

PROGRAM DZIAŁAŃ
EDUKACYJNO – WYCHOWAWCZYCH

„EDUKACJA ZDROWOTNA”

PRZEZNACZONY DLA UCZNIÓW
EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

AUTOR: JANINA PIETRZYK

Założenia działań wychowawcy klasy

Edukacja zdrowotna to jedno z podstawowych działań szkoły. Przekazując dzieciom wiedzę o zdrowiu, kształtując odpowiednie umiejętności, przekonania i postawy ułatwia się im zdrowy styl życia, poprawę zdrowia i jakości życia. Choć jest to długofalowy proces ale procentuje w późniejszym życiu.

Zwłaszcza pierwszy etap kształcenia daje możliwość wyrobienia właściwych nawyków higienicznych oraz prowadzenia zdrowego stylu życia.

Umożliwienie bezpiecznego, zdrowego, aktywnego i twórczego życia w szkole i poza nią jest jednym z najważniejszych zadań, które stoją przede mną jako wychowawcą. Korzystając z doświadczeń z poprzednich lat opracowałam plan działań z zakresu edukacji zdrowotnej, którego główne cele to:

1. Nabywanie wiedzy
2. Kształtowanie umiejętności życiowych
3. Kształtowanie przekonań (nastawienia) i postaw niezbędnych do zachowania zdrowia własnego i innych ludzi.

Ocena osiągnięć uczniów, tego czego nauczyli się, jakie wykształcili nawyki higieniczno- zdrowotne, pozwoli mi ocenić czy wybrałam dobrą drogę edukacji zdrowotnej.

Przedsięwzięcie edukacyjne
z zakresu edukacji zdrowotnej
dla uczniów edukacji wczesnoszkolnej

Cele główne:

- › Wdrażanie uczniów do zdrowego stylu życia
- › Kształtowanie nawyków higienicznych
- › Rozwijanie tolerancji i samodzielności uczniów
- › Poznanie podstaw ekologii

Cele szczegółowe :

- › Poznawanie podstawowych zasad ruchu drogowego
- › Kształtowanie nawyków dbania o higienę osobistą (w tym higienę jamy ustnej)
- › Wdrażanie do racjonalnego odżywiania się i przestrzeganie higieny sporządzania i spożywania posiłków
- › Poznawanie znaczenia ruchu na świeżym powietrzu
- › Kształtowanie postaw ekologicznych
- › Wdrażanie do dbałości o higieniczny, odpowiedni do pogody i wykonywanych działań strój
- › Kształtowanie właściwych relacji interpersonalnych

Metody:

- prelekcje
- zabawy ruchowe na świeżym powietrzu

- wywiady
- spotkania z pielęgniarką
- pokazy
- dramy
- pogadanki
- wycieczki
- udział w akcjach np. Sprzątanie Świata, Dzień Ziemi

Tematyka zajęć:

I Higiena osobista, miejsca pracy i wypoczynku

- Higiena jamy ustnej (znaczenie dbałości o zęby)
- Dbłość o czystość ciała i estetyczny wygląd
- Ubieranie się odpowiednio do pogody
- Znaczenie snu dla wypoczynku i zdrowia
- Wypoczynek czynny
- Czy spędzać wolny czas przed TV i komputerem
- Miejsce nauki w szkole i w domu

II Higiena i estetyka przyrządzania i spożywania posiłków

- Zasady zdrowego odżywiania się dzieci 7-10 letnich
- Estetyka przygotowywania i spożywania posiłków
- Dlaczego jemy w szkole II śniadanie
- Czego jeść nie wolno
- Dlaczego ważna jest czystość

III Bezpieczeństwo na drodze i w czasie zabawy w każdej sytuacji

- W jakich miejscach bawić się nie wolno
- Zasady bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię
- Przestrzegamy reguł w grach i zabawach
- Zasady bezpieczeństwa w kontaktach z nieznajomymi

IV Rekreacja

- Znaczenie ruchu na świeżym powietrzu
- Hartujemy nasze ciało
- Ubieramy się odpowiednio do wykonywanych czynności
- Dbamy o kręgosłup

V Dbanie o środowisko naturalne

- Co to jest ekologia?
- Wykorzystywanie surowców wtórnych
- Ziemia to zielona planeta
- Dbamy o czystość wód. Oszczędzamy wodę
- Dlaczego należy po sobie sprzątać

VI Osoby sprawne inaczej

- Dlaczego nie należy dokuczać osobom innym niż my (tolerancja)
- Pomagamy słabszym (pomocna dłoń)
- Poznajemy zagrożenia cywilizacji
- Ważne telefony alarmowe
- Próbujemy rozwiązywać konflikty bez użycia siły
- Dostrzegamy to co dobre w sobie i kolegach

Przewidywane osiągnięcia ucznia

- Zna główne zasady bezpieczeństwa na drodze
- Zna zasady przestrzegania higieny osobistej
- Rozumie znaczenie ruchu na świeżym powietrzu
- Rozumie konieczność ochrony środowiska
- Wie jak spędzać wolny czas
- Zna zasady racjonalnego odżywiania się
- Wie, gdzie szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
- Potrafi zgodnie współżyć i współpracować w zespole