

"Nasze pierwsze kroki po zdrowie"

Wstęp

(...) nie ma rozumieć nauczyciel, że na to tylko jest wezwany, aby dzieci nauczyć czytać i pisać i jako tako zbywać czas szkolny. Cel jego jest bardziej szlachetny, przykładać się do szczęśliwości ludu przez dobre wychowanie co do zdrowia.

G. Piramowicz

Edukacja zdrowotna w pedagogice wczesnoszkolnej zajmuje miejsce priorytetowe. Kluczowym pojęciem w edukacji zdrowotnej dzieci jest zdrowie we wszystkich jego aspektach. Pierwszym środowiskiem wychowawczym dziecka jest dom rodzinny. W nim powinny rozwijać się pierwsze nawyki i postawy zdrowotne. Następnie funkcję wychowawczą przejmują przedszkola i szkoły. Dzieci spędzają tam wiele godzin, dlatego środowisko szkolne ma ogromny wpływ na rozwój i zdrowie dziecka.

Według twórców programu "Zdrowa Szkoła" (...) wychowanie zdrowotne ma związek z jakością życia i tworzenia dobrego fizycznego, społecznego i psychicznego samopoczucia człowieka. Obejmuje ono nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz także rozwijanie umiejętności, które pomogą człowiekowi skutecznie wykorzystywać tę wiedzę.

W ostatnich latach, w sytuacji pogarszającej się kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży, edukacja zdrowotna nabiera szczególnego znaczenia. Proces tejże edukacji w szkole spoczywa przede wszystkim na naszych barkach, a my nauczyciele klas I-III mamy szczególne możliwości w tym zakresie.

Dlatego zdecydowaliśmy się opracować program edukacji zdrowotnej na pierwszym etapie kształcenia. Nasza praca wychowawcza nie będzie ograniczać się do rozwijania odpowiednich nawyków, przyzwyczajzeń i postaw. Obejmować będzie ona też realne doskonalenie poszczególnych elementów zdrowia fizycznego i psychicznego.

Chciałybyśmy, aby to nie było tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz także rozwijanie umiejętności, które pomogą dziecku skutecznie wykorzystać tę wiedzę.

Program jest tak skonstruowany, aby można było realizować go zarówno w środowisku miejskim jak i wiejskim.

Dzieci są wdzięcznymi i chłonnymi odbiorcami, pozbawionymi utrwalonych złych nawyków w zakresie zachowań zdrowotnych.

Wczesna edukacja prozdrowotna ma wpływ na kształtowanie się i umacnianie w młodych ludziach zachowań sprzyjających zdrowiu. Edukacja prozdrowotna wpływa także na zwiększanie świadomości i przejmowanie odpowiedzialności za własne zdrowie. Przekonanie o możliwości wpływania na własne zdrowie poprzez podejmowanie odpowiednich decyzji kształtuje pożądane cechy osobowości, takie jak: odpowiedzialność, siła woli, stanowczość, pracowitość i inne.

Chciałybyśmy również, oprócz szkoły, włączyć do promowania przedsięwzięć prozdrowotnych rodziny uczniów. Mamy nadzieję, że spowoduje to powstanie atmosfery sprzyjającej kształtowaniu w dzieciach właściwej postawy wobec zdrowia i integrowanie oddziaływań tych dwóch środowisk.

Pragniemy bardzo podziękować p. Krystynie Żelich - konsultantowi ds. edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia za cenne wskazówki, wsparcie oraz uwagi merytoryczne.

Wybrane treści z podstawy programowej:

Podstawa programowa zakłada realizację następujących treści z kształcenia prozdrowotnego:

1. Poznanie własnego ciała.
2. Dbłość o zdrowie, higiena własna i otoczenia.
3. Podobieństwa i różnice między ludźmi, zrozumienie a tolerancja.
4. Żywność i żywienie.
5. Bezpieczeństwo, w tym poruszanie się po drogach publicznych, rozpoznawanie sygnałów alarmowych o niebezpieczeństwie.
6. Gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia terenowe, wędrówki piesze.
7. Umiejętności ruchowe oraz ćwiczenia korygujące postawę ciała.
8. Przestrzeganie reguł w grach i zabawach sportowych.
9. Urządzenia techniczne powszechnego użytku (bezpieczne użytkowanie).

