

PROGRAM „WYPRAWA PO ZDROWIE”

dla

klas I –III i IV – VI

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JÓZEFA WYBICKIEGO W PARKOWIE

Opracowała:
mgr Ewelina Baranowska



SPIS TREŚCI

1. Wstęp.
2. Założenia.
3. Budowa programu.
4. Cele programu.
5. Treści i osiągnięcia.
6. Metody pracy nauczyciela i uczniów.
7. Sprawdzenie efektów edukacji prozdrowotnej - ewaluacja.
8. Literatura.

WSTĘP

Szkoła to nie tylko miejsce, gdzie dziecko zdobywa wiedzę według ustalonego programu nauczania, jest również miejscem gdzie kształtuje się jednostka, która będzie tworzyła przyszłe pokolenie. To właśnie w niej dziecko uczy się funkcjonować w społeczeństwie (zdobywa przyjaciół), poznaje inne niż w rodzinie wzorce dorosłych ról społecznych, to ona wywiera ogromny wpływ na rozwój emocjonalny i społeczny ucznia. Pod wpływem doświadczeń szkolnych uczeń tworzy swój obraz świata. Dlatego przed szkołą stoi poważne zadanie, aby owy obraz był rzetelny, prawdziwy i umożliwiający odnalezienie w nim „własnego miejsca na Ziemi”. Edukacja zdrowotna to filar, który pozwoli zbudować zdrowe społeczeństwo, bo to właśnie w zdrowiu tkwi szczęście jednostki, a tym samym całej społeczności. To właśnie zdrowie psychiczne i fizyczne pozwala osiągać zamierzone cele i podołać różnym wyzwaniom współczesnego świata. Szkoła i dom rodzinny winny się wzajemnie uzupełniać w edukacji prozdrowotnej, ponieważ pewne zdrowe nawyki wpajane od najmłodszych lat dają owoc w postaci zdrowego i szczęśliwego życia.

Zadaniem szkoły zatem jest ścisła współpraca z rodzicami uczniów i wszechstronny rozwój młodego pokolenia, zarówno fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy. Młody człowiek musi dzięki edukacji zdrowotnej zyskać świadomość **wartości zdrowia samego w sobie** „jako gwarant „luksusowego”, szczęśliwego i długowiecznego życia, o które tak zabiega (współczesny) każdy człowiek. Mam nadzieję, że stworzony program i zbadanie skuteczności w nim podjętych działań (ewaluacja) pozwoli sprostać tym zadaniom.

Ewelina Baranowska

2. ZAŁOŻENIA

Program „Wyprawa po Zdrowie” nie jest odrębnym przedmiotem nauczania lecz jest realizowany przez wszystkich nauczycieli a także innych pracowników szkoły oraz rodziców. Takie założenie wymaga koordynacji na poziomie szkoły.

Ponieważ Szkoła Podstawowa im. Józefa Wybickiego w Parkowie realizuje program „Wyprawa po zdrowie”, tematyka z tego programu realizowana jest na wydzielonych lekcjach - warsztatach w kl. I-III (biwakach) oraz na lekcjach wychowawczych kl. IV – VI i na różnych przedmiotach. Szkoła Podstawowa jest szkołą sportową, dlatego też tematyka realizowana jest na treningach sportowych (SKS-ach) oraz licznych imprezach organizowanych przez UKS Olimpijczyk.

W celu osiągnięcia jak najlepszych efektów w realizacji programu, realizowane treści są wzmocniane przez współdziałanie ze środowiskiem szkolnym i pozaszkolnym ucznia.

Mogą to być:

- listy do rodziców lub innych członków społeczności pozaszkolnej.
- zadania – zadania domowe dla uczniów, projekty edukacyjne, zawody, imprezy szkolne, wycieczki
- spotkania – z rodzicami, pielęgniarką szkolną, lekarzem sportowym, sportowcami, specjalistami,
- warsztaty – dla uczniów i rodziców

3. BUDOWA PROGRAMU

W programie wyodrębniono następujące bloki tematyczne:

- I. Higiena ciała i umysłu.
- II. Bezpieczeństwo w domu, szkole, gospodarstwie wiejskim .
- III. Sport i rekreacja.
- IV. Zdrowe odżywianie.
- V. Byt społeczny – tolerancja, asertywność, wrażliwość.
- VI. Zapobieganie uzależnieniom.

Program podejmuje zagadnienia związane z szeroko pojętym zdrowiem. Zagadnienia są dostosowane do każdego etapu edukacyjnego, stąd podstawowe tematy powielają się; jednak zostały one rozbudowane o treści adekwatne do konkretnej grupy wiekowej.

4. CELE PROGRAMU

1. Uświadomienie uczniom, że zdrowie to wartość (ponadczasowa).
2. Utrwalenie zdrowych nawyków i inspirowanie do poprawy kondycji organizmu.
3. Zapoznanie uczniów z zasadami zdrowego stylu życia i utrwalenie korzyści z niego płynących.
4. Umożliwienie poznania przez dziecko rozmaitych zagrożeń, przejawów, skutków i sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
5. Poznanie sposobów (technik) radzenia sobie z różnego rodzaju problemami.
6. Kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie i społeczeństwa, w którym żyje.
7. Wyrabianie poczucia troski o własne życie i zdrowie.

