

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS I-III

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 IM. H. SIENKIEWICZA W TURKU

I. WSTĘP

Program edukacji zdrowotnej przewidziany jest dla pierwszego etapu edukacyjnego szkoły podstawowej (klasy I-III). Kręgi tematyczne oraz treści w nich zawarte, realizowane i utrwalane będą w różnych obszarach edukacji, w ciągu pierwszych trzech lat nauki w szkole.

Program składa się z siedmiu kręgów tematycznych:

- *Co to znaczy, że jestem zdrowy?*
- *Higiena osobista i otoczenia*
- *Żywność i żywienie*
- *Ruch w życiu człowieka*
- *Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc*
- *Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie*
- *Profilaktyka uzależnień.*

II. Założenia programu

Edukacja zdrowotna ma pomóc uczniom w kształtowaniu nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi, umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu oraz identyfikacji własnych problemów zdrowotnych.

III. Cele programu

1. Zrozumienie, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać
2. Poznanie siebie, śledzenie przebiegu swojego rozwoju, rozpoznawanie i rozwiązywanie własnych problemów zdrowotnych.

3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi.
4. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.
5. Rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych, sprzyjających dobremu samopoczuciu.
6. Przygotowanie do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia.

IV. Osiągnięcia uczniów

W wyniku realizacji treści zawartych w programie uczeń:

- zna pojęcia „zdrowie” i „choroba”,
- traktuje zdrowie jako wartość nadrzędną,
- nazywa części ciała i organy wewnętrzne (np. serce, płuca, żołądek),
- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,
- wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać,
- dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
- wie, że jest częścią przyrody, chroni ją i szanuje,
- potrafi prawidłowo korzystać z urządzeń sanitarnych,
- umie ubrać się stosownie do pogody,
- wie, co to jest racjonalne żywienie,
- potrafi pogrupować produkty żywnościowe, wskazać produkty szkodliwe dla zdrowia,
- samodzielnie przygotowuje prosty posiłek, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia,
- zachowuje higienę podczas przygotowywania i spożywania posiłku,
- ma świadomość aktywnego i biernego wypoczynku,

- potrafi sporządzić plan dnia, zorganizować sobie pracę, wypoczynek, czas wolny,
- ma ukształtowany nawyk codziennej aktywności ruchowej,
- rozumie znaczenie snu dla organizmu,
- wie, jak należy bezpiecznie poruszać się po drogach i korzystać ze środków komunikacji,
- potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw, wie do kogo się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- zna zagrożenia ze strony ludzi, potrafi powiadomić dorosłych o wypadku,
- zna numery telefonów alarmowych,
- właściwie używa narzędzi i urządzeń technicznych,
- wie, co wynika z przynależności do swojej rodziny, jakie są relacje między najbliższymi, wywiązuje się z powinności wobec nich,
- potrafi rozpoznawać i nazywać swoje i cudze stany emocjonalne,
- ma ukształtowane poczucie własnej odrębności i wartości,
- wykazuje tolerancję wobec odmienności innych osób,
- rozumie, że ludzie mają równe prawa,
- odróżnia dobro od zła, stara się być sprawiedliwym i prawdomównym; nie krzywdzi słabszych i pomaga potrzebującym,
- stara się rozwiązywać sytuacje konfliktowe w „zdrowy sposób”,
- potrafi wytłumaczyć, co to jest nałóg,
- zna bezpośrednio i odroczone w czasie skutki uzależnień,
- wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw,
- wykazuje krytyczny stosunek do nałogów,
- czuje się odpowiedzialny za zdrowie własne i innych.

V. Treści edukacji zdrowotnej i metody osiągnięcia jej celów :

LP.	KRAĞ TEMATYCZNY	ZAKRES TREŚCI (Treści realizowane oraz utrwalane będą oraz u w ciągu trzech pierwszych lat nauki w szkole- kl. I-III)	PROPOZYCJE ROZWIĄZAŃ METODYCZNYCH	OBSZAR EDUKACJI
1.	Co to znaczy, że jestem zdrowy?	<p>-Definicja zdrowia i choroby.</p> <p>- Poznajemy podstawowe narządy w organizmie człowieka.</p> <p>- Najczęstsze choroby dzieci i sposoby ich unikania.</p> <p>- Warunki zachowania zdrowia:</p> <p>a) zdrowe, racjonalne żywienie,</p> <p>b) higiena(osobista, otoczenia, odzieży, spożywania posiłków),</p> <p>c) ubiór stosowny do pogody,</p> <p>d) prawidłowe kontakty z innymi,</p> <p>e) aktywność fizyczna,</p> <p>f) sen i wypoczynek.</p>	<p>- wycieczka do gabinetu lekarskiego,</p> <p>-pogadanka z higienistką szkolną,</p> <p>- projekcja i omówienie filmu na temat budowy ludzkiego ciała,</p> <p>- pogadanka,</p> <p>- ułożenie „przykazań zdrowego człowieka”- praca w grupach kl. I</p> <p>- sporządzenie prostej potrawy: kanapki, sałatka owocowa, warzywna, sok,</p> <p>- pogadanka,</p> <p>- burza mózgów,</p> <p>- oglądanie satyrycznych rysunków poprawiających samopoczucie,</p> <p>- ustalenie pomocy koleżeńskiej dla uczniów chorych lub słabszych w nauce,</p> <p>-spacery, wycieczki, zabawy na świeżym powietrzu,</p> <p>- udział w zawodach sport.</p>	<p>Edukacja przyrodnicza</p> <p>Edukacja przyrodnicza.</p> <p>Edukacja polonistyczna</p> <p>Zajęcia techniczne</p> <p>Edukacja polonistyczna</p> <p>Edukacja społeczna</p> <p>Etyka</p> <p>Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna</p>