Założenia programu:

1. Promowanie zdrowia i zdrowego stylu życia.
2. Dostosowanie przekazywanych treści do możliwości uczniów.
3. Wzbudzanie zainteresowania tematem poprzez stosowanie aktywizujących metod nauczania.
4. Umożliwienie każdemu uczestnikowi zajęć swobodnego wypowiedzenia się na temat zdrowia.
5. Rozszerzenie oddziaływań prozdrowotnych poza szkołę, na dom i rodzinę, zachęcanie do rodzinnych dyskusji i działań na rzecz szkoły w zakresie promocji zdrowia i tworzeniu zdrowego środowiska szkolnego.

Zadania szkoły:

1. Zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy i odpoczynku.
2. Zapewnienie warunków do harmonijnego rozwoju i kształtowania zachowań prozdrowotnych.
3. Stwarzanie warunków do rozwijania samodzielności i podejmowania odpowiedzialności za siebie i najbliższe otoczenie.
4. Rozbudzanie zainteresowania dziecka własnym zdrowiem i rozwojem, ułatwianie nabywania podstawowych umiejętności dbania o własne ciało i psychikę.
5. Poznawanie zagrożeń cywilizacyjnych oraz nabycie umiejętności właściwego zachowania się w przypadku kontaktu z przedmiotami niebezpiecznymi, toksycznymi, łatwopalnymi i wybuchowymi.

Cele ogólne:

1. Przekazywanie wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia.
2. Kształtowanie nawyków i zachowań prozdrowotnych.
3. Przekazanie wiedzy o zagrożeniach zdrowia i życia uczniów.
4. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
5. Zwiększenie aktywności fizycznej dzieci.
6. Kształcenie samodzielności i odpowiedzialności za siebie i najbliższe otoczenie.
7. Wzbudzanie zainteresowania dzieci, rodziców i nauczycieli wspólnym kształtowaniem zdrowego stylu życia.

Metody oddziaływania na dziecko:

Aby osiągnąć przez nas cele postanowiliśmy w różny sposób oddziaływać na świadomość dziecka. Sposoby te podzieliłyśmy na dwie grupy.

1. Planowe organizowanie działań prozdrowotnych.
Zaliczyć do nich można:
 - o spotkania i pogadanki z ludźmi promującymi zdrowy i bezpieczny styl życia
 - o przygotowywanie gazetek na określony temat z zakresu profilaktyki prozdrowotnej
 - o organizowanie konkursów (plastyczny, sprawnościowy, wiedzy z zakresu zachowań prozdrowotnych)
 - o przygotowywanie uczniów do konkursów
 - o korzystanie ze środków audiowizualnych i różnorodnej literatury o tematyce zdrowotnej
 - o organizowanie wycieczek oraz imprez rekreacyjno-sportowych
2. Ciągłe oddziaływanie na świadomość dziecka przy różnych, sprzyjających okazjach poprzez inspirowanie do podejmowanie działań, powtarzanie i stawianie im wymagań.
Zaliczyć do nich można:
 1. wykreowanie w dzieciach nawyków prozdrowotnych w szkole
 - mycie rąk przed jedzeniem i po wyjściu z toalety
 - mycie warzyw i owoców

- kulturalne korzystanie z urządzeń sanitarnych
 - zachowanie czystości wokół siebie
 - zachowanie bezpieczeństwa w czasie gier i zabaw ruchowych
 - zachowanie bezpieczeństwa podczas przerw i lekcji
 - kulturalne zachowanie wobec dzieci i dorosłych
 - kulturalne i higieniczne spożywanie posiłków
 - aktywny udział w ćwiczeniach gimnastycznych
 - zmiana stroju po wysiłku fizycznym
 - zachowanie zasad higieny w kontaktach z innymi
2. inspirowanie do podejmowania działań prozdrowotnych przez dzieci w domu
- higiena jamy ustnej
 - toaleta poranna i wieczorna
 - higiena spożywania i przygotowywania posiłków
 - racjonalne odżywianie
 - zachowanie bezpieczeństwa przy obsłudze urządzeń gospodarstwa domowego
 - odpowiedni ubiór w zależności od pogody i pór roku
 - bezpieczeństwo zabaw w domu
 - zachowanie bezpieczeństwa w kontaktach z nieznajomymi
3. dążenie do zachowań prozdrowotnych dzieci w środowisku społeczno-przyrodniczym i w najbliższym otoczeniu
- zachowanie bezpieczeństwa w czasie zabaw na świeżym powietrzu
 - zgodne zabawy z kolegami
 - zachowanie czystości otoczenia
 - zachowanie bezpieczeństwa na drogach
 - kulturalne i bezpieczne zachowanie się w miejscach publicznych
 - zachowanie bezpieczeństwa w kontaktach z nieznajomymi

Treści kształcenia i cele operacyjne:

I. HIGIENA OSOBISTA, PRACY I OTOCZENIA

dotyczy podstawowych zasad utrzymania własnego ciała i otoczenia w czystości

Treści	Cele operacyjne
1. Higiena osobista. 2. Zależność ubioru od form aktywności. 3. Czystość odzieży i obuwia.	* HIGIENA OSOBISTA - wie, co to jest toaleta poranna i wieczorna - wie, na czym polega higiena jamy ustnej, włosów, rąk, całego ciała - rozumie konieczność używania odpowiednich przyborów do higieny osobistej - wie, co to jest skóra i jak ją pielęgnować - wie, co to jest właściwy i czysty ubiór - rozumie konieczność zmiany ubioru po wysiłku fizycznym - stosuje odpowiedni ubiór do pór roku i panującej pogody
4. Właściwe planowanie dnia.	* HIGIENA PRACY I WYPOCZYNKU UCZNI - wie, na czym polega planowanie pracy w ciągu dnia - wie, na czym polega odpoczynek czynny i bierny (umiejętność

5. Efektywny odpoczynek.	<p>samooceny stanu zmęczenia organizmu, organizacji zdrowego odpoczynku)</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie konieczność zrelaksowania się po pracy umysłowej - rozumie, że ruch jest warunkiem zdrowia (poranna gimnastyka, spacer, zabawy ruchowe) - wie, że ważnym elementem higieny pracy ucznia jest umiejętne wykorzystanie przerw - wie, że hałas szkodzi zdrowiu
6. Funkcjonalność i estetyka otoczenia. 7. Ład i porządek w najbliższym otoczeniu.	<p>* HIGIENA OTOCZENIA- wie, co to jest funkcjonalność i estetyka otoczenia człowieka</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jaki wpływ ma otoczenie na jego samopoczucie i bezpieczeństwo - wie, że stan otoczenia zależny jest od działalności i zachowania człowieka - wie, że czystość otoczenia jest zależna także od niego (stan tornistra, książek, zeszytów, ubranie itp.) - rozumie, że kolorystyka i jasność pomieszczeń oraz odpowiednie oświetlenie ma wpływ na jego samopoczucie

II. BEZPIECZEŃSTWO MOJE I MOICH BLISKICH

dotyczy podstawowych zasad zachowania bezpieczeństwa w różnych sytuacjach

Treści	Cele operacyjne
<p>1. Bezpieczeństwo poruszania się po drogach. 2. Ważne znaki drogowe. 3. Poruszanie się po drogach rowerzystów. 4. Zachowanie w środkach komunikacji.</p>	<p>* PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH PUBLICZNYCH</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jak wybrać bezpieczną drogę do szkoły - zna zasady przechodzenia przez jezdnię - zna ważne znaki drogowe w swojej miejscowości - wie, jaka jest przydatność znaczków odblaskowych - stosuje podstawowe zasady zachowania się pieszego na drogach - wie, jak kulturalnie zachować się w środkach komunikacji - rozumie niebezpieczeństwo zabaw w pobliżu jezdni - zna zasady poruszania się po drogach rowerzystów
<p>1. Znaki ostrzegawcze i telefony alarmowe.</p>	<p>* REAGOWANIE W SYTUACJACH NIEBEZPIECZNYCH</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie są znaki alarmowe i ostrzegawcze w szkole - wie, jakie są znaki sygnalizujące bezpieczeństwo i niebezpieczeństwo - wie, kogo należy powiadomić o zagrożeniu lub wypadku - zna numery telefonów alarmowych (pogotowie, policja, straż pożarna) - rozumie konieczność wiarygodnego przekazania wiadomości o wypadku lub zagrożeniu - wie, jak należy zachować się podczas burzy, wichury oraz innych zjawisk atmosferycznych

<p>2. Bezpieczeństwo w szkole. 3. Sprzęt gospodarstwa domowego.</p>	<p>* ROZEZNANIE I OCENA ZAGROŻEŃ - wie, jak zachować bezpieczeństwo w szkole - rozumie na czym polega bezpieczeństwo w czasie zajęć, zabaw grupowych i zespołowych - wie, że nadmierna ilość zjadanych słodczy, chipsów, fastfoodów może źle wpłynąć na stan jego zdrowia - wie, jak zachować bezpieczeństwo w kontaktach z nieznajomymi - wie, że hałas, rozwój przemysłu i motoryzacji są zagrożeniem dla ludzi - wie, jak korzystać z urządzeń gospodarstwa domowego</p>
<p>4. Zagrożenia cywilizacyjne. 5. Ostrożność w kontaktach z nieznajomymi. 6. Niebezpieczne zjawiska atmosferyczne.</p>	

