

**PROGRAM
Z ZAKRESU EDUKACJI
PROZDROWOTNEJ**

OPIS PROGRAMU

- 1. Nazwa programu:** Program z zakresu edukacji prozdrowotnej.
- 2. Autor programu:** Mariola Rogalska – nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 1 w SOS-W w Piotrkowie Tryb.
- 3. Przeznaczenie programu:** Program skierowany jest do uczniów Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Piotrkowie Tryb.
Zgodnie z orzeczeniami Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej kwalifikują się oni do nauczania systemem szkoły specjalnej wg programu dla niepełnosprawnych umysłowo w stopniu umiarkowanym i znacznym.
- 4. Elementy składowe programu:**
 - wprowadzenie do tematu
 - cel nadrzędny
 - cele szczegółowe zajęć
 - procedury osiągania celów
 - metody i formy pracy
 - oczekiwane osiągnięcia wychowanka
 - wybrane scenariusze zajęć

WPROWADZENIE DO TEMATU

Edukacja prozdrowotna stanowi ważny element kształcenia. Jej celem jest wyposażenie dziecka w takie umiejętności, aby było, jak najlepiej przygotowane do realizacji zadań życia codziennego. Ponadto zadaniem edukacji zdrowotnej przedstawionej w programie jest kształtowanie u ucznia nawyków i troski o własne zdrowie oraz promowanie zdrowego stylu życia. Aby zamierzone cele przyniosły wymierne efekty, należy rozszerzać i utrzymywać zdobyte wcześniej umiejętności

Mój program pozwala dziecku na lepsze ugruntowanie poznanych wcześniej wiadomości i bogacenie zasobu doświadczeń. Realizacja programu zależeć będzie od zaobserwowanych potrzeb dzieci i środowiska, w którym żyją.. Przekazując im wiedzę o zdrowiu, kształtując odpowiednie postawy postaram się wpłynąć na poprawę ich stanu zdrowia i jakości życia.

Niniejszy program zawiera: cele nauczania, „procedury osiągnięcia celów, umiejętności i przewidywane osiągnięcia ucznia, sposób ewaluacji oraz propozycje scenariuszy zajęć.

CEL NADRZĘDNY PROGRAMU:

Kształtowanie u dzieci umiejętności i nawyków związanych z higieną, żywieniem, kulturą osobistą i estetyką otoczenia.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Zapoznanie z pojęciem „zdrowie” i „choroba”.
- Ukazywanie wzorów zdrowego stylu życia i jego znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka.
- Kształtowanie postaw preferujących zdrowy styl życia
- Rozwijanie zainteresowań prozdrowotnych.
- Kształcenie umiejętności dbania o swoje zdrowie, bezpieczeństwo własne i innych.
- Kształtowanie i utrwalanie podstawowych nawyków higienicznych.
- Wdrażanie do samodzielnego wykonywania codziennych czynności samoobsługowych.
- Zwrócenie uwagi na czystość, estetykę ubioru i otoczenia.
- Poznanie podstawowych zasad właściwego odżywiania.
- Kształtowanie nawyków racjonalnego odżywiania.
- Unikanie czynników szkodliwych dla zdrowia.
- Nabywanie umiejętności bezpiecznego użytkowania urządzeń technicznych i sanitarnych.
- Opanowanie różnych aktywności ruchowej.

- Wdrażanie dzieci do korzystania z pomocy medycznej.
- Zachęcanie dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego.
- Poprawa kondycji fizycznej i psychicznej wychowanków poprzez zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.
- Uświadamianie potrzeby bliskiego kontaktu ze środowiskiem przyrodniczym.
- Dostarczanie dzieciom przeżyć estetycznych w bezpośrednim kontakcie z przyrodą
- Rozwijanie umiejętności zgodnej współpracy w grupie.

METODY:

- metody oparte na obserwacji,
- metody oparte na słowie,
- metody praktycznego działania.

