

PROGRAM

EDUKACJI ZDROWOTNEJ

DLA KLAS 0-III i IV-VI

Opracowanie:

Lidia Popielska

Iwona Kuźniarek

Mariola Zimna

Natalia Sokołowska

Beata Dziamska-Gabryś

Mariola Socha-Kowalska

Oliwia Zimieniewska

Wstęp

Podjmując debatę o zdrowiu, należy zastanowić się, czym ono właściwie jest. Według Światowej Organizacji Zdrowia jest to *stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego*. Współczesna koncepcja zdrowia ujmuje je jako bogactwo - wartość, dzięki której człowiek jest w stanie podejmować różne działania na rzecz społeczeństwa, poprawę jakości życia.

Edukacja zdrowotna jest zatem procesem kształtowania u uczniów nawyków i postaw oraz umiejętności dbania o zdrowie swoje i innych.

Zdrowie i dobre samopoczucie uczniów, rodziców i pracowników szkoły warunkują efektywną realizację zadań edukacyjnych i wychowawczych szkoły, a także wielu zamierzeń życiowych. Wprowadzając edukację zdrowotną od najmłodszych lat, kształtujemy właściwe nawyki i postawy, mające bezpośredni wpływ na zdrowie.

W Rozporządzeniu MEN z 2008 r. dotyczącym nowej Podstawy Programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego zwraca się szczególną uwagę na prowadzenie edukacji zdrowotnej poprzez podejmowanie różnych działań. W Szkole Podstawowej im. A. Fiedlera w Przeźmierowie zadanie mające na celu „*rozwijanie u uczniów dbałości o zdrowie własne i innych ludzi*” zostało zawarte w Statucie Szkoły (*Statut Szkoły – Rozdz. III § 4 pkt 3 ppkt 18*). Jednym z celów jest ukształtowanie absolwenta SP, który „*promuje zdrowy styl życia*” (*Statut Szkoły § 3 pkt 3*). Ponadto Szkoła Podstawowa im. A. Fiedlera w Przeźmierowie podejmuje inne działania promujące postawy prozdrowotne, m. in. przystąpiła do realizacji projektu Szkoła Promująca Zdrowie

Odwołując się do Rozporządzenia należy zauważyć, że edukacja zdrowotna powinna odbywać się poprzez różne działania, podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych, a szczególnie poprzez mimowolne oddziaływania, czyli przykład z otoczenia. Wszelkie działania winny być zgodne z treściami zapisanymi w Podstawie Programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego. Biorąc pod uwagę szeroki wachlarz możliwości kształtowania postaw u uczniów ważna jest współpraca pracowników szkoły oraz rodziców, a także włączanie uczniów w planowanie działań mających na celu kształtowanie postaw prozdrowotnych. Dlatego zasadnym wydaje się realizacja niniejszego programu edukacji zdrowotnej, który zapewnia długofalowość działań oraz ich koordynację na poziomie szkoły.

Założenia programu

Program został opracowany zgodnie z Podstawą Programową wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego i zakłada się jego realizację w cyklu 6-letnim. Treści będą realizowane w toku zajęć zintegrowanych w klasach I-III oraz podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych w klasach IV-VI.

Istotna w procesie edukacyjnym jest współpraca szkoły z rodzicami, którzy mają bezpośredni wpływ na kształtowanie postaw żywieniowych, spędzanie czasu wolnego swoich pociech czy wyrabianie nawyków higienicznych. Działania podejmowane w ramach programu mają na celu włączenie do współpracy środowisk pozaszkolne uczniów – rodziców i instytucje oraz prowadzenie kampanii zdrowotnej poza „murami szkoły”. Koncepcja programu przewiduje również zaangażowanie i edukację rodziców, między innymi:

1. zaproszenie rodziców do aktywnego uczestnictwa i udziału w przygotowaniach zajęć oraz imprez poświęconych edukacji zdrowotnej
2. prowadzenie zajęć przez wybranych rodziców
3. warsztaty dla rodziców - spotkania z różnymi specjalistami np. stomatologiem, dietetykiem, lekarzem
4. ulotki, listy dla rodziców, prowadzenie „Szkoły zdrowia dla rodziców” na stronie internetowej szkoły.

Uwzględnione w projekcie działania mają motywować dzieci do włączenia się w jego realizację. Zakłada się organizację spotkań z ciekawymi ludźmi, prowadzenie zajęć w plenerze, udział w konkursach i akcjach prowadzonych przez instytucje promujące zdrowie. Ważnym elementem edukacji zdrowotnej będzie promowanie zdrowego stylu życia w środowisku poprzez organizację imprez, wystaw i happeningów z udziałem społeczności szkolnej.