5. TREŚCI I OSIĄGNIĘCIA

I. HIGIENA CIAŁA I UMYŚŁU

Klasa	Treści	Osiągnięcia umiejętności
I	1. Co to jest higiena ciała i czemu ona służy?	<ul style="list-style-type: none">- zna znaczenie słów higiena ciała,- wie, że należy myć ciało codziennie, zmieniać bieliznę,- dba o higienę nosa (potrafi korzystać z chusteczek higienicznych),- umie poprawnie myć zęby, ręce i inne części ciała,- potrafi właściwie korzystać z toalety, pisuaru.
	2. Dlaczego hałas nam szkodzi?	<ul style="list-style-type: none">- wie, jak zachowywać się na lekcjach i przerwach, tak by nie przeszkadzać innym,- umie wymienić negatywne skutki hałasu,- potrafi wymienić rozmaite formy odpoczynku po obowiązkach szkolnych.
	3. Czysty dom, klasa, ławka, tornister-jak to zrobić?	<ul style="list-style-type: none">- potrafi przygotować miejsce do spożycia śniadania ,- zna zasady zachowania się podczas posiłku,- potrafi dbać o porządek na ławce, szczególnie po posiłku,- wie, że należy posprzątać po zakończonej zabawie,- dba o porządek w tornistrze,- wie, że lekcje należy odrabiać w spokoju, miejscu czystym i schludnym.

II	1. Co to jest higiena osobista?	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak dbać o czystość skóry, włosów, zębów, - potrafi wymienić środki, które pomagają mu utrzymać czystość ciała, - pamięta o porannej toalecie (mycie zębów), - dba o czysty strój na wf.
	2. Wszawica jak jej unikać?	<ul style="list-style-type: none"> - zna przyczyny występowania wszawicy, - wie w jaki sposób można „zarazić” się wszami i jak je zwalczyć, - potrafi utrzymać w czystości włosy, dba o ich estetyczny wygląd
	3. Choroby brudnych rąk co to jest i jak ich unikać?	<ul style="list-style-type: none"> - zna konsekwencja nie mycia rąk, - wie, jak należy prawidłowo myć ręce, - dba o estetykę paznokci.
	4. Dlaczego powinniśmy przebywać na świeżym powietrzu?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, o pozytywnym oddziaływaniu świeżego powietrza na umysł (koncentrację), organizm, - dba o wypoczynek na świeżym powietrzu, - wie, że należy wietrzyć pomieszczenia.
III	1. Dlaczego nie należy pić z jednej butelki?	<ul style="list-style-type: none"> - zna choroby przenoszone drogą pokarmową, - wie, że niehigieniczne jest picie z jednej butelki i dawanie „gryza”, - stosuje się do ustalonych zasad spożywania pokarmów.
	2. Od czego zależy czystość i estetyka otoczenia?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak należy dbać o porządek w klasie, pokoju, - wie, kto pomaga mu w utrzymaniu czystości w domu i szkole, - dba o porządek na ławce, w tornistrze , w szatani wf.
	3. Dlaczego regularne mycie zębów, włosów i ciała jest tak ważne?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak ważna jest fluoryzacja dla zdrowia człowieka, - potrafi używać nici dentystycznych, - potrafi dbać o estetykę przyborów do higieny osobistej, - zna zasady wymiany szczoteczki do zębów, - pamięta o regularnym myciu włosów, - wie, co to jest pumeks i do czego służy, - potrafi uzasadnić , że higiena wspiera zdrowie człowieka.

	4. Czy właściwie dbam o estetyczny wygląd?	<ul style="list-style-type: none">- wie, jak ubierać się w zależności od pogody, pory roku,- wie, że po wysiłku fizycznym w sposób szczególny należy dbać o higienę osobistą,- dba o schludny wygląd.
	5. Od czego zależy higiena umysłu?	<ul style="list-style-type: none">- wie, co to jest higiena umysłu i jakie ma znaczenie dla człowieka,- potrafi wymienić czynniki gwarantujące higienę umysłu,- umie wymienić sposoby spędzania wolnego czasu gwarantujące zachowanie higieny umysłu.

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
IV	1. Dlaczego higiena osobista jest tak ważna?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić dlaczego higiena osobista jest istotna w życiu człowieka, - wie, jak dbać o higienę osobistą, - zna środki, które pozwalają utrzymać mu higienę osobistą, - dba o estetyczny wygląd. 	godz. wych. przyroda
	2. Jak powinno wyglądać moje miejsce pracy ?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zadbać o właściwy wygląd swojego miejsca pracy w domu i szkole (czystość, oświetlenie). 	godz. wych., przyroda,
	3. Jaki wpływ ma higiena umysłu na rozwój człowieka?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co to jest higiena umysłu i potrafi wymienić czynniki jej sprzyjające, - wie, jak zachować higienę umysłu. 	godz. wych., przyroda etyka
V	1. Jak dbać o czystość całego ciała?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, w jaki sposób dbać o higienę ciała, - przestrzega zasad higieny, - potrafi odpowiednio dobrać dla siebie kosmetyki. 	przyroda, godz. wych
	2. Czy odpowiednio dbam o swój organizm w okresie dojrzewania?	<ul style="list-style-type: none"> - wie jakie zmiany zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania, - zna i przestrzega zasad higieny w okresie dojrzewania, - wie, jak ważne jest prawidłowe odżywianie w okresie dojrzewania. 	godz. wych. przyroda wych. do życia w rodz., w.f.
	3. Jak mogę wpłynąć na higienę umysłu?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak ważną rolę pełni odpoczynek w życiu każdego człowieka, - potrafi zadbać o odpowiednią atmosferę podczas odpoczynku (wietrzenie pomieszczeń, przebywanie na świeżym powietrzu, estetyka pomieszczeń – klasy, pokoju, ograniczenie przebywania przy monitorach) 	godz. wych. wych. do życia w rodz., w.f.

