Program edukacji prozdrowotnej w kształceniu zintegrowanym

Co to jest zdrowie?

Według Światowej Organizacji Zdrowia –ZDROWIE – to nie tylko brak choroby, ale także stan dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego i społecznego. Aby ten stan dobrego samopoczucia trwał należy nad tym pracować. Zdrowie -jak każda norma -jest szare nie efektywne, niegodne uwagi tak długo jak nam służy. Często jednak zapominamy, że nie jest ono darem niebios danym nam raz na zawsze. Czym wcześniej zaczniemy o niego dbać tym dłużej będziemy cieszyć się nim.

Na czym polega wychowanie zdrowotne?

Kultura zdrowotna powinna uwzględniać świadomość wartości zdrowia oraz wielorakich jego uwarunkowań – znajomość ogólnych zasad higieny i praktyczne przestrzeganie ich we wszystkich sferach życia ludzkiego, wiedzą na temat czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu, poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Ważnym warunkiem wychowania zdrowotnego jest wkomponowanie go w cały proces edukacji zintegrowanej dla uzyskania odpowiednio rozwiniętych trzech sfer życia dziecka: *fizycznej, psychicznej i społecznej*.

Według Macieja Demela wychowanie zdrowotne polega na:

1. Wytwarzaniu nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego.
2. wyrabianiu odpowiednich sprawności.
3. nastawieniu woli i kształtowaniu postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, zapobieganie chorobom i leczenie.
4. Pobudzanie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia przez pogłębianie wiedzy o własnym organizmie i rozwoju.

Edukacja zdrowotna to prawo dziecka. Jest to najbardziej opłacalna, chodź długofalowa inwestycja w zdrowie społeczeństwa. Dlatego też ważne jest by rozpocząć ją możliwie jak najwcześniej i kontynuować przez następne etapy kształcenia.

Opracowany program edukacji zdrowotnej zawiera treści obowiązujące na pierwszym etapie kształcenia. Może funkcjonować z każdym programem i z różnymi podręcznikami. Może być realizowany jako ścieżka edukacyjna lub też w dziennych cyklach kształcenia. Zawiera treści do których można odwoływać się wielokrotnie przy różnych tematach i zagadnieniach.

Program zawiera cele, treści, określa zdobywane umiejętności i pożądane osiągnięcia ucznia.

Główny cel programu

Nadrzędnym celem programu jest nabycie przez dziecko prozdrowotnych nawyków

Szczegółowe cele edukacji

1. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.
2. Nabywanie umiejętności dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo.
3. Rozpoznawanie sytuacji stanowiących zagrożenie i umiejętność radzenia sobie z nimi.
4. Rozwijanie nawyków higienicznych
5. Stosowanie różnych form aktywnego wypoczynku.
6. Poznanie zasad racjonalnego odżywiania się.

7. Dbałość o prawidłową postawę ciała.

Program będzie obejmował cztery obszary działań:

Bezpieczeństwo na co dzień
Higiena ciała i otoczenia
Właściwe odżywianie się
Zapobieganie chorobom i prawidłowa postawa ciała

Tematyka	Cele	Metody i formy działań
Bezpieczeństwo na co dzień *Bezpieczne poruszanie się po drodze* *Miejsce dziecka w szkole*	-Doskonalenie umiejętności prawidłowego poruszania się po drodze, zrozumienie zasad świadomego bezpiecznego uczestnictwa w ruchu drogowym. -Wyrabianie koniecznych umiejętności i nawyków potrzebnych do samodzielnego i odpowiedzialnego korzystania z dróg. -Przygotowanie uczniów do otrzymania kart rowerowych. - Przestrzeganie praw i obowiązków. - Przestrzeganie reguł i zasad podczas zabaw z rówieśnikami.	Scenki i sytuacje improwizowane Drama Wywiad
Higiena ciała i otoczenia *Higiena zębów i jamy ustnej* *Czystość ciała* *Wietrzenie i sprzątanie pomieszczeń*	- Umiejętność i świadomość potrzeby częstego mycia zębów. -Rozumienie znaczenia czystości ciała(pielęgnacja skóry, włosów i paznokci) jako środka zapobiegającego powstawaniu chorób. -Promowanie higienicznego trybu życia poprzez artystyczną formę wypowiedzi. - Umiejętność wietrzenia pomieszczeń i utrzymywania porządku w najbliższym otoczeniu.	Ćwiczenia praktyczne, gra symulacyjna, m. poszukująca i m. problemowa. - Praca konkursowa- wiersz lub rysunek promujący higieniczny tryb życia.
Właściwe odżywianie się	- Znajomość zasad racjonalnego i zdrowego odżywiania się -Umiejętność właściwego doboru potraw w codziennym jadłospisie. - Znajomość walorów zdrowej żywności. - Uświadomienie znaczenia właściwego odżywiania się	- Praca konkursowa- dzienny jadłospis ucznia klasy III -Referat dla rodziców.
Zapobieganie chorobom i prawidłowa postawa ciała.	- Umiejętność przestrzegania higieny snu. -Właściwe ubieranie się stosowne do pory roku. - Pozytywny wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia i samopoczucia.	Ćwiczenia praktyczne, m. poszukująca, m. zabawy. -Praca konkursowa- „Plan dnia ucznia klasy III”

Procedury osiągania celów

Proponowany program zawiera treści, które w dużym stopniu zachęcą dziecko i rodziców do przestrzegania zasad profilaktyki zdrowotnej, ukształtują zdrową osobowość dziecka z uwzględnieniem jego potrzeb i możliwości oraz aktywności twórczej.
W realizacji programu proponuję wykorzystanie następujących form.

