



PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

2016/2017

Spis treści:

Wstęp.....	3
II. GŁÓWNE CELE PROGRAMU	4
III. WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU	4
IV. DZIAŁY DO REALIZACJI.....	4
V. SPOSOBY REALIZACJI:.....	8
VI. EWALUACJA PROGRAMU	8

„Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”.

1. Wstęp

Podstawą do utworzenia tego programu jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 26 lutego 2002 roku. Program ten jest zgodny z programem rozwoju szkoły oraz z programem wychowawczym i profilaktycznym szkoły.

Prowadzenie edukacji prozdrowotnej jest powinnością każdego nauczyciela. Jej celem jest rozwijanie u uczniów umiejętności życiowych sprzyjających właściwym wyborom i prozdrowotnemu stylowi życia.

Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i innych ludzi, w tym szczególnie dokonywać wyborów sprzyjających zdrowiu. Jest to proces długotrwały nie ograniczający się tylko do dzieciństwa i młodości, lecz obejmujący całe życie człowieka, w którym występują różne, wciąż nowe problemy i potrzeby zdrowotne.

Jednym z nadrzędnych celów edukacji zdrowotnej jest pomoc ludziom w kształtowaniu prozdrowotnych stylów życia. W okresie dzieciństwa i młodości kształtują się zachowania zdrowotne sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne, pozytywne): odpowiednia aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, pielęgnacja ciała, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymania dobrych relacji z innymi ludźmi. Pojawiają się także zachowania ryzykowne dla zdrowia, określane jako problemowe. Dzieciństwo i młodość decydują zatem w istotnym stopniu o zachowaniach zdrowotnych i stylu życia ludzi dorosłych. Wszelkie niedostatki w tym zakresie trudno poddają się korekcji w dalszych latach życia.

Cele edukacji zdrowotnej w naszej szkole:

- Kreowanie całościowego podejścia do zdrowia- jako dynamicznych związków między zdrowiem fizycznym, społecznym, psychicznym i duchowym
- Wykorzystywanie przez szkoły sprzyjających okoliczności dla edukacji zdrowotnej: programy i projekty zdrowotne realizowane pod patronatem Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Edukacji Narodowej
- Przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia i kształtowanie umiejętności wykorzystania tej wiedzy oraz tworzenie warunków w szkołach do ukształtowania postaw i nawyków troski o własne zdrowie i innych.
- Zachęcenie uczniów do zdrowego stylu życia

- Stwarzanie w placówkach oświatowych warunków i możliwości sprzyjających zdrowiu.

Zadania do realizacji:

- **Realizacja treści podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w szkole podstawowej w zakresie edukacji zdrowotnej.**

- **opracowanie i wdrażanie programów wychowawczych i profilaktyki pod kątem działań prozdrowotnych**

2. II. GŁÓWNE CELE 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.

3. III. WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU

Program jest przeznaczony do realizacji w klasach 0-VI szkoły podstawowej w okresie trzech lat. Efektem tego programu powinno być nabycie przez uczniów właściwych postaw pozwalających na zachowanie zdrowia oraz wyrabianie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

4. IV. DZIAŁY DO REALIZACJI

Problematyka uwzględniona w programie obejmuje następujące tematy:

1. Żywność i żywienie.
2. Higiena osobista i zdrowie własnego ciała.
3. Ruch to zdrowie.
4. Moje bezpieczeństwo.
5. W przyjaźni z innymi.

6. Umieć odmawiać i wybierać.
7. Ekologia

ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- 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.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW:

- Pamiętać 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 i przetwarzania warzyw i owoców.

HIGIENA OSOBISTA I ZDROWIE WŁASNEGO CIAŁA

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- 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.

PRZEWIJDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW:

- Umie dbać o czystość swojego ciała, otoczenia i środowiska;
- Nosi czyste i schludne ubrania;
- Potrafi dostosować ubiór do pogody;

- Zna różne środki czystości i potrafi się nimi posługiwać;
- 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 własne zdrowie.

RUCH TO ZDROWIE

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- 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;
- Zachowanie dyscypliny podczas zajęć ruchowych.

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA:

- 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 ruchowych.

