

**PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ  
W RAMACH REALIZACJI PROJEKTU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”**

**SZKOŁA PODSTAWOWA IM. B. PRUSA W LIŚCU WIELKIM**

## **I. WSTĘP**

Światowa Organizacja Zdrowia w 1948 roku określiła zdrowie jako „stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego,

a nie tylko jako brak choroby lub zniedołężnienia”. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego”. Odpowiedni stan zdrowia jest podstawą rozwoju i działania ludzi. Jest on wartością dla człowieka, dzięki któremu może realizować swoje własne aspiracje, zaspokajać potrzeby, radzić sobie ze środowiskiem.

Dlatego tak ważne staje się propagowanie nawyków prozdrowotnych i aktywnego spędzania czasu wolnego. Zdrowy uczeń ma lepszą dyspozycję do nauki. Edukacja zdrowotna jest najbardziej opłacalną i długofalową inwestycją w zdrowie społeczeństwa. W szkole powinna być zintegrowana ze wszystkimi dziedzinami wiedzy. Umożliwi to uczniom nabywanie kompetencji do zdrowego stylu życia, podejmowania działań na rzecz ochrony zdrowia własnego i innych oraz tworzenia zdrowego środowiska, radzenia sobie ze zmianami, stresem i sytuacjami trudnymi.

## **II. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU**

Program edukacji zdrowotnej przeznaczony jest do realizacji w klasach I– VIII szkoły podstawowej oraz grupach przedszkolnych na wszystkich zajęciach edukacyjnych.

Program podzielony jest na następujące bloki tematyczne:

- I. Higiena osobista i otoczenia
- II. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.
- III. Ruch w życiu człowieka.
- IV. Żywność i żywienie.
- V. Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie.
- VI. Profilaktyka uzależnień.

## **III. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

### **Cele ogólne:**

- nabywanie wiedzy o zdrowiu;
- ukształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;

### **Cele szczegółowe**

- nabycie przez uczniów prozdrowotnych nawyków
- kształtowanie lub modyfikacja zachowań i postaw zdrowotnych ucznia w takim kierunku, aby sprzyjały zdrowiu i prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu
- wdrażanie uczniów do aktywnego działania na rzecz zdrowia własnego i innych
- wdrażanie uczniów do przestrzegania zasad bezpieczeństwa wobec siebie i innych, w szkole i w domu, podczas nauki i w czasie wolnym
- wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego
- kształtowanie prawidłowej komunikacji wśród uczniów
- uświadomienie korzyści wynikających z aktywności fizycznej
- umiejętność rozróżniania zagrożeń i sposobów radzenia sobie z nimi.
- uświadomienie związku między sposobem żywienia, a zdrowiem

### **IV. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**

Założone cele edukacyjne zostaną osiągnięte przez:

- prowadzenie zajęć metodami aktywnymi,
- przygotowywanie gazetek tematycznych dotyczących zagrożeń przyrody, ochrony zdrowia,
- uczestnictwo w konkursach i akcjach organizowanych na rzecz ochrony zdrowia,
- plakaty, wystawy i degustacje ( np. zdrowej żywności )
- udział w wycieczkach i zawodach sportowych
- spotkania z pielęgniarką
- udział w przedstawieniach profilaktycznych

### **VI. EWALUACJA PROGRAMU**

W działaniach ewaluacyjnych prowadzonych przez nauczyciela najważniejsze będzie dziecko. Systematyczne i wspólne analizowanie dokumentów pozwoli dziecku nabyć doświadczeń związanych z odkrywaniem swoich mocnych i słabych stron, uczyć motywacji do dalszej pracy, prowadzić rozmowy o wzajemnych oczekiwaniach nauczyciela i ucznia.

Ewaluacja powinna dokonywać się na każdych zajęciach, kiedy to nauczyciel obserwuje pracę ucznia, jego zaangażowanie i organizowanie pracy.

