

„Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz....”

**PROGRAM AUTORSKI
„Rośnij zdrowo” –
edukacja prozdrowotna dla klas I-III.**

Opracowała:

mgr Małgorzata Weisło

nauczycielka kształcenia zintegrowanego SP nr 93 w Krakowie

1. Problem, założenia programu i jego charakterystyka.

Problematyka poruszana w programie dotyczy kreowania takiego stylu życia, który gwarantuje zachowanie zdrowia, dobrego samopoczucia i właściwej sylwetki i postawy ciała przez długi okres życia człowieka. Nawyki zdrowego odżywiania, przestrzeganie zasad higieny oraz czynne sposoby spędzania czasu wolnego kształtowane są we wczesnym okresie dzieciństwa i determinują całe dorosłe życie człowieka. Dlatego tak ważna jest edukacja prozdrowotna prowadzona od pierwszych lat pobytu w przedszkolu i nauki w szkole. W dobie zataczających coraz większe kręgi chorób cywilizacyjnych, takich jak: otyłość u coraz młodszych dzieci oraz jej konsekwencje związane z chorobami układu krążenia, z wadami postawy, poznawanie i wyrabianie właściwych zachowań i dokonywanie trafnych wyborów w zakresie podstawowych czynności życia staje się zadaniem pierwszorzędym. W myśl znanego wszystkim przysłowia „W zdrowym ciele zdrowy duch” cel ten jest jednym z ważniejszych wśród innych, które wyznacza sobie szkoła, aby sprostać potrzebom współczesności i przygotować młode pokolenie do życia.

Program edukacji zdrowotnej kieruję do uczniów na pierwszym etapie kształcenia bez podziału na kolejne klasy. Jest on zgodny z nową podstawą programową i stanowi swojego rodzaju ścieżkę edukacyjną prowadzącą i łączącą wszystkie rodzaje edukacji: polonistyczną, matematyczną, plastyczną, muzyczną, ruchową, a w szczególności społeczno- przyrodniczą.

Treści zawarte w programie mogą być realizowane w dowolnej kolejności i modyfikowane w zależności od potrzeb i możliwości uczniów. Treści nauczania ułożone są w sposób spiralny. Oznacza to, że te same treści będą powtarzać się w kolejnych klasach edukacji wczesnoszkolnej, umożliwiając dziecku poszerzenie, pogłębienie wiadomości i umiejętności zgodnie ze wzrastającymi możliwościami intelektualno – percepcyjnymi. Dobierane one są w taki sposób, aby były ciekawe, pobudzały do myślenia, poszukiwania, a przede wszystkim - do działania i zastosowania w codziennym życiu.

2. Cel główny programu.

Podstawowym celem tego programu jest skuteczne i efektywne kształtowanie postaw dzieci zgodnych z zasadami higieny i racjonalnego trybu życia ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowego odżywiania się. Służy on nie tylko pogłębianiu wiedzy, ale pobudza również aktywność dzieci, ich twórcze myślenie zastosowanie nabytych umiejętności i wiadomości w praktyce. Uczy współdziałania w zespole, pokazuje wartość zdrowia człowieka, kształtuje właściwe nawyki i charakter młodego człowieka.

3. Cele szczegółowe.

Kształtowanie umiejętności, postaw i nawyków w zakresie:

- dbałości o czystość ciała, odzieży i otoczenia,
- właściwego zachowania się podczas kaszlu, kichania, korzystania z urządzeń sanitarnych (profilaktyka chorób)
- przestrzegania zasad prawidłowego odżywiania się (regularność i urozmaicenie posiłków)
- znajomości nazw grup produktów w piramidzie żywieniowej
- znajomości warzyw i owoców (również mało znanych, egzotycznych)
- znajomości zdrowych potraw i ich przepisów
- umiejętność przyrządzenia wybranej potrawy wg. przepisu
- umiejętności komponowania diety na cały dzień z uwzględnieniem zasad zdrowego żywienia
- zabezpieczenie pokarmów przed zanieczyszczeniem, zepsuciem,
- rozumienia szkodliwości przejadania się, szczególnie słodyczami,
- znajomości produktów szkodliwych dla zdrowia (niedojrzałe owoce, trujące grzyby, produkty przeterminowane)
- poznania właściwości wody oraz jej wpływu na zdrowie i życie człowieka
- korzystania z aktywnych form wypoczynku (spacery, sport, turystyka, hobby) i biernych (sen, czytanie, majsterkowanie, TV, komputer),
- przestrzegania zasad obowiązujących w grupie,
- ostrożności podczas zabaw na powietrzu,
- bezpiecznego korzystania z ostrych narzędzi, urządzeń elektrycznych, gazowych,
- znajomości substancji szkodliwych (gaz, czad, farby, trucizny na owady i gryzonie, substancje niewiadomego pochodzenia, narkotyki)

4. Treści edukacyjne i proponowana tematyka zajęć.

TEMAT KOMPLEKSOWY	TEMATYKA SZCZEGÓŁOWA	SPOSOBY REALIZACJI	UWAGI
<p>Higiena ciała, odzieży, miejsca pracy i wypoczynku.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ja i moje ciało. -poznanie budowy ciała i najważniejszych funkcji poszczególnych organów 2. Higiena ciała i jamy ustnej. 3. Dbam o swoje włosy. 4. Ubiór dziecka dostosowany do różnej pogody. 5. Jesienna, wiosenna , zimowa i letnia moda. 	<p>-oglądanie szkieletu ludzkiego, atlasów anatomicznych, - pogadanka na temat ogólnych funkcji najważniejszych organów w ciele człowieka</p> <p>-Czytanie i praca z tekstem , pogadanka na temat braku higieny i konsekwencji z tym związanych -udział w akcji fluoryzowania zębów</p> <p>Fryzura, a wizerunek zewnętrzny w myśl przysłowia-„ Jak mnie widzą, tak mnie piszą”- prace plastyczne, zabawy dydaktyczne : „U fryzjera” -wizyty i rozmowy z higienistką szkolną,</p> <p>-prace plastyczne, techniczne: wykonanie z kartonu sylwetki człowieka oraz papierowych ubrań na różne pory roku , ubieranie modelu dostosowane do różnych pór roku i różnej pogody -Pogadanki na temat skutków wyziębienia i przegrzania ciała</p>	<p>Współpraca z higienistką szkolną</p>

	<p>6. Sen i jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju dziecka</p> <p>7. Z wizytą u lekarza</p> <p>8. Czasami chorujemy</p> <p>9. Jak pracować, a jak wypoczywać?</p> <p>10. Wypoczynek czynny i bierny. Dlaczego należy unikać nudy? – wady i zalety życia ludzi.</p> <p>11. Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała w czasie zajęć ruchowych i czynnościowych całego dnia.</p>	<p>--racjonalne planowanie rozkładu dnia -wykonanie tabeli pokazującej zajęcia dostosowane do pory dnia</p> <p>-poznanie różnych specjalności lekarzy -scenki dramatyczne, zagadki ruchowe</p> <p>-zabawa dydaktyczna – „U lekarza” -pogadanka na temat przestrzegania zaleceń lekarza</p> <p>-Oglądanie i komentowanie treści historyjek obrazkowych na temat właściwego przygotowania miejsca do nauki i do zabawy --właściwy dobór krzeseł i stolików do wzrostu dzieci</p> <p>-Czytanie i praca z tekstem na temat sposobów spędzania czasu wolnego, -rozwijanie zainteresowań sposobem na nudę</p> <p>prace plastyczne, -nauka śpiewania piosenek o tej tematyce, przygotowanie i wykonanie układów ruchowych , -gimnastyka</p>	
--	--	--	--

