

/PROJEKT SZKOLNEGO PROGRAMU „Zdrowo żyj!”

(program przeznaczony do realizacji w Gimnazjum nr 6)

WSTĘP

Szkolny program „Zdrowo żyj!” przeznaczony do realizacji w Gimnazjum nr 6 przez uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym został opracowany na podstawie ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!” zatwierdzonego przez Głównego Inspektora Sanitarnego w dniu 9 listopada 2006r.

Na poziomie krajowym współrealizatorami programu są: Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Instytut Żywności i Żywienia. Program będzie realizowany w kolejnych trzech latach począwszy od roku 2006/2007.

Celem ogólnopolskiego programu „Trzymaj Formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Szkolny program „Zdrowo żyj!” dostosowany został do możliwości psychofizycznych uczniów, zawarte w nim treści są związane z programem nauczania dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim. Poszczególne tematy i metody pracy zawierają zróżnicowany poziom trudności, w związku z czym mogą być realizowane również przez uczniów z niepełnosprawnością intelektualną stopnia umiarkowanego i znacznego.

Program adresowany jest nie tylko do uczniów gimnazjum, ale również do ich rodziców, których bezpośrednie zaangażowanie w jego realizację pozwoliłoby na zmianę nawyków żywieniowych i opracowanie własnych metod propagowania zasad zdrowego stylu życia w swojej rodzinie.

CEL OGÓLNY:

- propagowanie zasad zdrowego stylu życia w szkole i w rodzinie poprzez kształtowanie umiejętności niezbędnych do utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej,

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- zapoznanie uczniów z zagadnieniami zdrowego żywienia,
- kształtowanie nawyków racjonalnego żywienia,
- zapoznanie uczniów z korzyściami płynącymi ze stosowania zdrowej diety,
- uświadomienie uczniom negatywnego wpływu niewłaściwych praktyk żywieniowych na funkcjonowanie organizmu,
- uświadomienie uczniom potrzeby aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie,
- wdrożenie zasady odpowiedzialności indywidualnej za własne zdrowie,
- propagowanie wiedzy o zdrowym żywieniu poprzez zabawę i „zdrową” rywalizację.

PODSTAWOWE ZAGADNIENIA PROGRAMU

I. Zdrowy styl odżywiania.

1. Rola podstawowych składników odżywczych.
2. Piramida zdrowia – bloki produktów.
3. Dienne zalecenie żywienia dla młodzieży.
4. Zasady zdrowego żywienia.
5. Zaburzenia stanu zdrowia związane z nieprawidłowym odżywianiem.

(otyłość, nadwaga, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia)

II. Ruch w życiu człowieka.

1. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

(pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży, testy wydolności i sprawności fizycznej)

2. Kształtowanie sylwetki.

(ćwiczenia mięśni brzucha, bioder, grzbietu, klatki piersiowej, ćwiczenia oddechowe, utrzymywania poprawnej postawy ciała, marszu)

III. Życie bez nałogu.

1. Rodzaje uzależnień i ich skutki.
2. Przeciwdziałanie uzależnieniom.

REALIZATORZY PROGRAMU:

- nauczyciele biologii, wychowania fizycznego, gospodarstwa domowego,
- wychowawcy klas,
- pielęgniarka szkolna,
- świetlica szkolna,

ZAGADNIENIE	ZADANIA DO REALIZACJI	SPOSOBY REALIZACJI	ODBIORCY	OSIĄGNIĘCIA
ZDROWY STYL ODŻYWIANIA	<ul style="list-style-type: none"> - w6yjaśnienie pojęcia zdrowe odżywanie się, - omówienie piramidy zdrowia i zasad zdrowego żywienia, - kształtowanie i utrwalenie dobrych nawyków higienicznych i żywieniowych - 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>zajęcia edukacyjne</u> (lekcje biologii, godziny z wychowawcą) <u>Tematy zajęć:</u> „Rola podstawowych składników odżywczych”, „Wpływ pożywienia na zdrowie ludzi PIRAMIDA ZDROWIA – optymalny model żywienia”, „Główne zasady zdrowego żywienia” „Czy dobrze się odżywasz?” 	uczniowie z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim	<p>Uczniowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - znają zasady zdrowego żywienia, - znają produkty żywnościowe, które są najbardziej zalecane w diecie człowieka, - potrafią nazwać grupę pokarmów, do której należą poszczególne produkty żywnościowe, - potrafi ułożyć dzienny jadłospis dla swojej rodziny,
		<ul style="list-style-type: none"> - <u>zajęcia edukacyjne</u> (zajęcia gospodarstwa domowego i funkcjonowania w środowisku) <u>Tematy zajęć:</u> „Co należy jeść, aby być zdrowym?” „Nasze pożywienie – dobieramy odpowiednie posiłki” „Wiem, co jem – układanie rysunkowego jadłospisu” 	uczniowie z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym	
		<ul style="list-style-type: none"> - pokaz piramidy zdrowia, - gazetki ściennie, 	uczniowie i rodzice	