Ewaluacja prowadzona będzie metodami:

- obserwacja i analiza zachowania dzieci podczas zajęć oraz wycieczek,
- rozmowy, dyskusje i aktywne słuchanie,
- analiza udziału uczniów w konkursach,
- wykonywanie plakatów,

- wystawy prac dzieci,

Po ukończeniu programu przedszkolak oraz uczeń będzie:

- zwracał większą uwagę na bezpieczeństwo swoje i innych,
- rozwijał umiejętności i utrzymywał nawyk troski o własne zdrowie,
- posiadał umiejętności organizowania własnej pracy, wypoczynku i czasu wolnego,
- wyrabiał w sobie nawyk potrzeby ruchu i ćwiczeń fizycznych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- umiał właściwie zachowywać się w kontaktach z osobami obcymi oraz z niebezpiecznymi przedmiotami,
- świadomy różnego rodzaju zagrożeń

## V. PROPOZYCJE ZAGADNIĘĆ DO REALIZACJI

<b>I. Higiena osobista i otoczenia</b>		
<b>Zadania</b>	<b>Formy realizacji</b>	<b>Osiągnięcia i umiejętności Uczeń:</b>
1. Dostosowanie ławek szkolnych i krzeseł do wzrostu uczniów	- wymierzenie uczniów i dostosowanie ławek szkolnych oraz krzeseł do wzrostu uczniów	- wie, jaki kolor ławki i krzesła odpowiada jego wzrostowi
2. Zapewnienie warunków higieniczno – sanitarnych na terenie szkoły.	- dbanie o czystość i porządek w szkole	- umie korzystać z urządzeń sanitarnych na terenie szkoły i poza nią
3. Higiena jamy ustnej.	- pogadanki nt higieny jamy ustnej w kl 0 – VI - fluoryzacja w kl. I – VI - realizacja programów higieny jamy ustnej kl 0-VI - udział w programach higieny jamy ustnej	- wie, jak należy dbać o higienę jamy ustnej i rozumie potrzebę jej przestrzegania.
4. Zasady higieny okresu dojrzewania.	- omówienie tematyki: przestrzeganie zasad higieny osobistej, dostrzeganie związku między dbałością o higienę osobistą a odbiorem swojej osoby przez innych ludzi (w ramach zajęć wychowania do życia w rodzinie)kl IV - VI - omówienie zasad higieny okresu dojrzewania na lekcjach przyrodykl I V - VI	- przestrzega czystości odzieży - wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania - wie, jak przestrzegać zasad higieny w okresie dojrzewania - dostrzega związek między dbałością o higienę osobistą a odbiorem swojej osoby przez innych ludzi - zna sposoby zapobiegania przeziębieniu, potrafi dobrać właściwy ubiór oraz sposoby odżywiania stosowne do pory roku
5. Zasady higieny podczas przygotowywania posiłków.	- pogadanki nt zasad higieny przygotowywania posiłków kl0 – VI - wspólne przygotowywanie kanapek, sałatek, soków kl0 – VI	- zna i stosuje zasady higienicznego przygotowania posiłków
<b>II. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc</b>		

