

Program prozdrowotny opracowany przez mgr Beatę Lubicką dla uczniów koła „Gospodarstwa domowego

**NA ZDROWIE !**

# WSTĘP

Program „Na zdrowie” opracowano celem realizacji edukacyjnych treści prozdrowotnych i wychowawczych w szkole podstawowej specjalnej.

Jednym z podstawowych warunków rozwoju organizmu i osobowości dziecka jest rozwój fizyczny, czyli stan zdrowia. Aby rozwój fizyczny dziecka przebiegał prawidłowo obok wielu czynników zewnętrznych takich jak : ruch, rekreacja, spędzanie wolnego czasu, bardzo ważnym czynnikiem jest to, jak się dziecko odżywia. Jedzenie bowiem jest niezbędne w naszym życiu, ale jednocześnie powinno też być przyjemnością. Dziecko spożywa pokarmy aby się ruszać, myśleć, mówić, uczyć i wykonywać wszystkie inne czynności życia codziennego. To co dziecko je, istotnie wpływa na jego zdrowie, a co za tym idzie w przyszłości, na długość życia.

Dlatego też, należy zwrócić uwagę na fakt, że dziecko w obliczu „zalewającej” je kultury masowej, kolorowych reklam propagujących „fast foody” i „plastikowe jedzenie”, łatwo może zagubić się i ulec złym nawykom żywieniowym. Stąd rola współczesnej szkoły jako ważnej instytucji wpływającej na rozwój osobowości dziecka jest niezaprzeczalnie istotna.

Bardzo ważną rolą szkoły jest przygotowanie dziecka niepełnosprawnego intelektualnie do zaspokajania własnych potrzeb życiowych oraz posługiwania się podstawowymi urządzeniami technicznymi. Ważne jest aby dziecko potrafiło przygotować prosty posiłek używając podstawowych narzędzi kuchennych oraz przestrzegając podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa.

Program „Na zdrowie!” powstał z myślą o uczestnikach „Koła gospodarstwa domowego” i podzielony został na II działy:

I Higiena ciała i otoczenia

II Zdrowe odżywianie

# **CELE EDUKACYJNE PROGRAMU**

## **CELE GŁÓWNE:**

- Zdobyć maksymalnej samodzielności w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych
- Zaradność w życiu codziennym, adekwatnie do indywidualnego poziomu sprawności i umiejętności

## **CELE SZCZEGÓŁOWE**

- Kształtowanie przekonania o konieczności stosowania zasad higieny osobistej i przestrzegania higieny otoczenia
- Utrwalanie podstawowych nawyków higienicznych i żywieniowych
- Wyrabianie nawyku właściwego odżywiania, które służą zdrowiu
- Zachęcanie do samodzielnych prac użytecznie-porządkowych
- Korzystanie z prostych przyborów i narzędzi

# HIGIENA CIAŁA I OTOCZENIA

## CELE OPERACYJNE:

### Uczeń:

- Poprawnie korzysta z urządzeń sanitarnych
- Rozumie cele, sposoby i pory wykonywania czynności higienicznych
- Zna zagrożenia wynikające z nieprzestrzegania zasad higieny
- Zdaje sobie sprawę ze zmian w stanie zdrowia fizycznego i psychicznego wynikających z oddziaływań czynników szkodliwych dla zdrowia, związanych z brakiem higieny
- Wie, jak wpływa wygląd i czystość na samopoczucie i relacje z innymi
- Samodzielnie lub z pomocą nauczyciela przed rozpoczęciem zajęć myje ręce
- Zachowuje prawidłową postawę ciała podczas zajęć
- Dbą o czystość stanowiska pracy
- Rozumie konieczność mycia produktów przed konsumpcją
- Myje owoce i warzywa
- Bezpiecznie posługuje się narzędziami kuchennymi
- Potrafi posługiwać się narzędziami elektrycznymi
- Posługuje się narzędziami elektrycznymi tylko w obecności osoby dorosłej
- Samodzielnie nakrywa do stołu
- Posługuje się sztućcami
- Odpowiednio zachowuje się przy stole
- Estetycznie spożywa posiłek
- Sprząta po jedzeniu
- Prawidłowo posługuje się gąbką i płynem do zmywania
- Ekonomicznie dysponuje wodą podczas zmywania

# ZDROWE ODŻYWIANIE

## CELE OPERACYJNE:

### Uczeń:

- Utrwalanie nazw posiłków: śniadanie, obiad, kolacja
- Rozumie rolę śniadania (pierwszego i drugiego) w całodziennym żywieniu
- Rozumie rolę obiadu w całodziennym żywieniu
- Zna i przestrzega zasadę: „pięć razy dziennie warzywa i owoce”
- Zna i dzieli owoce na: ziarnkowe(jabłka, gruszki), pestkowe(wiśnie, czereśnie, śliwki, morele, brzoskwinie), jagodowe(porzeczki, winogrona, borówki, truskawki), południowe(cytryny, ananasy)
- Zna i dzieli warzywa na: jednoroczne, dwuletnie i wieloroczne
- Wie, jakie składniki odżywcze zawierają warzywa
- Wie, jakie składniki odżywcze zawierają owoce
- Zna rolę witamin dla organizmu człowieka
- Z asystą nauczyciela wybiera i kupuje warzywa i owoce na targu lub w sklepie
- Wie jaka rolę w organizmie człowieka pełnią: produkty zbożowe, woda, warzywa, owoce, mleko i przetwory mleczne, mięso, jaja, ryby, tłuszcze i słodczyce
- Zna pochodzenie niektórych produktów spożywczych
- Zna przyczyny chorób związanych ze sposobem odżywiania się

