

Uchwała nr 33/2021/2022

Rady Pedagogicznej Szkoły Podstawowej nr 27 im. Zygmunta Łęskiego w Częstochowie

z dnia 29.08.2022r.

w sprawie: zaopiniowania realizacji Programu „Szkoła Promująca Zdrowie”

Na podstawie: art. 70 ust. 2 pkt. 1 ustawy Prawo oświatowe (t. j. Dz.U. z 2021 r., poz.1082 z późn. zm.) uchwała się, co następuje:

§ 1

Przyjmuje się do realizacji Program „Szkoła Promująca Zdrowie” na rok szkolny 2022/2023.

§ 2

Program „ Szkoła Promująca Zdrowie” wymieniony w § 1 stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

§ 4

Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Szkoły.

Protokolant

Renata Wawrzak

Przewodniczący Rady Pedagogicznej

p. o. Dyrektora

Szkoły Podstawowej nr 27 im. Z Łęskiego
w Częstochowie

(-) Anna Strajkowska

Uchwałę podjęto w głosowaniu jawnym zwykłą większością głosów.

Rada pedagogiczna liczy 38 członków. Obecnych na posiedzeniu 28 członków. Za przyjęciem głosowało 28 osób, przeciw 0 osób, wstrzymało się od głosowania 0 osób.

Szkoła Podstawowa nr 27 im. Zygmunta Łęskiego w Częstochowie

Program Edukacji Prozdrowotnej

***Zdrowie przede wszystkim* w ramach projektu**

Szkoła Promująca Zdrowie

Izabela Korpas

Dorota Turemka

Lata 2022 / 2025

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
1. Charakterystyka szkoły i programu	4
2. Cele i treści programu	5
2.1 Cele ogólne	5
2.2 Cele szczegółowe	5
2.3 Treści programu	7
• Oddziały przedszkolne	7
• Oddziały I – III	15
• Oddziały IV – VIII	22
3. Procedury osiągnięcia celów	29
3.1 Formy	29
3.2 Metody	30
4. Realizacja programu	34
4.1 Nauczyciele i pracownicy szkoły w realizacji programu	34
4.2 Rodzice w realizacji programu	35
4.3 Organizacje i instytucje w realizacji programu	36
5. Ewaluacja programu	37
6. Materiały pomocne w realizacji programu	37
Bibliografia	37

WSTĘP

Zdrowie rozumiane jest jako stan, w którym nie dokuczają nam choroby, nie czujemy bólu. Od lat najczęściej cytowaną definicją zdrowia jest definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO - World Health Organization): „*zdrowie jest stanem pełnego / całkowitego dobrego samopoczucia / dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko jej brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby czy niepełnosprawności*”.

Bez względu jednak na to, jak rozumiemy pojęcie zdrowia, wątpliwości nie ulega fakt, że jest ono jedną z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. Dlatego też powinno uzyskać wysoki priorytet w edukacji. Dziecko, aby mogło się skutecznie uczyć, musi mieć dobre zdrowie i samopoczucie.

Podobnie rzecz ujęto w Karcie Ottawskiej, gdzie promocję zdrowia opisuje się jako *proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem oraz możliwość jego poprawienia*. Jako proces prowadzący do osiągnięcia całkowitego dobrostanu fizycznego, umysłowego i społecznego, przy czym jednostka lub grupa musi osiągnąć zdolność do identyfikacji i realizacji swoich aspiracji, do zaspokojenia swoich potrzeb oraz musi mieć możliwość radzenia sobie w danym środowisku (Karta Ottawska, 1986).

Czym zatem jest szkoła promująca zdrowie? Zgodnie z przyjętą w 2015r. definicją *szkoła promująca zdrowie to szkoła, która we współpracy z rodzicami uczniów i społecznością lokalną: systematycznie i planowo tworzy środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej, wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie przez całe życie*.

Szkoła promująca zdrowie to miejsce nauki i pracy, gdzie uczniowie, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni i rodzice we współpracy ze społecznością lokalną podejmują starania w kierunku poprawy swojego samopoczucia i zdrowia.

Nasza szkoła to grupa takich właśnie osób zainteresowanych promowaniem szeroko rozumianego zdrowia. Podejmujemy różnorodne działania o charakterze prozdrowotnym, zwracamy uwagę na rozwijanie u uczniów różnorodnych umiejętności życiowych i właściwych postaw, które pozwolą dokonywać zdrowych wyborów życiowych. Kładziemy duży nacisk na dobre relacje nauczyciel – uczeń oraz na współpracę z rodzicami i środowiskiem lokalnym we wszystkich podejmowanych inicjatywach. Postanowiliśmy zebrać nasze doświadczenia w postaci niniejszego programu edukacji prozdrowotnej, by nadać im jeszcze bardziej świadomy i planowy charakter.

Niniejszy program edukacji prozdrowotnej jest zgodny z podstawą programową.

1. CHARAKTERYSTYKA SZKOŁY I PROGRAMU

Szkoła Podstawowa nr 27 im. Zygmunta Łęskiego w Częstochowie znajduje się w peryferyjnej dziel-

nicy miasta – Mirowie, nieopodal malowniczego przełomu Warty, ozdobionego wapiennymi skałkami jurajskimi. Przez dzielnicę biegną największe szlaki turystyczne Jury KrakowskoCzęstochowskiej. W pobliżu znajduje się ośrodek jeździecki TTK *Pegaz*. Szkoła ma bogate tradycje – najstarsze dokumenty o szkole podstawowej w Mirowie pochodzą z 1919 roku, a ustne przekazy mieszkańców sięgają dużo wcześniej – w czasy zaboru rosyjskiego.

