

# **PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ**

**dla klas I – VI**

**w Szkole Podstawowej nr 1 im. Henryka Sienkiewicza w Turku**



**PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ**

# dla klas I - VI w Szkole Podstawowej nr 1 im. Henryka Sienkiewicza w Turku

## **I. Wstęp :**

Program edukacji zdrowotnej przewidziany jest dla I i II etapu kształcenia w szkole podstawowej w klasach I-VI, do realizacji na lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych. Różne treści tego programu można omówić w poszczególnych klasach, stopniując trudności wraz z wiekiem. Niektóre tematy realizowane będą kilkakrotnie w czasie cyklu kształcenia w celu poszerzenia i wzbogacenia treści.

## **II. Założenia programu:**

Edukacja zdrowotna ma pomóc uczniom w podejmowaniu odpowiednich wyborów życiowych, związanych z troską o zdrowie własne i innych, w kształtowaniu zdrowego stylu życia, identyfikacji własnych problemów zdrowotnych.

## **III. Cele edukacji zdrowotnej:**

### **CEL GŁÓWNY:**

*Rozumienie potrzeby dbania o zdrowie własne i innych ludzi.*

### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- zachowanie życia i zdrowia, aby służyło jak najdłużej
- rozumienie wpływu cywilizacji na życie i zdrowie człowieka
- poznanie wpływu bakterii, wirusów, grzybów na zdrowie człowieka
- rozumienie wpływu cywilizacji na Życie i zdrowie
- poznanie zachowań, sprzyjających bezpieczeństwu i zdrowiu
- poznanie wpływu warunków środowiska na zdrowie ludzi (rozdzielić czynniki negatywne)
- umieć oceniać swoje mocne i słabe strony
- stosowanie zasady higieny w życiu
- racjonalnie organizować swój czas wolny i obowiązki
- poznanie wpływu czynników meteorologicznych na człowieka
- uświadomienie zasad zachowania wobec innych osób potrzebujących pomocy
- uświadomienie roli racjonalnego odżywiania
- ukazanie sposobów zapobiegania chorobom, głównie zakaźnym
- uświadomienie roli wypoczynku czynnego dla zdrowia
- uświadomienie konieczności stworzenia dobrych warunków pracy
- pokazanie wpływu więzi rodzinnych na zdrowie psychiczne człowieka
- rozumienie szkodliwości używek, dopalaczy, narkotyków, alkoholu, leków i innych substancji

- rozumienie zagrożeń płynących z korzystania ze środków masowego przekazu.

#### **IV. Treści edukacji zdrowotnej i osiągnięcia**

<b>I.p.</b>	<b>Moduły</b>	<b>Treści</b>	<b>Propozycje rozwiązań metodycznych</b>	<b>Efekty / osiągnięcia</b>	<b>Monitorowanie</b>
I	Co to znaczy, że jestem zdrowy?	<p>1. Definicja zdrowia i choroby.</p> <p>2. Poznajemy podstawowe narządy w organizmie człowieka.</p> <p>3. Najczęstsze choroby dzieci i sposoby ich unikania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wycieczka do gabinetu lekarskiego,</li> <li>- pogadanka z higienistką szkolną,</li> <li>- projekcja i omówienie filmu na temat budowy ludzkiego ciała,</li> <li>- pogadanka,</li> <li>- ułożenie „przykazań zdrowego człowieka”- praca w grupach kl. I – III</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznaje stan zdrowia i choroby</li> <li>- potrafi sygnalizować, kiedy czuje się źle</li> <li>- zna podstawowe narządy człowieka</li> <li>- zna podstawowe sposoby unikania chorób</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-artykuły na stronę szkoły</li> <li>-wpis do dziennika</li> </ul>
II	Higiena osobista i otoczenia	1. Higiena jamy ustnej.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje przyrody/pogadanki: „Jak dbać i czyścić zęby?” dla klas I-IV</li> <li>- akcja „uczymy klasy młodsze, jak prawidłowo szczotkować zęby?” klasy IV dla klas I-III</li> <li>- program fluoryzacji z pielęgniarką szkolną dla klas I-VI.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyrabia nawyk dbałości o higienę ustną,</li> <li>- prawidłowo czyści zęby, dba o higienę jamy ustnej,</li> <li>- zna budowę jamy ustnej (rodzaj uzębienia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- listy fluoryzacji,</li> <li>- wpis w Librusie</li> </ul>

