

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

W RAMACH REALIZACJI PROJEKTU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. MIRY STANISŁAWSKIEJ – MEYSZTOWICZ

W ŻDŻARACH

I.WSTĘP

Światowa Organizacja Zdrowia w 1948 roku określiła zdrowie jako „stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko jako brak choroby lub zniedołężnienia”. Definicja ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego”. Odpowiedni stan zdrowia jest podstawą rozwoju i działania ludzi. Jest on wartością dla człowieka, dzięki któremu może realizować swoje własne aspiracje, zaspokajać potrzeby, radzić sobie w środowisku szkolnym, domowym, rówieśniczym. Ważne staje się propagowanie nawyków prozdrowotnych i aktywnego spędzania czasu wolnego. Edukacja zdrowotna jest najbardziej opłacalną i długofalową inwestycją w zdrowie społeczeństwa. W szkole powinna być zintegrowana ze wszystkimi dziedzinami wiedzy. Umożliwi to uczniom nabywanie kompetencji do zdrowego stylu życia, podejmowania działań na rzecz ochrony zdrowia własnego i innych oraz tworzenia zdrowego środowiska, radzenia sobie ze zmianami, stresem i sytuacjami trudnymi.

II. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Program edukacji zdrowotnej przeznaczony jest do realizacji w klasach I– VIII szkoły podstawowej oraz grupach przedszkolnych na wszystkich zajęciach edukacyjnych.

Program podzielony jest na następujące bloki tematyczne:

I. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.

II. Higiena osobista oraz otoczenia.

III. Żywność i żywienie.

IV. Ruch w życiu człowieka.

V. Zdrowie psychospołeczne i edukacja zdrowotna.

VI. Profilaktyka uzależnień.

III. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Cele ogólne:

- ☐ **nabywanie wiedzy o zdrowiu;**
- ☐ **ukształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;**

Cele szczegółowe

- ☐ nabycie przez uczniów prozdrowotnych nawyków
- ☐ ukształtowanie lub modyfikacja zachowania i postaw zdrowotnych ucznia w takim kierunku, aby sprzyjały zdrowiu i prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu
- ☐ wdrażanie uczniów do aktywnego działania na rzecz zdrowia własnego i innych
- ☐ wdrażanie uczniów do przestrzegania zasad bezpieczeństwa wobec siebie i innych, w szkole i w domu, podczas nauki i w czasie wolnym
- ☐ wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego
- ☐ kształtowanie prawidłowej komunikacji wśród uczniów
- ☐ uświadomienie korzyści wynikających z aktywności fizycznej
- ☐ umiejętność rozróżniania zagrożeń i sposobów radzenia sobie z nimi.
- ☐ uświadomienie związku między sposobem żywienia, a zdrowiem

IV. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Założone cele edukacyjne zostaną osiągnięte przez:

- ☐ prowadzenie zajęć metodami aktywnymi,
- ☐ przygotowywanie gazetek tematycznych dotyczących zagrożeń przyrody, ochrony zdrowia,
- ☐ uczestnictwo w konkursach i akcjach organizowanych na rzecz ochrony zdrowia,
- ☐ plakaty, wystawy i degustacje (np. zdrowej żywności)
- ☐ udział w wycieczkach i zawodach sportowych
- ☐ spotkania z pielęgniarką
- ☐ udział w przedstawieniach profilaktycznych

VI. EWALUACJA PROGRAMU

W działaniach ewaluacyjnych prowadzonych przez nauczyciela najważniejsze będzie dziecko. Systematyczne i wspólne analizowanie dokumentów pozwoli dziecku nabyć doświadczeń związanych z odkrywaniem swoich mocnych i słabych stron, uczyć motywacji do dalszej pracy, prowadzić rozmowy o wzajemnych oczekiwaniach nauczyciela i ucznia. Ewaluacja powinna dokonywać się na każdych zajęciach, kiedy to nauczyciel obserwuje pracę ucznia, jego zaangażowanie i organizowanie pracy.