Obecnie w szkole uczy się 323 uczniów, w tym 75 w oddziałach przedszkolnych, 248 w oddziałach I – VIII szkoły podstawowej. Kadra pedagogiczna liczy 38 osób. Szkoła zajmuje dwa budynki połączone łącznikiem. W jednym (dwupoziomowym) znajduje się 13 sal lekcyjnych, w drugim sala gimnastyczna i biblioteka szkolna. Szkoła posiada pracownię komputerową, multimedialną salę językową, gabinet pielęgniarki, pedagoga, logopedy, intendentki, małą salkę gimnastyczną, pokój nauczycielski, pokój pracowników obsługi. Sale o charakterze pracowni wyposażone są w niezbędne pomoce dydaktyczne, meble, tablice interaktywne, laptopy i rzutniki, rolety, które chronią przed nadmiernym nasłonecznieniem. Wnętrze szkoły ma nowy wygląd i zachęca do przebywania w nim. Ścianę korytarza przy głównym wejściu zdobi Mural Patriotyczny, który jest i przez lata będzie elementem wychowania patriotycznego dla kolejnych pokoleń. Wszystkie pomieszczenia zostały odświeżone i pomalowane. Pomieszczenia są czyste, jasne i nowoczesne, zachęcają do nauki i pracy. Ogólnie dostępna i dość dobrze wyposażona jest biblioteka szkolna. Stołówka szkolna będąca jednocześnie świetlicą przygotowuje obiady dla chętnych dzieci, a także dla uczniów w trudnej sytuacji materialnej. Świetlica czynna jest codziennie od godziny 6.50 do godziny 16.15. Odbywają się w niej zajęcia opiekuńczo – wychowawcze dla uczniów z klas I – VIII szkoły podstawowej. Szkoła posiada monitoring. W budynku panuje ład i porządek, uczniowie, nauczyciele i rodzice dbają o piękny wystrój szkoły.

Uczniom stwarza się możliwości wszechstronnego rozwoju zainteresowań. Pracuje się zarówno z uczniem zdolnym, jak i mającym trudności w nauce. Istnieją różnorodne koła zainteresowań, organizowane są zajęcia dydaktyczno – wyrównawcze, zajęcia korekcyjno – kompensacyjne, terapeutyczne, rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne, logopedyczne, rewalidacyjne, związane z wyborem kierunku kształcenia i zawodu. W szkole działa też aktywnie Samorząd Uczniowski, Szkolny Wolontariat, Szkolne Koło Turystyczne, Gromada Zuchowa, Koła Sportowe i inne koła pozalekcyjne, rozwijające zainteresowania i pasje uczniów. Odbywa się współpraca z rodzicami i środowiskiem lokalnym.

Przy tworzeniu programu edukacji prozdrowotnej uwzględnione zostały dotychczasowe działania podejmowane przez szkołę, spostrzeżenia pedagoga szkolnego, rozmowy z nauczycielami i rodzicami, obserwacje zachowań uczniów oraz ankiety przeprowadzone wśród nauczycieli, pracowników szkoły, uczniów oraz rodziców. Jest on ściśle powiązany z programem wychowawczo – profilaktycznym szkoły. Opiera się na filozofii, której podstawą myślenia jest podejście holistyczne. Na zdrowie składa się wiele aspektów: fizyczny, emocjonalny, społeczny, duchowy. Treści programu zostały pogrupowane na bloki tematyczne.

2. CELE I TREŚCI PROGRAMU

2.1. CEL OGÓLNY

Celem ogólnym programu jest stworzenie szkoły zdrowej, bezpiecznej i przyjaznej, zapewniającej wszechstronny rozwój całej społeczności szkolnej i promującej zdrowy styl życia, poprzez szerzenie wiedzy o zdrowiu i podejmowanie działań dla zdrowia.

Najważniejszy cel wychowania zdrowotnego w szkole to ochrona zdrowia zagwarantowana pełnym bezpieczeństwem.

2.2. CELE SZCZEGÓŁOWE

Cele szczegółowe:

- Wyposażenie uczniów w umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
- Zmniejszenie zjawiska stresu wśród pracowników i uczniów oraz uczenie sposobów radzenia sobie z nim.
- Budowanie pozytywnego wizerunku swojej osoby.
- Tworzenie partnerskich relacji między szkołą, domem i społecznością lokalną.
- Aktywizowanie uczniów, pracowników szkoły, rodziców do działań z zakresu edukacji prozdrowotnej.
- Ograniczenie zjawiska agresji wśród uczniów.
- Wychowanie i rozwijanie zachowań asertywnych u uczniów i nauczycieli.
- Rozwijanie tolerancji oraz empatii, szczególnie w stosunku do osób starszych i niepełnosprawnych.
- Promowanie wśród uczniów dbałości o higienę osobistą.
- Wyposażenie uczniów w wiedzę o zagrożeniach jakie niosą nałogi i choroby z nimi związane.
- Propagowanie aktywności ruchowej i podkreślenie jej znaczenia dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- Kształcenie umiejętności planowania i organizowania własnej pracy, wypoczynku i czasu wolnego.
- Zapoznanie z zasadami właściwego odżywiania i wdrażanie do ich stosowania.
- Uczenie właściwych zachowań w nagłych wypadkach i sytuacjach zagrażających bezpieczeństwu i zdrowiu.
- Utrwalanie zasad bezpieczeństwa na terenie szkoły i poza nim.

