

## **Program do realizacji edukacji prozdrowotnej w szkole zawodowej**

### **WSTĘP**

Program do realizacji edukacji prozdrowotnej w szkole zawodowej jest ściśle skorelowany z podstawą programową. Zawiera opis realizacji treści nauczania, hasła programowe i zasadnicze treści nauczani, cele edukacyjne, osiągnięcia ucznia, procedury osiągania celów oraz metody kontroli i oceniania uczniów.

Celem edukacji prozdrowotnej jest profilaktyka problemów młodzieży, pogłębienie podstawowej wiedzy o zdrowiu, jego uwarunkowaniach i zagrożeniach oraz kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, ponieważ „kiedy człowiek jest zdrowy, może cieszyć się darem życia. Dobry stan zdrowia oznacza stały i wysoki poziom czystej energii, równowagę emocjonalną, jasność umysłu, odporność na choroby zakaźne, umiejętność obrony przed nowotworami i chorobami krążenia, co w rezultacie prowadzi do spowolnienia starzenia i długiego życia” ( Holford P., 1999).

Realizacja tego programu pozwoli zatem uzyskać uczniom wiedzę i umiejętności z zakresu zdrowia i higieny. Umożliwi kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń, odpowiedniego podejścia do problemów związanych z życiem w obecnym „cywilizowanym” świecie. Wdroży młodego człowieka do aktywnego działania na rzecz utrzymania dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego własnego i innych ludzi.

### **OPIS REALIZACJI TREŚCI NAUCZANIA**

W nawiasach podano kategorię celów edukacyjnych.

( P ) – poziom podstawowy, który obejmuje wymagania konieczne umożliwiające uzyskanie oceny dopuszczającej oraz wymagania podstawowe, które wraz z wymaganiami koniecznymi umożliwiają uzyskanie oceny dostatecznej.

( PP ) – poziom ponadpodstawowy, który obejmuje wymagania rozszerzające umożliwiające wraz z wymaganiami koniecznymi i podstawowymi uzyskanie oceny dobrej oraz wymagania dopełniające, które wraz z wymaganiami koniecznymi, podstawowymi i rozszerzającymi umożliwiają uzyskanie oceny bardzo dobrej i celującej.

Lp.	Hasło programowe i zasadnicze treści materiału nauczania	Cele edukacyjne i osiągnięcia uczniów Uczeń:	Proponowane procedury osiągania celów
1.	<p>Stan zdrowia i choroby</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-definicja zdrowia wg WHO</li> <li>-choroba jako stan zaburzenia mechanizmów homeopatycznych</li> <li>-czynniki chorobotwórcze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-definiuje pojęcia: zdrowie i choroba (P)</li> <li>-klasyfikuje czynniki chorobotwórcze (P)</li> <li>- omawia sposoby wnikania czynników chorobotwórczych do organizmu (PP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-opracowanie definicji zdrowia</li> <li>-porównanie wypracowanej definicji z definicją WHO</li> <li>-indywidualne opracowanie opisu różnorodności czynników chorobotwórczych</li> </ul>
2.	<p>Choroby cywilizacyjne i społeczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-choroby cywilizacyjne</li> <li>-choroby społeczne</li> <li>-profilaktyka chorób cywilizacyjnych i społecznych</li> <li>-choroby nowotworowe i ich profilaktyka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-omawia najczęstsze przyczyny zgonów w Polsce (PP)</li> <li>-wymienia przykłady chorób cywilizacyjnych i społecznych (P)</li> <li>-wymienia przyczyny chorób cywilizacyjnych i społecznych (P)</li> <li>-wie jak postępować wobec osób przewlekle chorych (PP)</li> <li>-wymienia czynniki kancerogenne (P)</li> <li>-omawia profilaktykę chorób cywilizacyjnych, społecznych i nowotworowych (P)</li> <li>- rozpoznaje sytuacje, w których człowiek jest narażony na wpływ czynników kancerogennych (PP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dyskusja na temat profilaktyki</li> <li>- opracowanie tabeli przyczyn występowania chorób cywilizacyjnych i społecznych</li> <li>- analiza udziału poszczególnych czynników ryzyka w powstawaniu komórek nowotworowych</li> </ul>