		2. Higiena okresu dojrzewania .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki na lekcjach przyrody i WDŻ</li> <li>- spotkania uczennic klas V i VI z przedstawicielami firmy „always”,</li> <li>- pogadanki na lekcjach wychowawczych nt.: odpowiednich strojów podczas w-f i w szkole,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jak zmienia się jego organizm podczas dojrzewania,</li> <li>- zapoznał się z zasadami zachowania higieny narządów rozrodczych,</li> <li>- nosi odpowiedni strój na w-f,</li> <li>- rozumie potrzebę i dostosowuje swoje ubranie do warunków atmosferycznych,</li> </ul>	- wpis w Librusie
		3. Higiena wzroku i słuchu .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje przyrody o budowie narządów zmysłu i ich higienie dla klas IV i VI,</li> <li>- pogadanki na lekcjach wychowawczych oraz z pielęgniarką szkolną dla klas V</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna wpływ hałasu na słuch i układ nerwowy,</li> <li>- omawia wpływ hałasu na samopoczucie w szkole</li> <li>- dba o wzrok poprzez odpowiednie oświetlenie podczas nauki, czytania,</li> <li>- zna zasady dbałości o układ nerwowy,</li> </ul>	- wpis w Librusie
		4. Higiena pracy umysłowej, wypoczynku i snu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- układanie harmonogramu dnia – praca w grupach dla klas I-VI,</li> <li>- pogadanki na lekcjach wychowawczych,</li> <li>- pogadanki z pedagogiem szkolnym o „Metodach efektywnego uczenia się”,</li> <li>- lekcje w-f na świeżym powietrzu.</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje przykładowy plan dnia,</li> <li>- konstruuje własny plan dnia,</li> <li>- zna i podaje przykłady form wypoczynku aktywnego i biernego,</li> <li>- wymienia i omawia zasady skutecznego uczenia się,</li> <li>- bierze udział w grach i zabawach na świeżym powietrzu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wpis w Librusie,</li> <li>- wpis w dzienniku pedagoga szkolnego</li> </ul>

		<p>5. Higiena przygotowywania i spożywania posiłków</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozkład posiłków w ciągu dnia – układanie jadłospisu, estetyczne nakrywanie do stołu, higiena podczas spożywania posiłków, spokój i brak pośpiechu podczas spożywania posiłku, nie przejadanie się – klasy I-VI</li> <li>- lekcje techniki i przyrody: „Estetyka i higiena przygotowywania pokarmów”, „Odżywianie się”, „Choroby zakaźne i pasożytnicze”</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna sposoby rozprzestrzeniania i zapobiegania chorob zakaźnych i pasożytniczych,</li> <li>- zna sposoby przechowywania pokarmów,</li> <li>- wie, jak rozmieścić produkty w lodówce,</li> <li>- zna zasady higieny przygotowywania posiłków.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wpis w Librusie,</li> <li>- zdjęcia na stronie szkoły,</li> <li>- spostrzeżenia nauczycieli dyżurujących w jadalni</li> </ul>
		<p>6. Dbanie o czystość otoczenia .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia dla klas młodszych na temat: dbania o porządek w tornistrze, czystość w miejscu nauki, wietrzeniu pomieszczeń, segregacji śmieci i ekologii (pogadanka, pokaz plansz, cotygodniowa ocena pracy dyżurnych), -pogadanki na lekcjach wychowawczych: „Jak dbać o własne otoczenie?” klasy IV - VI</li> <li>-lekcje i pogadanki na temat: zachowania się w lesie, parku czy poza szkołą,</li> <li>- udział w akcji „Sprzątanie Świata”, „Dzień Ziemi” – klasy II-VI</li> <li>- udział w konkursach: Ogólnopolski Konkurs Eko-Planeta, dla klas IV-VI Szkolny Konkurs Ekologiczny dla klas V i VI</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwraca uwagę na czystość otoczenia,</li> <li>- dba o estetykę w szkole i poza nią,</li> <li>- zna zasady zachowania się w lesie,</li> <li>- zna skutki pozostawiania śmieci w lesie, parku itp. miejscach,</li> <li>- chętnie bierze udział w akcjach ekologicznych, konkursach,</li> <li>- wie, co to jest recykling i segreguje śmieci we własnym domu, szkole, na wycieczkach i wyjściach do lasu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wpisy w dzienniku lekcyjnym,</li> <li>- artykuły na stronie internetowej szkoły i stronach regionalnych.</li> </ul>