III. DBAŁOŚĆ O ZDROWIE SWOJEGO CIAŁA

dotyczy konieczności dbania o własne ciało oraz poznanie warunków jego funkcjonowania

Treści	Cele operacyjne
<p>1. Zdrowie i choroba. 2. Substancje niebezpieczne i trujące w otoczeniu. 3. Bezpieczne używanie leków. 4. Zachowanie prawidłowej postawy ciała. 5. Zależność ubioru od pory roku i warunków atmosferycznych. 6. Budowa ciała i jego podstawowe funkcje.</p>	<p>* ZDROWIE I CHOROBA - wie, co to jest zdrowie i dobre samopoczucie - wie, jakie są oznaki złego samopoczucia - wie, jak uchronić się przed chorobą - wie, w jaki sposób hartować organizm i zapobiegać przeziębieniom - wie, jak bezpiecznie używać leków - wie, jak unikać zachowań powodujących wady postawy - rozumie konieczność stosowania ćwiczeń sprzyjającej prawidłowej postawie ciała - zna pracę niektórych narządów biorących udział w podstawowych procesach życiowych (serce, płuca, żołądek) - rozumie potrzebę zachowania szczególnej ostrożności w kontaktach z innymi w czasie choroby - rozumie konieczność porannej gimnastyki</p>
<p>7. Racjonalne odżywianie w różnych porach roku. 8. Wartości odżywcze pokarmów. 9. Higiena sporządzania posiłków. 10. Rola warzyw i owoców.</p>	<p>* ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE - wie, co powinien jeść, aby być zdrowym - rozumie konieczność spożywania różnorodnych pokarmów - wie, jakie pokarmy są pochodzenia roślinnego, a jakie zwierzęcego - wie, jakie są wartości odżywcze nabiału, mięsa, produktów zbożowych - wie, jaka jest rola warzyw i owoców w codziennym jadłospisie</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie potrzebę zachowania higieny podczas sporządzania i spożywania posiłków
	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie są sposoby przechowywania i przetwarzania warzyw i owoców - rozumie konieczność regularnego spożywania posiłków
11. Udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej.	<p>* PIERWSZA POMOC</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jak udzielić pierwszej pomocy w skaleczeniach - wie, jak zareagować w przypadku oparzeń zewnętrznych - wie, jak postępować podczas krwawienia z nosa - wie, gdzie znajduje się apteczka pierwszej pomocy

IV. ZDROWIE PSYCHICZNE

dotyczy higieny psychicznej, akceptowania siebie i dobrych kontaktów z innymi

Treści	Cele operacyjne
1. Rozpoznawanie i nazywanie uczuć. 2. Wyrażanie uczuć mimiką i zachowaniem.	<p>* ROZPOZNAWANIE I NAZYWANIE UCZUĆ I EMOCJI</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna własne uczucia i stany emocjonalne (strach, złość itp.) - rozumie stany wewnętrzne innych osób na podstawie ich mimiki i zachowania
3. Różnice między ludźmi. 4. Rozwiązywanie problemów. 5. Podejmowanie decyzji.	<p>* KONTROLOWANIE WŁASNYCH REAKCJI EMOCJONALNYCH</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe przyczyny reakcji emocjonalnych własnych i cudzych - wie, że istnieją możliwości wpływania na własne samopoczucie - wie, że ludzie różnią się w swoich upodobaniach i doznaniach - wie, że uczucia przeżywane przez innych, mogą różnić się od ich własnych w danej sytuacji - wie, że ma prawo coś lub kogoś lubić albo nie - wie, jak reagować na uwagi krytyczne i pochwały - wie, do kogo zwrócić się z zaistniałym problemem
6. Moja rodzina i ja. 7. Moje relacje z rówieśnikami.	<p>* HIGIENA PSYCHICZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie na czym polegają relacje i komunikacja w domu rodzinnym, grupie rówieśniczej, klasie itp. - wie, że rodzina i dom to wzajemne uczucia łączące mieszkających wspólnie ludzi - wie, że poczucie bezpieczeństwa jest wspólnym efektem działań rodziny, grupy, jednostki

V. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

dotyczy znaczenia ruchu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i dobrego samopoczucia

