

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 zostaną 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

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. Wierzymy, 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

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 zapoczątkują 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 udzielą 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.

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!”