		7. Kulturalne korzystanie z toalet.	- eksponowanie zasad odpowiedniego zachowania i pozostawiania czystości w toaletach dla klas I-VI	Uczeń: - potrafi w kulturalny sposób korzystać z toalety i pozostawiać po sobie porządek.	- ustne sprawozdanie pań sprząających
III	Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc	1. Przepisy BHP w domu, szkole i miejscach publicznych.	- lekcje wychowawcze nt.: „Zapoznanie się i przestrzeganie przepisów BHP” – klasy I-VI - pogadanki i rozmowy z przedstawicielami policji, WOPR, straży pożarnej i pedagoga szkolnego – klasy I-VI - opracowanie i przestrzeganie regulaminu bezpieczeństwa podczas przerw lekcyjnych, w pracowniach lekcyjnych, na Sali gimnastycznej oraz podczas wycieczek – klasy I-VI - Zachowujemy bezpieczeństwo na drodze (zasady ruchu drogowego, przechodzenie przez jezdnię, sygnalizacja świetlna, zapoznanie z wybranymi znakami drogowymi) – dla klas I- IV - lekcje przyrody: „Co wpływa na dobre samopoczucie w szkole i w domu?” – klasy IV	Uczeń: - zna i rozumie rolę przepisów BHP w domu, szkole i miejscach publicznych, - respektuje przepisy BHP, - zna i przestrzega regulaminów znajdujących się w szkole i poza nią (pracowni, Sali gimnastycznej, podczas wycieczek szkolnych), - zna podstawowe zasady ruchu drogowego, - podaje przykłady obowiązków domowych, które może wykonywać uczeń, - pogadanki i lekcje dotyczące działania i zastosowania urządzeń (elektrycznych), którymi dzieci posługują się w czasie swoich zajęć w szkole i w domu.	- wpisy w dzienniku lekcyjnym, - artykuły na stronie internetowej szkoły i stronach regionalnych.
		2. Zachowanie w przypadku katastrof.	- próbne alarmy pod kontrolą straży pożarnej, apele, - lekcje wychowawcze nt.: zachowań podczas alarmu dla klas I-VI	Uczeń: - wie, jak zachować się w przypadku alarmu, - zapoznał się z zasadami postępowania podczas katastrof,	- wpisy w dzienniku lekcyjnym,

		<p>3. Bezpieczeństwo w sieci .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udział w ogólnopolskiej kampanii „Dzień Bezpiecznego Internetu” dla klas I-VI</li> <li>- lekcje informatyki, lekcje biblioteczne nt.: „Bezpieczeństwo w sieci”</li> <li>- udział w akcji „Dzieciaki - Sieciaki” (wykorzystanie strony sieciaki.pl – poznaj bezpieczny internet) – klasy III - VI</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapoznał się i zna zasady bezpiecznego Internetu,</li> <li>- wie, że musi dbać o bezpieczeństwo swoich danych, haseł, sprzętu, przez który łączy się z internetem,</li> <li>- wie o istnieniu i działaniu programów antywirusowych, a także antyreklamowych,</li> <li>- umie zachowywać się bezpiecznie w sieci</li> <li>- odpowiedzialnie publikuje materiały i informacje dotyczące ich samych lub innych osób (za ich zgodą), przewidując konsekwencje, jakie może to spowodować;</li> <li>- wie, że anonimowość w sieci może być pozorna i że możliwe jest ustalenie autora danej informacji, nawet jeżeli nie podał swoich danych,</li> <li>- wie, że wiarygodność w internecie może zależeć nie od podania swoich danych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wpisy w dzienniku lekcyjnym,</li> <li>- artykuły na stronie internetowej</li> </ul>
--	--	------------------------------------	--	---	--

