

Materiały na strony internetowe szkół oraz do mediów społecznościowych

Założenia projektowe

W programie została zabezpieczona procedura 3 stopniowej zgody na badania (dyrektorów szkół, rodziców oraz dzieci). Do dyrekcji szkoły zostały wystosowane oficjalne pisma zapraszające do udziału w projekcie. Natomiast do pozostałych dwóch grup docelowych dotrzemy w trybie on-line. W komunikacji z rodzicami wykorzystamy strony www szkół, do których uczęszczają ich dzieci. W komunikacji z potencjalnymi uczestniczkami projektu oraz dziewczętami, które już zdecydowały się wziąć w nim udział postawimy na media społecznościowe. Te dwa kanały komunikacji będą stanowiły narzędzia wspierające rekrutację uczestniczek oraz uzyskiwanie zgody rodziców na udział dziewcząt w badaniu.

Grupa docelowa komunikatu:

1. Rodzice
2. Uczennice II klas gimnazjum

Forma materiałów:

Materiały będą miały formę krótkich listów skierowanych do danej grupy docelowej, sformułowanych w drugiej osobie. W zależności od grupy docelowej komunikat będzie przybierał bardziej lub mniej formalny język. Komunikaty będą wyjaśniały na czym polega projekt, do kogo jest skierowany, czemu ma służyć. Będą miały za zadanie zachęcić i przekonać odbiorcę do wzięcia udziału w projekcie oraz będą motywowały do realizacji stawianych przez projekt celów i wyzwań.

Harmonogram prezentacji komunikatów:

Komunikaty będą prezentowane na stronach internetowych szkół (po uzyskaniu zgody dyrekcji każdej szkoły) oraz w kanałach social media projektu, według następującego harmonogramu:

1. Zaproszenie do udziału w projekcie (październik/listopad 2017r.)
2. Motywacja do czynnego udziału w pierwszej fazie, dotyczącej aktywności fizycznej (jesień 2017r.)
3. Motywacja do czynnego udziału w drugiej fazie, dotyczącej kompetencji społecznych (zima 2017/2018r.)
4. Motywacja do czynnego udziału w trzeciej fazie, dotyczącej zdrowego odżywiania (wiosna 2018r.)
5. Motywacja do czynnego udziału w czwartej fazie, dotyczącej zachowań ryzykownych (lato 2018r.)
6. Podziękowania za udział w projekcie (jesień 2018r.)

CZEŚĆ I – KOMUNIKATY DLA RODZICÓW

Komunikaty skierowane do rodziców:

1. Zaproszenie do udziału w projekcie:

Szanowni Rodzice,

Ministerstwo Zdrowia oraz Instytut Matki i Dziecka, w ramach Narodowego Programu Zdrowia realizuje projekt o nazwie „Ocena skuteczności interwencyjno-profilaktycznego programu poprawy zachowań zdrowotnych 15-letnich dziewcząt z wykorzystaniem techniki telemonitoringu” w skrócie ZDROWA JA. Projekt jest skierowany do 15-letnich dziewcząt uczęszczających do II klas szkół gimnazjalnych. Jego głównym celem jest ocena skuteczności programów profilaktycznych skierowanych do młodych osób i naceLOWANYCH na poprawę ich zachowań zdrowotnych. 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, to nie tylko narzędzia promujące zdrowie, ale również modny, technologicznie zaawansowany gadżet, który sprawi, że udział w projekcie będzie dla dziewcząt dobrą zabawą.

W imieniu Ministerstwa Zdrowia oraz Instytutu Matki i Dziecka mamy przyjemność zaprosić Państwa córki do udziału w projekcie. Wierzimy, że wzbogaci on ich wiedzę w zakresie zdrowia oraz znacząco przyczyni się do zmiany stylu życia oraz poprawy zachowań zdrowotnych młodzieży. W projekt aktywnie zaangażowani są nauczyciele i pielęgniarki szkolne, aby wspomóc dziewczęta w procesie uczenia się pozytywnych zachowań. Zmiany te będą inwestycją w ich zdrowie dziś i w przyszłości.