2.3. TREŚCI PROGRAMU

ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE: 3 – 4 LATKI, 4 – 5 LATKI, 5 – 6 LATKI

Aspekt zdrowia	Blok tematyczny / Treści	Formy realizacji	Cele operacyjne
Zdrowie fizyczne	I. Bezpieczeństwo na terenie przedszkola 1. Poznanie rozkładu pomieszczeń przedszkolnych, zasady poruszania się po nim. 2. Przestrzeganie ustalonych zasad zachowania się w czasie zajęć w sali i na placu zabaw. 3. Właściwe użytkowanie zabawek oraz różnych materiałów, przyborów i narzędzi.	<ul style="list-style-type: none"> - kontrakt grupowy - prace plastyczne - kodeks grupy - wyklejanki - drzewo grupy przedszkolnej - zwiedzanie przedszkolnych pomieszczeń 	Dziecko: <ul style="list-style-type: none"> - zna rozkład pomieszczeń przedszkolnych - przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w sali i na placu zabaw - w prawidłowy sposób korzysta z zabawek i przyborów
	II. Bezpieczne poruszanie się po drogach 1. Zasady poruszania się w mieście i poza miastem. 2. Zapoznanie z wybranymi znakami drogowymi. 3. Przestrzeganie zasad ruchu drogowego.	<ul style="list-style-type: none"> - małe formy teatralne – teatrzyk - prace plastyczne - prace techniczne - spotkanie z Policjantem - spotkanie ze Strażnikiem Miejskim - spacer po okolicy 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że należy poruszać się pod opieką osoby dorosłej - potrafi prawidłowo przechodzić przez jezdnię w mieście i poza miastem - rozpoznaje poznane znaki drogowe - wie, że nie wolno wybiegać spoza innych pojazdów - wie, że nie wolno przebiegać przez jezdnię - rozumie zakaz

		zabawy w pobliżu tras komunikacyjnych
<p>III. Radzenie sobie w sytuacjach zagrożających własnemu bezpieczeństwu</p> <p>1. Przestrzeganie zakazów dotyczących:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zrywania nieznanych roślin i grzybów - wykorzystywania w zabawie leków lub innych środków chemicznych, - zabaw zapałkami, zapalniczkami, - zabaw w miejscach niedozwolonych (np. w pobliżu jezdnii, budowy, zbiorników wodnych), - zimowych zabaw na zamrzniętych jeziorach, stawach itp., - samowolnego korzystania z urządzeń elektrycznych i gazowych podłączonych do sieci <p>2. Znajomość własnego adresu.</p> <p>3. Ograniczanie zaufania do nieznanych (obcych) osób.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - atlas grzybów - prace plastyczne - prace techniczne - pogadanki - zajęcia dydaktyczne - małe formy teatralne - teatrzyk kukiełkowy - historyjki obrazkowe - kącik przyrody z podziałem na pory roku - pogadanki na podstawie przeczytanych opowiadań - pokaz 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie, z czym wiąże się zrywanie nieznanych roślin lub grzybów - rozumie, że sam nie może zażywać leków - rozumie niebezpieczeństwo wynikające z zabawy zapałkami i zapalniczkami - zna niebezpieczeństwa wynikające z zabawy w niedozwolonych miejscach - przestrzega zakazu ślizgania się na naturalnych zbiornikach wodnych - rozumie, że niektóre urządzenia techniczne może obsługiwać tylko w obecności osoby dorosłej - zna swoje imię, nazwisko, adres zamieszkania - rozumie po-

		trzebę zachowania ostrożności w kontaktach z osobami nieznanymi
<p>IV. Dbłość o czystość</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nabywanie umiejętności mycia i wycierania rąk. 2. Rozumienie potrzeby mycia rąk po wyjściu z toalety i przed posiłkami. 3. Przestrzeganie zasady nie korzystania z przedmiotów takich jak ręcznik, grzebień, szczoteczka do zębów, należących do innych dzieci. 4. Nabywanie umiejętności prawidłowego mycia zębów. 5. Zwracanie uwagi na schludność wyglądu (uczesane włosy, zapięte guziki itp.). 6. Współdziałanie przy czynnościach ubierania się i rozbierania. 7. Dbanie o czystość otoczenia 	<ul style="list-style-type: none"> - kącik czystości - wyklejanki - prace plastyczne - pokaz - piosenki - pogadanki - spotkanie z higienistką 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi prawidłowo myć i wycierać ręce rozumie potrzebę mycia rąk po wyjściu z toalety i przed posiłkami - używa tylko własnych przyborów toaletowych - potrafi prawidłowo umyć zęby - potrafi zadbać o swój wygląd - potrafi samodzielnie zapinać guziki - współdziała przy trudniejszych czynnościach ubierania się i rozbierania - potrafi samodzielnie zdjąć i założyć obuwie, kurtkę, czapkę itp. - dba o czystość własnego otoczenia
<p>V. Higieniczny tryb życia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przestrzeganie systematycznego 	<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia i zabawy na świeżym powietrzu 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie ko-

<p>wietrzenia pomieszczeń.</p> <p>2. Przyzwyczajanie do przebywania na świeżym powietrzu.</p> <p>3. Wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu, jako źródła zdrowia i radości.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - spacerowanie - kąciek przyrody - prace plastyczne - historyjki obrazkowe 	<p>nieczność wietrzenia pomieszczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna korzyści wynikające z przebywania na świeżym powietrzu i czynnego wypoczynku - decyduje o wyborze tras spacerowych
<p>VI. Rola właściwego odżywiania</p> <p>1. Gryzienie i dokładne przeżuwanie pokarmów.</p> <p>2. Zachęcanie do spożywania zdrowych produktów (mleka, sera, ciemnego pieczywa).</p> <p>3. Zachęcanie do spożywania dużej ilości warzyw i owoców.</p> <p>4. Kształtowanie nawyku mycia warzyw i owoców przed jedzeniem.</p> <p>5. Rozumienie znaczenia umiaru w jedzeniu słodczy.</p> <p>6. Opanowanie elementarnych umiejętności związanych z przygotowaniem prostych posiłków.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykonanie sałatki owocowej, kanapek, koktajli owocowych - wykonanie makiety sadu z wykorzystaniem materiału przyrodniczego - prace plastyczne - prace techniczne - historyjki obrazkowe - wykonanie przetworów na zimę - kiszenie ogórków i kapusty - małe formy teatralne - teatrzyk kukiełkowy - pogadanki na podstawie przeczytanych wierszy, opowiadań - wysiew nasion owsa i rzeżuchy 	<ul style="list-style-type: none"> - dokładnie gryzie zjadane pokarmy - wie co należy jeść, aby być zdrowym - rozumie potrzebę mycia owoców i warzyw przed jedzeniem - zachowuje umiar w jedzeniu słodczy - uczestniczy w przygotowywaniu prostych posiłków

