mające największy wpływ na zdrowie:

55% – styl życia,

20% – środowisko, w którym żyjesz,

15% – czynniki biologiczno-dziedziczne,

10% – organizacja opieki zdrowotnej.

Koncepcja pól zdrowia wg Lalonde

Wyraźnie widać, że największy wpływ na zdrowie mają codzienne wybory, zachowania, innymi słowy styl życia. Czynniki genetyczne to ledwie 15% tej układanki – a tak lubimy zwalać na nie winę za niedomaganie naszego organizmu.

Niewiele większy wpływ ma środowisko. Ważne, aby pamiętać, że nie chodzi tylko o poziom zanieczyszczeń, lecz także o jakość przestrzeni, w której przebywamy.

Na szarym końcu jest opieka zdrowotna.

Koncepcja pól zdrowia wg Lalonde powstała w 1974 roku. Mamy tę wiedzę od 50 lat! Mimo to wielu dorosłych myśli o swoim zdrowiu dopiero w momencie, gdy pojawiają się pierwsze objawy choroby. To najlepiej pokazuje, jak niewiele zrobiono w sprawie edukacji prozdrowotnej.

Choroby cywilizacyjne

Są wynikiem naszego stylu życia, czyli codziennych wyborów i narażania się na szkodliwe czynniki środowiska. Kolejność nie jest przypadkowa!

To bardzo popularny termin w ostatnich latach. Niestety często używa się go, aby przenieść odpowiedzialność za zdrowie ludzi na szybkie tempo rozwoju świata, zmiany klimatyczne itd., a pomija się udział właśnie tych małych codziennych decyzji, które sami podejmujemy. Takie podejście jest bardzo szkodliwe, bo pozbawia nas poczucia, że mamy wpływ na własne samopoczucie, i jednocześnie odbiera nam podstawowe narzędzia działania na rzecz poprawy zdrowia, umniejszając wyborom składającym się na styl naszego życia.

Czym są choroby cywilizacyjne?

Nazywane są one czasem chorobami stylu życia lub chorobami społecznymi. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia odpowiadają obecnie aż za 70% zgonów na świecie. To 40 milionów ludzi rocznie! Co więcej, choroby te są odpowiedzialne za 80% przedwczesnych zgonów, prowadzą też często do niepełnosprawności. Warto zaznaczyć, że dotyczą one nie tylko osób starszych czy w średnim wieku. Choroby cywilizacyjne diagnozowane są coraz częściej u dzieci!

Najważniejsze choroby cywilizacyjne

Można wymieniać wiele chorób cywilizacyjnych, ja jednak skupię się na tych, które w XXI wieku będą stanowiły największe zagrożenie dla zdrowia Polaków, także dzieci. Z drugiej strony to właśnie zmiana codziennych zachowań i kształtowanie dobrych nawyków są najlepszymi rozwiązaniami mogącymi poprawić ten stan rzeczy.

Najważniejsze choroby cywilizacyjne (2)

Otyłość

Według WHO otyłość przyczynia się do 1,2 miliona zgonów na świecie każdego roku. Niestety coraz częściej dotyka najmłodszych. W Polsce już 32% dzieci w wieku 7–9 lat jest otyłych.

Najważniejsze choroby cywilizacyjne (3)

Cukrzyca

Cukrzyca typu 2 (zależna od trybu życia i nawyków żywieniowych) dotyka już co 11 dorosłego Polaka. Szybki wzrost otyłości u dzieci będzie przekładał się na większą zapadalność na tę chorobę w kolejnych latach. Już dziś mówi się o tak zwanej cichej epidemii cukrzycy u dzieci. Z pewnością zauważyliście, że w każdej szkole są już osoby, które zmagają się z tą chorobą. Z jej powodu rocznie umiera 1,5 miliona ludzi na świecie.

Najważniejsze choroby cywilizacyjne (4)

Nowotwory

Nawet 40% zachorowań na nowotwory jest powiązanych z niewłaściwym stylem życia (pośpiech, stres, złe odżywianie). Mamy więc tutaj ogromną szansę na zmianę statystyk przez edukację prozdrowotną.