2.	<p>Higiena osobista i otoczenia</p>	<p>- Utrzymujemy nasze ciało w czystości.</p> <p>- Dbamy o czystość odzieży.</p> <p>- Dbamy o porządek naszego otoczenia:</p> <p>a) porządek w tornistrze,</p> <p>b) czystość w miejscu nauki,</p> <p>c) walka z kurzem,</p> <p>d) kosze na śmieci- segregacja</p> <p>e) wietrzenie pomieszczeń,</p> <p>f) ekologia a zdrowie człowieka.</p> <p>- Właściwie zachowujemy się podczas:</p> <p>a) kaszlu i kichania,</p> <p>b) korzystania z urządzeń sanitarnych,</p> <p>c) zabaw na placu.</p>	<p>- rozmowa na temat higieny osobistej,</p> <p>-zaproszenie higienistki szkolnej,</p> <p>- inscenizacje,</p> <p>- fluoryzacja,</p> <p>- nauka piosenek tematycznych,</p> <p>- ulotki z Sanepidu,</p> <p>- rozmowy na temat dbania o czystość odzieży,</p> <p>- pogadanka,</p> <p>- pokaz plansz</p> <p>- cotygodniowa ocena pracy dyżurnych,</p> <p>- udział w akcji „Sprzątanie Świata” kl. II i III</p> <p>- pogadanka,</p> <p>- ulotki,</p> <p>- drama.</p>	<p>Edukacja przyrodnicza</p> <p>Edukacja polonistyczna</p> <p>Edukacja muzyczna</p> <p>Edukacja polonistyczna</p> <p>Edukacja społeczna</p> <p>Edukacja przyrodnicza</p> <p>Edukacja polonistyczna</p>
3.	<p>Żywność i żywienie</p>	<p>-Poznajemy i rozróżniamy produkty żywnościowe:</p> <p>a) owoce i jarzyny,</p> <p>b) mleko i jego przetwory,</p> <p>c) mięso i jego przetwory,</p> <p>d) zdrowa żywność,</p> <p>e) produkty szkodliwe dla organizmu człowieka,</p>	<p>- prace plastyczne,</p> <p>- grupowanie produktów spożywczych(wycinki z gazet)</p> <p>- organizowanie dni z poszczególnym produktem np. „Dzień marchewki”</p>	<p>Edukacja plastyczna</p> <p>Edukacja przyrodnicza</p>

		<p>f) urozmaicanie odżywiania się, g) piję wodę,</p> <p>- Higiena jedzenia:</p> <p>a) rozkład posiłków w ciągu dnia, b) jadłospis, c) estetyczne nakrywanie do stołu, d) higiena podczas spożywania posiłku, e) spokój i brak pośpiechu podczas spożywania posiłku, nie przejadanie się.</p>	<p>-spotkanie z dietetykiem kl. II i III</p> <p>-realizacja programu „Wybieram wodę”,</p> <p>- analiza piramidy żywienia,</p> <p>- układanie jadłospisu-praca w grupach,</p> <p>- wykonywanie zdrowej potrawy,</p> <p>-drama,</p> <p>- udział w tematycznym przedstawieniu teatralnym,</p> <p>- wykonywanie plakatów tematycznych,</p> <p>- organizowanie imprezy klasowej (przyrządzanie potraw i nakrywanie do stołu przez dzieci),</p>	<p>Zajęcia techniczne</p> <p>Edukacja polonistyczna</p> <p>Edukacja plastyczna</p> <p>Zajęcia techniczne</p> <p>Edukacja przyrodnicza</p>
4.	Ruch w życiu człowieka	<p>- Znaczenie wypoczynku w życiu człowieka.</p> <p>- Wypoczynek czynny:</p> <p>a) spacer, y, b) zabawy ruchowe na powietrzu, c) sporty letnie i zimowe, d) gry sportowe, e) ćwiczenia gimnastyczne, f) turystyka, g) taniec, h) hobby.</p>	<p>- rozmowa tematyczna,</p> <p>- drama,</p> <p>- wycieczka,</p> <p>- zawody sportowe kl. III</p> <p>- „zielona szkoła” kl. II i III,</p> <p>- ruch przy muzyce,</p> <p>- festyn rodzinny,</p> <p>- zajęcia integracyjne w lesie,</p> <p>- drama,</p> <p>- prezentacje uczniów dotyczące ich talentów zainteresowań, hobby (pokaz i omówienie),</p>	<p>Edukacja polonistyczna</p> <p>Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna</p> <p>Edukacja społeczna,</p> <p>Edukacja zdrowotna</p>