<p>VII. Profilaktyka zdrowotna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podkreślenia znaczenia zawodu lekarza dla zdrowia ludzi. 2. Rozumienie potrzeby kontrolowania i leczenia zębów. 3. Zwrócenie uwagi na potrzebę wykonywania zaleceń lekarzy. 4. Zwracanie uwagi na możliwość zarażenia się chorobą. 5. Zapoznanie ze sposobami przeciwdziałania zarażeniu się chorobą (np. zasłanianie ust podczas kaszlu, kichania). 6. Zainteresowanie pracą aptekarza. 7. Wyjaśnienie potrzeby stosowania szczepień. 8. Ochrona przed trudnymi warunkami atmosferycznymi. 9. Zwracanie uwagi na przyjmowanie prawidłowej postawy ciała podczas całego dnia. 10. Wdrażanie do współodpowiedzialności za własne zdrowie. 11. Wdrażanie do udziału w różnych konkursach i zabawach związanych z edukacją zdrowotną. 12. Ochrona przed szkodliwym wpływem dymu tytoniowego. 	<ul style="list-style-type: none"> - historyjki obrazkowe - prace plastyczne - spotkanie z lekarzem i pielęgniarką - zwiedzanie gabinetu higienistki 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie konieczność wizyt u lekarza pediatry i stomatologa (w przypadku choroby) oraz wizyt kontrolnych - rozumie potrzebę wykonywania zaleceń lekarzy - wie o możliwościach zarażenia się chorobą - wie jak można przeciwdziałać chorobom - wie na czym polega praca aptekarza - właściwie zachowuje się podczas badań lekarskich i podczas szczepień - wie jak ochronić się przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi tj. mróz, upał, deszcz, wiatr - ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała podczas całego dnia
---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - czuje współodpowiedzialność za własne zdrowie systematyzuje zdobyte wiadomości - posiada wiedzę na temat szkodliwości dymu tytoniowego.
<p>VIII. Dbłość o własne zmysły</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Określanie funkcji poszczególnych narządów zmysłu. 2. Przestrzeganie przed nadwyrężaniem głosu. 3. Zwracanie uwagi na niekorzystny wpływ hałasu na słuch. 4. Przyzwyczajanie do przebywania w wietrzonych pomieszczeniach. 5. Zapewnienie właściwego oświetlenia w czasie zabaw i innych czynności. 6. Rozumienie potrzeby odpoczynku dla zdrowia fizycznego. 7. Przestrzeganie przed wkładaniem obcych ciał do nosa, oczu, uszu. 	<ul style="list-style-type: none"> - prace plastyczne - prace techniczne - piosenki - rymowanki - pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie narządów zmysłów i dba o ich higienę - wie że należy mówić umiarkowanym głosem i unikać hałasu - chętnie przebywa w wietrzonych pomieszczeniach - chroni oczy przed nadmiernym oświetleniem i zwraca uwagę na zapewnienie mu prawidłowego oświetlenia - potrafi wyciszyć się podczas poobiedniego odpoczynku - wie, że nie wolno nic wkładać do nosa,

			oczu, uszu
	<p>IX. Rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej dzieci</p> <p>1. Zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem (indywidualnych, zbiorowych, samorzutnych lub zorganizowanych).</p> <p>2. Organizowanie z całą grupą zajęć z wykorzystaniem następujących rodzajów zabaw i ćwiczeń: kształtujących postawę bieżnych, orientacyjno-porządkowych z elementami równowagi, na czworakach z elementami rzutu, celowania, toczenia i noszenia, z elementami wspinania się, z elementami skoku i odskoku na śniegu i lodzie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia i zabawy - ćwiczenia poranne - zabawy z rekwizytami 	<ul style="list-style-type: none"> - odczuwa potrzebę uczestniczenia w zabawach ruchowych - odczuwa radość z podejmowanego wysiłku fizycznego - starannie i prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia - potrafi w ćwiczeniach wykorzystać różne przybory
	<p>X. Sport i rekreacja</p> <p>1. Udział w wycieczkach, wyjściach, wyjazdach.</p> <p>2. Uczestnictwo w różnorodnych konkursach i zawodach o charakterze rekreacyjno – sportowym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kącik przyrody - prace plastyczne - historyjki obrazkowe - wycieczki - spacer - konkursy i zawody sportowe 	<ul style="list-style-type: none"> - chętnie bierze udział w różnego rodzaju wyjściach i wycieczkach - uczestniczy w konkursach i zawodach rekreacyjno-sportowych
Zdrowie psychiczne i duchowe	<p>I. Higiena układu nerwowego</p> <p>1. Rozumienie potrzeby odpoczynku dla zdrowia psychicznego.</p> <p>2. Łagodzenie zbyt gwałtownych zachowań.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - prace plastyczne - historyjki obrazkowe 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że odpoczynek jest ważny dla dobrego samopoczucia - potrafi opanować gwałtowne reakcje emocjonalne
	<p>II. Kształtowanie poczucia ja -osobowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - prace plastyczne - prace techniczne 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi nazwać