		<ul style="list-style-type: none"> - samodzielne przygotowanie sałatek jarzynowych i owocowych oraz surówek, - konkurs na najbardziej kolorową i najzdrowszą kanapkę, - pogadanki na temat zdrowej żywności i zdrowego odżywiania, - rozwiązywanie zagadek o zdrowiu, <p><u>- zajęcia w ramach świetlicy:</u> <i>„Dzień witaminki” – witaminy to zdrowie, wymyślanie przepisów na surówki, konkurs plastyczny i czytanie wiersza pt. „Na straganie”,</i> <i>„Owocowy dzień” – mycie, obieranie i degustacja owoców, sporządzenie sałatki owocowej,</i> <i>„Marchewkowy dzień” – mycie, obieranie i konsumpcja marchewek,</i></p>	<p>rodzice uczniów</p> <p>Uczniowie przebywający w świetlicy szkolnej</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafią podać przykłady warzyw, z których można zrobić surówki, - rysują warzywa na podstawie wiersza pt. „Na straganie”, - samodzielnie przygotowują owoce i warzywa do konsumpcji, - piją wodę mineralną, - nie jedzą chipsów w świetlicy,
<p>RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie umiejętności i nawyków ruchowych dla utrzymania kondycji fizycznej, - rozbudzenie nawyku kontynuowania najprostszej nawet formy ruchu przez całe życie, 	<p><u>- zajęcia edukacyjne (lekcje wychowania fizycznego, godziny z wychowawcą)</u> <u>Tematy zajęć:</u> <i>„Rola aktywności ruchowej w życiu człowieka”</i> <i>„Wpływ ruchu na rozwój organizmu”</i></p>	<p>uczniowie z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim</p>	<ul style="list-style-type: none"> - znają korzyści płynące z faktu uprawiania sportów i aktywności ruchowej, - wiedzą, jakie następstwa niesie ze sobą „siedzący tryb życia”, - rozumieją potrzebę

	<p>- rozwijanie umiejętności ruchowych zgodnie z indywidualnymi możliwościami uczniów, - rozładowanie napięć psychicznych, skierowanie energii w stronę aktywności fizycznej – ukierunkowanie na pożyteczną formę spędzania czasu wolnego,</p>	<p>„<i>Ruch – niezbędny dla życia i zdrowia</i>” <i>Brak aktywności ruchowej źródłem kłopotów ze zdrowiem</i>” „<i>Higiena ciała i umysłu</i>” „<i>Jak spędzam wolny czas?</i>”</p> <p>- zajęcia edukacyjne <u>(wychowanie fizyczne i funkcjonowania w środowisku)</u> tematy zajęć: „Co to znaczy być aktywnym ruchowo?” „Układanie regulaminu bezpiecznych zabaw ruchowych” „Wypoczynek czynny”</p> <p><u>W ramach zajęć wychowania fizycznego:</u> - ćwiczenia mięśni brzucha, bioder, grzbietu, klatki piersiowej, oddechowe, utrzymywania prawidłowej postawy ciała, - ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie zabawy,</p> <p>- pogadanka na temat spędzania wolnego czasu przez uczniów , - pokaz plansz, - gazetki ściennie,</p>	<p>uczniowie z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym</p> <p>wszyscy uczniowie na miarę swoich możliwości psychoruchowych</p> <p>rodzice uczniów</p>	<p>czynnego wypoczynku, - potrafią właściwie spędzać czas wolny od nauki i pracy, -</p>
--	---	--	--	---

		- uczestnictwo w rajdach pieszych i rowerowych organizowanych przez Szkolny Klub Krajoznawczo – Turystyczny „Turysta”,	uczniowie z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim	
ŻYCIE BEZ NAŁOGU	<ul style="list-style-type: none"> - przeciwdziałanie uzależnieniom, - omówienie przyczyn i skutków nałogów, - dostarczenie informacji o wpływie używek na organizm młodego człowieka, - kształtowanie poczucia własnej wartości, - uświadomienie zagrożeń zdrowia człowieka, - rozwijanie zachowań asertywnych jako umiejętności odmawiania, 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>zajęcia edukacyjne (godziny z wychowawcą, lekcje biologii)</u> <u>Tematy zajęć:</u> „<i>Nałogi, nawyki – NIE! Zdrowy styl życia – TAK</i>” „<i>Skutki uzależnień i nałogów</i>” „<i>Alkohol szkodzi</i>” „<i>Sąd nad papierosem – skutki palenia tytoniu</i>” „<i>Stop narkomanii</i>” „<i>Wpływ picia alkoholu i palenia tytoniu na zdrowie człowieka</i>” - filmy edukacyjne: „<i>Jak leki i narkotyki wpływają na nasz organizm</i>” „<i>Palenie tytoniu a fizjologia człowieka</i>” - gazetki ścienne 	uczniowie z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim	<ul style="list-style-type: none"> - znają przyczyny i skutki nałogów, - rozumieją i dostrzegają zależności między paleniem papierosów, spożywaniem alkoholu, zażywaniem narkotyków, a zdrowym stylem życia, - potrafią w określonych sytuacjach powiedzieć „nie”, - świadomie preferują zdrowy tryb życia,

PODSUMOWANIE PROGRAMU:

Konkurs wiedzy o zdrowiu pod hasłem „*Zdrowo żyj!*”

Konkurs na wykonanie plakatu pod hasłem „*Zdrowy styl życia*”