Najważniejsze choroby cywilizacyjne (5)

Choroby o podłożu psychicznym

UNICEF podaje, że częstotliwość występowania zaburzeń psychicznych u dzieci w wieku 10–19 lat w Polsce wynosi 10,8%. To ponad 409 tysięcy nastolatków! Co gorsza, samobójstwo to druga najczęstsza przyczyna śmierci młodych ludzi w Europie. Wartość ta może być bardzo zaniżona ze względu na utrudniony dostęp do specjalistów chorób psychicznych u dzieci.

Jeśli nie skupimy naszych działań na budowaniu odporności psychicznej najmłodszych, to ten problem za kilka lat może stać się numerem jeden na tej liście. Patrząc przez pryzmat mojej codziennej praktyki ratownika medycznego, jest duża szansa, że tak się właśnie stanie.

Edukacja prozdrowotna dzieci w kontekście chorób cywilizacyjnych

Jeśli chodzi o osoby dorosłe, to trudno jest zmienić nawyki wpływające na zdrowie – zostały one silnie ukształtowane przez lata dokonywania szkodliwych dla zdrowia wyborów (zła dieta, brak aktywności fizycznej, używki). W przypadku dzieci sytuacja jest zupełnie inna. Mamy do czynienia z osobami, u których ta świadomość dopiero się kształtuje. Zasiane w tym czasie ziarna wiedzy mają szansę wykiełkować i realnie wpłynąć na poziom zdrowia całego społeczeństwa w przyszłości.

Potencjał zdrowia

Według współczesnego podejścia zdrowie traktowane jest właśnie w charakterze pewnego namacalnego potencjału, który pozwoli nam na realizację naszych celów, marzeń i wpłynie na rozwój zawodowy oraz osobisty. Innymi słowy, sprawdza się powiedzenie, że zdrowia nie da się kupić za pieniądze.

Czy to nie zabawne, że przy każdej większej okazji życzymy sobie zdrowia? Ta kwestia niestety nie leży w sferze życzeń, szczególnie że o zdrowie często dbamy tylko od święta. Ten potencjał musimy najpierw zbudować, następnie wzmacniać, aby później korzystać z niego przez długi czas. Jest tu jednak pewien haczyk. Trzeba zacząć już od najmłodszych lat. Jako ojciec dzieci w wieku szkolnym doskonale zdaję sobie sprawę, że najwięcej pracy w tej kwestii powinni wykonać właśnie rodzice. Tylko w jaki sposób mają oni nauczyć dzieci czegoś, o czym sami często nie mają pojęcia.

Czy zdrowie da się kupić?

Niestety nie. Można je za to mieć zupełnie za darmo. Wystarczy tylko zainwestować trochę czasu. Zamiast tego w dorosłym życiu coraz częściej skupiamy się na zarabianiu pieniędzy, tracąc zdrowie, tylko po to, aby później wydawać majątek, próbując je odzyskać. Nic dziwnego, że podmiotami, które mają ogromny wpływ na nasze zachowania i nawyki są media i firmy farmaceutyczne. Nie da się ukryć, że mają w tym swój interes. Chcą nam sprzedać... zdrowie.

Dlaczego szkoła/przedszkole to świetne miejsce, aby zacząć?

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

Przedszkole i szkoła to naturalne środowisko naszych dzieci. Młodzież spędza w placówkach ponad 30 godzin tygodniowo. Dzieci klas 1–3 ponad 20 godzin. Przedszkolaki różnie. Coraz więcej maluchów korzysta z przedszkoli w pełnym zakresie.

Dodatkowo wprowadzanie na lekcjach praktycznej wiedzy o zdrowiu może być ciekawym urozmaicheniem podstawy programowej.

Prognozy na temat zdrowia

Wśród wyzwań dla ochrony zdrowia, ale też innych gałęzi gospodarki, podaje się często starzenie społeczeństwa. To duże uproszczenie. Tak naprawdę nie chodzi o samo zwiększenie długości życia. Kluczowe jest to, czy będziemy żyć dłużej w zdrowiu, ciesząc się dobrą jakością życia, czy będziemy chorować.

Kształtowanie zachowań służących zdrowiu

Nie będziemy wymyślać koła od nowa. Skorzystamy z koncepcji pól zdrowia opisanej wcześniej i przyjrzymy się temu, jakie działania możemy podjąć w tych obszarach. Skupimy się głównie na tych dotyczących szkoły/przedszkola.