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
VI	1. Jak należy zachować czystość stóp?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co gwarantuje higienę stóp, - potrafi wymienić czynniki wpływające na nieświeży „wygląd” stóp, - wie, jak ważne jest dostosowanie obuwia do pory roku, - pamięta i przestrzega regularnej zmiany skarpet i wkładek do butów, - potrafi dobrać kosmetyki do własnych potrzeb. 	godz. wych. w.f., przyroda,
	2. Co to są gruczoły potowe i jak odpowiednio zadbać o higienę swego ciała?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić za co odpowiedzialne są gruczoły potowe, - potrafi utrzymać ciało w czystości i wie dlaczego jest to takie ważne, - pamięta o odpowiedniej higienie po treningach, zajęciach wf. - stosuje kosmetyki zapobiegające nadmiernemu poceniu. 	w.f., przyroda,
	3. Jakie warunki trzeba spełnić, by umysł właściwie funkcjonował?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić czynniki sprzyjające właściwej pracy umysłu, - dba o zdrowy sen, odżywianie i wypoczynek. 	godz. wych. przyroda,

II. BEZPIECZEŃSTWO W DOMU, SZKOLE GOSPODARSTWIE WIEJSKIM

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Czy moja droga do i ze szkoły jest bezpieczna?	<ul style="list-style-type: none"> - zna zasady poruszania się po drodze (przepisy ruchu drogowego), - dba o strój z elementami odblaskowymi, - wie, że na autobus należy czekać w wyznaczonym miejscu, - wie, że od obcych nie należy przyjmować zabawek, słodyczy, pieniędzy, - idzie do szkoły drogą bezpieczną, często uczęszczaną, nie przechodzi na „skróty”, przez miejsca ustronne.
	2. Jak zadbać o bezpieczną zabawę?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że zawsze należy bawić się w miejscach do tego przeznaczonych (nie należy wchodzić na teren budowy lub do opuszczonych budynków), - wie, że nie należy bawić się w pobliżu jezdni (nie gra tam w piłkę) zbiorników wodnych, - wie, jak zachować się wobec propozycji ludzi nieznajomych, - wie, że zawsze w pobliżu jest opiekun- nauczyciel, rodzic.

II	1. Jak dbać o bezpieczeństwo poza szkołą?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że nie należy otwierać drzwi pod nieobecność domowników, - zna zasady wypoczynku nad wodą, w górach, - wie, jak bawić się bezpiecznie na śniegu, - wie, że w gospodarstwie rolnym są miejsca , w których poblizu nie powinien się bawić- szamba, silosy, załadunek zwierząt, prace polowe, cięcie drewna itp. - zna zasady obchodzenia się ze zwierzętami w gospodarstwie, - potrafi wymienić skutki zabawy zapałkami, petardami, - wie, że samodzielnie nie może obchodzić się z gazem, grillem, prądem.
	2. Jak dbać o bezpieczeństwo w szkole?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak postępować w czasie ewakuacji szkoły, , - wie do kogo może się zwrócić w sytuacjach konfliktowych, - potrafi przewidzieć następstwo niewłaściwego zachowania, - zna mechanizmy reagowania na niebezpieczne zachowanie innych ludzi.
III	1. Jak dbać o bezpieczeństwo w gospodarstwie wiejskim?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że nie może wchodzić i bawić się na maszynach rolniczych, - dba o bezpieczeństwo podczas obecności przy pracach polowych, - wie, jak należy obchodzić się ze zwierzętami w zagrodzie.
	2. Zachowuję się bezpiecznie na drodze do i ze szkoły?	<ul style="list-style-type: none"> - zna i potrafi stosować podstawowe przepisy o ruchu drogowym, - wie, jak zachować się w autobusie szkolnym,
	3. Czy moje zabawy w domu i na wakacjach są bezpieczne?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wybrać miejsca bezpieczne na zabawy. - wie, że nie może jeździć rowerem po jezdni, bo nie posiada do tego uprawnień, - wie, że nie można oddalać się od opiekunów z nieznanymi osobami, ani wsiadać do ich samochodu, - wie, że może korzystać z kąpeli w zbiornikach wodnych pod opieką osób dorosłych, w miejscach odpowiednio oznakowanych i zorganizowanych, - potrafi wybrać miejsce bezpieczne do zabawy.

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
IV	1. Wiem, jak poruszać się po drogach publicznych.	<ul style="list-style-type: none"> - zna i stosuje przepisy ruchu drogowego, - dba, aby rower posiadał odblaski (pamięta o kasku). 	zaj.techniczne, godz.wych.
	2. Bezpieczny dom, bezpieczna zagroda.	<ul style="list-style-type: none"> - zna numery alarmowe, - wie, że samodzielnie nie można stosować żadnych leków, - wie, że nie należy bawić się ogniem, gazem, prądem, - pomaga rodzicom w pracach polowych zachowując bezpieczeństwo, - wie, że samodzielnie nie może posługiwać się maszynami rolniczymi, - jest nieufny wobec nieznanym (nie wpuszcza ich na podwórko). 	warsztaty godz. wych. j.polski
V	1. Bezpieczni jako piesi i jako rowerzyści.	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje przepisy ruchu drogowego, - wyposaża rower , którym dojeżdża do szkoły w oświetlenie, odblaski, sprawny hamulec, - bezpiecznie korzysta z dróg kartą rowerową, - pamięta o przechodzeniu przez pasy i zasadach wychodzenia z autobusu szkolnego. 	godz. wych. wych. do życia w rodz. warsztaty zaj. techniczne
	2. Bezpieczne życie.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że należy dbać o swój organizm, - zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania w domu, szkole, gospodarstwie wiejskim, - potrafi bezpiecznie wypoczywać, - wie, jak postąpić, gdy czuje się niebezpiecznie, - potrafi udzielić pierwszej pomocy, - przewiduje zagrożenia, unika ich , a w momencie ich zaistnienia odpowiednio reaguje. 	godz. wych. w.f. warsztaty wych. do życia w rodz. j.polski