Ewaluacja prowadzona będzie metodami:

- ☐ obserwacja i analiza zachowania dzieci podczas zajęć oraz wycieczek,
- ☐ rozmowy, dyskusje i aktywne słuchanie,
- ☐ analiza udziału uczniów w konkursach,
- ☐ wykonywanie plakatów,
- ☐ wystawy prac dzieci,

Po ukończeniu programu przedszkolak oraz uczeń będzie:

- ☐ zwracał większą uwagę na bezpieczeństwo swoje i innych,
- ☐ rozwijał umiejętności i utrzymywał nawyk troski o własne zdrowie,
- ☐ posiadał umiejętności organizowania własnej pracy, wypoczynku i czasu wolnego,
- ☐ wyrabiał w sobie nawyk potrzeby ruchu i ćwiczeń fizycznych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- ☐ umiał właściwie zachowywać się w kontaktach z osobami obcymi oraz z niebezpiecznymi przedmiotami,
- ☐ świadomy różnego rodzaju zagrożeń

V. PROPOZYCJE ZAGADNIEŃ DO REALIZACJI

I. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc

Zadania	Formy realizacji	Osiągnięcia i umiejętności Uczeń:
1. Zapewnienie w szkole bezpiecznych warunków nauki, pracy, odpoczynku i zabawy.	- bieżące naprawy pomocy szkolnych, ławek i krzeseł - konserwacja i naprawa przyrządów na placu zabaw - remont izb lekcyjnych	- wie, że należy szanować meble szkolne i pomoce
2. Bezpieczeństwo w szkole.	- omawianie przepisów BHP na godz. wychowawczych - apele ogólnoszkolne - próbne alarmy przeciwpożarowe, - pogadanki z pielęgniarką szkolną nt. bezpieczeństwa w drodze do szkoły, nieszczęśliwych wypadków - realizacja programów: „Bezpieczna szkoła”, „Szkoła bez przemocy” - omówienie skutków hałasu na zdrowie człowieka	- zna drogę ewakuacyjną w szkole i wie, jak należy postępować w razie alarmu. - zna zasady zachowania i postępowania w razie pożaru - zna wpływ hałasu na zdrowie
3. Współpraca z Komisariatem Policji w Koninie oraz w gminie Stare Miasto	- pogadanki nt. bezpiecznej drogi do szkoły, zachowania w przypadku spotkania osoby obcej - pogadanka nt. zabaw na śniegu - pogadanka nt. bezpieczeństwa w sieci	- stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności zachowania się – uczestnictwa w ruchu drogowym - wie, czym grozi niebezpieczne zachowanie nad wodą i na lodowiskach

4. Bezpieczeństwo w domu	- zapoznanie uczniów z zagrożeniami, z którymi mogą się zetknąć się w domu, - jak zachować się w niebezpiecznych sytuacjach	- umie określić sytuacje niebezpieczne w szkole, w domu i na ulicy.
5 Uzyskanie karty rowerowej	- przygotowanie i egzamin uczniów kl. IV na kartę rowerową	- stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności zachowania się – uczestnictwa w ruchu drogowym
6. Pierwsza pomoc	- pogadanki i pokazy pierwszej pomocy dla uczniów kl. IV w ramach przygotowań do egzaminu na kartę rowerową - pokazy pierwszej pomocy dla wszystkich uczniów	- zna numery telefonów alarmowych - wie, jak udzielić pierwszej pomocy - wie, jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych na wakacjach letnich i zimowych

II. Higiena osobista oraz otoczenia

1. Dostosowanie ławek szkolnych i krzeseł do wzrostu uczniów	- wymierzenie uczniów i dostosowanie ławek szkolnych oraz krzeseł do wzrostu uczniów	- wie, jaki kolor ławki i krzesła odpowiada jego wzrostowi
2. Zapewnienie warunków higieniczno-sanitarnych na terenie szkoły	- dbanie o czystość i porządek w szkole	- umie korzystać z urządzeń sanitarnych na terenie szkoły i poza nią
3. Higiena jamy ustnej.	- pogadanki nt higieny jamy ustnej w kl. 0 – VI, fluoryzacja w kl. I – VI - realizacja programów higieny jamy ustnej kl. 0-VI - udział w programach higieny jamy ustnej	- wie, jak należy dbać o higienę jamy ustnej i rozumie potrzebę jej przestrzegania.