55% – zachowanie i styl życia

Najważniejsze elementy, które można tutaj wyróżnić to:

- aktywność fizyczna,
- sposób odżywiania,
- nawodnienie organizmu,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem,
- sen,
- stosowanie używek,
- zachowania seksualne,
- nawyki związane z profilaktyką zdrowia.

Aktywność fizyczna

Od razu warto zaznaczyć, że zajęcia wychowania fizycznego czy basen w sobotę to zdecydowanie za mało. Niespełna 20% dzieci i młodzieży w Polsce ma zapewnioną umiarkowaną aktywność fizyczną przez 60 minut dziennie. W odniesieniu do tych danych każde wasze działanie, które sprawi, że dzieci trochę się poruszają, będzie na plus. Spacer w ramach godziny wychowawczej czy lekcja przyrody w plenerze – dosłownie każda aktywność się liczy.

Sposób odżywiania

W dobie łatwego dostępu do wysoko przetworzonych produktów odpowiednia dieta to ogromne wyzwanie.

Należy wyjaśnić dzieciom, po co spożywamy pokarmy i jaki jest sens zdrowego odżywiania. Małe dzieci z pewnością docenią atrakcyjny wygląd posiłków, wymyślanie nazw dla składników i dań. Sprawdzi się też odrobina zabawy nawet w trakcie jedzenia.

W tym wszystkim nie należy zapominać, że jedzenie to także przyjemność, bogactwo doznań smakowych i świetna okazja do spędzania czasu razem. Zorganizowanie wspólnej przerwy śniadaniowej z dziećmi będzie dobrym pretekstem do rozmów na temat zdrowia.

Przyczyny zaburzeń odżywiania

Coraz więcej nastolatków (głównie dziewczynek) oraz młodych ludzi cierpi na zaburzenia odżywiania. Bardzo często mają one podłoże psychiczne. Dlatego należy dbać o to, aby dzieci miały dobry stosunek do jedzenia. Perfekcjonizm nie jest wskazany, warto też wyznaczyć sobie jakiś dzień w tygodniu i pozwolić dzieciom na odrobinę jedzeniowego szaleństwa.

Sposoby na wprowadzenie zdrowego odżywiania:

- wspólne zakupy – to doskonała okazja, aby pokazać dziecku, dlaczego warto wybierać takie, a nie inne produkty,
- zabawa w czytanie składów żywności – polecam spróbować z małymi dziećmi (azorubina, czerwień koszelinowa),
- „cały ten cukier” – eksperyment pokazujący, ile jest cukru w poszczególnych produktach (butelka gazowanego napoju może zawierać nawet 35 g cukru; warto odmierzyć tę ilość i pokazać dzieciom, ile tego cukru się tam znajduje),
- wspólne przygotowywanie jedzenia – to znakomite warsztaty dla maluchów,
- różnorodność i atrakcyjny wygląd posiłków,
- nauka reagowania na głód – to bardzo ważne, aby dziecko uczyło się jeść wtedy, kiedy jest głodne; nie każdego dnia musi spożywać 5 posiłków.

Nawodnienie organizmu

Tutaj warto zadbać o to, aby w szkole uczniowie mieli dostęp do wody pitnej. Jeśli w placówkach są automaty z napojami, to niech tam też będzie opcja kupienia czystej wody bez dodatków.

Warto zachęcić do noszenia własnej butelki. Świetnie sprawdzą się też warsztaty z przygotowywania zdrowych napojów nawadniających jako alternatywa dla produktów przetworzonych bogatych w cukier. Woda, łyżka miodu, sok z cytryny, szczypta soli – nic trudnego ;).

Umiejętność radzenia sobie ze stresem

Nie da się całkowicie wyeliminować stresorów z naszego życia. Dotyczy to także dzieci. Dlatego należy wprowadzać do codzienności uczniów techniki radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Na początek mogą to być proste techniki oddechowe.

Warto też prowadzić zajęcia, które budują i wzmacniają w dzieciach odporność psychiczną. Pozwolą im one na samodzielność i dadzą poczucie, że coś od nich zależy. W tej roli znakomicie sprawdzają się warsztaty praktyczne na przykład z udzielania pierwszej pomocy – uczą odpowiedniego zachowania w przypadku choroby, wypadku czy innych niespodziewanych sytuacji.