VI	1. Bezpieczny Internet.	- zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu.	warsztaty godz. wych. zajęcia komputerowe j.polski
	2. Bezpieczny dom, bezpieczna rodzina.	- wie, że należy informować rodziców lub opiekunów- gdzie, z kim i kiedy wróci, - uprzedza rodziców o wizycie przyjaciół, - wykazuje się rozwagą, - nie obsługuje maszyn rolniczych oraz urządzeń napędzanych silnikiem, - nie eksperymentuje z gazem, ogniem czy elektrycznością, - sprawdza mieszkanie czy jest dobrze zabezpieczone, - wie, że nigdy nie należy otwierać drzwi nieznanym, - wie, jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych domowników, - wie, jak bezpiecznie spędzić czas wakacji letnich i zimowych.	godz. wych wych. do życia w rodz.
	3. Bezpieczna szkoła.	- zna skutki niewłaściwego zachowania w szkole, - wie jakie zabawy w szkole zagrażają życiu i zdrowiu innych oraz własnemu, - stosuje się do zasad bezpieczeństwa ustalonych w szkole, - potrafi właściwie reagować na sytuacje niebezpieczne w szkole, - zna zasady korzystania z pomocy policji, straży pożarnej, pogotowia, - wie, czym grozi przeszkadzanie w pracy osobom dbającym o bezpieczeństwo w szkole.	godz. wych. j.polski

III. SPORT I REKREACJA

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Czy warto uprawiać sport?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak ważną rolę w życiu człowieka odgrywa ruch, - potrafi wymienić zabawy ruchowe, - potrafi zainicjować zabawę ruchową.
	2. Ruch na polanie, to organizmu dobre działanie.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić zalety wykonywania ćwiczeń na świeżym powietrzu, - zna zabawy, które może wykorzystać na świeżym powietrzu, - wie, że musi odpowiednio się przygotować (strój) do ćwiczeń.
II	1. Czy moja kondycja jest dobra?	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie słowo kondycja, - wie, że nie należy nosić plecaka na jednym ramieniu, bo wpływa to źle na jego postawę, - przestrzega właściwej postawy podczas pracy na lekcji i odrabianiu zadań domowych, - wie, że powinien być aktywny fizycznie, bo to dobrze wpływa na jego rozwój i samopoczucie.
	2. Ruch dla każdego.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że podczas wysiłku fizycznego powinien uzupełniać wodę i dobrze się odżywiać, - potrafi dostosować wysiłek do swoich możliwości, - rozumie ograniczenia ruchowe innych ludzi, nie wyśmiewa ich, - rozumie ograniczenie przebywania przy komputerze, na rzecz zabawy-ruchu, - wie, że powinien przeznaczyć minimum 8 godzin na sen, ponieważ to zapewni mu zdrowie.
III	1. Jak poprawić swoją sprawność ruchową?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co powinien zrobić by poprawić swoją sprawność fizyczną i dlaczego to takie ważne, - zna znaczenie sprawności fizycznej.
	2. Jakie są zalety uprawiania sportów?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić zalety uprawiania sportu, - zna wiele dyscyplin sportowych, potrafi wymienić na czym one polegają i określić, w której dyscyplinie, by czuł się najlepiej i dlaczego, - zna wartość wysiłku i jego zbawienny wpływ na organizm, - uprawia sport, - dąży na boisku do inicjowania zabaw ruchowych.

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
IV	1. Czy sport może wpłynąć na mój rozwój?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić zalety uprawiania sportu i jego wpływ na rozwój organizmu człowieka, - wie, że powinien dbać o swoją postawę, dlatego nie nosi zbędnych rzeczy w plecaku szkolnym, - przestrzega miejsca w ławce, do którego zgodnie ze wzrostem i predyspozycjami jest przypisany; wie dlaczego to takie ważne. 	w.f., godz. wych,
	2. Rywalizacja sportowa.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przegrywać i godzi się z porażką, - cieszy się z sukcesów innych, - potrafi zorganizować rywalizację sportową, - rozumie, dlaczego czasami przegrywa, - potrafi współdziałać w zespole, - zna zasady fair play 	w.f. godz. wych, j.polski
	3. Mój aktywny wypoczynek.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak wypoczywać w czasie wolnym od zajęć, - potrafi wymienić różnice między wypoczynkiem biernym i aktywnym oraz określić ich wpływ na rozwój człowieka, - planuje dzień z uwzględnieniem aktywnego wypoczynku. 	w.f. godz. wych, warsztaty j.polski
V	1. Sport dla każdego.	<ul style="list-style-type: none"> - przestrzega sportowej zasady fair play, - potrafi w porażce poszukać walorów, - nie dyskryminuje słabszych zawodników, - jest systematyczny w uprawianiu sportu, bo wie, że gwarantuje mu to lepszą sprawność i zdrowie. 	godz. wych, w.f. warsztaty j.polski
	2. Jak dobrze zaplanować dzień?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak ważna jest poranna gimnastyka, - wie, jak ważna jest właściwa organizacja zajęć obowiązkowych i czasu wolnego, - potrafi aktywnie organizować czas wolny. 	godz. wych. wych. do życia w rodz w.f. j.polski

VI	1. Prawidłowa postawa, czy to takie ważne?	<ul style="list-style-type: none"> - dba o postawę w ławce, - potrafi dobrać odpowiednie krzesło i biurko do wzrostu, - wie, jaką postawę należy mieć podczas oglądania filmu, pracy przy komputerze, - potrafi wymienić negatywne skutki rozwojowe człowieka wynikające ze złej postawy, - nie obciąża kręgosłupa ciężkim plecakiem. 	w.f , warsztaty
	2. Rekreacja dzieci i młodzieży.	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie słowa rekreacja, - potrafi dostosować formę rekreacji do miejsca, w którym przebywa, - zna rolę rekreacji we współczesnym świecie, - potrafi dostosować rekreację do swoich zainteresowań. 	godz. wych. wych. do życia w rodz w.f. j.polski