4. Zasady higieny okresu dojrzewania.	- omówienie tematyki: przestrzeganie zasad higieny osobistej, dostrzeganie związku między dbałością o higienę osobistą a odbiorem swojej osoby przez innych ludzi (w ramach zajęć wychowania do życia w rodzinie) - omówienie zasad higieny okresu dojrzewania na lekcjach	- przestrzega czystości odzieży - wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania - wie, jak przestrzegać zasad higieny w okresie dojrzewania - dostrzega związek między dbałością o higienę osobistą a odbiorem swojej osoby przez innych ludzi - zna sposoby zapobiegania przeziębieniu, potrafi dobrać właściwy ubiór oraz sposoby odżywiania stosowne do pory roku
5. Zasady higieny podczas przygotowywania posiłków	- pogadanki nt. zasad higieny przygotowywania posiłków kl. 0 – VIII - wspólne przygotowywanie kanapek, sałatek, soków kl. 0 – VIII	- zna i stosuje zasady higienicznego przygotowania posiłków

III. Żywność i żywienie

1. Organizacja konkursów dotyczących zdrowego stylu życia	- konkursy plastyczne - programy i innowacje dotyczące zdrowego trybu życia	- potrafi odróżnić produkty sprzyjające zdrowiu i szkodliwe dla zdrowia - zna i przestrzega zasady zdrowego odżywiania
2. Udział w programach i innowacjach dotyczących zdrowego odżywiania – oddział	- „Mały kucharz- Wielkie Zdrowie” - „Witaminki” - „Higiena z zdrowie”	- nabywa prawidłowe nawyki prozdrowotne

przedszkolny		
3. Zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego odżywiania	- omówienie na lekcjach przyrody oraz godzinach wychowawczych w kl. IV – VI oraz zajęciach w kl. 0 – VI zasad prawidłowego żywienia, estetyka przygotowania posiłków, - zasady kupowania artykułów spożywczych (analiza etykiet, skład żywności, termin przydatności do spożycia...) - przechowywanie żywności , - wykonanie zdrowych kanapek, wykonanie szaszłyków owocowo - warzywnych, sałatek owocowych	- zna i przestrzega zasady zdrowego odżywiania - wie, na co zwrócić uwagę przy kupowaniu żywności - odczytuje z opakowań produktów - informacje o dodatkach chemicznych - zna znaczenie składników pokarmu - zna wartość odżywczą pokarmów - wie, do czego prowadzi nadmiar lub niedobór pokarmów - potrafi wykonać zdrową potrawę z warzyw i owoców
4. Zapewnienie uczniom możliwości spożycia posiłku w szkole	- gorąca herbata do drugiego śniadania - rozprowadzanie mleka w szkole dla chętnych uczniów w ramach programów: „Mleko w szkole” i „Owoce w szkole” - gorący obiad dla chętnych uczniów	- wskazuje wartości odżywcze pokarmów mlecznych oraz warzyw i owoców spożywanych na surowo

IV. Ruch w życiu człowieka

1. Realizacja programów i innowacji propagujących aktywny styl życia	- kampania „Zachowaj trzeźwy umysł” - program „Trzymaj formę”	- omawia wpływ aktywności fizycznej na
--	--	--

	- program „Bieg po zdrowie” - innowacja „Piłka mała i duża – wychowanie w sporcie”	organizm człowieka
2. Aktywne spędzanie przerw międzylekcyjnych	- program „Aktywna przerwa” - gry i zabawy na boisku szkolnym - doskonalenie gry w tenisie stołowym	- potrafi samodzielnie wykonać proste ćwiczenia fizyczne zapewniające prawidłową postawę - potrafi zorganizować bezpieczne gry i zabawy
3. Działalność sportowo – rekreacyjna	- zawody sportowe rozgrywane wg gminnego kalendarza Zawodów(kl. IV-VIII) - międzyszkolne imprezy sportowe (kl. IV-VIII) - wyjazdy na basen -doskonalenie pływania - organizacja wycieczek szkolnych	- potrafi cieszyć się sukcesami i umie ponosić porażki we współzawodnictwie sportowym
4. Działalność sportowo – rekreacyjna na terenie szkoły	- zajęcia sportowe w ramach SKS (kl. IV-VIII) - gry zabawy ruchowe kl. 0-VIII	- potrafi określić wpływ ruchu na budowę i postawę ciała - posługuje się terminem: aktywność fizyczna - potrafi dokonać wyboru odpowiedniego stroju sportowego w zależności od rodzaju ćwiczeń, miejsca i pory roku