FORMY:

- zbiorowa,
- indywidualna ,
- grupowa.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA:

- Dbą o codzienną higienę ciała..
- Poprawnie i systematycznie szczotkuje zęby.
- Wie, że nie należy korzystać z przyborów toaletowych innych osób.
- Dbą o estetyczny wygląd zewnętrzny.
- Wykonuje proste prace porządkowe w klasie.
- Posługuje się pojęciem witamina.
- Poznaje wpływ witamin na organizm.
- Myje warzywa i owoce przed spożyciem.
- Potrafi przygotować prosty posiłek.
- Pamięta o przestrzeganiu elementarnych zasad higieny podczas przygotowania posiłku.
- Pamięta o regularnym spożywaniu posiłków.
- Wie, jak prawidłowo odżywiać się.
- Potrafi odróżniać owoce i je nazywać.
- Wie, że owoce są bogatym źródłem witamin.
- Zapoznaje się z rodzajem usług medycznych w przychodni lekarskiej.
- Wie, gdzie szukać pomocy w razie zachorowań.
- Wie, gdzie może zrealizować receptę wystawioną przez lekarza.
- Potrafi bezpiecznie przejść przez jezdnię.
- Zachowuje bezpieczeństwo w kontaktach ze zwierzętami.
- Wie, że nie może wpuszczać nieznajomych do domu pod nieobecność dorosłych.
- Wie, że leki należy przyjmować pod kontrolą osoby dorosłej.
- Zna różne formy wypoczynku.
- Wie, jak bezpiecznie wypoczywać w lesie, na wsi, nad wodą, w górach.
- Propaguje zdrowy styl życia.

SPOSOBY EWALUACJI :

1. Ankiety dla rodziców.
2. Obserwacja poczynań uczniów i ich zaangażowania w wykonywane zadania.

SPOSOBY REALIZACJI PROGRAMU:

1. Zapoznanie z podstawowymi ekosystemami - środowiskami przyrodniczymi.
2. Wycieczka do lasu. Poznanie warunków życia w lesie.
3. Wykonanie albumu z wybranymi gatunkami roślin i zwierząt chronionych.
4. Obserwacja porównawcza fragmentu lasu zniszczonego i zdrowego.
5. Spotkanie z ekologiem, leśnikiem.
6. Wycieczka do Leśnej Osady Ekologicznej w Kole.
7. Wykonanie rysunku w formie plakatu o ochronie lasu.
8. Współpraca ze Schroniskiem dla zwierząt.
9. Dokarmianie ptaków oraz innych zwierząt zimą.
10. Zakładanie i prowadzenie hodowli rośliny, obserwowanie jej wzrostu i potrzeb życiowych.
11. Pielęgnowanie roślin w swoim otoczeniu .
12. Dłuższa obserwacja warunków życia roślin.
13. Poznanie znaczenia wody jako substancji niezbędnej do życia wszystkim istotom :
14. Wycieczka do osiedla mieszkaniowego przy ulicy Słowackiego- poznanie sposobów i znaczenia segregacji odpadów.
15. Zorganizowanie zbiórki surowców wtórnych.
16. Poznanie sposobów wykorzystania odpadów, surowców wtórnych i materiału przyrodniczego na zajęciach manualnych.
17. Wykonanie instrumentów muzycznych z odpadów (np. pudełka metalowe, kubki po jogurtach, pudełka po czekoladkach, plastikowe łyżeczki itp.).
18. Wykonanie gazetki ściennej na temat „:Rośliny chronione”.
19. Angażowanie dzieci do prac na rzecz ochrony przyrody - udział w akcjach: „Sprzątanie Świata”, „Dzień Ziemi”.

20. Prace porządkowe wokół Ośrodka oraz dbanie o kącik przyrody.
21. Nauka piosenek o tematyce ekologicznej na zajęciach muzyczno-rytmicznych:
„Ekologiczny świat”, „Śmieciu precz”, „Roślinki w klasie mam” i innych.
- 22..Prowadzenie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu z wykorzystaniem materiału przyrodniczego.
- 23.Zajęcia w terenie: spacer, wycieczki.
- 24 Nawiązanie współpracy z Wydziałem Ochrony Środowiska w Piotrkowie Trybunalskim.
- 25.Udział w zajęciach o tematyce ekologicznej w Pracowni Multimedialnej.