Zespół projektu ZDROWA JA

2. Komunikaty dotyczące poszczególnych faz projektu, szczegóły do uzupełnienia po uzgodnieniu detali merytorycznych, **skierowane wyłącznie do grupy interwencyjnej (I i II):**

a. Faza I – aktywność fizyczna

Szanowni Państwo,

dziękujemy, że zgodzili się Państwo na udział Państwa córek w projekcie ZDROWA JA. Mamy nadzieję, że dzięki udziałowi w projekcie dziewczęta pozyskają wiedzę oraz nabiorą umiejętności zdrowego stylu życia, które zaprocentują w przyszłości ich dobrym zdrowiem i samopoczuciem. W najbliższych miesiącach działania w projekcie skoncentrują się na aktywności fizycznej. Opaski, które noszą dziewczęta (ta część komunikatu w szkołach z II i III grupy oraz na platformie internetowej projektu i aplikacji) będą motywowały uczestniczki do większego zaangażowania w ćwiczenia, częstszej aktywności fizycznej oraz uprawiania sportu. Dziewczęta (ta część komunikatu tylko w szkołach z grupy III) będą otrzymywały tzw. „wyzwania”, które będą polegały na zaangażowaniu najbliższych do wspólnej aktywności fizycznej. Będziemy bardzo wdzięczni, jeżeli udzieli Państwo swoim dzieciom wsparcia w dążeniach do zmiany stylu życia na zdrowszy i wezmą udział w przygotowywanych przez nie aktywnościach. W imieniu organizatorów z góry dziękujemy za pomoc w realizacji projektu.

b. Faza II – kompetencje społeczne

Szanowni Państwo,

w najbliższych miesiącach działania w projekcie ZDROWA JA, w którym udział biorą Państwa córki skoncentrują się na podnoszeniu swoich kompetencji społecznych. Mamy nadzieję, że dziewczęta w tym okresie będą pracować nad tworzeniem prawidłowych relacji ze swoim otoczeniem, np. właściwą komunikacją, umiejętnością planowania, wzmacnianiem poczucia własnej wartości, radzeniem sobie w sytuacjach stresowych, właściwym wyrażaniem emocji. Państwa zaangażowanie i wsparcie córek jest bardzo ważne, dlatego zachęcamy do czynnego udziału w przygotowywanych przez nie „wyzwaniach dla rodziny”. Pragniemy przypomnieć, że najaktywniejsze z dziewcząt mogą liczyć na ciekawe nagrody.

c. Faza III – zdrowe odżywianie

Szanowni Państwo,

czas szybko płynie i za chwilę mija połowa realizowanego w szkole Waszych córek projektu ZDROWA JA. W kolejnej jego fazie skoncentrujemy się na kwestiach

związanych ze zdrowym odżywianiem. Zbilansowana dieta oraz regularne spożywanie posiłków to podstawa dobrego samopoczucia oraz inwestycja w zdrowie w przyszłości. Z tego powodu zachęcamy Państwa do wsparcia dziewcząt w aktywnym uczestnictwie w programie. Zdrowa dieta najlepiej smakuje w dobrym towarzystwie, dlatego zachęcamy, aby serwować ją całej Państwa rodzinie, a posiłki spożywać wspólnie. Będzie to nie tylko nieoceniona pomoc córkom w realizacji projektu, ale również inwestycja w zdrowie najbliższych.

