

**PROGRAM NAUCZANIA Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ
IM. HENRYKA SIENKIEWICZA W NIESUŁKOWIE**

Tematyka i aktywność uczniów jest realizowana zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oraz potrzebami uczniów w zakresie obszarów:

1. Wartości i postawy.
2. Zdrowie fizyczne.
3. Aktywność fizyczna.
4. Odżywianie.
5. Zdrowie psychiczne.
6. Zdrowie społeczne.
7. Dojrzewanie.
8. Zdrowie seksualne.
9. Zdrowie środowiskowe.
10. Internet i profilaktyka uzależnień.

Edukacja zdrowotna jest fundamentalnym elementem kształtowania świadomości i postaw prozdrowotnych wśród dzieci i młodzieży. Program został opracowany z myślą o uczniach Szkoły Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza w Niesułkowie w klasach IV–VIII, w których edukacja zdrowotna stanowi odrębny przedmiot. Program uwzględnia różnorodne aspekty zdrowia, takie jak zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe oraz profilaktykę uzależnień, co pozwala na wszechstronny rozwój uczniów w obszarze zdrowego stylu życia. Z perspektywy podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna, ważne jest także kształtowanie kompetencji związanych z empatią, asertywnością, wyszukiwaniem, weryfikowaniem i prezentowaniem informacji, a także umiejętności są uwzględnione w wymaganiach szczegółowych dla podstawy programowej w zakresie przedmiotu język polski (tj. kształtowanie dojrzałości intelektualnej emocjonalnej i moralnej uczniów, kształcenie językowe i tworzenie wypowiedzi, itp.).

Program jest zgodny z podstawą programową oraz programem wychowawczo-profilaktycznym naszej szkoły.

Cele programu:

Głównym celem programu jest wspieranie uczniów w:

1. Rozwijaniu świadomości na temat zdrowia i jego wartości w życiu człowieka.
2. Kształtowaniu postaw prozdrowotnych poprzez wdrażanie nawyków i zachowań sprzyjających zdrowiu.
3. Poszerzaniu wiedzy na temat czynników wpływających na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.
4. Rozwijaniu umiejętności niezbędnych do podejmowania odpowiedzialnych decyzji zdrowotnych.
5. Przygotowaniu uczniów do aktywnego uczestnictwa w tworzeniu zdrowego środowiska w domu, szkole i społeczności lokalnej.

Cele szczegółowe:

-Uczeń jest gotowy do podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym) oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.

-Uczeń zna i rozumie proste pojęcia z zakresu zdrowia oraz zależności wybranych zjawisk i procesów zachodzących w ciele człowieka, w tym chorób i niepełnosprawności. Uczeń jest gotowy do akceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka.

-Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska. W swoim postępowaniu przejawia akceptację i szacunek wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.

-Uczeń potrafi obserwować swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Potrafi odbierać ze zrozumieniem komunikaty dotyczące swojego stanu zdrowia. Rozumie konsekwencje braku dbania o zdrowie.

-Uczeń potrafi dostrzegać czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).

Metody pracy:

Program edukacji zdrowotnej opiera się na różnorodnych metodach dydaktycznych, które mają na celu aktywizację uczniów i zwiększenie efektywności procesu nauczania. Wśród stosowanych metod znajdują się:

- Metody aktywizujące: burza mózgów, dyskusje, gry edukacyjne, dramy, projekty zespołowe.
- Metody praktyczne: eksperymenty, ćwiczenia praktyczne, warsztaty, zajęcia terenowe.
- Metody wizualne: prezentacje multimedialne, filmy edukacyjne, tworzenie plakatów i innych materiałów promujących zdrowie.
- Metody problemowe: analiza przypadków, rozwiązywanie problemów, debaty.