		4. Pomoc w nagłych wypadkach.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki/ pokazy w Straży Pożarnej nt.: „Bezpieczeństwo podczas ferii zimowych i wakacji” , „Udzielanie pierwszej pomocy”,</li> <li>- współpraca z Fundacją Złota Godzina (pokazy i szkolenia z udzielania pierwszej pomocy) – klasy I-VI</li> <li>- Udział w konkursie Ogólnopolskim Turnieju Wiedzy Pożarniczej dla klas V</li> <li>- lekcje przyrody, godziny wychowawcze,</li> <li>- filmy tematyczne,</li> <li>- zajęcia warsztatowe,</li> <li>- konkursy sprawdzające wiedzę</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna numery telefonów alarmowych,</li> <li>- zna procedury zachowania się w nagłych przypadkach,</li> <li>- wie, jak udzielić pierwszej pomocy,</li> <li>- zna wyposażenie apteczki,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wpisy do dziennika lekcyjnego,</li> <li>- artykuły na stronie szkoły,</li> <li>- dyplomy uczniów,</li> </ul>
--	--	-------------------------------	---	---	---

IV	Ruch w życiu człowieka	1. Organizacja wycieczek i innych form wyjazdów:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywny wypoczynek,</li> <li>- wycieczki przedmiotowe,</li> <li>- wycieczki o charakterze kulturalnym (muzeum, kino i teatr)</li> <li>- zielone szkoły</li> <li>- wycieczki piesze i rowerowe</li> <li>- biwaki</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	- uczniowie poznają środowisko przyrodnicze, tradycje, kulturę i historię naszego regionu i kraju	- dokumentacja wycieczek i wyjazdów turystyczno-krajoznawczych
----	------------------------	--	--	---	--



		<p>2. Podnoszenie sprawności fizycznej i stanu kondycji zdrowotnej uczniów poprzez udział w sportowych zajęciach w szkole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia na basenie,</li> <li>- SKS,</li> <li>- gimnastyka korekcyjna,</li> <li>- zajęcia ruchowe,</li> <li>- udział w wyjazdach na lodowisko,</li> <li>- turnieje sportowe,</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie zdobywają umiejętności pływackie, taneczne, jazdy na łyżwach, zachowują prawidłową sylwetkę ciała, poznają zasady gier zespołowych, potrafią współpracować w grupie.</li> </ul>	<p>- sprawozdania nauczycieli z osiągnięć uczniów</p>
		<p>3. Ruch na przerwach i innych lekcjach</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- udział uczniów w zabawach na przerwach (np.: gra w pin ponga, aerobik, kręcenie hula-hop, „zośka”, zabawy ze skakankami, gra w kapsle, zabawa w klasy),</li> <li>- gimnastyka śródlekcyjna,</li> <li>- konkurs na najbardziej usportowioną klasę w szkole,</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dzieci lepiej przyswajają wiedzę,</li> <li>- nie są znużone i zmęczone pracą na lekcji,</li> <li>- mają lepszy humor,</li> <li>- w pozytywny sposób rozładowują złe emocje, stres,</li> <li>- na przerwach panuje porządek, bo dzieci są zajęte, nie mają czasu na bieganie po szatni, rozrabianie,</li> <li>- łatwiej zachować na przerwach dyscyplinę,</li> <li>- uczniowie i nauczyciele miło spędzają czas,</li> <li>- dzieci z różnych klas integrują się,</li> <li>- starsi uczniowie w naturalny, niewymuszony sposób przekazują swoje umiejętności młodszym kolegom, a młodsi poprzez naśladowanie szybciej uczą się nie tylko określonych umiejętności, ale i reguł gier,</li> </ul>	<p>artykuły na stronie szkoły, dyplomy puchar na najbardziej usportowioną klasę, zestawienie klasyfikacji</p>

		4. Aktywność fizyczna rodzinna (rodziców i dzieci)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zorganizowanie przez wychowawców wywiadówek na sportowo</li> <li>- zorganizowanie Festynu Rodzinnego,</li> <li>- zapraszanie rodziców na biwaki, wycieczki, zielone szkoły, zajęcia integracyjne na świeżym powietrzu,</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi wyzwolić aktywność psychomotoryczną u rodziców poprzez gry i zabawy ,</li> <li>Satysfakcja rodziców z udziału w wywiadówce na sportowo</li> <li>Wyższa frekwencja rodziców na wywiadówkach</li> <li>Poparcie rodziców dla tego typu wywiadówek,</li> <li>- uczeń potrafi zmobilizować rodziców do wspólnej aktywności ruchowej i zabawy.</li> </ul>	artykuł na stronie szkoły
		5. Podchody na zdrowie	<p>Zabawa w podchody na wycieczkach, zielonych szkołach, biwakach i w szkole na lekcja wychowawczych</p> <p>dla klas IV-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- atrakcyjna dla uczniów forma wpływająca pozytywnie na motywację</li> <li>- uczniowie rozumieją skuteczność działania – aby uczyć się poprzez rozwiązywanie kolejnych zadań należy rozwiązać bieżące</li> <li>- uczniowie mają możliwość samooceny sprawdzianu</li> <li>- uczniowie wykorzystali tą atrakcyjną formę aktywności do opanowania wiedzy o zdrowiu.</li> </ul>	artykuł na stronie szkoły, Znalezienie skarbu (niespodzianki)
		6. Dzień Sportu w szkole	<p>międzyklasowe konkurencje sportowe</p> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- integracja i współpraca w grupie</li> <li>- stosują zasady fair play</li> <li>- pokonanie słabości i pokazanie mocnych stron.</li> </ul>	- zestawienie wyników