Program ma układ spiralny, realizowane zagadnienia będą omawiane stopniowo w szerszym ujęciu na kolejnych poziomach nauczania.

Budowa programu

W programie wyodrębniono następujące bloki tematyczne:

I Higiena osobista i otoczenia

II Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc

III Ruch w życiu człowieka

IV Żywność i żywienie

V Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie

VI Profilaktyka uzależnień

Cele programu:

Celem programu jest kształtowanie w uczniach dbania o zdrowy i higieniczny tryb życia, a także promowanie powyższych postaw w społeczeństwie.

Cele szczegółowe:

Uczeń

- ✓ uświadamia sobie dlaczego należy zdrowo się odżywiać i dbać o aktywność fizyczną,
- ✓ zna zasady zdrowego odżywiania,
- ✓ dba o bezpieczeństwo swoje i innych w domu, szkole na ulicy,
- ✓ zna zasady poruszania się po drogach,
- ✓ dba o higienę,
- ✓ akceptuje siebie i innych,
- ✓ radzi sobie ze stresem,
- ✓ rozumie zagrożenie wynikających ze stosowania używek i unika środków uzależniających,
- ✓ uczestniczy i inicjuje zabawy ruchowe w czasie wolnym,

Metody:

W celu realizacji treści ujętych w programie zostaną wykorzystane różnorodne metody angażujące dzieci do aktywnego włączenia się w podejmowane działania. Metody zostaną dostosowane do wieku uczestników oraz omawianego zagadnienia. Nauczyciele będą wykorzystywali metody wymienione poniżej:

- pogadanki, prelekcje,
- inscenizacje,
- projekcje filmów,
- wystawy, degustacje,
- konkursy tematyczne,
- burza mózgów,
- metoda projektów,
- gry i zabawy,
- happeningi
- ankiety

Treści i osiągnięcia

HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności
I	1. Dbam o czystość	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe zasady higieny osobistej - potrafi prawidłowo wyszczotkować zęby - potrafi prawidłowo umyć ręce
	2. Utrzymuję porządek w swoim otoczeniu	<ul style="list-style-type: none"> - dba o czystość przy swoim miejscu pracy - potrafi wymienić osoby, które dbają o utrzymanie porządku w szkole - wie, w jaki sposób i dlaczego segreguje się odpady
II	1. Dbam o higienę - nie choruję!	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić choroby, których zakażenie może być spowodowane nie przestrzeganiem zasad higieny osobistej (np. wszawica, świerzb, owsica) - wie, jak dbać o czystość swojego ciała, włosów i zębów - potrafi zaplanować strój odpowiednio do pogody
	2. Dbam o porządek w klasie	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie wietrzenia pomieszczeń w domu i w szkole - dba o porządek w swoim otoczeniu - angażuje się w utrzymywanie porządku w sali lekcyjnej
III	1. Ubieram się stosownie do pogody	<ul style="list-style-type: none"> - świadomie dba o higienę osobistą i czystość swojej odzieży - samodzielnie kompletuje swój strój dostosowany do panujących warunków atmosferycznych - dba o swój schludny wygląd
	2. Dbam o środowisko	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi samodzielnie zadbać o porządek w swojej szafce i pokoju - podejmuje działania na rzecz ochrony przyrody w swoim środowisku - wie, jakie zniszczenia w przyrodzie powodują ludzie (np. zaśmiecanie lasów, nadmierny hałas)

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności	Przedmiot
IV	1. Dbam o higienę osobistą!	<ul style="list-style-type: none"> - wie dlaczego należy utrzymywać higienę rąk, jamy ustnej i całego ciała - potrafi korzystać z produktów i przyborów koniecznych do zachowania czystości ciała i zębów - zna pojęcie - higieny osobistej - wymienia środki czystości potrzebne do utrzymania higieny jamy ustnej i całego ciała 	przyroda l. wychowawcza PCK, inne
	2. Wiem jak utrzymać porządek wokół siebie.	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak należy utrzymać porządek w swoim otoczeniu - wie do kogo zgłosić się o pomoc w utrzymaniu czystości w domu i szkole (rodzice, woźna, pani sprzątaczką) 	l. wychowawcza przyroda
	3. Wiem jak zachować się w toalecie.	<ul style="list-style-type: none"> - umie korzystać z urządzeń sanitarnych i produktów toaletowych w domu i miejscach publicznych 	przyroda
V	1. Posiada wiedzę na temat higieny własnej, otoczenia oraz środków czystości.	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe zasady higieny osobistej - stosuje środki czystości potrzebne do utrzymania czystości całego ciała - potrafi prawidłowo szczotkować zęby, umie używać nić dentystyczną 	l. wychowawcza PCK, w-f przyroda WDŻ
	2. Poznajemy choroby związane z niewłaściwym utrzymaniem higieny.	<ul style="list-style-type: none"> - wie co to jest wszawica i jak ją rozpoznać - zna choroby spowodowane brakiem higieny rąk i paznokci tzw. choroby brudnych rąk - zna choroby jamy ustnej spowodowane brakiem właściwej higieny 	l. wychowawcza WDŻ PCK przyroda
	3. Potrafię zadbać o pomieszczenia, w których przebywamy.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że należy wietrzyć pomieszczenia w których przebywamy w domu i szkole, - zachowuje porządek w swoim otoczeniu 	przyroda l. wychowawcza
	4. Potrafię dobrać ubiór do pogody	<ul style="list-style-type: none"> - dostosowuje ubranie do warunków atmosferycznych panujących na zewnątrz 	l. wychowawcza w-f, przyroda