MOJE BEZPIECZEŃSTWO

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- 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.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA:

- Zna zasady bezpiecznego poruszania się po drogach;
- Przestrzega zasad bezpieczeństwa w szkole, podczas gier i zabaw;
- 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, wichury oraz innych zjawisk atmosferycznych.

W PRZYJAŹNI Z INNYMI

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uświadomienie uczniom własnych uczuć i umiejętności ich wyrażania;
- Rozwijanie umiejętności budowania udanych relacji z rówieśnikami i dorosłymi oraz osobami niepełnosprawnymi;
- Kształtowanie postaw empatycznych;
- Kształtowanie umiejętności współpracy, tolerancji i akceptacji potrzeb innych.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ:

- Zna własne uczucia i stany emocjonalne;
- Umie prawidłowo zachować się w klasie i w szkole;
- Wyraża swoje emocje w sposób akceptowany;
- Przestrzega ustalonych zasad;
- Zna swoje obowiązki w rodzinie;
- Rozumie na czym polegają relacje i komunikacja w domu, w grupie rówieśniczej, klasie;
- Jest tolerancyjny wobec innych;
- Nawiązuje prawidłowe relacje z rówieśnikami, dorosłymi;
- Potrafi współdziałać w grupie;
- Potrafi rozwiązywać konflikty bez agresji i przemocy.

UMIEM ODMAWIAĆ I WYBIERAĆ

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Dostarczenie wiedzy o środkach uzależniających;
- Uświadomienie konsekwencji kryjących się przy sięganiu po środki uzależniające;
- Kształtowanie postaw asertywnych;
- Kształtowanie umiejętności podejmowania właściwych decyzji i rozwiązywania problemów;
- Dostarczanie wiedzy o prawach dzieci.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ:

- Rozpoznaje używki, środki uzależniające i zna ich wpływ na zdrowie człowieka;
- Zna sytuacje, w których trzeba zdecydowanie odmówić;
- Potrafi podjąć właściwą decyzję;
- Umie wyrazić własną opinię w sposób łagodny, ale stanowczy;
- Zna swoje prawa i telefony „Niebieskiej Linii”.

EKOLOGIA

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Dostarczenie wiedzy na temat ochrony środowiska;
- Uświadomienie konsekwencji nadmiernej eksploatacji przyrody;

- Kształtowanie postaw proekologicznych;

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ:

- Potrafi segregować śmieci;
- Wie jak zachować się na terenach chronionych;
- Wie jak racjonalnie korzystać z wody, prądu, itd.;

5. V. SPOSOBY REALIZACJI:

1. Realizacja tematyki godzin wychowawczych.
2. Realizacja programów:
 - Wychowawczego
 - Profilaktycznego
3. Realizacja treści programowych w klasach I – VI
4. Organizacja imprez i uroczystości klasowych i szkolnych
5. Organizacja spotkań ze specjalistami (lekarze, policja, straż miejska, psycholog, dietetycy) dla dzieci i rodziców.
6. Dostosowanie wyposażenia szkoły do potrzeb i możliwości uczniów.
7. Nawiązanie współpracy ze środowiskiem lokalnym i instytucjami (Sanepid, Biblioteka Miejska, przedszkola, Policja, Straż Miejska, Straż Pożarna, i inne)
8. Organizacja i udział w konkursach o tematyce prozdrowotnej.
9. Segregacja surowców wtórnych.
10. Doksztalcanie rady pedagogicznej i pracowników szkoły nie będących nauczycielami w zakresie edukacji prozdrowotnej.
11. Podejmowanie realizacji dodatkowych zadań pojawiających się w ciągu roku szkolnego.

6. VI. EWALUACJA PROGRAMU

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

Narzędzia służące do ewaluacji to:

- Rozmowy z uczniami i rodzicami;
- Testy wiadomości i umiejętności;
- Konkursy.
- Obserwacje dzieci dotyczące: Czy mają drugie śniadanie? Co jedzą na drugie śniadanie? Jak spożywają posiłki? Co najczęściej kupują w szkole i na wycieczkach? Jakie napoje piją? Jak siedzą w ławkach i przy stolikach? Jakie noszą tornistry i co w nich jest? Jak wykonują ćwiczenia gimnastyczne? 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?

