

Harmonogram działań wynikający z programu polityki zdrowotnej Miasta Suwałki na lata 2025-2028 pn. „Program polityki zdrowotnej w zakresie nadwagi i otyłości wśród uczniów klas IV szkół podstawowych w Mieście Suwałki na lata 2025-2028

Etap I – Przygotowanie organizacyjne					
Planowane działanie		Działanie	Lata budżetowe	Termin działań (miesiące)	Miejsce
1	Przeprowadzenie kampanii informacyjnej	Rozpowszechnienie informacji o Programie	2025	IX	lokalne media, jednostki oświatowe, lokalne placówki medyczne
			2026	IX	
			2027	IX	
2	Proces rekrutacji uczestników (zgodnie z zapisami Programu)	Przeprowadzenie kwalifikacji do Programu	2025	IX-X	suwalskie jednostki oświatowe
			2026	IX-X	
			2027	IX-X	
Etap II – Edukacja i diagnostyka					
Planowane działanie		Działanie	Lata budżetowe	Termin działań (miesiące)	Miejsce
3	Kwalifikacja do Programu i pomiary BMI				

	Wykonywanie pomiarów antropometrycznych i obliczanie wskaźnika BMI dostosowanego do wieku ucznia	- Wypełnienie przez rodzica wywiadu kwestionariuszowego; zgód; oświadczeń	2025	IX-X	suwalskie jednostki oświatowe / dom
			2026	IX-X	
			2027	IX-X	
		- Przeprowadzenie pomiarów antropometrycznych oraz obliczenie wskaźnika BMI wśród dzieci;	2025	do połowy X dla roku szkolnego 2025/2026	
			2026	do połowy X dla roku szkolnego 2026/2027	
			2027	do połowy X dla roku szkolnego 2027/2028	
		- Omówienie i wyjaśnienie zakresów referencyjnych BMI uczestnikom programu	2025	IX-X	
			2026	IX-X	
			2027	I X-X	
4	Działania edukacyjne skierowane:				
a)	do wszystkich uczniów klas IV szkół podstawowych w Mieście Suwałki	Przeprowadzenie zajęć edukacyjnych zgodnie z Programem	2025	minimum 2 godziny lekcyjne w okresie IX-XII w roku szkolnym 2025/2026	suwalskie jednostki oświatowe
	2026		minimum 4 godziny lekcyjne: – 2 w okresie I-VI w roku szkolnym 2025/2026 – 2 w okresie IX-XII		

				w roku szkolnym 2026/2027	
			2027	minimum 4 godziny lekcyjne: – 2 w okresie I-VI w roku szkolnym 2026/2027 – 2 w okresie IX-XII w roku szkolnym 2027/2028	
			2028	– minimum 2 godziny lekcyjne: – w okresie I-VI w roku szkolnym 2027/2028	
b)	do rodziców/opiekunów oraz wychowawców	Wykłady dotyczące w szczególności diety, aktywności fizycznej oraz czynników wpływających na występowanie nadwagi i otyłości i kształtowania prawidłowych wzorców wśród dzieci (zgodnie z zapisami Programu)	2025	minimum 2 godziny lekcyjne w okresie IX-XII w roku szkolnym 2025/2026	suwalskie jednostki oświatowe (najlepiej w dzień zebrań wychowawców z rodzicami w porozumieniu z dyrektorami szkół)
			2026	minimum 4 godziny lekcyjne: – 2 w okresie I-VI w roku szkolnym 2025/2026 – 2 w okresie IX-XII w roku szkolnym 2026/2027	
			2027	minimum 4 godziny lekcyjne: – 2 w okresie I-VI w roku szkolnym 2026/2027	

				– 2 w okresie IX-XII w roku szkolnym 2027/2028	
			2028	minimum 2 godziny lekcyjne: – w okresie I-VI w roku szkolnym 2027/2028	
c)	do pracowników stołówek szkolnych	Wykłady obejmujące zagadnienia: - warunków sanitarnych kuchni i jadalni, - utrzymywania higieny przygotowywania i podawania posiłków, - oceny kaloryczności, wartości odżywczej oraz różnorodności posiłków uczniów (zgodnie z zapisami Programu)	2025	1 spotkanie trwające 1h zegarową w okresie IX-XII	
			2026	2 spotkania trwające po 1h zegarowej każde: – 1 spotkanie w okresie I-VI – 1 spotkanie w okresie IX-XII	
			2027	2 spotkania trwające po 1h zegarowej każde: – 1 spotkanie w okresie I-VI – 1 spotkanie w okresie IX-XII	
			2028	1 spotkanie trwające 1h zegarową w okresie I-VI	
Etap III – działania terapeutyczne					
Planowane działanie		Działania	Lata budżetowe	Termin działań (miesiące)	Miejsce