3.	<p>Choroby zakaźne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mikroorganizmy patogenne</li> <li>- choroby wirusowe (AIDS, żółtaczką typu A i B, grypa, ospa, opryszczka)</li> <li>- choroby weneryczne</li> <li>- choroby inwazyjne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna drogi szerzenia się chorób zakaźnych (P)</li> <li>- wymienia i rozpoznaje popularne pasożyty wywołujące choroby u człowieka (P)</li> <li>- omawia przyczyny chorób zakaźnych (P)</li> <li>- omawia sposoby zakażenia się wirusem HIV (P)</li> <li>- przedstawia działania zapobiegające zakażeniu się HIV (P)</li> <li>- proponuje działania profilaktyczne ograniczające występowanie chorób zakaźnych (PP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dyskusja</li> <li>- praca z tekstem</li> <li>- opracowanie plakatu</li> </ul>
4.	<p>Choroby i higiena skóry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- budowa i funkcje skóry</li> <li>- schorzenia skóry</li> <li>- urazy skóry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia budowę i funkcje skóry (P)</li> <li>- podaje przyczyny chorób skóry (P)</li> <li>- omawia sposoby postępowania i możliwości profilaktyki w przypadku chorób skóry (P)</li> <li>- umie udzielić pierwszej pomocy w przypadku urazów skóry (P)</li> <li>- charakteryzuje stopnie oparzenia skóry (PP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opracowanie schematu budowy skóry</li> <li>- badanie wrażliwości skóry</li> <li>- badanie zjawiska adaptacji</li> </ul>
5.	<p>Zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wartość energetyczna i odżywcza składników pokarmowych</li> <li>- chemiczne składniki pożywienia</li> <li>∞ klasyfikacja i źródła witamin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia znaczenie składników pokarmowych (P)</li> <li>- klasyfikuje składniki pokarmowe (P)</li> <li>- uzasadnia zapotrzebowanie człowieka na wodę i składniki pokarmowe (P)</li> <li>- omawia konsekwencje zdrowotne niedoboru witamin, mikro- i makroelementów (PP)</li> <li>- ocenia wartość odżywczą posiłków (PP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analiza nawyków żywieniowych społeczeństwa polskiego</li> <li>- praca z tekstem źródłowym</li> </ul>
6.	<p>Racjonalna dieta. Higiena żywienia i żywności</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- czynniki wpływające na rodzaj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definiuje pojęcie dietetyka (P)</li> <li>- zna i przestrzega zasady</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analiza piramidy zdrowia</li> <li>- dyskusja</li> </ul>

	<p>diety</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zasady i reguły zdrowego jedzenia</li> <li>- przygotowanie i spożywanie posiłków</li> <li>- magazynowanie i przechowywanie żywności</li> <li>- anoreksja i bulimia</li> </ul>	<p>racjonalnego żywienia (P)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- porównuje różne rodzaje diet (PP)</li> <li>- uzasadnia, że dieta może być metodą leczenia (PP)</li> <li>- omawia sposoby przechowywania żywności (P)</li> <li>- charakteryzuje zatrucia pokarmowe, przyczyny, objawy i profilaktykę (PP)</li> </ul>	<p>problemowa i</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie ulotek i posterów</li> </ul>
7.	<p>Znaczenie profilaktyki badań medycznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- edukacja zdrowotna</li> <li>- system opieki zdrowotnej</li> <li>- postęp w medycynie</li> <li>- zdrowie jako najwyższa wartość w życiu człowieka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia i omawia główne czynniki wpływające na zachowanie zdrowia człowieka (P)</li> <li>- analizuje związek pomiędzy stylem życia, zanieczyszczeniem środowiska a zdrowiem człowieka (PP)</li> <li>- przedstawia argumenty świadczące o znajomości zasad profilaktyki (PP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanka</li> <li>- opracowanie referatu</li> </ul>
8.	<p>Zagrożenia środowiskowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nerwice</li> <li>- choroby psychiczne</li> <li>- uzależnienia</li> <li>- choroby zakaźne</li> <li>- czynniki sprzyjające i zagrażające zdrowiu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna główne czynniki sprzyjające i zagrażające zdrowiu (P)</li> <li>- umie rozpoznawać zachowania ryzykowne (P)</li> <li>- świadomie dąży do ochrony, utrzymania lub poprawy zdrowia własnego i innych (P)</li> <li>- przewiduje skutki zdrowotne niewłaściwego stylu życia (PP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- burza mózgów</li> <li>- analiza wyników ankiety „czy twój styl życia jest właściwy?”</li> <li>- dyskusja</li> </ul>
9.	<p>Ja wobec innych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dojrzałość emocjonalna</li> <li>- asertywność</li> <li>- poczucie własnej wartości</li> <li>- dawanie i przyjmowanie wsparcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definiuje pojęcia: emocje, dojrzałość emocjonalna, asertywność (P)</li> <li>- omawia postępowanie wobec osób przewlekle chorych i starszych (P)</li> <li>- radzi sobie w sytuacjach trudnych oraz umiejętnie wspiera innych (P)</li> <li>- zna organizację służby zdrowia w Polsce (PP)</li> <li>- wie do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach trudnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- burza mózgów</li> <li>- analiza wyników ankiety dotyczącej asertywności</li> <li>- drama</li> <li>- pogadanka</li> <li>- praca w grupach</li> </ul>

