

Zespół Szkolno –Przedszkolny im. Jana Pawła II w Rząśni

Program Promocji Zdrowia

przeznaczony dla uczniów klas IV-VI

„Żyjmy Zdrowo”

Opracowanie : mgr Marzena Otocka -Bednarek

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE:

Zdrowie jest dla człowieka wartością podstawową. W codziennym życiu często mówimy, że jest ono najważniejsze. Należy więc uczyć i wychowywać do zdrowia rozumianego jako zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Konstrukcja programu została oparta na podstawowym założeniu, że wysiłki podejmowane w ramach szkolnej edukacji zdrowotnej dzieci przyniosą efekty wówczas, gdy:

- treści, zakres i metody wychowania zdrowotnego uwzględniać będą oczekiwania dzieci, rodziców, pedagogów oraz będą dostosowane do ich problemów i potrzeb,
- zasadnicza część programu realizowana będzie w ramach zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,
- za realizację i przebieg programu odpowiedzialni będą nauczyciele, pedagodzy oraz przedstawiciele poszczególnych instytucji z przygotowaniem merytorycznym,
- program edukacji zdrowotnej zostanie stworzony przez otoczenie ucznia (rodzice, opiekunowie, grupa rówieśnicza, pozostali członkowie społeczności szkolnej).

II. CELE PROGRAMU

Cel bezpośredni:

- uzyskanie przez ucznia zdolności samodzielnego dokonywania wyboru zachowań właściwych dla zdrowia własnego i innych ludzi.

Cel ten może być osiągnięty przez:

- ukazanie uczniowi wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponuje,
- zapoznanie ucznia ze sposobami zachowania, umacniania, a także poprawy zdrowia,
- przekazanie i utrwalanie zasad zdrowego stylu życia,
- informowanie o różnych rodzajach zagrożeń człowieka i możliwościach ich minimalizowania lub eliminowania,
- rozwijanie zdolności do samokontroli, samoobserwacji i samopielęgnacji zdrowia,
- wyrobienie postawy odpowiedzialności za swoje zdrowie.

Cel pośredni:

- podniesienie jakości działań podejmowanych na rzecz zdrowia ucznia przez osoby sprawujące nad nim opiekę (rodziców, pedagogów).

Cel ten może być osiągnięty przez:

- uzupełnienie i wzbogacenie wiedzy o zdrowiu, jego wartości oraz jego zagrożeniach,
- ukazanie możliwości wspomagania dziecka w działaniach na rzecz zdrowia,
przedstawienie możliwości zmian otoczenia dziecka na otoczenie zdrowsze

III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

Moduł	Treści / zadania	Procedury osiągnięcia celów	Efekty
			Uczeń
Odżywianie	<p>-jak zdrowo i właściwie się odżywiać</p> <p>-racjonalne odżywianie</p> <p>- czynniki wpływające na zdrowe odżywianie</p> <p>- skutki złego odżywiania</p> <p>- higiena i kultura przygotowania i spożywania posiłków</p>	<p>-pogadanki dla uczniów i rodziców</p> <p>- zajęcia tematyczne (wychowanie fizyczne, godziny wychowawcze, technika)</p> <p>- prezentacje wytworów uczniów , degustacja</p> <p>- lekcja języka polskiego dotycząca zachowania się przy stole.</p> <p>- godziny wychowawcze, lekcje wychowania fizycznego,</p>	<p>-rozumie wpływ właściwego odżywiania na zdrowie</p> <p>-zna wartości odżywcze różnych produktów</p> <p>-zna wpływ różnych produktów na rozwój i funkcjonowanie organizmu</p> <p>-potrafi zaplanować i przygotować zdrowy posiłek</p> <p>-rozumie konieczność spożywania posiłku przed wyjściem do szkoły ,oraz drugiego śniadania w szkole.</p> <p>- umie krytycznie odbierać reklamy niezdrowej i szkodliwej żywności (chipsy, coca- cola batony)</p> <p>- potrafi wymienić produkty zdrowe i szkodliwe dla organizmu</p> <p>- przestrzega zakazu zrywania i spożywania nieznanych roślin i grzybów</p> <p>- przestrzeganie zasad higieny podczas prostych posiłków</p> <p>Potrafi w sposób kulturalny i higieniczny</p>