		<p>7. Konkurs na najbardziej usportowaną klasę w szkole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mistrzostwa szkoły w Mini Piłce nożnej</li> <li>- Mistrzostwa szkoły w Mini Piłce Koszykowej</li> <li>- Mistrzostwa szkoły w szachach -Mistrzostwa szkoły w warcabach</li> <li>-Mistrzostwa Szkoły w pływaniu</li> <li>- Mistrzostwa Szkoły w biegach długich</li> <li>- udział w Biegach Niepodległościowych</li> <li>- Mistrzostwa Szkoły Wiedzy o Sporcie</li> </ul> <p>dla klas III-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie poprawiają sprawność fizyczną i doskonałą technikę gry,</li> <li>-uczniowie interesują się sportem, aktywnością fizyczną</li> <li>-wszyscy uczniowie przystąpili do rywalizacji sportowej</li> </ul>	<p>artykuły na stronie szkoły, dyplomy puchar na najbardziej usportowaną klasę, zestawienie klasyfikacji</p>
--	--	--	--	---	--

V	Żywność i żywienie	1.Promowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wycofanie ze sklepiu szkolnego produktów niezdrowych na rzecz kanapek, warzyw (marchewki) i owoców, świeżych soków wyciskanych na miejscu (marchwiowy, buraczany, pomarańczowy), napoi gazowanych, wprowadzenie wody niegazowanej</li> <li>-wprowadzenie tradycji jedzenia owocu na początku lekcji przyrody,</li> <li>-udział w akcjach „Wiem co jem”, „Jem kolorowo”, ”Pij mleko będziesz zdrowy”</li> <li>- Udział w Światowym Dniu Wody</li> <li>- udział w warsztatach uczniów i rodziców z dietetykiem</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie poznają zdrowotne aspekty spożywania wody poprzez udział w szkolnym konkursie w formie pracy plastyczne nt zdrowych aspektów spożywania wody</li> <li>- uczniowie spożywają zdrowe produkty w szkole i po za nią</li> <li>- uczniowie spożywają przekąski w formie ma warzyw i owoców,</li> <li>- uczniowie znają skutki wynikające ze spożywania produktów niezdrowych</li> </ul> <p>-uczniowie potrafią przygotować zdrową kanapkę</p>	
---	--------------------	--	---	---	--