# **MATERIAŁ NAUCZANIA**

## **I HIGIENA CIAŁA I OTOCZENIA**

### **1. Higiena osobista**

- Zachowanie prawidłowej postawy ciała podczas pracy przy stoliku
- Zakładanie fartucha ochronnego przed pracą
- Analiza podstawowych czynności higienicznych ze szczególnym uwzględnieniem mycia rąk

### **2. Higiena otoczenia**

- Utrzymywanie ładu i porządku na stanowisku pracy
- Prawidłowe nakrywanie do stołu
- Prawidłowe posługiwanie się sztućcami
- Kulturalne zachowanie się przy stole
- Estetyczne spożywanie posiłków
- Prace porządkowe związane ze sprzątnięciem po posiłku

### **3. Higiena przygotowywania posiłków**

- Mycie warzyw i owoców przed spożyciem – warunkiem zdrowia
- Ostrożne posługiwanie się nożem i widelcem
- Umiejętność posługiwania się przyborami kuchennymi: nóż, widelec, deska do krojenia, tarka, cedzak, obieraczka do warzyw
- Bezpieczeństwo podczas posługiwania się urządzeniami elektrycznymi: mikser, kuchenka, prociż, czajnik

# MATERIAŁ NAUCZANIA

## II ZDROWE ODŻYWIANIE

### 1. Posiłki

- Rola podstawowych posiłków w dziennym jadłospisie, ze szczególnym uwzględnieniem śniadania i drugiego śniadania
- Zasada „pięć razy dziennie warzywa i owoce”, wartości odżywcze warzyw i owoców, zwrócenie uwagi na znaczenie tych produktów w diecie człowieka
- Wycieczki do sklepu lub na targ w celu zakupu owoców i warzyw, wyrabianie nawyków kupowania tych produktów

### 2. Piramida zdrowia

- Produkty zbożowe jako najważniejsze źródło energii, w tym błonnik, który reguluje pracę układu pokarmowego
- Rola wody w organizmie człowieka
- Mleko i przetwory mleczne źródłem wapnia, który wzmacnia kości i szkliwo zębów
- Mięso, drób, nasiona strączkowe, ryby, jaja – źródłem białka
- Tłuszcz jako składnik odżywczy niezbędny dla organizmu, ale w niewielkich ilościach
- Słodycze: czekolada jako źródło magnezu, spożywanie słodczy w małych ilościach
- Złe nawyki żywieniowe źródłem wielu chorób

# **OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ**

## **WYMAGANIA PODSTAWOWE:**

- Aktywny udział we wszystkich zajęciach
- Wykonywanie zadań i poleceń w trakcie zajęć
- Przestrzeganie higieny
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
- Zachowanie prawidłowej postawy ciała podczas zajęć
- Nazywanie produktów spożywczych
- Znajomość pochodzenia niektórych produktów spożywczych
- Nakrywanie do stołu – obrus, serwetki, talerze
- Nazywanie podstawowych posiłków
- Nazywanie sprzętu i przyborów kuchennych
- 

## **WYMAGANIA ROZSZERZONE**

- Samodzielne korzystanie z urządzeń sanitarnych
- Rozumienie konieczności przestrzegania higieny ciała i otoczenia
- Rozumienie trzymania prawidłowej postawy ciała
- Samodzielne zakładanie fartuchów ochronnych
- Samodzielne zmywanie
- Nakrywanie do stołu – sztucce
- Posługiwanie się sztuccami
- Nazywanie podstawowych składników posiłków
- Samodzielne przygotowanie prostych posiłków
- Korzystanie z urządzeń kuchennych
- Podział warzyw i owoców według rodzaju
- Znajomość składników odżywczych niezbędnych dla rozwoju organizmu
- Znajomość przyczyn i chorób wynikających z nieprawidłowego odżywiania się

## **METODY I FORMY PRACY**

Program prozdrowotny „Na zdrowie !” będzie realizowany podczas zajęć „Koła gospodarstwa domowego”. W trakcie realizacji programu nauczyciel będzie wykorzystywał następujące metody:

- Słowna: głównie rozmowy i pogadanki z nauczycielem, bądź zaproszonymi gośćmi: pielęgniarką, dietetykiem, specjalistą do spraw zdrowego stylu życia itp.
- Czynna: głównie naśladowanie czynności nauczyciela i wykonywanie poleceń
- Oglądowa: pokaz i obserwacja przygotowanych materiałów

Uczniowie podczas zajęć będą pracowali w grupach lub indywidualnie. W zależności od tematyki zajęć będą to : wycieczki, konkursy, nauka wykonywania podstawowych posiłków, ćwiczenie mycia rąk, sprzątania po posiłku itp.

## **SPRAWDZANIE I OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW**

Nauczyciel będzie oceniał wiedzę, umiejętności uczniów, wkład pracy, aktywność i zaangażowanie. Często będą to oceny ustne w formie pochwał, bądź wspólna ocena przygotowanych posiłków. Ocena ustna będzie stosowana na bieżąco, aby motywować do dalszej pracy i udziału w zajęciach. Podczas konkursów dzieci dostaną dyplomy lub drobne upominki. Głównym bowiem zadaniem programu będzie motywowanie wychowanków do zdobywania wiedzy praktycznej, a co za tym idzie zdobycia jak największej zaradności życiowej oraz dobrych nawyków prozdrowotnych.