	<p>12. Wykorzystywanie różnych form aktywności ruchowej w celu rozładowania stresu i napięć nerwowych.</p> <p>13. Doskonale i dbam o swoje zmysły. Dobrze i źle strony telewizji i komputera – uczymy się dobrze korzystać ze zdobyczy techniki.</p> <p>14. Sposoby porozumiewania się ludzi niewidomych i głuchoniemych</p> <p>15. Wady wzroku i słuchu oraz sposoby zapobiegania im.</p>	<p>śródlekcyjna, elementy gimnastyki korekcyjnej na zajęciach ruchowych.</p> <p>-poznawanie otoczenia za pomocą różnych zmysłów: zabawy dydaktyczne -ćwiczenia spostrzegawczości -zagadki</p> <p>-poznanie różnych alfabetów , szyfrowanie wiadomości przy ich użyciu</p> <p>-pogadanki na temat niewłaściwego słuchania muzyki i korzystania z komputera i telewizji</p>	
<p>Sport to sposób na nudę i na zdrowie</p>	<p>16. Poznanie różnych dyscyplin sportowych uprawianych latem i zimą.</p> <p>17. Zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw i gier.</p>	<p>-poznanie sylwetek znanych , polskich olimpijczyków –</p> <p>rozmowa o bezpiecznym zachowaniu się w szkole i na placach zabaw w czasie gier i zabaw na podstawie historyjek obrazkowych i własnych doświadczeń uczniów -zabawy ruchowe proponowane przez</p>	

	18. Zakładamy Klasowy Klub Turysty	<p>dzieci jako forma spędzenia czasu wolnego</p> <p>-pogadanki na temat korzystania z niestrzeżonych kąpielisk i lodowisk na zbiornikach wodnych</p> <p>-opracowanie regulaminu i zasad działania klubu</p>	
<p>Urozmaicenie i regularność posiłków, estetyka ich spożywania, zabezpieczenie żywności przed zanieczyszczeniem i zepsuciem.</p>	<p>19. Zasady zdrowego odżywiania.</p> <p>20. Potrzeby pokarmowe naszego organizmu czyli -Co to są witaminy?</p> <p>21. Jesienne kolory, zimowe przetwory.</p> <p>22. Ogrody warzywne, wiosenne nowalijki - rozróżnianie i nazywanie warzyw i owoców.</p>	<p>-pogadanki na temat zasad zdrowego i racjonalnego odżywiania,</p> <p>-przygotowanie przepisów kulinarnych</p> <p>-piramida żywieniowa, klasyfikacja produktów ze względu na skład i pochodzenie</p> <p>-układanie jadłospisów,</p> <p>-zabawy i gry dramowe,</p> <p>-ćwiczenia praktyczne: przyrządzanie potraw i sałatek</p> <p>-prace plastyczno-techniczne</p> <p>-konkursy wiedzy i umiejętności kulinarnych</p> <p>-tworzenie teatrzyków kukielkowych z udziałem kukielek – warzyw i owoców, zakładanie klasowego ogródka</p>	

	<p>23. Woda – cenniejsza od złota. Właściwe gospodarowanie żywnością i wodą.</p>	<p>-pogadanki na temat picia wody i właściwego gospodarowania zasobami wody, -układanie haseł ekologicznych nawołujących do oszczędzania wody i wykorzystania nadwyżek żywności -doświadczenia z wodą -wykonanie plakatów - rozwiązywanie zagadek o wodzie</p>	
	<p>24. Kiedy jemy z przyjemnością – estetyka, kultura i higiena przyrządzania i spożywania posiłków.</p>	<p>-ćwiczenia praktyczne: nakrywanie do stołu,</p>	
	<p>25. Przyjmujemy gości potrafimy przyrządzać i odpowiednio podać prosty posiłek.</p>	<p>-potrawy mogą być piękne w myśl zasady – jemy oczami- korzystanie z poradników kulinarnych</p>	
	<p>26. Zabezpieczenie żywności przed zepsuciem.</p>	<p>-opracowanie zasad obowiązujących w trakcie przygotowania i spożywania posiłków</p>	
		<p>-pogadanki na temat sposobów przechowywania żywności i sprawdzania ich przydatności do</p>	

