



SZKOLNY PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS I-III

„Bądź zdrowy”



koordynatorzy- M.Jankowiak, E.Wołos

Program edukacji prozdrowotnej „Bądź zdrowy” jest zgodny z zadaniami szkoły umożliwiającymi kształtowanie właściwych postaw i umiejętności zdrowego stylu życia oraz podejmowania działań na rzecz zdrowia.

Celem tego programu jest rozszerzenie i wzbogacenie edukacji prozdrowotnej wynikającej z podstawy programowej o nowe wiadomości i umiejętności, dostosowanie przekazywanych treści do możliwości uczniów i wzbudzanie zainteresowania tematem przez stosowanie różnych metod aktywizujących. Opracowany program zachęca uczniów do dbania o własne zdrowie szczególnie w zakresie higieny osobistej i otoczenia, prawidłowego odżywiania się, prawidłowej postawy ciała, aktywności fizycznej, przestrzegania zasad bezpieczeństwa w różnych sytuacjach oraz w kontaktach z innymi osobami.

II. CELE OGÓLNE PROGRAMU

- ✓ Rozwijanie u uczniów wiedzy, umiejętności i zdolności do podejmowania decyzji oraz dokonywania właściwych wyborów w sprawach zdrowia;
- ✓ Przekazywanie wiedzy na temat zdrowego stylu życia;
- ✓ Kształtowanie umiejętności dbania o swoje zdrowie;
- ✓ Stworzenie warunków do kształtowania zdrowia i bezpieczeństwa w różnych sytuacjach;
- ✓ Uświadomienie korzyści wynikających z aktywności fizycznej;
- ✓ Uświadomienie związku między sposobem żywienia, a zdrowiem;
- ✓ Uświadomienie zagrożeń dla zdrowia w różnych sytuacjach;
- ✓ Kształtowanie właściwych zachowań wynikających z kontaktów z innymi.

III. DZIAŁY DO REALIZACJI

Problematyka uwzględniona w programie obejmuje następujące tematy:

Moduły	Treści	Cele	Przewidywane efekty
Higiena osobista i otoczenia	<ul style="list-style-type: none"> • Dbamy o zęby; • Ubranie i pogoda; • Jak dbać o zmysły? – zapoznanie z budową i funkcjonowaniem narządów zmysłów. • Co robić, aby nie chorować? • Codzienne czynności związane z higieną. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie nawyków higienicznych; • Pogłębianie wiedzy na temat higieny własnej, otoczenia oraz środków czystości; • Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za czystość i estetykę; • Dostarczanie wiedzy na temat budowy i funkcjonowania własnego organizmu; • Uświadomienie niekorzystnego wpływu hałasu na zdrowie; • Uświadomienie znaczenia właściwej długości snu dla organizmu; • Rozumienie zachowania odpowiedniej postawy ciała podczas pracy i wypoczynku; • Rozumienie potrzeby porządkowania miejsca pracy i zabawy; • Rozumienie potrzeby dostosowania ubioru do pogody. 	<ul style="list-style-type: none"> • Umie dbać o czystość swojego ciała, otoczenia i środowiska; • Nosi czyste i schludne ubrania; • Potrafi dostosować ubiór do pogody; • Zna różne środki czystości; • Wie, że hałas szkodzi zdrowiu; • Zachowuje odpowiednią postawę podczas pracy i odpoczynku; • Rozumie potrzebę właściwej długości snu; • Umie ocenić swój tryb życia i jego wpływ na zdrowie;
Aktywność fizyczna	<ul style="list-style-type: none"> • W zdrowym ciele, zdrowy duch. • Jak dbać o swoją kondycję. • Ruch na świeżym powietrzu. • Wypoczynek czynny i bierny. • Wpływ ćwiczeń ruchowych na postawę ciała. • Organizuję zabawy dla moich 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie aktywności fizycznej; • Kształtowanie nawyków wykonywania ćwiczeń ruchowych; • Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu; • Ukazanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego; • Kształtowanie prawidłowej postawy ciała podczas ćwiczeń i zabaw; 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozumie potrzebę ruchu dla zdrowia własnego i innych; • Systematycznie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne; • Korzysta z różnych form aktywności ruchowej; • Chętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych; • Zna i respektuje reguły gier i zabaw.