d. Faza IV – zachowania ryzykowne

Szanowni Państwo,

projekt ZDROWA JA zbliża się do finału, przed Państwa córkami ostatnia prosta, jest to bieg długodystansowy, którego efekty mamy nadzieję zostaną z dziewczętami na całe życie, dlatego i w tej fazie będziemy prosili Państwa o wsparcie swoich dzieci. W najbliższych miesiącach działania w projekcie skoncentrują się na kwestiach dotyczących przeciwdziałaniu zachowaniom ryzykownym tj. picciu alkoholu, paleniu papierosów czy zażywaniu narkotyków. Będziemy wdzięczni za motywację dziewcząt do realizacji „wyzwań”, które stawia przed nimi projekt oraz o zrozumienie. Przed nami faza dotycząca trudnych zagadnień, dlatego w tym okresie bardzo ważna jest empatia i wsparcie rodziców.

3. Komunikat – podziękowanie za udział w projekcie

Szanowni Państwo,

z przyjemnością i satysfakcją pragniemy ogłosić, że projekt ZDROWA JA dobiegł końca. W tym miejscu chcielibyśmy Państwu serdecznie podziękować za zaangażowanie i wsparcie, bez którego sukces, który bez wątpienia wspólnie odnieśliśmy, nie miałby miejsca. Mamy nadzieję, że wszystkie działania, „wyzwania”, i elektroniczne przypomnienia przyczynią się do trwałej zmiany stylu życia Państwa dzieci oraz, że wiedza dotycząca zdrowia i zachowań prozdrowotnych będzie solidną bazą do zdrowej przyszłości Państwa i Państwa najbliższych.

Gdyby mieli Państwo dodatkowe pytania lub wątpliwości dotyczące zasad zdrowego stylu życia i zapobiegania czynnikom szkodliwym dla zdrowia, zachęcamy Państwa do kontaktu mailowego z zespołem, który miał przyjemność, wspólnie z Państwem pracować przez ostatnich kilkanaście miesięcy.

e-mail: zaklad.promocjizdrowia@imid.med.pl

CZEŚĆ II – KOMUNIKATY DLA DZIEWCZĄT

Komunikaty skierowane do 15-letnich dziewcząt:

1. Zaproszenie do udziału w projekcie:

Drogie Koleżanki,

z ogromną przyjemnością i dreszczykiem emocji zapraszamy Was do udziału w projekcie ZDROWA JA. Jest to program, który ma na celu wsparcie dziewcząt w prowadzeniu zdrowego stylu życia oraz zmianie niekorzystnych zachowań związanych ze zdrowiem. Wszyscy wiemy co to znaczy właściwa dieta oraz, że aktywność fizyczna zapewnia zdrowie i urodę. Tylko jak to zrobić? Jak konsekwentnie pozbyć się z diety pojadania, czy tych zniesławionych „pustych kalorii”? Jak regularnie ćwiczyć kiedy kolejny odcinek serialu już czeka na nas w sieci? Mamy nadzieję, że odpowiedzią jest przygotowany specjalnie dla Was – 15-latek – program ZDROWA JA. Elektroniczne opaski, które będziecie nosić na rękę przypomną i podpowiedzą kiedy iść na spacer i kiedy jest czas na kolejny zbilansowany posiłek. Może to jest rozwiązanie? Nie stój z boku! Podejmij wyzwanie i zmień swój styl życia z programem ZDROWA JA.

2. Komunikaty dotyczące poszczególnych faz projektu, szczegóły do uzupełnienia po uzgodnieniu detali merytorycznych:

a. Faza I – aktywność fizyczna

Drogie Koleżanki!