Formy pracy:

Program zakłada realizację zajęć w formach:

- Indywidualnej: praca nad własnym zdrowiem, wypełnianie kart pracy, prowadzenie dzienniczka zdrowia.
- Grupowej: dyskusje, projekty zespołowe, gry i zabawy edukacyjne.
- Prelekcje, spotkania z ekspertami (np. dietetykiem, lekarzem, psychologiem), zajęcia warsztatowe z rodzicami.
- Wycieczki edukacyjne, akcje sprzątania, obserwacje przyrodnicze.

Dodatkowo: doświadczenia edukacyjne i projekty w ramach edukacji zdrowotnej mogą być realizowane m.in. w formie:

- 1) zorganizowania międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego;
- 2) wyjścia edukacyjnego do pobliskiego ekologicznego gospodarstwa rolnego i wspólne przygotowanie posiłku z uprawianej tam żywności;
- 3) wizyty w domu seniora i uczestnictwo w zajęciach integracyjnych;
- 4) wizyty w gabinecie lekarskim lub spotkanie z przedstawicielem zawodu zajmującego się zdrowiem człowieka;
- 5) zorganizowania szkolnego dnia sportu;

- 6) przygotowania i przeprowadzenia zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas;
- 7) zorganizowania klasowej wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły;
- 8) nakręcenia filmiku edukacyjnego na temat wybranego zagadnienia dotyczącego zdrowia;
- 9) wizyty w klubie gospodyń wiejskich / klubu seniora lub spotkanie z ich przedstawicielami w szkole i udział we wspólnych aktywnościach;
- 10) wyjścia do sklepu spożywczego, w tym analizowanie etykiet wybranych rodzajów produktów, a następnie dyskusja w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich;
- 11) przeprowadzenia przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analiza i prezentacja zebranych przez wszystkie osoby wyników;
- 12) zorganizowania wydarzeń z cyklu „Lepiej zapobiegać niż leczyć” oraz „Z chorobą da się żyć” – spotkania z udziałem autorytetów krajowych i lokalnych celebrytów lub „ludzi sukcesu”, promujących zdrowy styl życia, a także tych żyjących z chorobą przewlekłą;
- 13) wizyty w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych oraz działaniami na rzecz zdrowego środowiska lub spotkanie z przedstawicielem wyżej wymienionej instytucji;
- 14) wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne, związany z szeroko pojętym zdrowiem lub spotkanie z przedstawicielem wyżej wymienionej instytucji;

Edukacja zdrowotna- obszary pracy na zajęciach:

Klasy IV–VI:

Dział I. Wartości i postawy

Uczniowie uczą się, że zdrowie jest ważną wartością życiową, zasobem, o który warto dbać. Rozwijają postawę odpowiedzialności za siebie i innych, szacunek do ludzi i przyrody oraz optymizm wspierający dobrostan.

Dział II. Zdrowie fizyczne

Uczniowie zdobywają podstawową wiedzę na temat higieny, profilaktyki, objawów chorób, szczepień i zasad udzielania pierwszej pomocy. Uczą się, jak monitorować swoje zdrowie fizyczne i kiedy korzystać z pomocy medycznej.

Dział III. Aktywność fizyczna

Kształtowane są nawyki codziennej aktywności fizycznej, znajomość zalet ruchu, znaczenia snu, relaksu, prawidłowej postawy oraz ograniczania siedzącego trybu życia. Uczniowie poznają proste techniki relaksacyjne i higienę snu.

Dział IV. Odżywianie

Dzieci uczą się komponować zdrowe posiłki, czytać etykiety, unikać niezdrowej żywności oraz dbać o prawidłowe nawadnianie. Poznają podstawy planowania zakupów i niemarnowania jedzenia.

Dział V. Zdrowie psychiczne

Uczniowie uczą się rozpoznawać emocje, radzić sobie ze stresem, budować pozytywną samoocenę i obraz siebie, komunikować się asertywnie i bez przemocy, szukać pomocy w kryzysie oraz wspierać innych.

Dział VI. Zdrowie społeczne

Dzieci rozwijają umiejętności budowania zdrowych relacji w rodzinie i otoczeniu rówieśniczym. Uczą się rozpoznawać i radzić sobie z sytuacjami trudnymi, jak rozwód w rodzinie, przemoc czy odrzucenie.