		spożycia i objawów zatrucia pokarmowego	
Poznawanie zagrożeń cywilizacyjnych oraz nabycie umiejętności zachowania się w przypadku kontaktu z substancjami szkodliwymi.	27. Zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń technicznych i elektrycznych.	- ćwiczenia praktycznej obsługi wybranych urządzeń typu mikser, sokowirówka	
	28. Rozróżnianie substancji szkodliwych (gaz, czad, farby, lakiery, trucizny na owady i gryzonie, substancje niewiadomego pochodzenia, narkotyki) oraz umiejętność właściwego zachowania się w przypadku kontaktu z nimi.	-pogadanki, czytanie znaków , piktogramów na etykietach -poznanie procedury postępowania w sytuacji połknięcia trucizny lub substancji niewiadomego pochodzenia.	
	29. Korzystanie z pomocy dorosłych w sytuacjach zagrożenia (ważne telefony	-scenki dramatowe	
	30. Zatrucie środowiska i jego wpływ na zdrowie człowieka.	-pogadanki na temat zatrutej wody, gleby, powietrza oraz zatrutej żywności	
	31. Co to jest zdrowa żywność?	Prace plastyczne , plakaty o tematyce ekologicznej	

7. Metody i formy pracy.

Do realizacji tego programu niezbędna jest umiejętność aktywizowania ucznia i motywowania go do dalszej pracy zespołowej i indywidualnej. Celowe więc jest stosowanie zróżnicowanych metod pracy przede wszystkim wyzwalających aktywność uczenia się oraz umożliwiających samodzielność w formułowaniu wniosków:

- aktywizujące (drama, burza mózgów, śnieżna kula, itd.)
- słowne (wypowiedzi, praca z tekstem, czytanie)
- czynne (obliczanie działań, rysowanie, uzupełnianie tekstu z lukami, redagowanie swobodnych tekstów)
- oglądowe (pokaz, obserwacja).

Formy realizacji:

- wycieczki,
- zajęcia warsztatowe,
- ćwiczenia praktyczne,
- gry i zabawy ruchowe,
- przygotowywanie pytań na spotkania z policjantem, pielęgniarką, pedagogiem,
- udział w konkursach dotyczących tematyki.

8. Przewidywane efekty końcowe:

- uczeń potrafi przewidzieć różne sytuacje zagrażające jego życiu i zdrowiu i umie się zachować w określonych sytuacjach,
- zna zasady bezpiecznego poruszania się po jezdni i stosuje je w praktyce,
- zna i stosuje zasady prawidłowego odżywiania się,
- przestrzega zasad higieny osobistej,
- prawidłowo dba o swoje zęby,
- potrafi bezpiecznie obsługiwać proste urządzenia wykorzystywane w gospodarstwie domowym,
- potrafi właściwie wybrać programy telewizyjne i gry komputerowe,
- spędza wolny czas aktywnie i w większości na świeżym powietrzu,
- potrafi rozróżnić substancje szkodliwe dla zdrowia,
- zna telefony alarmowe straży pożarnej, pogotowia i policji,
- dba o środowisko naturalne.

9. Ewaluacja.

Bardzo ważnym elementem pracy nauczyciela i ucznia jest ocena, która pozwala stwierdzić, czy zamierzone cele zostały osiągnięte. Dla ucznia ma być ona motywacją do dalszej pracy, a dla nauczyciela – sygnałem skuteczności stosowanych metod i form pracy. Kryterium oceny nie jest stan wiedzy ucznia w danym momencie, ale jego praca, włożony wysiłek, umiejętności, pomysłowość i przejawiane inicjatywy. Program zakłada osiągnięcie przez ucznia umiejętności praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy.

Ewaluacji programu dokonam na podstawie:

- a) obserwacji zachowań uczniów w określonych sytuacjach,
- b) anonimowych ankiet przeprowadzonych wśród uczniów i rodziców,
- c) udziału uczniów w różnych konkursach dotyczących tematyki.

Podpis nauczyciela:

MAŁGORZATA WCISŁO