Drugą kwestią jest budowanie społeczności, która wspiera uczniów w procesie radzenia sobie z emocjami, zachęca do tego, aby mówić o swoich problemach, a ewentualnych zaburzeń nie uważać za piętno czy temat tabu.

Sen

Zaburzenia snu stają się coraz bardziej popularne. Niektóre dane mówią, że cierpi na nie już prawie połowa dorosłych Polaków. To bardzo ważne, aby mówić dzieciom o tym, jak istotną rolę odgrywa okres snu i regeneracji. W grupach przedszkolnych sprawdzi się nauka wyciszania. Starszym dzieciom należy wskazać przyczyny zaburzeń snu. Mogą same przygotować informację na ten temat. Szczególnie warte uwagi jest:

- eliminowanie drzemek w ciągu dnia,
- dbanie o aktywność fizyczną,
- stałe pory zasypiania,
- unikanie światła monitorów, smartfonów.

Stosowanie używek

Zanim przejdę do narkotyków, chcę zwrócić uwagę na kofeinę. Młodzi ludzie coraz częściej sięgają po tę używkę. Dlatego warto uczyć dzieci, co robić, aby utrzymywać wysoki poziom energii przez cały dzień. Jeśli dbając o higienę snu oraz prawidłowe odżywianie i unikając dużych dawek cukru, uzyskają wyższy poziom energii i lepsze samopoczucie, to część z nich na pewno zrezygnuje z kofeiny.

Pozostałe używki warte omówienia (dotyczą młodzieży):

- marihuana,
- MDMA
- amfetamina i kokaina.

Ciekawą opcją jest zaproszenie do współpracy organizacji, które udzielają na co dzień wsparcia osobom uzależnionym od substancji psychoaktywnych.

Zachowania seksualne

Niezależnie od łatwego dostępu do tej wiedzy zagadnienia takie jak higiena kontaktów seksualnych czy choroby przenoszone drogą płciową muszą zostać poruszone. Warto też wspomnieć o regularnych badaniach i szeroko pojętej profilaktyce.

Inne niebezpieczne zachowania

Warto zwrócić tutaj uwagę na informację o higienie cyfrowej, gdyż coraz więcej uczniów jest uzależnionych od mediów społecznościowych. Innym zagadnieniem, które zbiera ponure żniwo, jest hejt i agresja wobec uczniów.

Pozytywne nawyki związane z profilaktyką zdrowia

To jeden z istotniejszych obszarów. Pomaga on zrozumieć dzieciom, że najważniejszą częścią zachowań, które pozwalają cieszyć się zdrowiem, jest właśnie profilaktyka, czyli zapobieganie powstawaniu chorób.

W grupach przedszkolaków świetnie sprawdzi się nauka higieny osobistej czy prezentacja zawodów medycznych przez rodziców. W starszych klasach ciekawą opcją są warsztaty z osobami wykonującymi zawody medyczne (najlepiej, jeśli są to rodzice). Dzieci powinny przyzwyczajać się do kontaktu z ochroną zdrowia i wyrabiać w sobie dobre skojarzenia z tym związane.

Warto, aby uczniowie brali udział w takich wydarzeniach jak Światowy Dzień Zdrowia czy Pikniki na Zdrowie lub nawet sami je organizowali. Spory odsetek dorosłych Polaków nie bada się regularnie, a tego typu działania mogą to zmienić.

20% – środowisko, w którym żyjesz

Tutaj tkwi ogromny potencjał, bo nawet najdrobniejsze działanie skumulowane w czasie da znakomity efekt. Warto uczyć dzieci:

- oszczędzania energii elektrycznej i wody,
- używania wielorazowych opakowań (na przykład na drugie śniadanie do szkoły),
- segregacji śmieci,
- przerabiania starych rzeczy (na przykład zużytych ubrań na ubranka dla lalek).

Dobre rezultaty może przynieść na przykład organizowanie wycieczek przyrodniczych oraz wydarzeń takich jak Dni Ziemi czy Sprzątanie Świata.

Warto zwrócić też uwagę na bezpośrednie otoczenie uczniów. Zarówno młodsze, jak i starsze dzieci mogą uczyć się dbać o bezpieczeństwo na terenie szkoły i przedszkola.