		<p>- Wypoczynek bierny:</p> <p>a) sen,</p> <p>b) czytanie,</p> <p>c) majsterkowanie,</p> <p>d) telewizja, komputer,</p> <p>e) gry stolikowe,</p> <p>f) prawidłowa postawa ciała.</p>	<p>- ułożenie projektu dotyczącego spędzania wolnego czasu kl. III,</p> <p>układanie harmonogramu dnia – praca w grupach,</p> <p>- rozmowa tematyczna,</p> <p>- ulotki</p> <p>- filmy tematyczne.</p>	Edukacja polonistyczna
5.	Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc	<p>- Zachowujemy bezpieczeństwo na drodze:</p> <p>a) zasady ruchu drogowego,</p> <p>b) przechodzenie przez jezdnię,</p> <p>c) sygnalizacja świetlna,</p> <p>d) znaczniki odblaskowe,</p> <p>e) zapoznanie z wybranymi znakami drogowymi,</p> <p>-Poznajemy zasady bhp podczas zabaw letnich i zimowych (także wakacje letnie i ferie zimowe).</p> <p>- Bezpiecznie korzystamy z urządzeń elektrycznych i gazowych.</p> <p>- Poznajemy substancje szkodliwe i trujące.</p>	<p>- wycieczka na skrzyżowanie ulic kl. I</p> <p>- rozmowa na temat bezpieczeństwa na drodze,</p> <p>- zaproszenie policjanta,</p> <p>- filmy tematyczne,</p> <p>- wspólne wykonywanie planszy skrzyżowania z uwzględnieniem najważniejszych znaków kl. I,</p> <p>- rozmowy tematyczne,</p> <p>- drama,</p> <p>- filmy i teksty tematyczne,</p> <p>- rozmowy tematyczne,</p> <p>- filmy tematyczne,</p> <p>- inscenizacja,</p> <p>- ulotki,</p> <p>- filmy tematyczne,</p>	<p>Zajęcia techniczne</p> <p>Edukacja polonistyczna</p> <p>Edukacja przyrodnicza</p>

		<p>-Unikamy kontaktów z nieznanymi.</p> <p>- Pierwsza pomoc, telefony alarmowe.</p>	<p>- spotkanie z policjantem z wydziału prewencji,</p> <p>- drama,</p> <p>-wysłuchanie opowiadania na temat złych skutków kontaktów z nieznanymi.</p> <p>- rozmowa z ratownikiem medycznym- pokaz „jak udzielać pierwszej pomocy”,</p> <p>- filmy tematyczne,</p> <p>zajęcia praktyczne: nauka bandażowania ręki i kolana.</p>	<p>Edukacja polonistyczna</p> <p>Edukacja społeczna</p> <p>Zajęcia techniczne</p>
6.	Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie	<p>-Nasza bliższa i dalsza rodzina:</p> <p>a) po co się rodzimy?</p> <p>b) moi rodzice: rola mamy, rola ojca,</p> <p>c) moje rodzeństwo: siostry i bracia,</p> <p>d) szanuję starszych członków mojej rodziny,</p> <p>e) różnice między dziewczynkami i chłopcami (wygląd, zachowanie, zabawy).</p> <p>- Nazywamy uczucia:</p> <p>a) miłość rodzicielska,</p> <p>b) miłość do rodzeństwa,</p>	<p>- projekcja filmu „Było sobie życie...”, omówienie filmu kl. I</p> <p>- prace plastyczne,</p> <p>- imprezy integracyjne z udziałem rodziców i dziadków,</p> <p>- pisanie opowiadania „Moje miejsce w rodzinie” kl. III,</p> <p>- rozmowa na temat ról społecznych w rodzinie, klasie i społeczności lokalnej,</p> <p>-drama,</p> <p>- zabawa: rozpoznawanie osoby poprzez opis</p>	<p>Edukacja przyrodnicza</p> <p>Edukacja plastyczna</p> <p>Edukacja społeczna</p> <p>Edukacja polonistyczna</p>