Treści	Cele operacyjne
<p>1. Bezpieczeństwo podczas zajęć ruchowych.</p> <p>2. Współdziałanie w grupie.</p> <p>3. Samoochrona podczas ćwiczeń ruchowych.</p> <p>4. Wpływ ćwiczeń ruchowych na postawę ciała.</p> <p>5. Rola kibica w widowisku sportowym.</p>	<p>* UCZESTNICTWO W GRACH I ZABAWACH ZESPOŁOWYCH</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna odpowiednie dla danego wieku gry sportowe - rozumie potrzebę wykonywania ćwiczeń zgodnie ze wskazówkami nauczyciela - zna reguły gier i zabaw oraz konieczność ich respektowania - rozumie potrzebę uczestnictwa w zespołowych grach sportowych na różnych pozycjach - rozumie wpływ ćwiczeń ruchowych na sprawność fizyczną i zdrowie człowieka - rozumie konieczność współdziałania w grupie w celu osiągnięcia przez zespół jak najlepszego wyniku - zna zasady kulturalnego kibicowania drużynie i zespołowi
<p>6. Wypoczynek czynny i bierny.</p> <p>7. Zasady stopniowania wysiłku.</p>	<p>* AKTYWNE SPĘDZANIE WOLNEGO CZASU</p> <ul style="list-style-type: none"> - wybiera odpowiedni strój do pór roku i panującej pogody - rozumie potrzebę aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu i jego wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne - zna zasady bezpiecznego wypoczynku w kontakcie ze środowiskiem przyrodniczym - rozumie potrzebę zachowania dyscypliny w czasie zajęć ruchowych - zna aktywne sposoby spędzania czasu - wie, że po dłuższym czasie wyętej pracy należy odpocząć

VI. PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

dotyczy wpływania na zdrowy styl życia i rozumienia wartości zdrowia

Treści	Cele operacyjne
<p>1. Przyczyny powstawania chorób.</p> <p>2. Badania profilaktyczne.</p> <p>3. Szczepienia ochronne.</p> <p>4. Praca lekarza, stomatologa i pielęgniarki.</p> <p>5. Aktywny wypoczynek.</p> <p>6. Prawidłowe odżywianie.</p>	<p>* ZAPOBIEGANIE CHOROBYM- rozumie, że przestrzeganie codziennej higieny zapobiega powstawaniu różnego rodzaju chorób</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, że niezbędna jest konieczność przeprowadzania szczepień ochronnych i badań profilaktycznych - wie, że stan zębów zależy od właściwej higieny i systematycznej kontroli u stomatologa - wie, na czym polega praca pielęgniarki szkolnej i umie zgłosić się po poradę do jej gabinetu - rozumie potrzebę regularnego spożywania posiłków w ciągu dnia

	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że obuwie zmienne jest elementem higieny życia szkolnego - rozumie, że wietrzenie i wentylacja pomieszczeń warunkuje dobre samopoczucie i pracę - wie, że należy prawidłowo planować dzień - stosuje aktywny wypoczynek - wie, że sen jest warunkiem prawidłowego rozwoju organizmu
<p>7. Podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami. 8. Trujące substancje i leki.</p>	<p>* PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdaje sobie sprawę z zagrożeń wynikających z długotrwałego korzystania z komputera i oglądania telewizji - wie, jakie skutki może spowodować nadmierna ilość spożywanych pokarmów - zna zasady przyjmowania leków- wie, że w niektórych chorobach należy stale przyjmować leki - wie, kto może polecić i podawać lekarstwa- zna zawartość apteczki pierwszej pomocy - wie, w jaki sposób powinny być przechowywane w domu lekarstwa i substancje trujące - zna sposoby oznaczania substancji trujących - wie, jakie substancje przyjmuje do swojego organizmu i jakie mają one wpływ na niego - wie, jakimi drogami substancje dostają się do jego organizmu

Podział treści kształcenia na etapy edukacyjne - tematy spotkań:

I. HIGIENA OSOBISTA PRACY I OTOCZENIA

KLASA I

1. Pamiętam o codziennej toalecie porannej i wieczornej.
2. Używam odpowiednich przyborów toaletowych.
3. Dbam o czystość swoich zębów.
4. Właściwie i czysto ubieram się.
5. Zmieniam ubiór po wysiłku fizycznym.
6. Spędzam wolny czas na świeżym powietrzu
7. Porządek w miejscu pracy.
8. Lubię czystość wokół siebie.
9. Nikt nie lubi hałasu!
10. Wietrzmy pomieszczenia, aby lepiej pracować.

KLASA II

1. Jakie zadania spełnia moja skóra?
2. Mycie rąk zapobiega niektórym chorobom.
3. Jaką odzież powinienem nosić?
4. Poznajemy podstawowe informacje o naszych zębach.
5. My także wpływamy na wygląd naszych podwórek.