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznanie schematu własnego ciała. 2. Rozumienie znaczenia posiadania własnego imienia, rozpoznawanie jego zapisu. 3. Rozumienie własnej niepowtarzalności i wyjątkowości. 4. Uświadamianie, że w tych samych sytuacjach każdy może czuć się inaczej. 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki 	<p>poszczególne części ciała</p> <ul style="list-style-type: none"> - traktuje swoje imię jako cechę indywidualną - potrafi rozpoznać jego zapis - dostrzega cechy, które czynią z niego osobę niepowtarzalną - rozumie, że każdy w sposób indywidualny reaguje na daną sytuację
	<p>III. Doznawane uczucia 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczenie rozpoznawania i nazywania przeżywanych uczuć. 2. Zwracanie uwagi, że przez mimikę i zachowanie wyrażamy własne uczucia. 3. Trudne uczucia – strach, wstyd, złość. Rozumienie, że nie ma złych uczuć. 	<ul style="list-style-type: none"> - prace plastyczne - prace konstrukcyjne - historyjki obrazkowe - wykonanie prezentu dla przyjaciela - rysunek własnej osoby - ćwiczenia mimiczne 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi rozpoznać i nazwać uczucia
Zdrowie społeczne	<p>I. Rozwijanie samodzielności dziecka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nauka sygnalizowania potrzeb fizjologicznych (trzylatki) i samodzielnego korzystania z toalety. 2. Samodzielne posługiwanie się chusteczkami do nosa, grzebieniem, szczoteczką do zębów. 3. Nauka rozpoznawania własnej odzieży i uczenie samodzielnego rozbierania się i ubierania. 	<ul style="list-style-type: none"> - historyjki obrazkowe - pokaz 	<ul style="list-style-type: none"> - sygnalizuje własne potrzeby fizjologiczne - potrafi posługiwać się swoimi przyborami toaletowymi - rozpoznaje własne ubrania i współdziała przy trudniejszych czynnościach

		ubierania się i rozbierania
II. Kultura zachowania się w czasie posiłku <ol style="list-style-type: none"> 1. Kształtowanie nawyku odpowiedniego posługiwania się sztućcami, serwetką. 2. Nie mówienie z pełną buzią. 3. Zachęcanie do dbania o estetykę stołu podczas jedzenia. 4. Wpajanie dobrych manier przy stole. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonanie i ozdabianie papierowej serwetki - pokaz układania sztućców - pokaz nakrywania stołu - historyjki obrazkowe 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi posługiwać się sztućcami i serwetką nie mówiąc z pełną buzią - zwraca uwagę na estetykę stołu podczas jedzenia - umie kulturalnie zachować się w czasie posiłku
II. Kultura zachowania na co dzień <ol style="list-style-type: none"> 1. Kształtowanie umiejętności kulturalnego zachowania się w codziennych kontaktach z innymi. 2. Wdrażanie do stosowania zwrotów grzecznościowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - kontrakt grupowy - kodeks grupowy 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi w sposób kulturalny zachować się w codziennych kontaktach z innymi osobami - zna i stosuje zwroty grzecznościowe
III. Właściwy stosunek do inności <ol style="list-style-type: none"> 1. Tolerancja i życzliwość wobec innych, zwłaszcza osób cierpiących, starszych, niepełnosprawnych. 2. Rozumienie potrzeb ludzi chorych, kalekich, starych. 3. Troska o każdego człowieka. 4. Tolerancja dla osób o innym kolorze skóry, innej narodowości. 5. Umiejętność współzycia z ludźmi. 	<ul style="list-style-type: none"> - kodeks grupowy - prace plastyczne - historyjki obrazkowe - akcje charytatywne na rzecz potrzebujących - pogadanki na podstawie przeczytanych bajek, wierszy 	<ul style="list-style-type: none"> - okazuje szacunek osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym - potrafi dostrzec potrzeby innych ludzi - rozumie potrzebę pomagania innym - jest życzliwy dla osób o innej narodowości

		- zna i przestrzega normy współżycia z ludźmi
IV. Moja rodzina 1. Uświadomienie więzów łączących poszczególnych członków rodziny. 2. Uczenie szacunku dla babci i dziadka. Zwrócenie uwagi na kolejne etapy w życiu człowieka 3. Sposoby okazywania miłości rodzicom. 4. Uwrażliwianie na znaczenie pracy rodziców w domu oraz ich pracy zawodowej.	- drzewo genealogiczne - albumy rodzinne - prace plastyczne - piosenki, wiersze o najbliższych - wykonanie prezentów dla dziadków i rodziców - Dzień Babci i Dziadka - Dzień Rodziny	- zna więzy i relacje pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny - okazuje szacunek dziadkom - zna kolejne etapy w życiu człowieka - wie jak okazywać miłość rodzicom - dostrzega znaczenie i szanuje pracę rodziców
V. Moja grupa 1. Poznanie praw przysługujących dzieciom. 2. Zasady zgodnego funkcjonowania w grupie. 3. Wdrażanie do postępowania zgodnie z przyjętymi umowami. 4. Rola i zakres obowiązków dyżurnych. 5. Przyzwyczajanie do wzajemnego świadczenia pomocy. 6. Zwracanie uwagi na wartość posiadania dobrej koleżanki, dobrego kolegi.	- prace plastyczne - prace techniczne - prace konstrukcyjne - wykonanie prezentu dla kolegi - opis koleżanki, kolegi	- zna prawa przysługujące mu w przedszkolu - zna i przestrzega zasad zachowania się w przedszkolu - wywiązuje się z obowiązków dyżurnego - pomaga dzieciom w potrzebie - docenia fakt posiadania koleżanki/kolegi