IV. ZDROWE ODŻYWIANIE

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Dlaczego słodczyce szkodzą?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić wady jedzenia dużej ilości słodczy, - zna skutki niewłaściwej diety, - wie, czym można zastąpić zapotrzebowanie na słodczyce, - zna inne pokarmy, które źle wpływają na samopoczucie człowieka, - myje zęby po zjedzeniu słodczy.
	2. Warzywa i owoce źródłem witamin.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi rozróżnić (i wymienić) warzywa i owoce, - wie, że owoce i warzywa zawierają dużo witamin, - potrafi wymienić , dlaczego powinniśmy jeść owoce i warzywa, - wie, że trzeba owoce i warzywa odpowiednio przygotować do spożycia.
II	1. Dlaczego jedzenie śniadania jest takie ważne?	<ul style="list-style-type: none"> - zna negatywne skutki nie jedzenia śniadania, - wie, dlaczego posiłki powinno się jadać regularnie, - wie, jakie produkty powinny znaleźć się rano na stole.
	2. Witaminy w owocach i warzywach.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi skomponować sałatkę warzywną i owocową, - wie, że „ kolorowy „ talerz jest bardzo zdrowy, - wie, jak przygotować warzywa i owoce do spożycia, by nie traciły cennych witamin, - wie, że owoce i warzywa dobrze wpływają na wypróżnianie.
	3. Zdrowe II śniadanie.	<ul style="list-style-type: none"> - dba, aby do szkoły nie nosić słodczy, - dąży , aby II śniadanie miało dużą ilość warzyw i owoców, - zjada owoce, warzywa i mleko , które otrzymuje w szkole, - tworzy zdrowe przekąski przy pomocy dorosłych, - wie, dlaczego powinien spożywać w szkole II śniadanie.
III	1. Tworzymy zdrowy jadłospis?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co powinien zjeść w ciągu dnia, aby organizm właściwie funkcjonował, - zna zdrowe produkty, - wie, że produkty nieprzetworzone są zdrowsze, - wie, że należy unikać soli i cukru.
	2. Co warto pić?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że woda jest najzdrowszym napojem, - wie, że człowiek powinien pić dużą ilość płynów zwłaszcza przy wysiłku fizycznym i podczas upałów, - zna wartość soków świeżo wyciskanych.

Klasa	Treści	Osiągnięcia , umiejętności	Przedmiot
IV	1. Jedzenie jak o nie dbać?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak należy przechowywać żywność, - wie, które produkty mają duże wartości odżywcze, - zna piramidę żywieniową. 	przyroda warsztaty
	2. Przekąska, ale jaka?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że chipsy i paluszki to „zapychacze” żywieniowe, - wie, że napoje gazowane nie sprzyjają zdrowiu, zwłaszcza te sztucznie słodzone, - wie, że słodczyce nie powinny pełnić funkcji przekąsek, ponieważ mają ogromny wpływ na powstawanie otyłości, - potrafi przygotować smaczne i zdrowe przekąski. 	godz. wych. warsztaty
V	1. Witaminki, gdzie je szukać?	<ul style="list-style-type: none"> - zna zasady zdrowego odżywiania, - wie, że witaminy zakupione w aptece, nigdy nie zastąpią warzyw i owoców, - wie, do czego może doprowadzić niedobór niektórych witamin znajdujących się w zdrowych pokarmach, - nie wyśmiewa osób otyłych, nadmiernie szczupłych, wie jak im pomóc. 	przyroda warsztaty j.polski
	2. Z szacunkiem do jedzenia.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że jedzenie to rytuał, o który trzeba odpowiednio zadbać, - dba o estetykę spożywania posiłków w szkole, - wie, że należy jedzenie szanować, nie wyrzucać chleba do kosza oraz zjada otrzymane w szkole warzywa i owoce oraz pije mleko i herbatę, - wie, że panuje głód na świecie, potrafi wymienić co ci ludzie potrzebują najbardziej; jak im pomóc; ceni to co ma potrafi podzielić się II śniadaniem. 	godz. wych. warsztaty j.polski

VI	1. Wiem co jem.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, na co zwrócić uwagę, by dokonać zakupu zdrowych produktów, - umie czytać etykietę na produktach (data produkcji, spożycia, zawartość procentową itp.), - rozumie mechanizm reklamy i często mylny charakter promocji, - wie, jakie choroby lub zaburzenia pracy organizmu , mogą wystąpić na skutek niewłaściwej diety. 	<p>przyroda warsztaty zaj. techniczne godz. wych. j.polski</p>
	2. Żywność sprzyjająca zdrowiu.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że dieta to nie odchudzanie, - potrafi przygotować tygodniowy jadłospis dla rodziny, - wie, co to jest anoreksja i bulimia i co do nich prowadzi, - zdaje sobie sprawę, że w okresie dojrzewania w sposób szczególny należy dbać o systematyczne i wartościowe posiłki. - potrafi wymienić produkty, które powinien spożywać uprawiając sport (dieta sportowca). 	<p>przyroda godz. wych. w.f. j.polski</p>
	3. Deserowy zawrót głowy.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi skomponować i przygotować zdrowy deser, - potrafi zmienić swoje nawyki (np. systematycznie zmniejsza liczbę łyżeczek cukru podczas słodzenia herbaty), - tworzy propozycje przepisów na niskokaloryczne ciasta. 	<p>j. polski, warsztaty, godz. wych.</p>