5	Realizacja interwencji wieloskładnikowej				
a)	Udzielenie wsparcia dietetycznego	5 indywidualnych porad dietetycznych dla każdego zakwalifikowanego uczestnika Programu w trakcie danego roku szkolnego (zgodnie z zapisami Programu)	2025	1 porada nie krótsza niż 30 minut w okresie X-XII w roku szkolnym 2025/2026	poza terenem suwalskich jednostek oświatowych, w miejscu zapewniającym poczucie bezpieczeństwa dla uczniów
			2026	– 4 porady nie krótsze niż 30 minut w okresie I-VI w roku szkolnym 2025/2026 – 1 porada nie krótsza niż 30 minut w okresie X-XII w roku szkolnym 2026/2027	
			2027	– 4 porady nie krótsze niż 30 minut w okresie I-VI w roku szkolnym 2026/2027 – 1 porada nie krótsza niż 30 minut w okresie X-XII w roku szkolnym 2027/2028	
			2028	4 porady nie krótsze niż 30 minut w okresie I-VI w roku szkolnym 2027/2028	
b)	Zapewnienie wsparcia psychologicznego	Konsultacje indywidualne prowadzone przez psychologa. Dwukrotnie dla	2025	1 konsultacja trwająca nie krócej niż godzina lekcyjna w okresie X-XII w roku szkolnym 2025/2026	poza terenem suwalskich jednostek oświatowych, w miejscu zapewniającym

		każdego zakwalifikowanego ucznia w trakcie każdego roku szkolnego (zgodnie z zapisami Programu)	2026	– 1 konsultacja trwająca nie krócej niż godzina lekcyjna w okresie I-VI w roku szkolnym 2025/2026 – 1 konsultacja trwająca nie krócej niż godzina lekcyjna w okresie X-XII w roku szkolnym 2026/2027	poczucie bezpieczeństwa dla uczniów
			2027	– 1 konsultacja trwająca nie krócej niż godzina lekcyjna w okresie I-VI w roku szkolnym 2026/2027 – 1 konsultacja trwająca nie krócej niż godzina lekcyjna w okresie X-XII w roku szkolnym 2027/2028	
			2028	1 konsultacja trwająca nie krócej niż godzina lekcyjna w okresie I-VI w roku szkolnym 2027/2028	
c)	Organizacja zajęć aktywności ruchowej	Zajęcia ruchowe (zgodnie z zapisami Programu)	2025	-	poza terenem suwalskich jednostek oświatowych, w miejscach dostosowanych do
			2026	Zajęcia co najmniej 2 razy w tygodniu, przez minimum godzinę lekcyjną	

				przez 12 tygodni w okresie I-VI (łącznie 24 zajęcia) w roku szkolnym 2025/2026	potrzeb uczestników programu
			2027	Zajęcia co najmniej 2 razy w tygodniu, przez minimum godzinę lekcyjną przez 12 tygodni w okresie I-VI (łącznie 24 zajęcia) w roku szkolnym 2026/2027	
			2028	Zajęcia co najmniej 2 razy w tygodniu, przez minimum godzinę lekcyjną przez 12 tygodni w okresie I-VI (łącznie 24 zajęcia) w roku szkolnym 2027/2028	
d)	Warsztaty dietetyczne	Warsztaty z wspólnym przygotowywaniem zdrowych dań z konkursami i nagrodami (zgodnie z zapisami Programu)	2025	1 warsztat trwający minimum 2 godziny zegarowe w okresie IX-XII w roku szkolnym 2025/2026	w miejscu dostosowanym do potrzeb uczestników, poza godzinami lekcyjnymi
			2026	– 1 warsztat trwający minimum 2 godziny zegarowe w okresie I-VI w roku szkolnym 2025/2026 – 1 warsztat trwający minimum 2 godziny	