ODDZIAŁY I – III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Aspekt zdrowia	Treści	Formy realizacji	Cele operacyjne
Zdrowie fizyczne	I. Bezpieczeństwo na terenie szkoły 1. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w klasie, na przerwie, na korytarzu, na stołówce, na boisku szkolnym. 2. Bezpieczeństwo podczas zabaw.	- zajęcia edukacyjne - kodeks klasy - pogadanki - prace plastyczne - małe formy teatralne - scenki dramowe	Uczeń: - przestrzega zasad bezpieczeństwa na terenie szkoły - bawi się w sposób bezpieczny
	II. Bezpieczeństwo na drodze 1. Zasady bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię (na pasach, na światłach i w miejscach nieoznaczonych). 2. Bezpieczne poruszanie się pieszych poza terenem zabudowanym. 3. Zapoznanie z warunkami i zagrożeniami ze strony ruchu drogowego w okolicy. 4. Znaczenie jaskrawych i fluorescencyjnych ubiorów oraz odblasków dla pieszych i rowerzystów. 5. Poznanie wybranych znaków drogowych. 6. Przyczyny wypadków drogowych dzieci i ich konsekwencje.	- zajęcia edukacyjne - pogadanki - prace plastyczne - małe formy teatralne - teatryk - spotkanie z przedstawicielem Policji - konkursy - pokazy - wycieczki	- zna i stosuje zasady bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię - wie jak poruszać się po drogach w terenie niezabudowanym - zna niebezpieczne miejsca w ruchu drogowym w najbliższej okolicy i umie wybierać bezpieczną drogę - rozumie konieczność bycia widzialnym na drodze, szczególnie w nocy - rozumie znaczenie odblasków i materiałów fluorescencyjnych w środowisku drogowym - zna rodzaje

		<p>znaków drogowych oraz wybrane znaki drogowe</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna najczęstsze przyczyny wypadków z udziałem pieszych i ich konsekwencje - zapobiega sytuacjom niebezpiecznym i unika zachowań ryzykownych
<p>III. Bezpieczeństwo w podróży</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bezpieczne zachowanie się podczas podróżowania różnymi rodzajami środków transportu. 2. Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze. 	<ul style="list-style-type: none"> - poruszanie się miejskimi środkami transportu - wycieczki - pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpieczeństwa podczas podróżowania różnymi środkami transportu - zna zasady bezpiecznego poruszania się rowerem po drogach publicznych
<p>IV. Bezpieczeństwo w życiu codziennym</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu rekreacyjnego (np. rower, hulajnoga, rolki). 2. Bezpieczne korzystanie z gazowych i elektrycznych urządzeń domowych. 3. Unikanie niebezpieczeństw związanych z kontaktami z osobami nieznanymi. 4. Przyczyny pożarów. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia teoretyczno-praktyczne z udzielania pierwszej pomocy - spotkanie z przedstawicielem Straży Miejskiej i Policji - wycieczka do Straży Pożarnej - konkursy - zajęcia edukacyjne - pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpieczne korzystanie ze sprzętu rekreacyjnego - zna znaczenie ubiorów ochronnych (kaski, ochraniacze) - zna zasady bezpiecznego korzystania z gazowych i elektrycznych

5. Sposoby zachowania się w przypadku kontaktu z psem.
6. Wskazywanie gdzie szukać pomocy w razie niebezpieczeństwa.
7. Poznanie numerów telefonów alarmowych.
8. Zagrożenia ze strony różnorodnych substancji chemicznych i substancji niewiadomego pochodzenia (lekarstwa, środki piorące itp.)
9. Niebezpieczne zabawy dziecięce: na zamarzniętych stawach i rzekach, w pobliżu dróg i ulic, związane z używaniem przedmiotów nieznanego pochodzenia.

- urządzeń domowych
- rozumie potrzebę korzystania z niektórych z nich w obecności dorosłych
- rozumie zagrożenia wynikające z kontaktów z nieznanymi
- zna przyczyny pożarów i potrafi zapobiegać niektórym
- potrafi przyjąć postawę bezpieczną w
- przypadku kontaktu z psem
- wie gdzie może szukać pomocy w razie niebezpieczeństwa
- zna numery telefonów alarmowych
- unika zagrożeń związanych z kontaktami z substancjami chemicznymi
- wie które zabawy mogą być niebezpieczne dla zdrowia i życia i unika ich

<p>V. Higiena osobista</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Znaczenie higieny osobistej dla zdrowia. 2. Wskazywanie co oznacza i na czym polega toaleta poranna i wieczorna. 3. Zapoznanie na czym polega higiena jamy ustnej, włosów, rąk, całego ciała. 4. Prawidłowe szczotkowanie zębów. 5. Rola i znaczenie lekarza stomatologa i badań kontrolnych dla zdrowia jamy ustnej. 6. Dbłość o własny wygląd, właściwy i czysty ubiór. 	<ul style="list-style-type: none"> - fluoryzacja zębów pod opieką higienistki - pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie higieny osobistej dla zdrowia - wie na czym polega toaleta poranna i wieczorna - dba o higienę jamy ustnej, włosów, rąk, całego ciała - potrafi prawidłowo szczotkować zęby - wie jaką rolę pełni stomatolog i rozumie - konieczność kontroli zębów - dba o własny wygląd
<p>VI. Higiena otoczenia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Czystość w domu i w szkole (porządek na stanowisku pracy, stan tornistrów, książek, zeszytów, ubrania, czystość klasy, toalet, wietrzenie pomieszczeń itp.) 2. Wpływ kolorystyki i oświetlenia pomieszczeń na samopoczucie dziecka. 	<ul style="list-style-type: none"> - obowiązki dyżurnego - pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> - dba o czystość w swoim otoczeniu - rozumie wpływ kolorystyki i oświetlenia pomieszczeń na własne samopoczucie
<p>VII. Zdrowy styl odżywiania</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Znaczenie spożywania drugiego śniadania w szkole. 2. Poznanie wartości odżywczych warzyw i owoców. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie kanapek, surówek, soków - pokazy - pogadanki - konkursy 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie spożywania drugiego śniadania w szkole - zna wartości