1. Zapewnienie w szkole bezpiecznych warunków nauki, pracy, odpoczynku i zabawy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bieżące naprawy pomocy szkolnych, ławek i krzeseł</li> <li>- konserwacja i naprawa przyrządów na placu zabaw</li> <li>- remont izb lekcyjnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, że należy szanować meble szkolne i pomoce</li> </ul>
2. Bezpieczeństwo w szkole.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawianie przepisów BHP na godz. wychowawczych w kl IV – VI oraz zajęciach w kl 0-III</li> <li>- apele ogólnoszkolne</li> <li>- próbne alarmy przeciwpożarowe,</li> <li>- pogadanki z pielęgniarką szkolną nt. bezpieczeństwa w drodze do szkoły, nieszczęśliwych wypadków wśród dzieci</li> <li>- realizacja programów: „Bezpieczna szkoła”, „Szkoła bez przemocy”</li> <li>- omówienie skutków hałasu na zdrowie człowieka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna drogę ewakuacyjną w szkole i wie, jak należy postępować w razie alarmu.</li> <li>- zna zasady zachowania i postępowania w razie pożaru</li> <li>- zna wpływ hałasu na zdrowie i samopoczucie</li> </ul>
3. Współpraca z Komisariatem Policji w Rychwale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki nt bezpiecznej drogi do szkoły, zachowania w przypadku spotkania osoby obcej</li> <li>- pogadanka nt zabaw na śniegu</li> <li>- pogadanka nt bezpieczeństwa w sieci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności zachowania się – uczestnictwa w ruchu drogowym</li> <li>- wie, czym grozi niebezpieczne zachowanie nad wodą i na lodowiskach</li> </ul>
4. Bezpieczeństwo w domu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapoznanie uczniów z zagrożeniami, z którymi mogą się zetknąć się w domu,</li> <li>- jak zachować się w niebezpiecznych sytuacjach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie określić sytuacje niebezpieczne w szkole, w domu i na ulicy.</li> </ul>
5 Uzyskanie karty rowerowej i motorowerowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowanie i egzamin uczniów kl. IV na kartę rowerową</li> <li>- przygotowanie uczniów kl. VI do egzaminu na kartę motorowerową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności zachowania się – uczestnictwa w ruchu drogowym</li> </ul>
6. Pierwsza pomoc przedlekarska	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki i pokazy pierwszej pomocy przedlekarskiej dla uczniów kl. IV w ramach przygotowań do egzaminu na kartę rowerową</li> <li>- pokazy pierwszej pomocy dla wszystkich uczniów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna numery telefonów alarmowych</li> <li>- wie, jak udzielić pierwszej pomocy</li> <li>- wie, jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych na wakacjach letnich i zimowych</li> </ul>
<b>III. Ruch w życiu człowieka</b>		
1. Działalność sportowo – rekreacyjna na terenie szkoły	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia sportowe w ramach SKS (kl. IV-VI)</li> <li>- gry zabawy ruchowe kl 0-VI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi określić wpływ ruchu na budowę i postawę ciała</li> <li>- posługuje się terminem: aktywność fizyczna</li> <li>- potrafi dokonać wyboru odpowiedniego</li> </ul>