6. Umiejętnie wykorzystujemy przerwy.
7. Planuję swój dzień.
8. Odpoczynek czynny i bierny.
9. Hałas niszczy zdrowie, więc zachowuję ciszę i spokój.

KLASA III

1. Jak powstaje choroba próchnicza?
2. Co możemy robić, aby w naszej szkole był czysto, ładnie i przyjemnie?
3. Funkcjonalność i estetyka otoczenia.
4. Wpływ otoczenia na samopoczucie i bezpieczeństwo człowieka.
5. Układamy dobowy plan dnia.

II. BEZPIECZEŃSTWO MOJE I MOICH BLISKICH

KLASA I

1. Zasady przekraczania jezdni.
2. Bezpieczna droga do szkoły.
3. Pamiętamy o znaczkach odbłaskowych.
4. Niebezpieczeństwo zabaw w pobliżu jezdni.
5. Jestem kulturalnym pasażerem środków komunikacji.
6. Potrafię powiadomić osoby dorosłe o niebezpieczeństwie.
7. Znam numery alarmowe.
8. Bezpieczeństwo w klasie i w szkole.

KLASA II

1. Poznajemy znaki drogowe w najbliższej okolicy.
2. Jestem bezpiecznym użytkownikiem dróg.
3. Znaki alarmowe i ostrzegawcze w szkole.
4. Wiarygodnie przekazuję wiadomość o niebezpieczeństwie lub wypadku.
5. Telefon może uratować życie.
6. Bezpieczne zabawy na podwórku.
7. Podchodzę z rezerwą do nieznanym.
8. Staramy się chronić nasze środowisko.
9. Bezpieczne korzystanie z urządzeń gospodarstwa domowego.

KLASA III

1. Znaki drogowe w mojej miejscowości.
2. Jestem wzorowym rowerzystą.
3. Poznajemy sposoby bezpiecznego zachowania się podczas burzy, wichury i innych zjawisk atmosferycznych.
4. Znaki informujące o sytuacjach sprzyjających rekreacji i wypoczynkowi w terenie.
5. Bezpieczny odpoczynek.
6. Znamy skutki zanieczyszczeń wód, powietrza, gleby.

III. DBAŁOŚĆ O ZDROWIE SWOJEGO CIAŁA

KLASA I

1. Źle się czuję, jak mam postąpić.
2. Zapobiegamy wadom postawy.
3. Drugie śniadanie - ważna sprawa.
4. Tropimy witaminy w warzywach i owocach.
5. Sposoby przechowywania i przetwarzania warzyw i owoców.

KLASA II

1. Hartowanie organizmu wzmacnia zdrowie i kondycję.
2. Poznajemy źródła zakażeń chorobami.
3. Jakie narządy biorą udział w podstawowych procesach życiowych?
4. Co powinienem jeść, aby być zdrowym?
5. Radzimy sobie z otarciami naskórka, skaleczeniami i oparzeniami skóry.

KLASA III

1. Szczepienia ochronne zapobiegają groźnym chorobom.
2. Mój sposób na zdrowie.
3. Poznajemy zasady racjonalnego odżywiania się.
4. Pokarmy pochodzenia roślinnego i zwierzęcego i ich rola dla naszego organizmu.
5. Poznajemy skład apteczki pierwszej pomocy.

IV. ZDROWIE PSYCHICZNE

KLASA I

1. Rozpoznajemy i nazywamy uczucia.
2. Wyrażamy uczucia mimiką i zachowaniem.
3. Uczymy się rozumieć uczucia innych ludzi.
4. Różnimy się między sobą.
5. Jesteśmy podobni i różni w swoich upodobaniach.

KLASA II

1. Przeżywamy różne uczucia.
2. Radzimy sobie w trudnych sytuacjach.
3. Mój "dobry" i "zły" dzień.
4. Czasami czujemy się odrzuceni.
5. Wzajemna pomoc w rodzinie.
6. Jesteśmy "szkolną rodziną".

KLASA III

1. Popęłniamy błędy.
2. Jak pomagamy innym?
3. Inne osoby mogą mi pomóc!
4. Jak podejmujemy decyzje?
5. Czy umiem odmawiać sobie, kolegom, nieznajomym?
6. Rozwiązujemy problemy.

V. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

KLASA I

1. Lubię się zgodnie bawić ze swoimi rówieśnikami.
2. Stosuję się do poznanych reguł zabaw ruchowych.
3. Jestem kulturalnym kibicem.
4. Pamiętam o zmianie stroju po ćwiczeniach fizycznych.