15% – czynniki biologiczno-dziedziczne

Tutaj ciekawym zadaniem dla starszych uczniów może być próba prześledzenia historii medycznej rodziny w poszukiwaniu chorób o podłożu genetycznym. Warto też wspomnieć, że obecnie istnieje możliwość przeprowadzenia badań, które pozwolą wcześniej wykryć takie schorzenia.

10% – organizacja opieki zdrowotnej

To bardzo ważne, aby dzieci i młodzież mieli świadomość istnienia różnych ogniw systemu opieki zdrowotnej. Dzięki temu będą wiedzieli, na co mogą liczyć i gdzie należy zwrócić się z danym problemem. Z mojego doświadczenia w pracy w pomocy przedszpitalnej wynika, że jest bardzo wiele niepotrzebnych wizyt karetek pogotowia. Części z nich można by uniknąć, gdyby ludzie mieli świadomość, gdzie jeszcze mogą zgłosić się po pomoc. Na ostatnich slajdach chcę powiedzieć o fundamentalnych zasadach, którymi warto się kierować, przekazując dzieciom wiedzę o zdrowiu.

Dzieci nie zrobią tak, jak im powiesz. Dzieci zrobią tak, jak Ty zrobisz

Kochani pedagodzy, Wy najlepiej wiecie, jak świetnymi obserwatorami są dzieci. Nawet te najmniejsze. Jeśli brak będzie spójności między tym, co mówimy dzieciom, a naszym działaniem, to nie tylko nie zbudujemy w nich świadomości w obrębie zdrowia, ale co gorsza, wywołamy zamieszanie w ich małych głowach. Czy to znaczy, że od dziś do pracy chodzimy tylko na piechotę, a na drugie śniadanie już nigdy nie będziemy mogli zjeść drożdżówki? Na szczęście nie. Ja widzę to bardziej jako pokazywanie siły małych dobrych zmian. Można wysiąść z autobusu przystanek wcześniej, zabrać dzieci na spacer w czasie lekcji lub zorganizować warsztaty z robienia domowych słodczy.

Jak uczyć dzieci dbania o zdrowie?

Czym skorupka za młodu... to bardzo popularne powiedzenie, ale trzeba przyznać, że jest w nim wiele prawdy. Tak! Zdrowie ma konkretną wartość w postaci dobrej kondycji fizycznej, świetnego wyglądu, wysokiego poziomu energii czy zwyczajnie dobrego samopoczucia. Oczywiście dzieci, które wiedzą już, co to pieniądz, mogą też otrzymywać przykłady ze świata finansów.

Moim zdaniem należy przede wszystkim pokazywać, jak cenne jest zdrowie. Taka strategia sprawdzi się zdecydowanie lepiej niż straszenie negatywnymi konsekwencjami chorób czy zaniedbań.

Czy warto zaprosić rodziców do wspólnych działań w ramach edukacji zdrowotnej?

Zdecydowanie warto. Dzieci spędzają najwięcej czasu z rodzicami i to oni mają największy wpływ na kształtowanie nawyków zdrowotnych. Najmłodszy są wręcz jak lustra – można w nich zobaczyć odbicie tego, co dzieje się w domu. Rodzice muszą mieć świadomość, i trzeba im to powiedzieć wyraźnie, że jeśli codziennością stanie się: brak czasu na spokojny posiłek; brak wspólnej aktywności fizycznej; zajądanie stresu; wszechobecny cukier; brak czasu na odpoczynek; brak miejsca na błędy, to dzieci w kwestiach związanych ze zdrowiem będą myśleć i działać podobnie jak ich opiekunowie, a edukacja prowadzona w tym zakresie w szkole nie będzie w stanie wiele zmienić.

Źródła i materiały pomocnicze

- Czupryna A., Poździoch S., Ryś A., Włodarczyk C., „Zdrowie Publiczne – wybrane zagadnienia. Tom I”, Kraków 2003
- Sygit M., „Zdrowie publiczne”, Warszawa 2023
- Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie, <https://www.who.int/poland/pl/publications/9789240014886>
- Statystyki dotyczące zdrowia na świecie 2024: monitorowanie zdrowia w kontekście SDGs, celów zrównoważonego rozwoju, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240094703>
- Raport UNICEF – Zdrowie psychiczne dzieci w Europie, <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/dla-rodzicow/zdrowie-psychiczne-w-europie>

**Dziękuję za uwagę i życzę wielkich sukcesów,
złożonych z małych kroków, na drodze po
zdrowie!**