Gratulacje! Jesteście w projekcie ZDROWA JA! Mamy nadzieję, że będzie to przygoda i zabawa a przy okazji dobra inwestycja – Wasze zdrowie jest bezcenne dziś i w przyszłości. Dlatego warto podjąć próbę zmiany stylu życia i zdobycia wiedzy na temat zdrowia Waszego i Waszych bliskich. W najbliższych miesiącach chcemy się skoncentrować na aktywności fizycznej. Zaplanujcie swój rozkład dnia – Pamiętajcie! żeby w sumie znalazło się w nim minimum 60 minut ruchu – zaufacie swojej opasce – to ona podpowie Wam ile aktywności potrzebujecie oraz kiedy należy wstać z kanapy i przejść się po parku.

b. Faza II – kompetencje społeczne

Drogie Koleżanki,

przed nami kolejna faza projektu ZDROWA JA. Po aktywności fizycznej czas na... kompetencje społeczne! Tworzenie prawidłowych relacji ze swoim otoczeniem, np. właściwa komunikacja, planowanie, wzmacnianie poczucia własnej wartości, radzenie sobie w sytuacjach stresowych, właściwe wyrażanie emocji. To wszystko przed nami. Bądźcie sumiennie i nie odpuszczajcie. Najaktywniejsze uczestniczki projektu mogą liczyć na nagrody, ale nie one są

najważniejsze. Stawką jest Wasze zdrowie, dlatego nie rezygnujcie tylko bierzcie się za siebie. To jest czas stawienia czoła wyzwaniom!

c. Faza III – zdrowa dieta

Drogie Koleżanki,

po aktywności fizycznej i kompetencjach społecznych przyszedł czas na coś ekscytującego – zdrowe żywienie! Czyż nie? Przecież gwiazdy, programy telewizyjne i internet żyją dziś wyłącznie jedzeniem. Co można, czego nie? Co jest modne, a co nie? Jak gotować w domu, a jak zostać znanym restauratorem? Coraz częściej mamy tego wszystkiego dość... bo w tym wszystkim nie chodzi o sławę, czy blask fleszy. Tu chodzi o coś znacznie ważniejszego – chodzi o zdrowie! Dlatego opaski na rękę i ruszamy – zmierzyć się ze swoimi nie zawsze dobrymi zwyczajami! Chcemy wspólnie z Wami zawalczyć o zdrową, zbilansowaną dietę. Warto? Oczywiście, że tak!”

d. Faza IV – zachowania ryzykowne

Drogie Uczestniczki,

przed nami ostatnia prosta! Chociaż trzeba przyznać - niełatwa. Zachowania ryzykowne, czyli picie alkoholu, palenie papierosów, czy zażywanie substancji odurzających... to tzw. temat tabu. O tym się nie rozmawia z rodzicami, a już na pewno nie z nauczycielami. Ale... ale to nie jest żadna ekscytująca tajemnica czy podniecający sekret. To jest poważne ryzyko dla Waszego zdrowia. Nie tylko dziś, czy jutro, to jest ryzyko dla Waszej przyszłości w zdrowiu i dobrym samopoczuciu. Dlatego Dziewczyny, podejmijcie wyzwania ostatniej fazy projektu! Zaangażujcie się i pokażcie, na co Was stać! A na co? Na zdrowie i szczęście Was i Waszych najbliższych.

3. Komunikat – podziękowanie za udział w projekcie

Drogie Koleżanki!

Dziękujemy, dziękujemy, dziękujemy i doceniamy Wasze zaangażowanie, poświęcenie i gotowość do podejmowania wyzwań. Mamy nadzieję, że ten projekt nie kończy się dziś, że będzie on trwał latami, a najlepiej całe Wasze życie ponieważ aktywność fizyczna, kompetencje społeczne, zdrowa dieta, czy eliminacja zachowań ryzykownych to najlepsza polisa na zdrowie i życie w dobrym samopoczuciu.

Trzymamy za Was kciuki i wierzymy, że zdobytą w projekcie wiedzę podzielicie się z najbliższymi: rodziną, przyjaciółkami i znajomymi. Im wszystkim życzymy zdrowia!

Pamiętajcie też, że zawsze możecie liczyć na życzliwe wsparcie ze strony pracowników Zakładu Zdrowia Dzieci i Młodzieży, Instytutu Matki i Dziecka.

e-mail: zaklad.promocjizdrowia@imid.med.pl