		(P) - podaje różnice między asertywnością, agresywnością i biernością (PP)	
10.	Stres i walka ze stresem - czynniki stresogenne - choroby o podłożu stresowym - techniki obniżania napięcia	- zna objawy stresu i objawy odprężenia (P) - podaje różnice między pozytywnym i negatywnym stresem (PP) - podaje czynniki stresogenne (P) - charakteryzuje choroby o podłożu stresowym (PP)	- praca w grupach - dyskusja - trening z wykorzystaniem kasy relaksacyjnej
11.	Biologiczne i społeczne skutki uzależnień - alkoholizm - nikotynizm - narkomania - lekomania	- definiuje pojęcia: alkoholizm, nikotynizm, narkomania, lekomania (P) - wymienia przyczyny i objawy uzależnień (P) - przewiduje konsekwencje używania środków psychoaktywnych (PP) - analizuje przyczyny i skutki uzależnień (PP)	- pogadanka - analiza materiałów źródłowych
12.	Profilaktyka i leczenie uzależnień	- rozumie pozytywne znaczenie życia bez nałogów (P) - przestrzega podstawowe zasady profilaktyki uzależnień (P) - omawia sposoby obrony przed uzależnieniami (PP) - wie, jak korzystać z pomocy medycznej i psychologicznej (P) - proponuje sposoby spędzania wolnego czasu oraz sposoby rozwiązywania problemów bez używania alkoholu i narkotyków (P)	- analiza danych statystycznych - praca w grupie - wykład

Lidia Gontarz  
nauczyciel biologii i chemii

13.	Pierwsza pomoc przedmedyczna - zasady postępowania w miejscu wypadku - wyposażenie apteczki - warunki bezpieczeństwa w czasie zabiegów pierwsza pomoc w nagłych wypadkach	- umie udzielić pierwszej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia (P) - prowadzi samodoskonalenie w zakresie pomocy przedmedycznej (PP)	- referat ucznia - pokaz - ćwiczenia w udzielaniu pierwszej pomocy
-----	---	--	--

## **METODY KONTROLI I OCENIANIA UCZNIÓW**

Do metod oceny osiągnięć ucznia można zaliczyć kontrolę ustną, kontrolę pisemną, zajęcia praktyczne oraz obserwacje możliwości i zaangażowania w czasie zajęć.

Kontrola powinna zakładać sprawdzenie określonych wiadomości i umiejętności:

- znajomość treści
- rozumienie pojęć
- formułowanie i wyciąganie wniosków
- korzystanie z dostępnych źródeł informacji

Osiągnięcia ucznia można ocenić przeprowadzając krótkie kartkówki, testy osiągnięć szkolnych, odpowiedzi ustne. Często powinno się oceniać aktywny udział w zajęciach i wykonanie prac dodatkowych na przykład referatu czy posteru.

Ocenianie zwykle kończy się wystawieniem stopnia. Należy przy tym pamiętać, że ocena musi wspierać ucznia w osiąganiu celów, diagnozować jego wiadomości i umiejętności oraz motywować do dalszej pracy.

## LITERATURA

1. Arends R.J., 1996. Uczymy się nauczać. WsiP, Warszawa
2. De Gautier J., Mistewicz E., 1992. Encyklopedia zdrowia. Reporter, Warszawa
3. Dylak S., 2000. Wprowadzenie do konstruowania szkolnych programów nauczania. PWN, Warszawa
4. Holford P., 1999. Smak zdrowia. Świat Książki, Warszawa
5. Promotor zdrowia. Scenariusze – zeszyt 1/2001 pod redakcją Kulmatycki L., 2001. Biuro Promocji Zdrowia DRKCh, Wrocław
6. Schulz R., 1989. Nauczyciel jako innowator. WsiP, Warszawa