<ol style="list-style-type: none"> 3. Znaczenie racjonalnego odżywiania się. 4. Estetyka przygotowania i spożywania posiłków. 		<ul style="list-style-type: none"> - odżywcze warzyw i owoców - rozumie jak ważne jest racjonalne odżywianie się - wie jakie warunki higieniczne przy przygotowaniu i spożywaniu posiłków
<p>VIII. Choroby zakaźne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe drogi zarażenia. 2. Sposoby zapobiegania zarażeniu się chorobami. 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - prelekcje z higienistką 	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe drogi zarażenia - wie jak zapobiegać zarażeniu się chorobą
<p>IX. Współpraca z placówkami służby zdrowia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poznanie rodzajów placówek służby zdrowia. 2. Poznanie pracy lekarza i pielęgniarki. 	<ul style="list-style-type: none"> - spotkanie z pielęgniarką i lekarzem 	<ul style="list-style-type: none"> - zna rodzaje placówek służby zdrowia - wie na czym polega praca lekarza i pielęgniarki
<p>X. Profilaktyka zdrowotna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Potrzeba stosowania szczepień ochronnych. 2. Ochrona przed trudnymi warunkami atmosferycznymi. 3. Prawidłowa postawa ciała podczas wykonywania różnorodnych czynności w ciągu całego dnia. 4. Współodpowiedzialność za własne zdrowie. 	<ul style="list-style-type: none"> - zabawy ruchowe - ćwiczenia gimnastyczne - zabawy na świeżym powietrzu - zajęcia dydaktyczne - pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie potrzebę stosowania szczepień ochronnych - właściwie zachowuje się podczas badań lekarskich i podczas szczepień - wie jak ochronić się przed niekorzystnymi wa-

<p>5. Udział w różnych konkursach związanych z edukacją zdrowotną.</p> <p>6. Bez nałogów, czyli zdrowo.</p>		<p>runkami atmosferycznymi tj. mróz, upał, deszcz, wiatr</p> <ul style="list-style-type: none"> - ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała podczas całego dnia - czuje współodpowiedzialność za własne zdrowie - systematyzuje zdobyte wiadomości - rozumie, że nałogi mają negatywny wpływ na zdrowie
<p>XI. Dbłość o własne zmysły</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Funkcje poszczególnych narządów zmysłu. 2. Skutki nadwyrężania głosu. 3. Niekorzystny wpływ hałasu na słuch. 4. Znaczenie wietrzenia pomieszczeń. 5. Rola oświetlenia w czasie zabawy i pracy. 6. Znaczenie odpoczynku dla zdrowia fizycznego. 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - zajęcia dydaktyczne 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie narządów zmysłów i dba o ich higienę - wie że należy mówić umiarkowanym głosem - zna wpływ hałasu na słuch, unika hałasu - wietrzy pomieszczenia, w których ma przebywać - chroni oczy przed nadmiernym oświetleniem i zwraca

		<p>uwagę na zapewnienie mu prawidłowego oświetlenia</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie odpoczynku dla zdrowia fizycznego
<p>XII. Ruch i odpoczynek</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Określenie na czym polega odpoczynek czynny i bierny. 2. Ruch i muzyka, taniec jako forma ruchu, zabawy ruchowe przy muzyce. 3. Znaczenie świeżego powietrza dla zdrowia. 4. Prawidłowa postawa podczas pracy. 	<ul style="list-style-type: none"> - zabawy edukacyjne - ćwiczenia i zabawy przy muzyce 	<ul style="list-style-type: none"> - wie na czym polega odpoczynek czynny i bierny - rozumie, że taniec jest wyrażaniem siebie - chętnie bierze udział w zabawach ruchowych przy muzyce - rozumie znaczenie świeżego powietrza dla zdrowia - przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas pracy
<p>XIII. Rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem (indywidualnych, zbiorowych, samorzutnych lub zorganizowanych). 2. Organizowanie z całą grupą zajęć z wykorzystaniem następu- 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia dydaktyczne - pozalekcyjne zajęcia sportowe - ćwiczenia i zabawy 	<ul style="list-style-type: none"> - odczuwa potrzebę uczestniczenia w zabawach ruchowych; odczuwa radość z podejmowanego wysiłku fizycznego - starannie i pra-

Zdrowie psy- chiczn e i duchow e	<p>jących rodzajów zabaw i ćwiczeń: kształtujących postawę bieżnych, orientacyjnoporządkowych, z elementami równowagi, na czworakach, z elementami rzutu, celowania, toczenia i noszenia, z elementami wspina się z elementami skoku i odskoku na śniegu i lodzie.</p>		<p>widłowo wykonuje zalecane ćwiczenia</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi w ćwiczeniach wykorzystać różne przybory
	<p>XIV. Sport i rekreacja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Udział w wycieczkach, wyjściach, wyjazdach, rajdach. 2. Uczestnictwo w różnorodnych konkursach i zawodach o charakterze rekreacyjno-sportowym. 	<ul style="list-style-type: none"> - wycieczki - rajdy - złączy zachowe- konkursy i zawody sportowe - konkursy plastyczne 	<ul style="list-style-type: none"> - chętnie bierze udział w różnego rodzaju wyjściach i wycieczkach - uczestniczy w konkursach i zawodach rekreacyjno-sportowych
	<p>I. Higiena układu nerwowego</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planowanie pracy i odpoczynku w ciągu dnia. Właściwe proporcje między nauką, zabawą i snem. 2. Zagrożenia związane z korzystaniem z telewizji, komputera i telefonu komórkowego. 3. Hałas – jego wpływ na nasze zdrowie. 4. Sposoby spędzania czasu wolnego. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia dydaktyczne - konkursy - pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> - właściwie planuje pracę i odpoczynek w ciągu dnia - zdaje sobie sprawę z zagrożeń związanych z korzystaniem z telewizji, komputera i telefonu - zna wpływ hałasu na słuch; unika hałasu - wie na czym polega odpoczynek czynny i bierny
	<p>II. Doznawane uczucia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - - zajęcia wychowawcze 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi rozpoznawać i nazywać