V. Zdrowie psychospołeczne i edukacja zdrowotna

1. Rodzinne tradycje i zwyczaje (Boże Narodzenie, Wielkanoc).	- omówienie na zajęciach w kl. 0-VIII właściwych relacji z rodzicami. - omówienie tradycji rodzinnych w domach uczniów	- potrafi ocenić swoje relacje z rodzicami - zna tradycje świąteczne przekazywane w rodzinie
2. Kontakty interpersonalne. Poznanie znaczenia słowa tolerancja.	- pogadanki i zajęcia kl.0-VIII - spotkanie z psychologiem i pedagogiem - omówienie na różnych zajęciach dydaktycznych w kl. 0-VIII oraz spotkaniach z pedagogiem i psychologiem następujących zagadnień: ☐ zasady życia w grupie ☐ nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów w różnych dziedzinach życia, ☐ radzenie sobie z własnymi emocjami. ☐ uczenie poszanowania godności osobistej, nietykalności cielesnej, szacunku dla innych. ☐ ćwiczenie umiejętności współdziałania w grupie	- potrafi odmawiać i mówić „nie” - wie, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i gdzie szukać pomocy - wie, jakie są różnice między ludźmi - umie słuchać innych i stara się być empatyczny - rozpoznaje własne emocje i stara się panować nad nimi - stara się być tolerancyjny - zna prawo do wolności religii i przekonań, prawo do swobodnego wyrażania poglądów - szanuje poglądy i przekonania drugiego człowieka - zna prawo do życia bez przemocy i poniżania
3. Udział w akcjach charytatywnych	- „Góra Grosza” ,WOŚP, „Gorączka Żłota” - zbiórka artykułów szkolnych i słodczy, produktów spożywczych dla dzieci i rodzin z Ukrainy - zbiórka nakrętek	- jest wrażliwy na potrzeby i krzywdę innych

	- współpraca z Konińskim Bankiem Żywności	
4. Tworzenie klimatu wspierającego zdrowie psychiczne	- traktowanie uczniów z życzliwością, stwarzanie im możliwości wyrażania własnych opinii - stwarzanie uczniom szans na przeżywanie sukcesów poprzez udział w konkursach, zawodach sportowych - organizacja uroczystości szkolnych wspólnie z rodzicami: Dnia Rodziny, Choinki, Dnia Babci i Dziadka	- zaprezentuje się z jak najlepszej strony, ma możliwość odniesienia sukcesu

VI. Profilaktyka uzależnień

1. Jak właściwie korzystać z Internetu i telefonu komórkowego?	- rozmowy z wychowawcami, policjantem oraz pedagogiem i psychologiem nt. zagrożeń w sieci	- wie jak bezpiecznie korzystać z Internetu - zna bezpieczne sposoby wykorzystania telefonu komórkowego
2. Co to jest nałóg?	- pogadanki z wychowawcami oraz pedagogiem i psychologiem nt. różnych uzależnień: od nikotyny, dopalaczy, alkoholu, telefonu, gier komputerowych, zakupów itd.	- wie, co to jest nałóg - rozpoznaje sytuacje zagrożenia zdrowia - zna mechanizmy uzależnienia - zna konsekwencje zdrowotne palenia - papierosów, picia alkoholu, zażywania

3. Przyjmowanie nieznanych substancji i leków.	- pogadanki z wychowawcami oraz pedagogiem i psychologiem nt. skutków nadużywania leków	- ma świadomość szkodliwego wpływu leków na organizm w przypadku ich nadużycia - wie, że naraża się na niebezpieczeństwo , przyjmując nieznane substancje
4. Profilaktyka antynikotynowa	- profilaktyka uzależnienia od papierosów - pogadanki nt. palenia papierosów w kl. 0 – VIII - konkurs plastyczny dla uczniów kl. IV-VIII na temat szkodliwości palenia - udział w akcjach: Światowy dzień bez papierosa, Rzuć palenie razem z nami - realizacja programów antynikotynowych: „Rzuć palenie razem z nami”	- wie, jaki jest wpływ nikotyny na organizm - wie, jak odmawiać zapalenia papierosa