	<p>rówieśników.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respektuję reguły gier sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zachowanie dyscypliny podczas zajęć ruchowych. 	
Żywność i żywienie	<ul style="list-style-type: none"> • Warzywa i owoce na naszym stole. • Witaminy i składniki mineralne to zdrowie. • Planujemy dzienny jadłospis. • Jak higienicznie i kulturalnie przygotować posiłek i spożyć go? • Woda dla każdego. • Skarby ziemi. • Od ziarenka do bochenka. • Kraina mlekiem płynąca. • Wartości odżywcze pokarmów. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pogłębienie wiedzy o zasadach racjonalnego odżywiania się; • Uświadomienie wartości odżywczych warzyw i owoców; • Rozumienie potrzeby zachowania higieny podczas sporządzania posiłków i kulturalnego spożywania ich; • Rozumienie konieczności zdrowego odżywiania się; • Zachęcanie do spożywania zdrowych posiłków. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pamięta o urozmaiceniu i regularności posiłków; • Wie, co powinien jeść, aby być zdrowym; • Umie wymienić wartości odżywcze warzyw, owoców produktów zbożowych, mięsa i nabiału; • Potrafi przygotować prosty, zdrowy posiłek; • Myje owoce i warzywa przed jedzeniem; • Kulturalnie i estetycznie spożywa posiłek; • Wie, jakie są sposoby przechowywania przetwarzania warzyw i owoców.
Bezpieczeństwo, pierwsza pomoc	<ul style="list-style-type: none"> • Zasady ruchu drogowego. • Bawię się bezpiecznie. • Bezpieczna droga do szkoły. • Zachowanie pieszego i rowerzysty. • Mały ratownik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pogłębienie wiedzy na temat bezpiecznego zachowania się na drodze, w szkole, podczas gier i zabaw ruchowych; • Przekazanie wiadomości na temat bezpiecznego posługiwania się urządzeniami gospodarstwa domowego; • Zapoznanie ze sposobami zachowania się w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia; • Uświadomienie, że szybka informacja ratuje życie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady bezpiecznego poruszania się po drogach. • Przestrzega zasad bezpieczeństwa w szkole. • Umie rozpoznać i przekazać informacje o zagrożeniu. • Zna numer telefonu policji, straży pożarnej, pogotowia. • Potrafi bezpiecznie posługiwać się urządzeniami gospodarstwa domowego. • Wie, jak zachować się podczas burzy oraz innych zjawisk atmosferycznych

IV. METODY, FORMY I ŚRODKI REALIZACJI

Podstawowym warunkiem wpływającym na efekty uczenia się jest aktywność poznawcza uczniów.

Aby osiągnąć założone cele postanowiliśmy w różnorodny sposób, dostosowany do pierwszego etapu kształcenia, oddziaływać na świadomość dzieci. W realizowaniu tego programu wykorzystać można różnorodne metody, formy uczestnictwa dzieci i zastosować różne środki dydaktyczne np.:

Spotkania z ludźmi zajmującymi się zdrowiem i bezpieczeństwem (lekarz, pielęgniarka, policjant, strażak, psycholog, nauczyciel gimnastyki korekcyjnej);

Tworzenie kącików tematycznych związanych z profilaktyką prozdrowotną — prace plastyczne;

Organizowanie konkursów z zakresu zachowań prozdrowotnych;

Korzystanie ze środków audiowizualnych i różnorodnej literatury o tematyce zdrowotnej;

Organizowanie wycieczek oraz imprez rekreacyjno-sportowych;

Udział w przedstawieniach profilaktycznych;

Przygotowywanie przedstawień, inscenizacji o tematyce prozdrowotnej;

Organizowanie gier i zabaw ruchowych;

Wykorzystanie metod aktywizujących: burza mózgów, śnieżna kula, mapa pamięci, promyczkowe uszeregowanie oraz różnych metod integracyjnych;

Udział w dyskusjach, pogadankach, ćwiczeniach o tematyce prozdrowotnej.