KLASA II

1. Organizuję zabawy dla moich rówieśników.
2. Respektuję reguły gier sportowych.
3. Sukces zespołu zależy również ode mnie.
4. Chętnie bawię się i gram na świeżym powietrzu.
5. Pamiętam o odpowiednim ubiorze w zależności od pogody.

KLASA III

1. Bawię się z młodszymi - wyzwalanie inwencji twórczej.

2. Jak uniknąć przemęczenia?
3. Aktywnie i bezpiecznie wypoczywam w terenie.
4. Nie można być ciągle "bramkarzem".

VI. PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

KLASA I

1. Myję się, bo chcę być zdrowy.
2. Chcę polubić stomatologa.
3. Pani w białym kitlu pomaga mi w potrzebie.
4. Nie zapominam o obuwiu zmiennym.
5. Czy mogę sam brać lekarstwa?

KLASA II

1. Nie lubię zastrzyków, ale wiem, że chronią przed chorobami.
2. Systematycznie odwiedzam stomatologa.
3. Jem regularnie posiłki.
4. Wiem, co jem!
5. Dziwna choroba - "telewizomania"!
6. Lekarstwo nie zawsze pomaga.

KLASA III

1. Jestem członkiem "klubu zdrowego zęba".
2. Pamiętam o wietrzeniu pomieszczeń.
3. O której powinienem chodzić spać, aby być wypoczęty?
4. Czy to, co uwielbiam jeść jest zdrowe?
5. Substancje szkodliwe dla zdrowia-sposoby oznaczania.

OSIĄGNIĘCIA:

Po ukończeniu klasy III uczeń:

- potrafi zachować bezpieczeństwo podczas drogi do i ze szkoły;
- rozróżnia podstawowe znaki drogowe;
- przestrzega czystości ciała, ubrania, obuwia;
- ubiera się stosownie do pogody i pory roku;
- dba o porządek w swoim otoczeniu;
- stosuje zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach i przerwach
- nazywa produkty spożywcze i grupuje je zgodnie z pochodzeniem;
- rozumie potrzebę racjonalnego odżywiania się;
- przestrzega zasad higieny spożywania posiłków;
- dostrzega potrzebę zachowania higieny po wysiłku fizycznym;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i gier zespołowych;
- rozumie znaczenie ochrony przyrody dla własnego zdrowia;
- rozpoznaje podstawowe emocje i uczucia;
- akceptuje siebie i jest tolerancyjny wobec innych;
- stara się zgodnie współżyć z innymi;
- potrafi wpływać na swoje samopoczucie;
- przyjmuje postawę asertywną wobec sytuacji zagrażających jego zdrowiu lub życiu;
- potrafi zawiadomić osobę starszą o grożącym niebezpieczeństwie lub wypadku;

[do góry](#)

Ewaluacja, uwagi, bibliografia

EWALUACJA PROGRAMU:

W trakcie realizacji niniejszego programu wielokrotnie sprawdzana jest wiedza teoretyczna i praktyczna dzieci poprzez:

1. wykazywanie swojej wiedzy na temat zdrowia w różnego rodzaju konkursach, małych olimpiadach
2. inscenizacje dramowe
3. sprawdziany wiadomości i umiejętności
4. testy wiadomości i umiejętności

Proponowane formy zabawowo - konkursowe:

1. Konkurs wiedzy "Czy znasz swoje ciało"?
2. "Wesołe rymowanki" - czytamy i układamy wierszyki o higienie osobistej.
3. Konkurs edukacyjno-plastyczny o higienie jamy ustnej.
4. Zgaduj-zgadula "Ład i porządek wokół nas".
5. Wykonujemy znaki bezpieczeństwa.
6. Inscenizacja dla pierwszaków pt. "Wiewiórka - czyścioszek". Ogłoszenie konkursu czystości dla kl. I.
7. Projektujemy zdrowy i funkcjonalny pokój dziecięcy.
8. "Owocowe co nieco" - impreza integracyjna z rodzicami uczniów kl. I przygotowywanie zdrowych, owocowych dań i deserów.
9. Psychozabawa "Czy potrafisz zadbać o swoje otoczenie?".
10. Układamy dobowy plan dnia.
11. Wykonanie broszurki informacyjnej dla kl. I dotyczącej bezpieczeństwa w drodze do i ze szkoły.
12. "Witamy wiosnę na sportowo" - impreza prozdrowotna o charakterze sportowym.
13. Konkurs prozdrowotny dla klas I-III "W zdrowym ciele, zdrowy duch".

UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU :

Przedstawione założenia i cele wychowania prozdrowotnego są realizowane za pomocą różnorodnych aktywizujących metod i form pracy. Przekazywanie treści programowych odbywa się w zintegrowanych z innymi wiadomościami blokach tematycznych oraz w sytuacjach okazjonalnych, sprzyjających wyrabianiu określonych nawyków zdrowotnych. Układ programu ma charakter spiralny tzn. zagadnienia powtarzają się i są poszerzane przez kolejne lata nauki. Nadrzędnym celem programu jest wyrobienie u dzieci nawyków prozdrowotnych. Nie może się to odbywać jedynie na płaszczyźnie klasy i szkoły, dlatego ważnym elementem tego programu jest ścisła współpraca z domem rodzinnym. Aby osiągnąć zakładany cel należy ciągle oddziaływać na świadomość dziecka poprzez wyjaśnianie, stawianie mu wymagań oraz egzekwowanie i konsekwentne dążenie do uzyskania pożądaných nawyków prozdrowotnych.

Realizacja danego zagadnienia opiera się na wcześniejszych osiągnięciach i umożliwia zwiększenie zakresu wiedzy oraz umiejętności uczniów odpowiednio do okresu ich rozwoju. Promując zdrowy styl życia należy pamiętać, że aby dziecko mogło zdrowo żyć, trzeba zapewnić mu w szkole odpowiednie warunki tzn.: estetyczną i funkcjonalną klasę, bezpieczne i

dostosowane do warunków fizycznych meble, przybory i przyrządy, odpowiednio dobrać rozkład zajęć i przerw oraz zapewnić mu bezpieczeństwo.

BIBLIOGRAFIA:

Dąbrowska A., Dąbrowski A., Wychowanie zdrowotne w edukacji wczesnoszkolnej, "Życie Szkoły"

Demel M., O wychowaniu zdrowotnym, Warszawa 1968, PZWS.

Hanis J. "Program wczesnoszkolnej zintegrowanej edukacji XXI wieku klasy 1-3"

Karski J.B., Promocja zdrowia, Warszawa 1994

Kędziera-Osuchowska M., Edukacja prozdrowotna w szkołach podstawowych, "Wszystko dla Szkoły" 1999, nr 6

Kloska Z., Profilaktyka zdrowotna w edukacji, "Życie Szkoły"

Kołodziejczyk A., "Spójrz inaczej"- program edukacyjny dla klas I-III

Korczak C., Higiena i ochrona zdrowia, Warszawa 1989, PZWL.

"Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla sześcioletnich szkół podstawowych i gimnazjów" - Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 lutego 1990 roku (poz. 129)

Program nauczania zintegrowanego dla I etapu kształcenia w szkole podstawowej "Przygoda z klasą", Warszawa 2002, WSiP

Sekutowska M., Program o zdrowiu, "Życie Szkoły" 2001, nr 8

Więckowski R., Pedagogika zdrowia czy edukacja zdrowotna, "Życie Szkoły"

Wykaz aktów prawnych, dokumentów i programów uwzględniających zadania resortu edukacji z zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia:

- 1.Ustawa z dnia 19 sierpnia 1995 r. o ochronie zdrowia psychicznego. (Dz. U., 1994, nr 11, poz. 535) oraz Krajowy Program Promocji Zdrowia Psychicznego.
- 2.Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych. (Dz. U., 1996, nr 10, poz. 55) ze zmianami (Dz. U., 1997, nr 88, poz. 554; Dz. U., 1999, nr 96, poz. 1107) oraz Program polityki zdrowotnej i społeczno-ekonomicznej prowadzącej do zmniejszenia konsumpcji tytoniu.
- 3.Ustawa z dnia 1 sierpnia 1997 r. o zmianie ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.(Dz. U., 1997, nr 115, poz. 732) oraz Narodowy Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na lata 2000-2005.
- 4.Ustawa z dnia 24 kwietnia 1997 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U., 1997, nr 75, poz. 468) ze zmianami (Dz. U., 2000, nr 103, poz. 1097) oraz Krajowy Program Przeciwdziałania Narkomanii na lata 1999-2001.
- 5.Krajowy Program Zapobiegania Zakażeniu HIV, Opieki nad Żyjącymi z HIV i Chorymi na AIDS na lata 1999-2003.
- 6.Narodowy Program Zdrowia 1996-2005. Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej, Warszawa, wrzesień 1996.
- 7.Porozumienie między Ministrem Edukacji Narodowej i Ministrem Zdrowia z dnia 1 września 2000 r. w sprawie wspierania edukacji zdrowotnej w szkole oraz rozwoju sieci szkół promujących zdrowie.