			<p>spożywać posiłki</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna sposoby przechowywania produktów żywnościowych - zna sposoby przetwarzania warzyw i owoców.
Moduł	Treści / zadania	Procedury osiągnięcia celów	Efekty
			Uczeń
Aktywny Styl Życia	<ul style="list-style-type: none"> -co to jest aktywność fizyczna ? - wpływ aktywności fizycznej na zdrowie - jak aktywnie i bezpiecznie spędzać czas - różnice między wypoczynkiem czynnym i biernym -aktywność ruchowa alternatywą na stres -wpływ ruchu na mój organizm -bezpieczeństwo podczas zajęć lekcyjnych i na przerwach 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki na godzinie wychowawczej, na lekcjach wf (klasy IV-VI – edukacja przyrodnicza) -konkursy: plastyczny, wiedzy, literacki, sportowy -turnieje -quizy -pogadanka z pielęgniarką -zajęcia pozalekcyjne -inscenizacje 	<ul style="list-style-type: none"> -rozumie znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka -zna ćwiczenia kształtujące jego sprawność -potrafi aktywnie spędzać czas -chętnie bierze udział w konkursach dotyczących aktywności fizycznej - zna zasady bezpiecznego zachowania się na przerwie - przestrzega ustalonych zasad w grach i zabawach

Moduł	Treści / zadania	Procedury osiągnięcia celów	Efekty
			Uczeń
Higiena i zdrowie człowieka	<p>- higiena osobista ucznia :</p> <p>a. przybory do higieny osobistej</p> <p>b. higiena jamy ustnej</p> <p>c. czystość ciała a stan zdrowia,</p> <p>d. higiena wzroku słuchu</p> <p>- właściwy ubiór do warunków atmosferycznych</p> <p>- znaczenia i sposoby hartowania organizmu</p> <p>- znaczenie profilaktyki dla zdrowia</p> <p>- zapobieganie wadom postawy</p> <p>Profilaktyka uzależnień:</p> <p>a. co to jest alkohol, papierosy, narkotyki</p> <p>Jakie niosą zagrożenia ?</p> <p>b. co powinniśmy wiedzieć o lekach które przyjmujemy ?</p>	<p>- realizacja zadań na zajęciach</p> <p>wychowania do życia w rodzinie</p> <p>-wspólne mycie zębów</p> <p>-testy dla uczniów dotyczące wiedzy na temat higieny</p> <p>- prelekcje</p> <p>-zajęcia przeciwdziałające wadom postawy</p> <p>- pogadanki na godzinach wychowawczych, zajęciach wychowawczych</p>	<p>- przestrzega higieny osobistej</p> <p>- posiada nawyk mycia rąk przed jedzeniem i po wyjściu z toalety</p> <p>- stosuje zasady profilaktyki i higieny jamy ustnej</p> <p>- zna zasady fluoru i wapnia dla dobrego stanu uzębienia</p> <p>-Przestrzega higieny osobistej, dba o estetykę otoczenia</p> <p>- dba o wzrok poprzez odpowiednie oświetlenie do miejsca nauki</p> <p>- zna wpływ hałasu na słuch i układ nerwowy</p> <p>- rozumie potrzebę dostosowuje swoje ubrania do warunków atmosferycznych w zależności od pory roku</p> <p>-dba o czystość stroju</p> <p>- uczestniczy w spacerach i zabawach na świeżym powietrzu w każdej porze roku</p>

			<ul style="list-style-type: none">-potrafi wymienić czynniki zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka- rozumie potrzebę i poddaje się badaniom profilaktycznym
--	--	--	--