V.BYT SPOŁECZNY-TOLERANCJA, ASERTYWNOŚĆ, WRAŻLIWOŚĆ

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Podobni, a jednak różni.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że ludzie różnią się między sobą nie tylko wyglądem, - zna zasady współdziałania w grupie, - przestrzega norm ustalonych w klasie/ grupie, - szanuje zdanie innych(nie krytykuje), - nie narzuca swoich racji, - nie wyśmiewa innych (np. że nie ma pełnej rodziny).
	2. Wiem co czujesz.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wczuć się w sytuacje innych i rozumie pewne zachowania, - nie krzywdzi zwierząt , ludzi, - potrafi rozpoznać: smutek, złość, zmęczenie itd., - wie, na czyją pomoc może liczyć, gdy jest mu źle.
	3. Mam swoje zdanie.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi odmawiać zwłaszcza osobą obcym, - potrafi wyrazić swoje racje, - umie rozpoznać sytuacje niebezpieczne od koniecznych.
II	1. Co to są uczucia?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić rozmaite uczucia (określić je), - szanuje uczucia innych, - potrafi odpowiednio się zachować do sytuacji emocjonalnej, - wie, że każdy człowiek ma do czynienia z różnymi uczuciami i kiedy sobie z nimi nie radzi , to gdzie szukać pomocy .
	2. Ja i inni.	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkich ludzi traktuje równo, - nie ma uprzedzeń, - rozumie odmiennność, - nie wyśmiewa niepełnosprawnych.

III	1. Nie żyję sam.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi pomóc rodzeństwu, kolegom, koleżankom w nauce , zabawie, - zna cechy dobrego przyjaciela, - pomaga rodzicom w obowiązkach domowych, - wie, że w życiu zdarzają się przykrości i potrafi zwrócić się o pomoc przy ich rozwiązaniu, - troszczy się o innych (potrzebujących) , wie jak im pomóc, - wie, że swoim zachowaniem ma wpływ na atmosferę panującą w domu i szkole.
	2. Kolorowy świat.	<ul style="list-style-type: none"> - zna kulturę innych ludzi i rozumie różnice kulturowe, - szanuje innych ludzi.
	3. „Nie”- na 100 sposobów.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi odmówić, gdy ktoś namawia go do złych uczynków lub rzeczy, które nie chce robić, - nie godzi się na złe zachowanie kolegów i koleżanek wobec innych, potrafi odpowiednio reagować, - wie, że są ludzie dorośli, którzy mogą krzywdzić, wie jak się zachować i kogo prosić o pomoc, - umie podejmować właściwe decyzje.

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
IV	1. Jestem tolerancyjny.	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie słowo tolerancja, - wie, jak postępować tolerancyjnie, - nie dyskryminuje innych, - rozumie różnice między dziewczynkami i chłopcami-odpowiednio się zachowuje wobec nich, - wie, jak pomóc innym, którzy czują się „inni” (np. gorzej ubrani). 	godz. wych. warsztaty j. polski
	2. Wrażliwość nie jest zła.	<ul style="list-style-type: none"> - ma poczucie własnej wartości, zna swoje mocne strony, - dostrzega swoje sukcesy i potrafi cieszyć się z sukcesów innych, - potrafi reagować na wykluczenie z grupy, wspiera te osoby, wie gdzie szukać pomocy, - wspiera osoby, którym trudno jest się odnaleźć w „innej” szkole (przejście do klasy IV), - czuje potrzeby innych i potrafi dostosować swoje zachowanie do sytuacji. 	godz. wych. warsztaty j.polski
	3. Umie mówić „nie”.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi kulturalnie odmówić, - wie, że należy być sobą, - nie poddaje się presji grupy. 	godz. wych. warsztaty j.polski
V	1. Nie wstydzę się swoich uczuć.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi rozpoznać własne emocje i podejmuje wysiłek panowania nad nimi, - potrafi się dzielić tym co posiada z potrzebującymi, nie jest obojętny na akcje charytatywne, - potrafi wyrazić swoje uczucia w grupie, - dąży do poprawy swoich relacji z rodzicami, rodzeństwem, przyjaciółmi (wie jak to zrobić), - zna znaczenie słowa empatia, - jest wrażliwy na cierpienie innych. 	godz. wych. j. polski warsztaty wych. do życia w rodz.

	2. Kulturalne- „nie”.	<ul style="list-style-type: none"> - wie co oznacza słowo asertywność, - nie ulega manipulacji grupy ,naciskom emocjonalnym, - potrafi wyrazić swoje oczekiwania wobec innych, - przeciwstawia się złu. 	godz. wych. j. polski warsztaty etyka
	3. Chcę polubić nieznanego.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi być wyrozumiały wobec innych, - wie, na czy polega tolerancja na co dzień, - potrafi wyrazić swoje zdanie na temat zachowań dyskryminujących. 	godz. wych. w j. polski warsztaty etyka
VI	1. Jak komunikować się z innymi?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że niewłaściwie użyte słowa mogą innym przysporzyć problemów, smutku, - potrafi panować nad emocjami, - potrafi słuchać innych i z precyzją formułuje myśli(odczucia), - potrafi wyczuć sytuacje konfliktowe i radzi sobie z unikaniem ich, - zna konsekwencje nie wypełnienia obietnic, zobowiązań; jest odpowiedzialny, - potrafi rozpoznać własne lęki i wie jak z nimi sobie radzić. 	godz. wych. j. polski warsztaty etyka wych. do życia w rodz.
	2. Co robić , gdy mam kłopoty?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zachować się asertywnie, - wie do kogo może zwrócić się w przypadku kłopotów życiowych, - potrafi określić cele i dążyć do nich, - potrafi wywnioskować pozytywny i negatywny wpływ grupy na jednostkę; odpowiednio reaguje. 	godz. wych. j. polski etyka wych. do życia w rodz.
	3. Tolerancyjny człowiek.	<ul style="list-style-type: none"> - akceptuje odmiennosć grup tworzących się w klasie i szuka tej, która najbardziej mu odpowiada, - wie, że odmiennosć nie jest zła i nie wstydi się tego; akceptuje inność drugiej osoby, - potrafi przeciwdziałać sytuacjom dyskryminującym, - wie, że chcąc wymagać od innych, musi najpierw wymagać od siebie. 	godz. wych. j. polski etyka wych. do życia w rodz.