		<p>c) przyjaźń między ludźmi, d) wstydlivość, e) zazdrość o drugą osobę, f) smutek, osamotnienie, g) radość z przebywania z drugą osobą.</p> <p>- Rozpoznajemy emocje.</p> <p>- Tolerujemy i akceptujemy innych:</p> <p>a) poczucie własnej wartości i godności, b) poszanowanie godności innych, c) zrozumienie dla inności (kultura, obyczaje, tradycja, religia, wygląd).</p> <p>-Unikamy sytuacji konfliktowych:</p> <p>a) pojęcie agresji, b) jak unikać sytuacji konfliktowych? c) umiejętność rozwiązywania problemów, d) jak radzić sobie ze stresem? e) jak się uczyć?</p>	<p>(zwrócenie uwagi na cechy indywidualne jednostki),</p> <p>- filmy tematyczne, - burza mózgów,</p> <p>- drama, inscenizacja, - drama, - filmy tematyczne, -wybór najzyczliwszych osób w klasie, - ustalenie pomocy koleżeńskiej, - plakaty tematyczne, - udział w akcjach charytatywnych,</p> <p>- rozmowy tematyczne, - spotkanie z pedagogiem szkolnym, - drama, - burza mózgów.</p> <p>- realizacja warsztatów dla klas I-III „ Jak się uczyć?”</p>	<p>Etyka</p> <p>Edukacja społeczna</p> <p>Edukacja polonistyczna</p>
7.	<p>Profilaktyka uzależnień</p>	<p>- Szkodliwość używek:</p> <p>a) papierosów, b) alkoholu, c) dopalaczy, narkotyków.</p>	<p>- rozmowy tematyczne, - filmy tematyczne, plakaty, -rozmowy z pedagogiem, - drama,</p>	<p>Edukacja przyrodnicza</p>

		- Poznaję zasady przyjmowania leków.	- ulotki - realizacja programu „Nie pal przy mnie proszę”, - rozmowy tematyczne, - pogadanka z pielęgniarką szkolną,	Edukacja społeczna
--	--	--------------------------------------	---	--------------------

VI. Ewaluacja osiągnięć uczniów

W realizacji programu ważne jest kształtowanie pozytywnych postaw oraz zmiana postaw negatywnych.

Sprawdzanie osiągnięć uczniów będzie się dokonywało na bieżąco, w trakcie realizacji programu. Będzie to przyrost wiedzy, umiejętności, zmian postaw i nawyków. Obserwacja uczniów w różnych sytuacjach (także pozalekcyjnych), pozwoli ocenić skuteczność założonych celów.

Wiele dowiemy się z bezpośrednich rozmów z uczniami oraz ich rodzicami, gdyż dzieci bardzo chętnie dzielą się swoimi wrażeniami i postęпами w nauce. W tym celu przeprowadzimy rozmowę kontrolowaną z uczniami i ich rodzicami.

Pytania kierowane do rodziców:

- Czy jesteście Państwo zadowoleni, że nasza szkoła realizuje projekt „Szkoła Promująca Zdrowie”?
- Czy atmosfera panująca w naszej szkole, pozwala Państwa dziecku czuć się bezpiecznie?
- Czy Państwa dziecko chętniej sięga po zdrowe produkty ? Jeśli tak, to jakie? :
 - owoce,
 - surowe warzywa,
 - ciemne pieczywo,
 - nabiał,
 - soki owocowe i warzywne,
 - woda mineralna.

- Czy zauważyliście Państwo, że dziecko zwiększyło aktywność ruchową w czasie wolnym od nauki ?
- Czy szkoła powinna kontynuować edukację zdrowotną dzieci i młodzieży ?

Pytania otwarte kierowane do uczniów:

- Wymień produkty, które mają szkodliwy wpływ na Twoje zdrowie.
- Dlaczego należy spożywać drugie śniadanie ?
- W jaki sposób spędzasz czas wolny od nauki ?
- Wyjaśnij, na czym polega tolerancja i akceptacja drugiego człowieka ?
- Co sam mógłbyś zrobić dla poprawy swojego zdrowia ?

VII. Literatura

1. *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół podstawowych.* Pod red. B. Wojnarowskiej, ORE, Warszawa 2012.
2. B. Wojnarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2010.
3. B. Wojnarowska, M. Sokołowska, *Ścieżka edukacyjna- edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia w szkole*, KOWEZiU, Warszawa 2001.

VIII.

Program edukacji zdrowotnej przeznaczony jest do realizacji w klasach I-III na okres trzech lat.

IX.

Program został przedstawiony na zebraniu Rady Pedagogicznej Szkoły Podstawowej nr 1 im. H. Sienkiewicza w Turku dnia 29 sierpnia 2013 r. Rada Pedagogiczna nie wniosła zastrzeżeń, w związku z tym program został zatwierdzony do realizacji przez Dyrektora Szkoły.

Opracowała- Agnieszka Perlińska