-

OBSZARY TEMATYCZNE	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PRZEVIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ W ZAKRESIE WIADOMOŚCI, UMIEJĘTNOŚCI I ZACHOWAŃ.
CZYSTO I HIGIENICZNIE	Projekcja filmu zatytułowanego "Gwiazdeczki w kosmosie" – profilaktyka przeciwpróchnicza.	- poznaje przyczyny powstawania próchnicy i sposoby zapobiegania
	Ćwiczenia praktyczne doskonalące prawidłowe szczotkowanie zębów. zalecane dla dzieci	- poprawnie i systematycznie szczotkuje zęby
	Wizyta u pielęgniarki szkolnej – fluoryzacja zębów.	- poznaje sposoby profilaktyki
	Wizyta w gabinecie stomatologicznym.	- zapoznaje się z pojęciem lekarz stomatolog - wie do kogo zwrócić się o pomoc w razie potrzeby
	Zajęcia z bajkoterapii - wysłuchanie bajki D.Gellner pt. „Kąpiel”. Zagadki związane z rozpoznawaniem i nazywaniem podstawowych przyborów toaletowych. Zabawy tematyczne ćwiczące praktyczne umiejętności codziennej toalety	- wie do czego służy gąbka, mydło, ręcznik, grzebień - wie, że nie należy korzystać z przyborów toaletowych należących do innych osób - dba o codzienną higienę ciała
	Zajęcia gospodarczo-porządkowe w szatni – czyszczenie odzieży wierzchniej i konserwacja obuwia.	- dba o estetyczny wygląd zewnętrzny - umie dobrać strój do temperatury otoczenia
	Dbanie o estetykę i aktualny wystrój klasy: <ul style="list-style-type: none"> • prace porządkowe w klasie • pielęgnacja roślin doniczkowych • wietrzenie pomieszczeń 	- wie jaką rolę odgrywa roślinność dla zdrowia człowieka - wykonuje proste prace porządkowe w klasie (wyciera kurz z liści, półek, szafek, podlewa kwiaty) - wie dlaczego należy wietrzyć pomieszczenia
	Rozmowa kierowana na temat szkodliwości hałasu zabawa kierowana „Absolutna cisza”.	- dba o higienę słuchu
SMACZNIE I ZDROWO	Zapoznanie z pojęciem witaminy. Poznanie artykułów spożywczych bogatych w witaminy.	- posługuje się pojęciem witamina - poznaje wpływ witamin na organizm człowieka - potrafi wymienić podstawowe źródła witamin

	Nauka piosenki pt. „Witaminki”.	
	Zajęcia kulinarne: przygotowanie prostego posiłku zgodnie z zasadami prawidłowego odżywiania się – „Talerz różnorodności”.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przygotować prosty posiłek - myje warzywa i owoce przed spożyciem - pamięta o przestrzeganiu elementarnych zasad higieny podczas przygotowania posiłku - zwraca uwagę na estetykę jego podania - pamięta o regularnym spożywaniu posiłków - wie, że cukier szkodzi zębom i zdrowiu całego organizmu
	Zapoznanie z pojęciem żywność ekologiczna. Spacer do sklepu – odszukanie stoiska z ekologiczną żywnością.	<ul style="list-style-type: none"> - zapoznaje się z pojęciem żywności ekologicznej - pamięta o regularnym spożywaniu posiłków.
	Zajęcia plastyczne - malowanie ulubionych owoców. Komponowanie ich w koszu.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi odróżnić i nazywać owoce - wie, że owoce są bogatym źródłem witamin
	Poznanie podstawowych sposobów zabezpieczenia żywności przed zanieczyszczeniem, zepsuciem oraz sposoby jej przechowywania.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak zabezpieczyć żywność przed zanieczyszczeniem i zepsuciem - zna sposoby przechowywania żywności
	Wspólne wykonanie klasowego plakatu zachęającego do spożywania mleka i jego produktów. Umieszczenie plakatu na tablicy ściennej w klasie.	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie potrzebę spożywania mleka i jego przetworów
	Wycieczka do przychodni lekarskiej przy ulicy Armii Krajowej.	<ul style="list-style-type: none"> - zapoznaje się z rodzajem usług medycznych w przychodni lekarskiej - wie, gdzie szukać pomocy w razie zachorowań
	Wycieczka do apteki przy ulicy Aleja 3-go Maja. Rozmowa na temat zachowania ostrożności podczas przyjmowania leków – rozmowa z pielęgniarką.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, gdzie może zrealizować receptę i kupić leki
BEZPIECZNIE I ROZWAŻNIE	Doskonalenie praktycznej umiejętności poruszania się w ruchu ulicznym i środkach komunikacji	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak bezpiecznie przejść przez jezdnię z sygnalizacją świetlną i bez sygnalizacji