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności	Przedmiot
VI	1. Potrafię prawidłowo zadbać o higienę ciała!	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak ważna jest pielęgnacja skóry, stóp - dba o włosy, zęby i paznokcie, - wie kiedy zgłosić się do stomatologa lub higienistki szkolnej 	l. wychowawcza w-f przyroda, WDŻ
	2. Wiem jak ważne dla zdrowia są zasady higieny osobistej.	<ul style="list-style-type: none"> - posiada wiedzę - stosuje zasady higieny osobistej i otoczenia 	WDŻ przyroda l. wychowawcza w-f
	3. Dbam o estetykę swojego otoczenia.	<ul style="list-style-type: none"> - porządkuje swoje miejsce pracy w domu i w szkole - dba o rośliny w swoim pokoju 	Przyroda l.wychowawcza
	4. Wiem jak ważna dla zdrowia jest odpowiednia i czysta odzież.	<ul style="list-style-type: none"> - dba o czystość swojego ubrania - wybiera odpowiednią dla siebie odzież - pamięta o częstej zmianie bielizny 	l. wychowawcza WDŻ w-f
	5. Problemy okresu dojrzewania.	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak utrzymywać higienę w okresie dojrzewania - wie jakie zmiany zachodzą w organizmie młodego człowieka 	WDŻ przyroda l. wychowawcza

BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności
I	1. Jestem bezpieczny na drodze.	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe zasady ruchu drogowego - potrafi bezpiecznie przejść przez jezdnię, poruszać się po drogach - potrafi zapewnić sobie bezpieczeństwo w drodze do i ze szkoły
	2. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych, w szkole i poza nią.	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak i gdzie można bezpiecznie się bawić - wie jak zachować się w sytuacji zagrożenia - zna zagrożenia płynące ze strony nieznanym, <ul style="list-style-type: none"> - wie kogo i w jaki sposób prosić o pomoc - zna i przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć lekcyjnych, wychowania fizycznego, zajęć komputerowych i innych
	3. Ratuję innych.	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak i kogo należy prosić o pomoc - zna podstawowe numery alarmowe - zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy
II	1. Przestrzegam zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wybrać bezpieczne miejsca do zabawy - zna podstawowe znaki drogowe - prawidłowo reaguje na propozycje nieznanym
	2. Bawię się bezpiecznie.	<ol style="list-style-type: none"> 1. wie dlaczego należy zachować rozsądek w korzystaniu z komputera 2. wie, czym grozi zabawa w niebezpiecznych miejscach (np. niestrzeżone zbiorniki wodne, zamrożone jezioro)
	3. Potrafię udzielić pierwszej pomocy.	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe zasady pierwszej pomocy - potrafi poprosić dorosłych o pomoc i poinformować o wypadku, zagrożeniu lub niebezpieczeństwie - zna drogę ewakuacji ze swojej klasy

III	1. Bezpiecznie poruszam się po drogach.	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe znaki drogowe - wie, jak bezpiecznie poruszać się po drogach pieszo i na rowerze - wie, jak postąpić w sytuacji wypadku drogowego
	2. Bezpiecznie korzystam z urządzeń	<ul style="list-style-type: none"> - dba o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych - poruszając się w Internecie przestrzega zasad bezpieczeństwa (np. Nie podaje swojego adresu nieznanym) - właściwie używa narzędzi, urządzeń elektrycznych i technicznych - zna drogę ewakuacji ze swojej klasy
	3. Potrafię udzielić pierwszej pomocy.	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe zasady pierwszej pomocy - zna numery alarmowe i potrafi wezwać pomoc - potrafi powiadomić dorosłych o wypadku, zagrożeniu, niebezpieczeństwie