Dział VII. Dojrzewanie

Uczniowie poznają zmiany towarzyszące dojrzewaniu (fizyczne i emocjonalne), uczą się akceptować swoje ciało, rozróżniać normy rozwojowe i nieprawidłowości oraz dbać o higienę osobistą w tym okresie.

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Omówione są podstawowe pojęcia związane z seksualnością, anatomią, zapłodnieniem, autonomią cielesną i granicami intymności. Uczniowie poznają także przepisy prawa dotyczące ochrony przed wykorzystywaniem.

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Dzieci dowiadują się, jak zanieczyszczenia i zmiany klimatu wpływają na zdrowie oraz jak można monitorować i poprawiać stan środowiska. Rozwijają odpowiedzialność za природę.

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Uczniowie uczą się zasad bezpiecznego korzystania z technologii, zagrożeń cyfrowych (cyberprzemoc, hejt, uzależnienie), a także skutków zdrowotnych używek. Rozwijają umiejętność reagowania na presję i szukania pomocy.

Klasy VII–VIII:

Dział I. Wartości i postawy

Uczniowie pogłębiają zrozumienie godności, szacunku i prospołecznych postaw związanych ze zdrowiem. Uczą się, czym jest zdrowie publiczne, jak wspierać działania prozdrowotne, jak rozwijać wolontariat.

Dział II. Zdrowie fizyczne

Poznają choroby cywilizacyjne i zakaźne, profilaktykę zdrowotną, zasady szczepień i mierniki zdrowia (np. BMI, tętno, ciśnienie). Uczą się rozpoznawać bariery i sposoby wspierania osób z niepełnosprawnościami.

Dział III. Aktywność fizyczna

Uczniowie angażują się w promocję ruchu, uczą się planować aktywność, monitorować postawę, korzystać z aktywnego transportu i hartować organizm. Omawiają korzyści zdrowotne wynikające z ruchu i motywację do działania.

Dział IV. Odżywianie

Młodzież uczy się planować zbilansowaną dietę, przygotowywać zdrowe posiłki, znać konsekwencje złych nawyków żywieniowych i stosowania suplementów czy środków dopingujących.

Dział V. Zdrowie psychiczne

Uczniowie poznają zależności między emocjami, myślami i zachowaniem, analizują swoje potrzeby, uczą się troszczyć o obraz ciała, stosować pomoc emocjonalną i rozumieć potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi.

Dział VI. Zdrowie społeczne

Rozwijają umiejętności budowania relacji, rozpoznawania manipulacji, rozwiązywania konfliktów, kształtują postawę szacunku wobec siebie i innych, rozumieją różne rodzaje miłości.

Dział VII. Dojrzewanie

Zajęcia koncentrują się na monitorowaniu zdrowia układu rozrodczego, poznaniu zmian zachodzących w okresie dojrzewania, omawianiu tematów jak menopauza, andropauza czy ubóstwo menstruacyjne.

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Młodzież uczy się świadomego podejścia do seksualności – poznaje orientacje, tożsamość płciową, pojęcie świadomej zgody, metody antykoncepcji i sposoby przeciwdziałania presji seksualnej.

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Uczniowie analizują wpływ degradacji środowiska i zmian klimatycznych na zdrowie. Poznają choroby wynikające z zanieczyszczeń i uczą się działać na rzecz poprawy stanu środowiska.

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Uczniowie uczą się rozpoznawać zachowania ryzykowne związane z technologią i substancjami psychoaktywnymi, analizują swoją aktywność w sieci, promują higienę cyfrową i rozwijają postawę asertywną.

Ewaluacja programu będzie odbywać się na bieżąco (po każdym semestrze/ na koniec roku szkolnego) oraz w formie podsumowującej na zakończenie roku szkolnego, co pozwoli na wprowadzenie ewentualnych korekt w treściach, metodach i formach pracy.