Rozpoznawanie materiałów informacyjnych o tematyce prozdrowotnej
Dyskusje, pogadanki, rozmowy indywidualne
Organizowanie wystaw, wycieczek, spotkań konkursów gier i zabaw.
Projekcje filmów
Popularyzacja wybranych programów radiowo telewizyjnych.
Stwarzanie i wykorzystywanie sytuacji wychowawczych sprzyjających zdrowiu.
Prezentacja wzorców zachowań prozdrowotnych.

Ewaluacja osiągnięć:

Zgodnie z założeniami reformy oświaty w nauczaniu zintegrowanym
Funkcjonuje ocena opisowa osiągnięć i postępów ucznia.
Realizując założenia programu prozdrowotnego należy brać pod uwagę głównie zaangażowanie uczniów w proces poznawania, aktywność podczas zajęć oraz wykazywanie inicjatywy i postawy prozdrowotnej. W związku z tym ocena uczniów ma służyć zachęcaniu ich do pracy na zajęciach.
Można stosować następujące formy kontroli i oceny uczniów.

Obserwacja pracy uczniów na zajęciach
Rozmowy z uczniem Samodzielne układanie haseł i swobodnych tekstów.
Analiza wytworów pracy uczniów.
Konkursy
Spotkania i rozmowy z rodzicami uczniów
Udział w proponowanych działaniach prozdrowotnych.

Mgr Elżbieta Cieślak

Bibliografia:

- "O wychowaniu zdrowotnym" M. Demel
- "Rozwój i zdrowie ucznia" A. Jaczewski, Z. Korczak, A. Popielarska.
- "Wychowanie komunikacyjne" – czasopismo
- "Wychowanie zdrowotne w szkole" Materiały Krajowego Sympozjum Wychowania Zdrowotnego Kielce 13-14.X.1971 r.

Scenariusz zajęć pozalekcyjnych w klasie III załącznik nr. 1

Chcę być czysty i zdrowy

Cele:

Uczeń – wie, że należy dbać o czystość ciała, odzieży

- potrafi utrzymać porządek w swoim otoczeniu
- umie przygotować reklamę dotyczącą higieny
- rozumie potrzeby higienicznego trybu życia jako gwarancji zdrowia

Przebieg zajęć:

1. Rozwiązywanie zagadek i rebusów.

- kraję w szerz albo wzdłuż chleb, kiełbasę jestem … (nóż)
- cztery nogi, jeden blat, gdyby nie on, gdzie byś jadł? (stół)
- w warzywach i owocach bywamy, literkami z alfabetu siebie nazywamy. (witaminy).

2. Przygotowanie reklamy:

Podział grupy na zespoły, każda z nich przygotowuje reklamę na swój temat np.
- czystość ciała, - czystość odzieży, - czystość otoczenia

3. Prezentacja przygotowanej reklamy

Przedstawiciel każdej grupy prezentuje reklamę w formie rysunku.
Reszta grupy przygotowuje scenkę dramową reklamującą codzienną higienę.

4. Podsumowanie zajęć

Uczniowie wspólnie wyciągają wnioski:
- Jak i dlaczego należy dbać o czystość ciała?
- Czy należy dbać o czystość pomieszczeń, w których przebywamy?

Wybrane wiersze konkursowe dzieci

załącznik nr 2

***

Szczotka, szampon to moi przyjaciele
Bardzo często ich używam
Lubię gdy się pieni głowa
I gdy włosy moje są czyściutkie.
Szczotka delikatnie mnie czesze
I przyjaciół ma rzesze.

Anna Chmiel kl. III

***

W naszej klasie jest czyściutko,
bo lubimy kiedy jest świeżutko.
W domu też porządek mam,
Bo o niego dbam.
Lubię kiedy jest czysto,
Bo wtedy można myśleć bystro.
Woda, ścierka to nie wróg
Puść je raz, dwa w ruch.

Michał Stefańczuk kl. III

CZYŚCIOCZEK

Myję twarz i ciało,
By od czystości błyszczało,
Szoruj się dokładnie,
By wyglądać ładnie.
Myję zęby i ręce.
Szczoteczką raz i dwa kręcę
Pastę też mam,
Bo o swoje zęby dbam.

Magdalena Zawadzka kl. III