	miejskiej – wycieczka.	<ul style="list-style-type: none"> - właściwie zachowuje się w środkach komunikacji - przestrzega zasad ruchu drogowego
	Zabawa tematyczna „Telefon” połączona z umiejętnością korzystania z aparatu telefonicznego. Metoda zdań niedokończonych - poinformowanie dzieci do kogo mogą zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia (Co zrobię, gdy wybuchnie pożar.....). Zapoznanie uczniów z podstawowymi numerami alarmowymi (straż pożarna, policja, pogotowie ratunkowe).	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak korzystać z telefonu - wie do kogo zwrócić się o pomoc w razie grożącego niebezpieczeństwa - poznaje najważniejsze numery alarmowe
	Odsłuchanie z kasy magnetofonowej i określanie sygnałów alarmowych i kojarzenie z konkretnymi niebezpieczeństwami (informacja o pożarze itp.)	- rozpoznaje konkretne sygnały alarmowe
	Przejście drogami ewakuacyjnymi w budynku szkolnym zgodnie z wyznaczonym kierunkiem.	
	Spotkanie z policjantem na temat: Sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu oraz kontakty z nieznajomymi. Bezpieczeństwo w kontaktach ze zwierzętami (udomowionymi, hodowlanymi oraz dzikimi).	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że nie może wpuszczać nieznajomych do domu pod nieobecność dorosłych - wie, że nie może przyjmować zaproszenia do samochodu, gdy przejażdżkę proponuje nieznajomy - zachowuje bezpieczeństwo w kontaktach ze zwierzętami
	Poznanie zasad dotyczących bezpiecznego korzystania z urządzeń technicznych – ćwiczenia praktyczne w obsłudze tych urządzeń. Porównywanie ilustracji z właściwym i niewłaściwym użytkowaniem urządzeń elektrycznych.	- bezpiecznie korzysta z prostych urządzeń elektrycznych pod kontrolą osoby dorosłej
	Spotkanie z pielęgniarką dotyczące zachowania ostrożności podczas przyjmowania leków.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że leki należy przyjmować pod kontrolą osoby dorosłej - wie, że sam nie może zażywać żadnych leków
W HARMONII Z NATURĄ	Zajęcia rekreacyjno-sportowe w budynku i w terenie – zapoznanie z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa podczas gier i zabaw ruchowych.	<ul style="list-style-type: none"> - umie znaleźć bezpieczne miejsce do zabawy - nie stanowi zagrożenia dla kolegów - potrafi dostosować ubiór podczas ćwiczeń ruchowych do warunków atmosferycznych

		<ul style="list-style-type: none"> - umie bezpiecznie korzystać z urządzeń rekreacyjnych - poznaje wpływ ruchu na sprawność ruchową i zdrowie psychiczne - umie właściwie zagospodarować swój czas wolny - zna różne formy wypoczynku - wie, jak bezpiecznie wypoczywać w lesie, na wsi, nad wodą, w górach
	Zabawy zimowe na świeżym powietrzu – poznaje różne formy wypoczynku.	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że ruch jest niezbędny do właściwego funkcjonowania organizmu - pamięta o odpowiednim stroju, dostosowanym do warunków pogodowych - poznaje różne sposoby hartowania organizmu

Sposoby ewaluacji:

1. Obserwacja poczynań uczniów.
2. Ankieta dla rodziców.