	2. Wyrabianie u uczniów nawyku spożywania drugiego śniadania	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sporządzania zdrowych posiłków w szkole i wspólne ich spożywanie</li> <li>- udział w akcjach „Śniadanie daje moc”</li> <li>- Dni tematyczne :</li> <li>- Dzień Marchewkowy,</li> <li>- Dzień Jogurtowy,</li> <li>- Dzień Zdrowego Chleba,</li> <li>- Kolorowe Dni żółte, czerwone, pomarańczowe i fioletowe.</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie rozumieją znaczenie zjadania pierwszego i drugiego śniadania</li> <li>- tworzenie więzi, dbanie o dobry kontakt z innymi - estetyka spożywania posiłków, dbałość o kulturę rozmowy.</li> <li>- uczniowie spożywają drugie śniadanie</li> <li>- uczniowie spożywają warzywa i owoce w szkole na przerwie</li> <li>- uczniowie znają walory odżywcze warzyw i owoców.</li> </ul>	- ankieta dotycząca zasad zdrowego odżywiania
	3. Wpajanie uczniom zasad zdrowego odżywiania	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konkurs Wiedzy o Zdrowym Odżywianiu dla klasy II i IV</li> <li>- pogadanki na lekcjach</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń zna i rozumie piramidę zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej</li> <li>- uczeń potrafi produkty szkodliwe zastąpić zdrowymi</li> </ul>	- Dyplomy i wyróżnienia w konkursie - ocena z przyrody
VI Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie	<p>Ja i moja rodzina</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- moje miejsce w rodzinie z uwzględnieniem praw i obowiązków,</li> <li>- rola więzi rodzinnych w rozwoju psychicznym i duchowym człowieka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje z pedagogiem szkolnym</li> <li>- spotkania z psychologiem</li> <li>- rola rodziny i zadania jej członków- lekcje wychowawcze,</li> <li>- zajęcia biblioterapeutyczne,</li> <li>- wspólne spożywanie posiłków: „Śniadanie daje moc”, choinki szkolne, wigilia klasowe</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia wdż dla klas V i VI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń rozumie, że w dobrym funkcjonowaniu rodziny ważne jest, aby każdy wypełniał swoje obowiązki i dbał o prawa swoje i innych</li> <li>- uczeń rozumie, że do prawidłowego rozwoju psychicznego i duchowego potrzebna jest rodzina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozmowa z uczniami</li> <li>- obserwacja pedagoga, personelu kuchni i szatni, wychowawców i nauczycieli</li> </ul>

	<p>W jaki sposób istnieję w grupie, klasie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie poczucia własnej i cudzej godności,</li> <li>- zrozumienie dla inności,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje wychowawcze dotyczące praw dziecka</li> <li>- zajęcia wychowawcze z pedagogiem-</li> <li>- znaczenie asertywności w relacji z kolegami</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń rozumie, w jaki sposób powinien traktować innych ludzi, dlaczego należy szanować drugiego człowieka</li> <li>- umie dobierać sobie kolegów i przyjaciół</li> <li>- uczeń potrafi dostrzec złe zachowanie kolegów i na nie zareagować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obserwacja uczniów na lekcjach i przerwach</li> <li>-</li> </ul>
	<p>Kształtowanie pozytywnego nastawienia do ludzi i rozumienia znaczenia przyjaźni</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szkolne akcje charytatywne- zbieranie nakrętek dla potrzebującego ucznia</li> <li>- udział w akcji „Szlachetna paczka „</li> <li>- pisanie listów, kartek okolicznościowych, „Marzycielska Poczta”</li> <li>- organizowanie pomocy koleżeńskej</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń jest wrażliwy na potrzeby innych ludzi</li> <li>- bierze udział w akcjach charytatywnych</li> <li>- stara się pomagać innym ludziom w miarę swoich możliwości</li> </ul>	
	<p>Moje słabe i mocne strony- poznaję siebie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje z programu „Spójrz inaczej” dla klas IV-VI</li> <li>- pokaz talentów dla I-III</li> <li>- lekcje wychowawcze dla klas IV-VI</li> <li>- wycieczki, zielone szkoły biwaki</li> <li>- wyjścia do kina, teatru</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń umie rozróżnić swoje emocje, umie nad nimi panować, potrafi je wyrażać</li> <li>- poznaje swoje możliwości i wykorzystuje je w zdobywaniu wiedzy i umiejętności w szkole,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- autorefleksja ,</li> <li>- obserwacja</li> </ul>

		Stosowanie metod nauczania pozwalających uczniom łatwiej przyswajać wiedzę	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapowiadanie sprawdzianów co najmniej tydzień wcześniej, podawanie zakresu sprawdzianu i zagadnień,</li> <li>-organizowanie ciekawych lekcji z udziałem interesujących ludzi,</li> <li>- lekcje dydaktyczne w Nadleśnictwie Turek i innych instytucjach na terenie miasta,</li> <li>- organizowanie zielonych szkół,</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wie jak się uczyć i gdzie szukać pomocy w razie trudności w nauce,</li> <li>- uczeń aktywnie uczestniczy w ciekawych lekcjach organizowanych w szkole,</li> </ul>	
VII	Profilaktyka uzależnień	Wpływ używek, leków i innych substancji na zdrowie człowieka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- W jaki sposób alkohol , nikotyna wpływają na zdrowie człowieka- udział w kampanii „Zachowaj Trzeźwy umysł”</li> <li>- realizacja programu „Znajdź właściwe rozwiązanie”</li> <li>- obchody „Dnia bez papierosa „i” Dnia Rzucania Palenia”</li> <li>- spotkania z pedagogiem i psychologiem, policjantem lekarzem</li> </ul> <p>dla klas I-VI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczniowie znają skutki spożywania alkoholu, narkotyków, leków i innych szkodliwych substancji</li> <li>- uczniowie wiedzą co to jest uzależnienie i jakie mogą być jego skutki dla zdrowia i skutki społeczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obserwacja.</li> <li>- rozmowy z uczniami</li> <li>- ankiety</li> </ul>
		Zagospodarowanie wolnego czasu ucznia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- organizacja wspólnych zabaw i dyskotek</li> <li>- ciekawa oferta kółek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wzmacnianie więzi między uczniami i ze szkoła</li> <li>-integracja zespołów klasowych.</li> </ul>	