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności	Przedmiot
IV	1. Bezpiecznie poruszam się po drogach.	- zna zasady bezpiecznego poruszania się w ruchu pieszym i rowerowym	technika
	2. Nieznajomy puka do drzwi...	- wie, że należy zachować ostrożność w kontaktach z nieznanymi - potrafi odmówić przyjęcia prezentów od nieznanymi	l. wychowawcza
	3. Pierwsza pomoc.	- zna zasady udzielania pierwszej pomocy	technika, przyroda, PCK
V	1. Bezpiecznie w szkole i w domu.	- wie, jak korzystać z urządzeń gospodarstwa domowego, - zna zasady zachowania w szkole	technika
	2. Wiem, kogo poproszę o pomoc.	- wie, jak należy postąpić w sytuacjach niebezpiecznych - wie, do kogo może się zwrócić o pomoc - zna zasady korzystania z pomocy służb: policji, straży pożarnej, pogotowia	technika l. wychowawcza
	3. Wpływ różnych substancji na moje zachowanie i zdrowie.	- wie, że niektóre substancje mogą wpływać na zachowanie człowieka - wie, że nienależy spożywać produktów nieznanego pochodzenia - potrafi odmawiać spożycia napojów alkoholizowanych i innych substancji nieznanego pochodzenia	przyroda l. wychowawcza
VI	1. Pierwsza pomoc może uratować życie.	- potrafi udzielić pierwszej pomocy - wie, że pierwsze minuty po wypadku są najważniejsze	warsztaty PCK
	2. Złość, gniew i wściekłość – jak rozładować emocje?	- wie, że dobre samopoczucie ma wpływ na nasze sukcesy - umie wyrażać swoje emocje - wie, do kogo zwrócić się o pomoc w różnych sytuacjach	l. wychowawcza wdż
	3. Chwila nieuwagi – konsekwencje na całe życie	- wie, jakie są skutki niewłaściwego zachowania - potrafi wybierać bezpieczne miejsce do zabawy	w-f l. wychowawcze

RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności
I	1. Ruch w życiu człowieka.	<ul style="list-style-type: none"> - zna znaczenie ruchu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu - przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas gier i zabaw - chętnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych
	2. Spędzamy czas na świeżym powietrzu.	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie, jak ważne dla zdrowia jest przebywanie na świeżym powietrzu
	3. Utrzymujemy prawidłową postawę ciała.	<ul style="list-style-type: none"> - zdaje sobie sprawę z zagrożeń dla zdrowia, jakimi są nieprawidłowe noszenie tornistra i nieprawidłowe siedzenie przy stole, biurku, w ławce
II	1. Sen jest ważny dla zdrowia.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że sen ma ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie - świadomie przeznacza na sen odpowiednią ilość godzin
III	1. Czas wolny ,a aktywność fizyczna.	<ul style="list-style-type: none"> - zna sposoby spędzania czasu wolnego - rozumie korzyści zdrowotne wynikające z przebywania na świeżym powietrzu - jest sprawny fizycznie
	2. Niepełnosprawny kolega.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że niepełnosprawny to nie znaczy: „gorszy” - wie, że osoby niepełnosprawne mogą odnosić sukcesy np. w sporcie
	3. Znaczenie tlenu dla naszego organizmu.	<ul style="list-style-type: none"> - wypowiada się na temat znaczenia tlenu i jego wędrówki w organizmie człowieka - rozumie potrzebę ruchu na świeżym powietrzu - wie, że aktywność fizyczna korzystnie wpływa na natlenienie organizmu
	4. Co to znaczy „fair play”?	<ul style="list-style-type: none"> - przestrzega ustalonych zasad w zabawach i grach - docenia rolę kolegów i koleżanek w czasie zabaw - potrafi cieszyć się z sukcesów innych

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności	Przedmiot
IV	1. Co to jest aktywność fizyczna?	<ul style="list-style-type: none"> - wie co to jest aktywność fizyczna - podaje przykłady aktywności fizycznej 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	2. Jak często powinniśmy się ruszać?	<ul style="list-style-type: none"> - wie dlaczego ruch jest ważny dla zdrowia - zna zasadę 3x30x130, jej wady i zalety - wymienia pozytywny i negatywny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	3. Jak przygotować się do wysiłku fizycznego?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi dobrać odpowiedni strój do podstawowych form aktywności fizycznej - wie jaka jest rola rozgrzewki przed aktywnością fizyczną - umie podać skutki wykonywania ćwiczeń bez rozgrzewki 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
V	1. Prawidłowa postawa ciała.	<ul style="list-style-type: none"> - wie jaka jest prawidłowa postawa ciała. - prezentuje prawidłową postawę w staniu - wie dlaczego ważna jest umiejętność utrzymywania dobrej postawy i dbania o nią 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	2. Co to są mięśnie posturalne, do czego służą i jak je wzmacniać?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, gdzie znajdują się mięśnie posturalne - zna rolę mięśni posturalnych - wskazuje ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	3. Jak i dlaczego powinniśmy dbać o kręgosłup?	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia funkcje kręgosłupa - wykona prawidłowy przysiad - wie w jaki sposób należy przenosić ciężkie przedmioty - wyjaśni dlaczego ważne jest rozciąganie mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa. 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda

VI	1. Dlaczego ważne jest regularne wykonywanie ćwiczeń?	<ul style="list-style-type: none"> - omawia wpływ długotrwałego wykonywania ćwiczeń na organizm człowieka - wymienia pozytywny wpływ aktywności fizycznej na układ oddechowy, krążeniowy, kostny i mięśniowy. 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	2. O czym informuje nas tętno?	<ul style="list-style-type: none"> - wie co to jest tętno spoczynkowe i wysiłkowe - potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną - poznaje prawidłowe zakresy tętna dla swojego wieku. 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	3. Co to jest hartowanie?	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcie hartowanie, zna jego rolę - wie, w jaki sposób można się hartować 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda

ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności
I	1. Dbamy o własne zdrowie.	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania się - zna rodzaje artykułów spożywczych - dobiera właściwe ubranie do rodzaju pogody
	2. Jemy zdrowo-kolorowo!	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak ważne dla zdrowia jest spożywanie owoców i warzyw - rozróżnia owoce i warzywa - wie, jakie rodzaje przetworów robi się z owoców i warzyw
	3. Potrafimy sami przygotować zdrowy posiłek.	<ul style="list-style-type: none"> - dba o własne zdrowie, zachowując podstawowe zasady higieny
	4. Przy stole...	<ul style="list-style-type: none"> - umie estetycznie przygotować miejsce spożywania posiłków - właściwie ocenia zachowanie przy stole
II	1. Wartości odżywcze warzyw i owoców.	<ul style="list-style-type: none"> - zna wartości odżywcze warzyw i owoców i rozumie potrzebę ich spożywania w ciągu całego roku - zna różne sposoby przechowywania warzyw - wie, jakie warunki trzeba spełnić przy przygotowaniu warzyw i owoców do spożycia
III	1. Po co jemy?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie znaczenie ma pokarm dla organizmu człowieka - wie, jak zachować się w czasie posiłku
	2. Piramida żywieniowa.	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe składniki pokarmowe - układa własną piramidę żywieniową - zna zasady prawidłowego spożywania posiłku
	3. Układamy jadłospis.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co powinien zjadać i wypijać w ciągu dnia - wie, jak ważne jest drugie śniadanie - potrafi przygotować zdrową kanapkę

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności	Przedmiot
IV	1. Ile posiłków powinienem jeść dziennie?	<ul style="list-style-type: none"> - wie ile posiłków powinno się jeść - wyjaśnia dlaczego powinno się jeść regularnie - wie, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem uzasadnia to 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	2. Białko, tłuszcze, węglowodany, co to takiego?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co to białko, tłuszcze i węglowodany - potrafi dopasować produkty spożywcze do wyżej wymienionych grup - zna rolę podanych produktów, konsekwencje niedoboru i nadmiaru. 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	3. Witaminy – mój przyjaciel.	<ul style="list-style-type: none"> - wie co to są witaminy, potrafi wymienić i dopasować je do produktów spożywczych - zna wpływ witamin na organizm człowieka. 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
V	1. Kalorie, co to takiego?	<ul style="list-style-type: none"> - wie co to są kalorie i w jakich jednostkach są wyrażane - wie co to jest wartość energetyczna - wie, w którym miejscu na opakowaniu można znaleźć wartość energetyczną produktu 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	2. Poznają pojęcie bilansu energetycznego.	<ul style="list-style-type: none"> - zna pojęcie bilansu energetycznego - wie jakie jest zapotrzebowanie energetyczne odpowiednie do swojego wieku. 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	3. Do czego służy wskaźnik BMI ?	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wyjaśnić pojęcie BMI - zna funkcję wskaźnika - potrafi wyliczyć swoje BMI korzystając ze wzoru 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda

VI	1. Do czego służy piramida żywnościowa?	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak wygląda piramida żywnościowa i zna jej znaczenie - wyjaśnia, dlaczego u podstawy jest aktywność fizyczna. 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	2. Jakie są choroby związane z żywieniem?	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia choroby związane z żywieniem (otyłość, miażdżyca, cukrzyca, anoreksja i bulimia) - wie jak zapobiegać wyżej wymienionym chorobom. 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda
	3. Co to jest zdrowy tryb życia?	<ul style="list-style-type: none"> - wie czym charakteryzuje się zdrowy tryb życia - potrafi wymienić podstawowe zasady. 	l. wychowawcza wych. fizyczne, przyroda

ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE I EDUKACJA DO ŻYCIA W RODZINIE

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności
I	1. Mój dom rodzinny.	<ul style="list-style-type: none"> - zna strukturę rodziny - wie, że w domu każdy ma swoje obowiązki - okazuje szacunek i pomoc w rodzinie
	2. Jestem uczniem i kolegą.	<ul style="list-style-type: none"> - zna normy i zasady obowiązujące w grupie rówieśniczej - wie, co to znaczy być dobrym kolegą - wie, że szkoła to miejsce nauki a także spotkań z innymi ludźmi
	3. Wyrażam uczucia.	<ul style="list-style-type: none"> - umie rozpoznawać i nazywać uczucia: radość, złość, gniew, smutek - rozumie uczucia innych
	4. Ja – skąd się wziąłem	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że dzieci się rodzą - wie, jak zmienił się od urodzenia - wie, że ludzie różnią się od siebie wyglądem, zachowaniem, upodobaniem
II	1. Jestem członkiem rodziny.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że może liczyć na pomoc rodziców lub innych bliskich - pamięta o ważnych wydarzeniach w życiu rodzinnym: np. imieniny, Dzień Babci - wywiązuje się ze swoich obowiązków domowych - pomaga rodzicom i rodzeństwu
	2. Razem się uczymy i bawimy.	<ul style="list-style-type: none"> - stara się być koleżeńskim i współpracować z innymi - pomaga słabszym - uczy się akceptować innych takimi, jacy są - buduje odpowiedni system wartości
	3. Moje zachowanie w obliczu trudnych sytuacji.	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak zachować się w trudnych sytuacjach (np. gdy bije go kolega, zaczepia ktoś obcy), - wie, do kogo zwrócić się po pomoc - unika kłótni z rówieśnikami

III	1. Jestem w grupie rówieśniczej.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że dobra atmosfera zależy od każdej osoby - pomaga innym - umie współdziałać w grupie - radzi sobie z zaczepkami kolegów - uczy się asertywności, gdy jest prowokowany
	2. Mam poczucie własnej wartości.	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie, że każdy jest inny - zna swoje mocne i słabe strony - jest świadomy swojej tożsamości - opisuje swoje zalety - wie, że ma wpływ na swoje samopoczucie
	3. Podejmuję decyzje.	<ul style="list-style-type: none"> - przewiduje konsekwencje podejmowanych decyzji - wie, że jest wiele sposobów rozwiązywania sytuacji konfliktowych
	4. Zmieniam się.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że człowiek różni się wyglądem ze względu na płeć - wie, że inne jest zachowanie chłopców i dziewczynek

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności	Przedmiot
IV	1. Znam siebie, swoje prawa i obowiązki.	<ul style="list-style-type: none"> - zna swoje mocne strony - zauważa swoje sukcesy - akceptuje innych - zna prawa i obowiązki ucznia 	l. wychowawcza
	2. Ja i moja klasa.	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zalety współpracy w grupie - identyfikuje się z klasą 	l. wychowawcza impresy szkolne
	3. Czy konflikt musi być zły?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka w okresie dojrzewania - potrafi wyrażać swoje emocje - wie, że rozmawiając można rozwiązać problem 	przyroda l. wychowawcza
	4. Znając siebie rozumiem innych.	<ul style="list-style-type: none"> - zna prawa człowieka - rozumie odmienność kultur i wyznań - szanuje prawa innych 	l. wychowawcza
V	1. Zmieniam się...	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania mają wpływ na zachowania 	przyroda wdż
	2. Moje zalety i wady.	<ul style="list-style-type: none"> - zna swoje zalety i wady - potrafi prezentować swoje zalety i zainteresowania - rozumie potrzebę i okazuje chęć pracy nad swoimi wadami 	l. wychowawcza wdż warsztaty
	3. Grupa i ja.	<ul style="list-style-type: none"> - uświadamia sobie, że niektóre osoby mogą mieć zły wpływ na myślenie i postępowanie - wie, że grupa silniej oddziałuje - rozumie, że o przyjaźń należy dbać 	l. wychowawcza wdż
	4. Relacje w rodzinie.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że zachowanie każdej osoby ma wpływ na relacje w rodzinie - potrafi ocenić swoje relacje w bliskimi - okazuje szacunek rodzicom i starszym w rodzinie 	l. wychowawcza wdż