				w okresie IX-XII w roku szkolnym 2026/2027	
			2027	– 1 warsztat trwający minimum 2 godziny zegarowe w okresie I-VI w roku szkolnym 2026/2027 – 1 warsztat trwający minimum 2 godziny w okresie IX-XII w roku szkolnym 2027/2028	
			2028	– 1 warsztat trwający minimum 2 godziny zegarowe w okresie I-VI w roku szkolnym 2027/2028	
Etap IV – Monitorowanie, sprawozdawczość, ewaluacja					
	Czynności	Działanie	Lata budżetowe	Termin działań (miesiące)	Miejsce
6	Systematyczne monitorowanie postępu prac w ramach programu	Obowiązek przeprowadzenia pre-testów i opracowania ich wyników wśród: – uczniów, – rodziców, – nauczycieli, – pracowników stołówek szkolnych	2025	– przed rozpoczęciem działań edukacyjnych dla rocznika 2025/2026	-

		- Obowiązek przeprowadzenia post-testów i opracowania ich wyników wśród: – uczniów, – rodziców, – nauczycieli, – pracowników stołówek szkolnych	2026	V-VI po zakończeniu interwencji wieloskładnikowej dla rocznika 2025/2026	
		Obowiązek przeprowadzenia ankiety satysfakcji i opracowania jej wyników		V-VI po zakończeniu interwencji wieloskładnikowej dla rocznika 2025/2026	
		Obowiązek przeprowadzenia pre-testów i opracowania ich wyników wśród: – uczniów, – rodziców, – nauczycieli, – pracowników stołówek szkolnych		– przed rozpoczęciem działań edukacyjnych dla rocznika 2026/2027	

		Obowiązek zebrania od rodziców informacji o BMI		XI – XII dotyczy uczniów z rocznika 2025/2026 (po 6 miesiącach od zakończenia Programu dla rocznika 2025/2026)	
		Obowiązek przeprowadzenia post-testów i opracowania ich wyników wśród: – uczniów, – rodziców, – nauczycieli, – pracowników stołówek szkolnych	2027	V-VI po zakończeniu interwencji wieloskładnikowej dla rocznika 2026/2027	
		Obowiązek przeprowadzenia ankiety satysfakcji i opracowania jej wyników		V-VI po zakończeniu interwencji wieloskładnikowej dla rocznika 2026/2027	

		Obowiązek zebrania od rodziców informacji o BMI		VI – VII dotyczy uczniów z rocznika 2025/2026 (po 12 miesiącach od zakończenia Programu dla rocznika 2025/2026)	
		Obowiązek przeprowadzenia pre-testów i opracowania ich wyników wśród: – uczniów, – rodziców, – nauczycieli, – pracowników stołówek szkolnych		- przed rozpoczęciem działań edukacyjnych dla rocznika 2027/2028	
		Obowiązek zebrania od rodziców informacji o BMI		XI – XII dotyczy uczniów z rocznika 2026/2027 (po 6 miesiącach od zakończenia Programu dla rocznika 2026/2027)	
		Obowiązek przeprowadzenia post-testów i opracowania ich wyników wśród: – uczniów, – rodziców,	2028	V-VI po zakończeniu interwencji wieloskładnikowej dla rocznika 2027/2028	

		– nauczycieli, – pracowników stołówek szkolnych			
		Obowiązek przeprowadzenia ankiety satysfakcji i opracowania jej wyników		V-VI po zakończeniu interwencji wieloskładnikowej dla rocznika 2027/2028	
		Obowiązek zebrania od rodziców informacji o BMI		VI – VII dotyczy uczniów z rocznika 2026/2027 (po 12 miesiącach od zakończenia Programu dla rocznika 2026/2027)	
		Obowiązek zebrania od rodziców informacji o BMI		XI – XII dotyczy uczniów z rocznika 2027/2028 (po 6 miesiącach od zakończenia Programu dla rocznika 2027/2028)	

7	Sprawozdawczość	Obowiązek przekazania sprawozdania z realizacji programu	2025	– do 10 XII	
			2026	– do końca III – do końca VII	
			2027	– do 10 XII	
			2028	– do końca III – do końca VII – do 30 XI	