Załącznik 1

Harmonogram działań 2016/2017

LP	Rodzaj działania	Termin	Odpowiedzialni
1.	Uaktualnienie programu wychowawczego i profilaktyki	Wrzesień	Dyrektor J. Chruślicka
2.	Udział w programie profilaktycznym : „Znajdź właściwe rozwiązanie” klasy IV-VI „Czyste powietrze wokół nas” klasy I-III Mamo tato nie pal proszę” klasy O	Cały rok szkolny	J. Chruślicka N. Jendrusik
3.	Udział programie " Szkoła Promująca Zdrowie"	Cały rok	M. Rams wszyscy n-le
4.	Współpraca z agentem stołówki szkolnej . Promocja zdrowej żywności w sklepiku. Organizacja żywienia w szkole dla uczniów z rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji społeczno-ekonomicznej (współpraca z MPOS)	Cały rok szkolny	Dyrektor J. Chruślicka
5.	Festiwal Biegowy w Krynicy Zdrój	Wrzesień	R. Wajda M. Rams
6.	Sprzątanie Świata	Wrzesień	M. Jarosz R. Sowa
7.	Jarmark św. Jadwigi -przetwory zimowe	Wrzesień	B. Szczypuła E. Kędzior E. Poreba-Szarkowska M. Laciuga
8.	Międzynarodowy Dzień Głuchego	Październik	M. Laciuga M. Samjdor U. Rola
9.	Udział w międzyszkolnym konkursie wiedzy o uzależnieniach (SOIK) klas V-VI	Listopad Grudzień	J. Chruślicka M. Szczurek
10.	Organizacja apelu dla klas IV-VI „Stop uzależnieniom”	Czerwiec	J. Chruślicka M. Szczurek P. Poparda
11.	Konkurs plastyczny „Stop uzależnieniom”	Maj	N. Jendrusik J. Chruślicka M. Szczurek M. Lebdowicz
12.	Zajęcia z pierwszej pomocy medycznej dla uczniów	Cały rok szkolny	A. Czełuśniak
13.	Zaopatrzenie szkoły w odpowiednio wyposażone apteczki pierwszej pomocy. Organizacja szkoleń dla pracowników szkoły	Cały rok szkolny	Dyrektor B. Karaszewska

	w zakresie udzielania pierwszej pomocy.		
14.	Fluoryzacja 6 X co 6 tygodni klasy I-VI. Badania okresowe i bilansowe Prowadzenie dokumentacji medycznej. Udzielanie pierwszej pomocy Pogadanki dla uczniów	Cały rok szkolny	Pielęgniarka szkolna
15.	Kontynuacja udziału w projekcie „ Zdrowo jem więcej wiem”	Cały rok szkolny	M. Rams
16.	Udział szkoły w projektach: Owoce i warzywa w szkole Szkłanka mleka	Cały rok szkolny	Dyrektor
17.	Zajęcia profilaktyczne z pedagogiem szkolnym w klasach VI- prezentacja multimedialna dot. uzależnień Ankiety- opracowanie ankiet	Cały rok szkolny	J. Chruślicka
18.	Promocja zdrowego stylu życia poprzez aktywność ruchową (dzień Sportu, Zawody sportowe). Oferta dodatkowych zajęć ruchowych dla uczniów. Uczestnictwo uczniów i nauczycieli w lokalnych imprezach sportowych: oferowanie społeczności lokalnej udziału we własnych imprezach	Cały rok szkolny	Dyrekcja Wychowawcy Nauczyciele wychowania fizycznego
19.	Udział w programie „Kubusiowi Przyjaciele Natury”	Cały rok	M. Węglarz
20.	Działalność Pracowni Wspierania Wielostronnego Rozwoju Ucznia na zajęciach treningów umiejętności społecznych	Cały rok	U. Bajorek M. Laciuga Chruślicka Joanna Fałowska Katarzyna Gorzkiwicz Beata Małek Anna Mucha Justyna Rams Maria Rola Urszula Szcurek Małgorzata