		stroju sportowego w zależności od rodzaju ćwiczeń, miejsca i pory roku
2. Działalność sportowo – rekreacyjna poza szkołą	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zawody sportowe rozgrywane wg gminnego kalendarza zawodów(kl. IV-VI)</li> <li>- międzyszkolne imprezy sportowe (kl. IV-VI)</li> <li>- wyjazdy na basen -doskonalenie pływania</li> <li>- organizacja wycieczek szkolnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi cieszyć się sukcesami i umie ponosić porażki we współzawodnictwie sportowym</li> </ul>
3. Aktywne spędzanie przerw międzylekcyjnych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gry i zabawy na boisku szkolnym i holu</li> <li>- doskonalenie gry w tenisie stołowym i piłkarzyki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi samodzielnie wykonać proste ćwiczenia fizyczne zapewniające prawidłową postawę</li> <li>- potrafi zorganizować bezpieczne gry i zabawy</li> </ul>
4. Realizacja programów propagujących aktywny styl życia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kampania „Zachowaj trzeźwy umysł”</li> <li>- program „Trzymaj formę”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka</li> </ul>
5. Organizacja zajęć sportowych podczas ferii zimowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udział w zajęciach sportowych dla wszystkich uczniów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zagospodarować czas wolny zajęciami odpowiadającymi osobistym zainteresowaniom sportowym</li> </ul>
6. Zajęcia z gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia w kl I-III</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady prawidłowego oddychania,</li> <li>- potrafi utrzymać prawidłową postawę w pozycjach niskich, średnich i wysokich oraz podczas gier i zabaw,</li> <li>- zdobył nawyk utrzymywania prawidłowej postawy, prawidłowego ustawienia stóp i chodu</li> </ul>
<b>IV. Żywność i żywienie</b>		
1. Zapewnienie uczniom możliwości spożycia posiłku w szkole	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gorąca herbata do drugiego śniadania</li> <li>- rozprowadzanie mleka w szkole dla chętnych uczniów w ramach programów: „Mleko w szkole” i „Owoce w szkole”</li> <li>- gorący obiad dla chętnych uczniów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje wartości odżywcze pokarmów mlecznych oraz warzyw i owoców spożywanych na surowo.</li> </ul>
2. Zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego odżywiania	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omówienie na lekcjach przyrody oraz godzinach wychowawczych w kl IV –VI oraz zajęciach w kl 0 – VI zasad prawidłowego żywienia, estetyka przygotowania posiłków,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna i przestrzega zasady zdrowego odżywiania</li> <li>- wie, na co zwrócić uwagę przy kupowaniu żywności</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zasady kupowania artykułów spożywczych (analiza etykiet, skład żywności, termin przydatności do spożycia...)</li> <li>- przechowywanie żywności ,</li> <li>- wykonanie zdrowych kanapek, wykonanie szaszłyków owocowo - warzywnych, sałatek owocowych</li> <li>- wspólne spożywanie posiłków</li> <li>- realizacja programu „Śniadanie daje moc”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odczytuje z opakowań produktów informacje o dodatkach chemicznych</li> <li>- zna znaczenie składników pokarmu</li> <li>- zna wartość odżywczą pokarmów</li> <li>- wie, do czego prowadzi nadmiar lub niedobór pokarmów</li> <li>- potrafi wykonać zdrową potrawę z warzyw i owoców</li> </ul>
3. Udział w programach dotyczących zdrowego odżywiania – oddział przedszkolny.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Bądźmy zdrowi. Wiemy, więc działamy”</li> <li>- „Moje dziecko idzie do szkoły”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywa prawidłowe nawyki prozdrowotne</li> </ul>
4. Organizacja konkursów dotyczących zdrowego stylu życia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konkursy plastyczne,</li> <li>- konkurs na wiersz, rymowankę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi odróżnić produkty sprzyjające zdrowiu i szkodliwe dla zdrowia</li> <li>- zna i przestrzega zasady zdrowego odżywiania</li> </ul>
<b>V. Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie</b>		
1. Tworzenie klimatu wspierającego zdrowie psychiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- traktowanie uczniów z życzliwością, stwarzanie im możliwości wyrażania własnych opinii</li> <li>- stwarzanie uczniom szans na przeżywanie sukcesów poprzez udział w konkursach, zawodach sportowych</li> <li>- organizacja uroczystości szkolnych wspólnie z rodzicami: Dnia Rodziny, Choinki, Dnia Babci i Dziadka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zaprezentuje się z jak najlepszej strony, ma możliwość odniesienia sukcesu</li> </ul>
3. Udział w akcjach charytatywnych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Góra Grosza” ,WOŚP, „Gorączka Żłota”</li> <li>- zbiórka artykułów szkolnych i słodyczy dla dzieci z Domu Dziecka w Nowym Świecie</li> <li>- zbiórka nakrętek i zawieszek „Lipton”</li> <li>- współpraca z Konińskim Bankiem Żywności (zbiórka płodów rolnych, pozyskanie od KBŻ żywności dla ubogich rodzin uczniów naszej szkoły)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jest wrażliwy na potrzeby i krzywdę innych</li> </ul>
4. Prowadzenie rozmów na temat przeżyć i doświadczeń dzieci, związanych z życiem rodzinnym.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki i zajęcia 0-III</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie pojęcia : rodzina, rodzice, dziecko, rodzeństwo, dziadkowie, wnuki</li> </ul>
5. Poznanie znaczenia słowa tolerancja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki i zajęcia 0-VI</li> <li>- spotkanie z psychologiem i pedagogiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stara się być tolerancyjny</li> <li>- zna prawo do wolności religii i przekonań, prawo do swobodnego</li> </ul>