VI	1. Jak mnie widzą...	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że człowiek komunikuje się w sposób werbalny i niewerbalny - zna skutki komunikacji niewerbalnej - potrafi słuchać aktywnie i rozmawiać - rozumie, że rozmowa może pomóc rozwiązać konflikt 	l. wychowawcza wdż warsztaty
	2. Co się ze mną dzieje?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że w okresie dojrzewania zachodzą zmiany w wyglądzie i zachowaniu - dba o higienę osobistą - wie, jak poradzić sobie ze wstydem i nieśmiałością okresu dojrzewania 	l. wychowawcze wdż warsztaty dla dziewcząt
	3. Stres – wróg czy przyjaciel?	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że stres może mieć pozytywny i negatywny wpływ na człowieka - zna metody relaksacyjne i potrafi je stosować - uświadamia sobie, że stosowanie różnych substancji nie wpływa pozytywnie na działania 	l. wychowawcza

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności
I	1. Ukazywanie pozytywnych cech zdrowego, aktywnego stylu życia.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że zdrowy tryb życia wpływa na dobre samopoczucie - spędza wolny czas na sportowo - wie, że nie można spędzać wielu godzin przed telewizorem, komputerem - wie, że świat przedstawiony w filmach, grach komputerowych jest fikcją
	2. Substancje szkodliwe dla mojego organizmu.	<ul style="list-style-type: none"> - zna substancje szkodliwe dla organizmu: alkohol, nikotyna - nikotyna – wie, że może się źle czuć w towarzystwie palaczy - wie, że nie powinien przebywać w miejscach zadymionych
	3. Rola leków.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że leki pomagają w leczeniu - wie, że leki przyjmowane bez kontroli lekarza mogą zaszkodzić - wie kto może podać mu leki, kiedy i jak je przyjmować
II	1. Wpływ nikotyny na organizm dziecka.	<ul style="list-style-type: none"> - wie o szkodliwym wpływie nikotyny na organizm - unika miejsc zadymionych
	2. Ukazywanie pozytywnych cech zdrowego stylu życia.	<ul style="list-style-type: none"> - wie dlaczego warto aktywnie spędzać czas wolny - wie, że zbyt długie oglądanie telewizji, granie na komputerze może prowadzić do zaniedbywania obowiązków - wie, że świat bajek odbiega od rzeczywistości

III	1. Przygotowanie dziecka do bezpiecznego uczestnictwa w życiu społecznym.	- radzi sobie w sytuacjach trudnych i wie, gdzie poszukiwać pomocy
	2. Co wywołuje uzależnienie.	- wie, co to jest uzależnienie - wie, że nikotyna i alkohol prowadzi do uzależnienia
	3. Zagrożenia wynikające z niewłaściwego przyjmowania leków.	- wie co to znaczy przedawkowanie leków, dlaczego do tego dochodzi, jakie leki bywają używane zbyt często i dlaczego - wie, że leki podawać mogą wyłącznie osoby dorosłe
	4. Uzależnienie od telewizora, komputera, Internetu.	- wie, że nadużywanie komputera, telewizora może zaniedbać relacje koleżeńskie - wie, że nie należy przesiadywać przed komputerem dłużej niż się planowało - zna zagrożenia wynikające z długotrwałego oglądania telewizji i zabaw przy komputerze

Klasa	Treści	Osiągnięcia i umiejętności	Przedmiot
IV	1. Co to jest uzależnienie?	- zna definicję uzależnienia, nałogu - potrafi wymienić substancje uzależniające	1. wychowawcza przyroda
	2. Co wiemy o paleniu papierosów?	- zna skutki palenia papierosów	1. wychowawcza przyroda
	3. Czy alkohol szkodzi zdrowiu?	- ukazanie przyczyn w których ludzie sięgają po alkohol, czym jest choroba alkoholowa	1. wychowawcza przyroda
	4. Czy można uzależnić się od komputera i Internetu?	- zna skutki długiego surfować w Internecie i grach komputerowych	1. wychowawcza
V	1. Posiadam wiedzę o środkach uzależniających i ich wpływie na organizm	- potrafi wskazać rodzaje i fazy uzależnień - zna wpływ środków uzależniających na organizm młodego człowieka	1. wychowawcza przyroda
	2. Wpływ nikotyny na nasz organizm.	- wie jakie są konsekwencje palenia tytoniu jak ich unikać - zna niebezpieczeństwa związane z biernym paleniem	1. wychowawcza przyroda
	3. Wiem jak alkohol działa na mój organizm.	- potrafi wyjaśnić czym jest choroba alkoholowa i jak należy ją leczyć - wie jakie są skutki spożywania alkoholu	1. wychowawcza przyroda
	4. Wiem jak można uzależnić się od Internetu	- zna objawy uzależnienia od komputera i Internetu - zna schorzenia wynikające z uzależnienia	1. wychowawcza
	5. Co wiemy o narkotykach.	- potrafi wymienić nazwy narkotyków i ich negatywny wpływ na organizm młodego człowieka	1. wychowawcza przyroda