			zainteresowań zgodnych z zapotrzebowaniem uczniów - ciekawe spędzanie przerw  dla klas I-VI	- profilaktyka zdrowia psychicznego	
--	--	--	--	-------------------------------------	--

### **Osiągnięcia uczniów:**

W wyniku prowadzenia edukacji zdrowotnej uczeń osiągnie następujące umiejętności:

1. Rozpozna stan choroby w swoim organizmie.
2. Potrafi przyjąć właściwą postawę w procesie nauki i zapewnić sobie odpowiednie warunki pracy.
3. Zna skutki spowodowane nieprawidłowymi warunkami nauki.
4. Wie, jak więzi rodzinne wpływają na zdrowie psychiczne człowieka,
5. Rozpoznaje swoje słabe i mocne strony.
6. Zdaje sobie sprawę z konieczności pomocy innym.
7. Potrafi dobrać sobie odpowiednich kolegów.
8. Umie wypowiedzieć swoje zdanie i je obronić.
9. Zna drogi rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych i wie, jak zapobiegać tym chorobom.
10. Potrafi samodzielnie przygotować sobie posiłek.
11. Zna wpływ używek na organizm.
12. Dostrzega rolę higieny osobistej w rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych.
13. Zna i stosuje zasady prawidłowego żywienia.
14. Umie dostosować formę wypoczynku do charakteru pracy.
15. Wie, jak zabezpieczyć żywność przed pleśniakiem.
16. Wie i rozumie, dlaczego należy się szczepić.
17. Wie jak zabezpieczyć się przed zarażeniem grzybami pasożytniczymi, robakami, kleszczami.
18. Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.
19. Traktuje zdrowie jako nadrzędna wartość.
20. Umie przewidzieć skutki różnych zachowań dla zdrowia.
21. Umie unikać sytuacji niekorzystnych dla zdrowia.
22. Jest odpowiedzialny za swoje zdrowie.
23. Umie współpracować z rodzicami, lekarzem i nauczycielem w celu zachowania zdrowia.
24. Potrafi zaplanować swój czas wolny.
25. Dbą o rozwój duchowy i psychiczny.



## **V. Metody pracy:**

- pogadanki
- wykłady
- prelekcje
- spotkania z ciekawymi ludźmi
- obserwacje
- pokazy
- gry dydaktyczne
- projekty
- dyskusje
- wycieczki dydaktyczne
- praca z książką i czasopismem
- doświadczenia
- gry dydaktyczne

## **VI. Ewaluacja osiągnięć uczniów:**

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

Sprawdzenie osiągnięć uczniów można dokonywać na bieżąco, także w trakcie realizacji programu. Będzie to przyrost wiedzy, umiejętności, zmian postaw. Obserwujemy pracę ucznia i otrzymane przez niego wyniki. Wiele dowiemy się z bezpośrednich rozmów z uczniami, także z ich rodzinami. Możemy z nich wiele wynioskować ponieważ dzieci bardzo chętnie dzielą się z nauczycielem swoimi postępami i wiadomościami.

Pomocna będzie także ankieta, przeprowadzana wśród dzieci, rodziców i uczniów objętych programem.

W tym celu w klasach I-III przeprowadzimy rozmowę kierowaną 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 ?

W klasach IV-VI uczniowie i rodzice zostaną poddani ankietowaniu.

## **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.
4. Materiały edukacyjne dostępne na portalu ORE

**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.**