		<p>wyrażania poglądów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szanuje poglądy i przekonania drugiego człowieka</li> <li>- zna prawo do życia bez przemocy i poniżania.</li> </ul>
6. Kontakty interpersonalne.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omówienie na różnych zajęciach dydaktycznych w kl 0-VI oraz spotkaniach z pedagogiem i psychologiem następujących zagadnień: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zasady życia w grupie</li> <li>• nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów w różnych dziedzinach życia,</li> <li>• radzenie sobie z własnymi emocjami.</li> <li>• uczenie poszanowania godności osobistej, nietykalności cielesnej, szacunku dla innych.</li> <li>• ćwiczenie umiejętności współdziałania w grupie</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi odmawiać i mówić „nie”</li> <li>- wie, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i gdzie szukać pomocy</li> <li>- wie, jakie są różnice między ludźmi</li> <li>- umie słuchać innych i stara się być empatyczny</li> <li>- rozpoznaje własne emocje i stara się panować nad nimi</li> </ul>
7. Rodzinne tradycje i zwyczaje ( Boże Narodzenie, Wielkanoc).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omówienie na zajęciach w kl 0-VI właściwych relacji z rodzicami.</li> <li>- omówienie tradycji rodzinnych w domach uczniów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi ocenić swoje relacje z rodzicami</li> <li>- zna tradycje świąteczne przekazywane w rodzinie</li> </ul>
8. Kim chcę zostać w przyszłości?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki i zajęcia kl V-VI</li> <li>- spotkanie z psychologiem i pedagogiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czego może się obawiać stając się coraz bardziej dorosłym</li> <li>- rozumie pojęcie sukcesu</li> <li>- zna swoje mocne i słabe strony</li> <li>- zauważa swoje sukcesy</li> <li>- wie, jak ważne jest określenie celu, do którego chce dążyć</li> <li>- pozytywnie myśli o swoich możliwościach</li> </ul>
<b>VI. Profilaktyka uzależnień</b>		
1. Profilaktyka antynikotynowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- profilaktyka uzależnienia od papierosów</li> <li>- pogadanki nt. palenia papierosów w kl. 0 – VI</li> <li>- konkurs plastyczny dla uczniów kl. V „Palić, nie palić – oto jest pytanie”</li> <li>- udział w akcjach: Światowy dzień bez papierosa, Rzuć palenie razem z nami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jaki jest wpływ nikotyny na organizm</li> <li>- wie, jak odmawiać zapalenia papierosa</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- realizacja programów antynikotynowych:          „Czyste powietrze wokół nas” (o.p.6-latków)          „Nie pal przy mnie proszę” (kl III)          „Znajdź właściwe rozwiązanie (kl V)</li> </ul>	
2. Przyjmowanie nieznanymi substancji i leków.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki z wychowawcami oraz pedagogiem i psychologiem nt skutków nadużywania leków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ma świadomość szkodliwego wpływu leków na organizm w przypadku ich nadużycia</li> <li>- wie, że naraża się na niebezpieczeństwo , przyjmując nieznane substancje</li> </ul>
3. Co to jest nałóg?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki z wychowawcami oraz pedagogiem i psychologiem nt różnych uzależnień: od nikotyny, dopalaczy, alkoholu, telefonu, gier komputerowych, zakupów itd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, co to jest nałóg</li> <li>- rozpoznaje sytuacje zagrożenia zdrowia</li> <li>- zna mechanizmy uzależnienia</li> <li>- nie ulega nałogom,</li> <li>- zna konsekwencje zdrowotne palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania środków odurzających</li> </ul>
4. Jak właściwie korzystać z Internetu i telefonu komórkowego?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozmowy z wychowawcami, policjantem oraz pedagogiem i psychologiem nt zagrożeń w sieci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie jak bezpiecznie korzystać z Internetu</li> <li>- zna bezpieczne sposoby wykorzystania telefonu komórkowego</li> </ul>