VI. ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIOM

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Dym z papierosa, a moje samopoczucie.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że palenie papierosów jest niezdrowe, - wie, że wdychanie dymu papierosowego przez dziecko, źle wpływa na jego organizm.
	2. Substancje szkodliwe dla mnie.	<ul style="list-style-type: none"> - zwraca uwagę na szkodliwość środków stosowanych w gospodarstwie wiejskim: nawozy, opryski, trutki, odżywki dla zwierząt ,wie, że nie należy ich spożywać, bawić się nimi, unika wdychania, - potrafi rozpoznać substancje trujące – oznaczenia, - dba, o nie spożywanie produktów, na które jest uczulony, zna skutki ich działania, - wie, że leki może podawać tylko osoba dorosła.
II	1. Czy telewizja może uzależniać?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że zbyt długie spędzanie czasu przed telewizorem szkodzi zdrowiu, - potrafi ograniczyć oglądanie telewizji, - dobrze organizuje czas wolny.
	2. Palenie papierosów.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że palenie papierosów wywołuje różne choroby, szkodzi zdrowiu, - unika przebywania w pomieszczeniach palaczy.
	3. Zasady przyjmowania leków.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że na „mały ból” nie trzeba od razu zażywać leków, - stosuje się do regularnego przyjmowania leków- kiedy lekarz zaradzi, - wie ,że sam nie bierze żadnych leków, - wie, jak postępować podczas połykania tabletek.
III	1. Gry komputerowe uzależniają?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co to jest uzależnienie, - wie, jakie substancje uzależniają, - wie, że zbyt częste granie na komputerze uzależnia, - potrafi wymienić skutki uzależnień, - dobrze organizuje czas wolny.

	<p>2. Nadużywanie leków szkodzi zdrowiu.</p>	<ul style="list-style-type: none">- wie, jakie są skutki przedawkowania leków,- wie, gdzie kupuje się leki i w jaki sposób się je dawkuje, przechowuje,- traktuje leki odpowiedzialnie,- wie, że naraża się na niebezpieczeństwo, przyjmując nieznaną mu substancję (lekarstwa),- wie, że leki dla zwierząt nie są dobre dla ludzi.
	<p>3. Co robić, gdy jest mi źle?</p>	<ul style="list-style-type: none">- wie, że ma prawo do złego samopoczucia, odczuwania samotności,- wie, kogo może prosić o pomoc w przypadku złego nastroju, poczucia bezsensu, samotności, przygnębienia, wątpliwości we własne siły, obawy przed niespełnieniem oczekiwań rodziców, szkoły grupy itp.,- zna cechy dobrego przyjaciela,- wspiera innych w trudnych sytuacjach,- zna swoją wartość i potrafi docenić to co posiada (osiąga).

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
IV	1. Mechanizmy działania reklamy.	<ul style="list-style-type: none"> - zna mechanizmy działania reklamy, - potrafi wymienić szkodliwe czynniki działania reklamy, - wie o szkodliwości wpływu alkoholu, słodczy, tytoniu i innych substancji psychotropowych na organizm człowieka, - potrafi selekcjonować reklamy. 	j.polski godz. wych.
	1. Bezpieczny Internet.	<ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpiecznego korzystania z sieci, - zna ograniczenia wiekowe w zakładaniu rozmaitych portali społecznościowych, - umie wymienić konsekwencje nierozważnych działań online (zapominanie o wylogowywaniu się z konta po zakończeniu użytkowania serwisu, podawanie danych osobowych, udostępnianie haseł i loginów, wysyłanie i publikowanie zdjęć). 	j.polski godz.wych. zaj. komputerowe
	2. Cała prawda o papierosach.	<ul style="list-style-type: none"> - zna szkodliwy wpływ nikotyny na organizm, - wie, dlaczego ludzie palą papierosy i sobie szkodzą, - wie, jak odmawiać zapalenia papierosa. 	
V	1. Co to jest uzależnienie?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co to jest uzależnienie, - zna rodzaje uzależnień, - potrafi wymienić jak należy walczyć z uzależnieniami i gdzie szukać pomocy, - potrafi odmówić i przeciwstawić się naciskom ze strony tych, którzy zachęcają po sięganie po środki uzależniające. 	godz.wych. j.polski, religia, etyka
	2. Widziałem alkoholika.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie skutki powoduje picie alkoholu, - wie, jaki wpływ ma alkohol na rodzinę, - wspiera dzieci z rodzin alkoholików, - wie, jak podejmować decyzje zdrowotną. 	godz.wych., religia, etyka