VI	1. Wiem co to uzależnienie i jak go unikać.	<ul style="list-style-type: none"> - zna pojęcie profilaktyki, potrafi wymienić rodzaje uzależnień i wie jak się ich wystrzegać - zna sytuacje, w których trzeba zdecydowanie odmówić 	1. wychowawcza przyroda
	2. Znam zagrożenia spowodowane paleniem tytoniu.	<ul style="list-style-type: none"> - wie jakie choroby mogą być skutkiem palenia tytoniu czynnego i biernego - potrafi wymienić przyczyny palenia 	1. wychowawcza przyroda
	3. Wiem jak alkohol wpływa na życie rodzinne	<ul style="list-style-type: none"> - wie w jaki sposób alkohol niszczy życie rodzinne - wie gdzie szukać pomocy 	1. wychowawcza przyroda
	4. Znam zagrożenia płynące ze środków masowego przekazu.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi podjąć właściwą decyzję - potrafi opisać sytuacje, które mogą świadczyć o uzależnieniu od Internetu 	1. wychowawcza
	5. Znam skutki używania narkotyków.	<ul style="list-style-type: none"> - umie wyjaśnić konsekwencje zażywania narkotyków ich negatywne działanie na zdrowie i życie 	1. wychowawcza przyroda

Ewaluacja programu

W ramach programu przewiduje się następujące sposoby ewaluacji:

- przeprowadzenie ankiet wśród uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych,
- obserwacja zmian zachowań uczniów przez dyrektorów, higienistkę, nauczycieli, rodziców,
- obserwacja zajęć uczniów przez dyrektora szkoły.

Bibliografia

1. B. Woynarowska, M. Sokołowska (red.) „Szkoła Promująca Zdrowie – doświadczenia dziesięciu lat: poradnik dla koordynatorów i zespołów promocji zdrowia szkolnych, lokalnych i wojewódzkich” Warszawa Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zdrowotnej 2000
2. B. Woynarowska (red.) „Edukacja zdrowotna w szkole” Warszawa 1995
3. B. Woynarowska, M. Sokołowska „Ścieżka edukacyjna-edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia w szkole” Warszawa 2001
4. W. B. Szostek „Zasady racjonalnego żywienia” Warszawa 1995
5. „Wspólne drugie śniadanie w szkole” – poradnik ORE Warszawa 2012
6. „Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej” – poradnik ORE Warszawa 2013
7. „Jak być rodzicem ucznia” – poradnik Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej – „Murator” Warszawa 2012
8. „Psychologia w szkole” nr 3(39) 2013 Kielce
9. A. Kołodziejczyk, E. Czerniewska „Spójrz inaczej” Kraków 1993
10. „Rosnę zdrowo: antologia tekstów do edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej” wybór i opracowanie M. Kaliszewska, Bielsko-Biała: Kleks 2000
11. Rozporządzeniu MEN z 2008 r. dotyczące nowej Podstawy Programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego
12. Statut Szkoły Podstawowej im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

ANKIETA DLA UCZNIÓW KL. IV – VI

1. Czy uważasz, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na zdrowie?
 - tak
 - nie
 - nie mam zdania
2. Czy zamierzasz być w przyszłości człowiekiem aktywnym ruchowo? Odpowiedź uzasadnij.
.....
.....
3. Czy uważasz, że samopoczucie i stan zdrowia uzależnione są od odżywiania?
 - tak
 - nie
 - nie wiem
4. Czy uważasz, że odżywasz się zdrowo?
 - tak
 - nie
 - nie wiem
 - czasami
5. Czy spożywasz posiłki regularnie?
 - tak
 - nie
 - nie wiem
6. Czy uważasz, że potrafisz odpowiednio dobrać swój strój do sytuacji (pogoda, wysiłek fizyczny) ?
 - tak, nie mam z tym problemu
 - raczej tak, choć zdarza mi się źle dobrać strój
 - raczej nie, zazwyczaj korzystam z pomocy innej osoby
 - nie, zawsze proszę o pomoc w wybraniu ubrań
7. Czy znasz podstawowe zasady higieny osobistej?
 - tak, znam i je stosuję
 - są mi znane, ale nie zawsze się do nich stosuję
 - pierwszy raz o takich zasadach słyszę
 - znam, ale nie stosuję się do tych zasad
8. Czy uważasz, że zachowujesz bezpieczeństwo spędzając czas w szkole, na podwórku i w domu?
 - zawsze
 - często
 - rzadko
 - nie myślę o bezpieczeństwie w czasie zabawy