

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W BŁĘDOWIE
W ROKU 2018/2019

Program ten jest zgodny z planem pracy SP oraz programem wychowawczo-profilaktycznym

CELE EDUKACYJNE

Cele edukacyjne wynikają z programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły podstawowe i obejmują obszary w nim zawarte. Na lata 2018/19 dokonano modyfikacji programu edukacji zdrowotnej wskazując bieżące potrzeby uczniów i szkoły.

- ✓ Kształtowanie nowego sposobu myślenia o zdrowiu tak, by stworzyć najlepsze warunki do uzyskania w pełni zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
- ✓ Ukazanie uczniowi zdrowia jako wartości najwyższej, jaką dysponuje.
- ✓ Uświadomienie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- ✓ Zapoznanie ucznia ze sposobami zachowania, umacniania a także poprawy zdrowia.
- ✓ Przekazanie i utrwalenie wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia.
- ✓ Rozwijanie zdolności samokontroli, pielęgnacji zdrowia oraz do wspierania innych ludzi w tych zachowaniach.
- ✓ Wyrabianie nawyków i przyzwyczajeń związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego.
- ✓ Zapoznanie z różnymi rodzajami zagrożeń zdrowia człowieka i sposobami ich eliminowania lub minimalizowania.
- ✓ Wzbogacanie i pogłębianie wiedzy o własnym organizmie, o prawach rządzących zdrowiem.
- ✓ Zaangażowanie uczniów w organizację imprez na rzecz „Promocji zdrowia”.

OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW PO ZREALIZOWANIU PROGRAMU EDUKACJI PROZDROWOTNEJ W szkole podstawowej

Uczeń:

- Wie, jaki wpływ na nasz organizm ma ruch.
- Wie, jakie najczęściej występują kontuzje i potrafi udzielić pierwszej pomocy.
- Wie, co to jest stres
- Wie, jakie produkty spożywcze mają wartości odżywcze.
- Rozumie, dlaczego dieta powinna być urozmaicona, a posiłki regularne.
- Wie, jakie owoce i warzywa są źródłem, jakich witamin.
- Zna zasady higienicznego postępowania w odniesieniu do własnego ciała i środowiska.
- Wie jak bezpiecznie zachować się na spacerze, wycieczce, w czasie zajęć ruchowych.
- Wie jak unikać wad postawy ciała.
- Umie zaplanować swój dzień.
- Rozumie, na czym polega dobre komunikowanie się i współpraca z innymi.
- Posiada podstawowe informacje o szkodliwości alkoholu i nikotyny oraz narkotyków
- Zna pojęcia anoreksji i bulimii oraz ich skutki.
- Wie, że należy rozsądnie korzystać z urządzeń masowego przekazu i komputera.

W realizacji edukacji zdrowotnej we wszystkich sferach aktywności ucznia pomogą nam różnorodne formy pracy:

Starty w zawodach oraz udział w konkursach o tematyce sportowej.

Spotkania z lekarzem, pielęgniarką oraz osobami związanymi z opieką zdrowotną.

Imprezy, akcje, happeningi promujące zdrowie.

Projekcje filmów ilustrujących dojrzewanie dziewcząt i chłopców, higiena jamy ustnej, anoreksja i bulimia oraz zasady zdrowego odżywiania się.

Wychowanie przez sport tj. turnieje sportowo- rekreacyjne.

CELE PROGRAMU W NASZEJ SZKOLE BĘDĄ REALIZOWANE POPRZEZ:

1. Zajęcia teoretyczne - lekcje, godziny wychowawcze, spotkania z pedagogiem nt; życia psychicznego
2. Wizualną promocję idei zdrowego stylu życia, m.in. gazetki ściennie, wystawy prac uczniów
3. Prelekcje, pogadanki i spotkania edukacyjne
4. Zajęcia sportowe promujące ruch jako element zdrowego stylu życia.
5. Konkursy i inne formy

Aby zamierzone cele były osiągnięte należy:

- programem edukacji prozdrowotnej objąć wszystkie dzieci,
- preferować zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu,
- dzieci z dysfunkcjami otoczyć szczególną opieką,
- zajęcia prowadzić w atmosferze bezpieczeństwa, radości i zabawy,

- w realizację programu zaangażować dyrektora szkoły, wszystkich nauczycieli, katechetkę, pielęgniarkę, policję, rodziców oraz uczniów,
- stworzyć w szkole optymalne warunki rozwoju i wypoczynku,
- stosować różnorodne środki przekazu wiadomości,
- organizować konkursy tematyczne i wystawy,
- współpracować z różnymi instytucjami wspierającymi działania prozdrowotne
- współpracować z poradnią psychologiczno – pedagogiczną

BLOKI TEMATYCZNE PROGRAMU.

1. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.

- ❖ Bezpieczna droga do szkoły.
- ❖ Bezpieczna szkoła.
- ❖ Bezpieczeństwo w czasie zajęć wychowania fizycznego w warunkach trudnych / w szkole, na boisku, w terenie
- ❖ Bezpieczeństwo w czasie wyjazdów szkolnych oraz wyjazdów na zawody sportowe.
- ❖ Bezpieczne ferie zimowe.
- ❖ Wakacyjne przestrogi.
- ❖ Jak zachować się w razie pożaru?
- ❖ Pierwsza pomoc.

2. Higiena osobista i otoczenia.

- ❖ Codzienna higiena osobista.
- ❖ Higiena jamy ustnej.

- ❖ Unikamy hałasu.
- ❖ Z ekologią na ty - czyli jak dbać o własne środowisko?
- ❖ Dojrzewanie dziewcząt i chłopców - a higiena osobista.

3. Zdrowy styl odżywiania.

- ❖ Zasady zdrowego odżywiania.
- ❖ Piramida żywienia.
- ❖ Wartości odżywcze warzyw i owoców.
- ❖ Rola regularnego spożywania posiłków.
- ❖ Higiena i estetyka przyrządzania i spożywania posiłków.
- ❖ Współczesne choroby a zdrowa żywność.
- ❖ Anoreksja i bulimia.

4. Aktywność ruchowa, praca, wypoczynek, czas wolny.

- ❖ Codzienna gimnastyka w życiu człowieka.
- ❖ Gry i zabawy ruchowe.
- ❖ Rola ruchu i wypoczynku.
- ❖ Organizacja pracy i czasu wolnego.
- ❖ Prawidłowa postawa ciała.

5. Życie w rodzinie

- ❖ Więzy i relacje między członkami rodziny.
- ❖ Struktura rodziny i organizacja życia w niej.
- ❖ Tradycje i zwyczaje rodzinne.

6. Życie psychiczne

- ❖ Podstawowe zasady i reguły obowiązujące w relacjach międzyludzkich.
- ❖ Emocje, ich rozpoznawanie i wyrażanie.
- ❖ Relaks dobrym sposobem na stres.

7. Życie bez nałogu.

- ❖ Substancje szkodliwe dla organizmu.
- ❖ Racjonalne korzystanie ze środków masowego przekazu i komputera.

EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja programu będzie prowadzona na bieżąco. Uzyskane wyniki ewaluacji będą analizowane i wykorzystywane do wprowadzenia zmian w programie.

Narzędzia służące do ewaluacji to:

rozmowy z uczniami i rodzicami, obserwacje, konkursy, tematy realizowane na lekcjach z wychowawcą

Obserwacje dzieci będą dotyczyły:

Czy mają drugie śniadanie?

Co najczęściej kupują w szkole i na wycieczkach?

Jakie napoje piją?

Czy przestrzegają zasad higieny: jamy ustnej, ciała, ubrania i otoczenia?

Czy przestrzegają zasad bezpieczeństwa w klasie, szkole, poza szkołą?

Czy przestrzegają zasad zachowania w grupie?

Czy potrafią dostrzec zagrożenia w kontaktach z innymi?

Jak reagują w trudnych sytuacjach?

Jak spędzają czas wolny?