VI	1. Cyberprzemoc- czy to mnie dotyczy?	<ul style="list-style-type: none"> - zna mechanizm działania Internetu, - wie co to jest cyberprzemoc, zna jego specyfikę, - zna sposoby reagowania w sytuacji zagrożenia prywatności online, - wie, gdzie znaleźć pomoc w przypadku obcowania z cyberprzemocą, - zna skutki prawne stosowania przemocy w sieci. 	godz.wych., etyka, wych. do życia w rodz.
	2. Dopalaczom, narkotykom mówię nie, bo ...	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jaki jest wpływ narkotyków i dopalaczy na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, - ma świadomość, że osoby zażywające dopalaczy i narkotyków wymagają pomocy i ich postępowanie jest zagrażające ich bezpieczeństwu oraz bezpieczeństwu społeczeństwa, w którym żyją, - wie, jakie są argumenty za i przeciw używania środków uzależniających. 	godz.wych., etyka, wych. do życia w rodz. warsztaty
	3. Alkohol, papierosy, słodczyce – nałóg?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co to jest nałóg, - wie, jakie skutki zdrowotne i społeczne ma picie alkoholu, palenie papierosów i jedzenie słodczy, - potrafi znaleźć rozwiązanie w ograniczeniu jedzenia słodczy, - wie, jak podejmować decyzję zdrowotną- potrafi odmówić picia alkoholu, palenia papierosów. 	godz.wych., etyka, wych. do życia w rodz. warsztaty j.polski

6. METODY PRACY NAUCZYCIELA I UCZNIÓW

Niezbędna w realizacji celów programu jest dobra organizacja zajęć. Naczelną zasadą pracy z uczniem powinno się stać odwoływanie (oczywiście kiedy to tylko możliwe) do osobistych doświadczeń ucznia. Zadania mogą być wykonywane indywidualnie, w parach, w grupach, bądź zespołowo przez całą klasę.

Metody, które pomogą zrealizować zapisane w programie cele i treści:

- metody aktywizujące: metoda przypadków, mapa mentalna, inscenizacje, dyskusje, gry dydaktyczne, w sposób szczególny wyróżnić tu należy dramę czyli metodę, która umożliwia przeżywanie problemów i poszukiwanie własnych rozwiązań oraz kształcą empatię,
- metody praktyczne: metoda projektów, symulacja, przekład intersemiotyczny,
- metody eksponujące: pokaz, film, prezentacja multimedialna,
- tradycyjne metody podające: rozmowa nauczająca (pogadanka), krótki (maksymalnie 15 – minutowy) wykład informujący- pod warunkiem, że nie zmieni się w mówienie i myślenie za ucznia,
- przewiduje się czas na poznanie i nawiązanie kontaktu emocjonalnego z uczniami,
- ustalenie wspólnie z uczniami reguł współpracy, zawieranie kontraktu, możliwość dokonywania wyborów przez ucznia,
- odpowiednia motywacja; odrobina humoru, jako czynnik motywujący, stwarzanie sytuacji do osiągnięcia sukcesu,

- położenie nacisku na wzmocnienie pozytywne (eksponowanie i nagradzanie osiągnięć uczniów) w miejsce negatywnego (eksponowanie i karanie braków) w celu kształtowania pozytywnej samooceny ucznia.

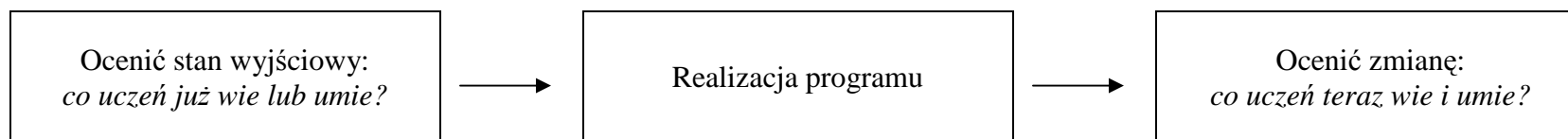
Skuteczność osiągnięcia wyznaczonych celów tkwi w różnorodności. Nawet najciekawsza metoda czy technika szybko się znudzi, jeżeli będzie stale powtarzana.

7. SPRAWDZENIE EFEKTÓW EDUKACJI ZDROWOTNEJ – EWALUACJA

W celu skuteczności działań edukacyjnych konieczne jest:

- określenie celu – czyli jakiej zmiany spodziewamy się w wyniku realizacji programu
- dokonanie oceny stanu wyjściowego

SCHEMAT POSTĘPOWANIA:



Schemat taki może dotyczyć zarówno jednej lekcji, bloków tematycznych lub całego cyklu.

Skuteczność edukacji zdrowotnej poza nauczycielem mogą ocenić również:

- sami uczniowie - (różne techniki)
- rodzice – udział rodziców w ocenie efektów edukacji będzie jednak zależał od jakości współpracy z rodzicami w realizacji programu.

Sposoby ewaluowania zajęć:

I. Po każdym zajęciach.

1. Rundka
2. Stawianie kresek pod rysunkami z buźkami 😊 😐 😞
3. Obserwacja

II. Na półrocze i koniec roku - ankiety

8. LITERATURA

- Woynarowska B. *Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole, zeszyt 10-11*, Warszawa 2006,
- Woynarowska B. Sokołowska M. (red.) *Szkoła Promująca Zdrowie – doświadczenia dziesięciu lat*, Warszawa 2000,
- Woynarowska B. (red.) *Edukacja zdrowotna w szkole*, Warszawa 1995,
- Woynarowska B. Sokołowska M., *Ścieżka edukacyjna – edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia w szkole*, Warszawa 2001,
- Szymańska J. *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*, Warszawa 2014,
- Bowkett S. *Wyobraź sobie ,że... Ćwiczenia rozwijające twórcze myślenie uczniów*, Warszawa 2000,
- Harmin M. *Duch klasy: jak motywować uczniów do nauki?*, Warszawa 2005,
- Komorowska H. *O programach prawie wszystko: biblioteka nauczyciela*, Warszawa 1999,
- Podstawy programowe,
- Sierpowska-Głapiak I. *Program edukacji zdrowotnej*,
- Celejewa I. *Klucz do zdrowego żywienia*, Warszawa 2001