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozpoznawanie i nazywanie uczuć. 2. Wyrażanie uczuć w zachowaniu. 3. Trudne uczucia – strach, wstyd, złość. 4. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania. 	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzone przez wychowawców i pedagoga - pogadanki 	<p>poznawane uczucia</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, że uczucia wyrażamy także w zachowaniu - radzi sobie z wyrażaniem trudnych - uczuć - potrafi konstruktywnie rozwiązywać zaistniałe konflikty
	<p>III. Poczucie tożsamości</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozumienie własnej wyjątkowości i niepowtarzalności. 2. Sukcesy małe i duże. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia wychowawcze prowadzone przez wychowawców i pedagoga - samoocena 	<ul style="list-style-type: none"> - dostrzega własną wyjątkowość i niepowtarzalność - zauważa odnoszone sukcesy
Zdrowie społeczne	<p>I. Zdrowe życie w rodzinie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rodzina i dom – wzajemne uczucia łączące mieszkających wspólnie ludzi. Sposoby ich okazywania. 2. Rodzeństwo bez rywalizacji. 3. Prawa i obowiązki dziecka w rodzinie. 4. Sposoby spędzania czasu wolnego z rodziną. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dzień Babci i Dziadka - Dzień Rodziny - uroczystości klasowe i szkolne 	<ul style="list-style-type: none"> - wie w jaki sposób - okazać uczucia bliskim osobom - potrafi porozumieć się z własnym rodzeństwem - zna swoje prawa i obowiązki - chętnie spędza czas wolny z rodziną
	<p>II. Koleżanki i koledzy</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jesteśmy w jednej klasie. 2. Moi przyjaciele. 3. Reguły w klasie. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia dydaktyczne - kodeks klasy - zespoły samopomocy koleżeńskiej na 	<ul style="list-style-type: none"> - ceni fakt przynależności do swojej klasy - zna wartość

<p>4. Pomagamy sobie wzajemnie.</p>	<p>światlicy szkolnej</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizacja programu - integracji zespołu klasowego 	<p>przyjaźni</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie jakie reguły obowiązują w klasie - udziela i korzysta z pomocy innych
<p>III. Kultura zachowania się w czasie posiłku</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nie mówienie z pełną buzią. 2. Wpajanie dobrych manier przy stole. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia praktyczne - pokaz 	<ul style="list-style-type: none"> - nie mówi z pełną buzią - w sposób kulturalny zachowuje się przy stole
<p>IV. Kultura zachowania na co dzień</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kształtowanie umiejętności kulturalnego zachowania się w codziennych kontaktach z innymi. 2. Wdrażanie do stosowania zwrotów grzecznościowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - konkursy - prace plastyczne - zajęcia dydaktyczne - pogadanki - sprawdzian grzeczności 	<ul style="list-style-type: none"> - jest kulturalny na co dzień - stosuje zwroty grzecznościowe
<p>V. Właściwy stosunek do inności</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tolerancja i życzliwość wobec innych, zwłaszcza osób cierpiących, starszych, niepełnosprawnych. 2. Rozumienie potrzeb ludzi chorych, kalekich, starych. 3. Troska o każdego człowieka. 4. Tolerancja dla osób o innym kolorze skóry, innej narodowości. 5. Umiejętność współżycia z ludźmi. 	<ul style="list-style-type: none"> - wolontariat w szkole - akcje charytatywne na rzecz potrzebujących - zajęcia edukacyjne - pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> - okazuje szacunek osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym - potrafi dostrzec potrzeby innych ludzi - rozumie potrzebę pomagania innym - jest życzliwy dla osób o innej narodowości - zna i przestrzega normy współżycia z ludźmi

ODDZIAŁY IV – VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Aspekt zdrowia	Treści	Formy realizacji	Cele operacyjne
Zdrowie fizyczne	I. Bezpieczeństwo uczniów na terenie szkoły i poza nim <ol style="list-style-type: none">1. Zasady bezpieczeństwa w klasie, na przerwie, na korytarzu, na stołówce, na sali gimnastycznej, na boisku szkolnym.2. Sytuacje zagrażające bezpieczeństwu uczniów.3. Bezpieczna droga do i ze szkoły.4. Bezpieczne i niebezpieczne miejsca zabaw.5. Znajomość przepisów ruchu drogowego (karta rowerowa).6. Miejsca bezpieczne i niebezpieczne dla nastolatka.7. Zagrożenia związane z uczestnictwem w masowych imprezach sportowych, muzycznych.	<ul style="list-style-type: none">- regulaminy klaso-pracowni- procedury postępowania- konkursy- prelekcje z przedstawicielami Policji, Straży Miejskiej- zajęcia edukacyjne- pogadanki- egzamin na kartę rowerową	Uczeń: <ul style="list-style-type: none">- zna i przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w szkole i poza nią- wie jakie sytuacje mogą zagrażać jego bezpieczeństwu i unika ich- zna zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i stosuje się do nich- zna niebezpieczeństwa wynikające z zabawy w niewłaściwych miejscach (ulica, zamarznięte jeziora itp.)- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego w zakresie umożliwiającym zdanie egzaminów na kartę rowerową- wie w jakich miejscach nastolatek może być narażony na niebezpieczeństwo

		<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zachować się jako kibic i fan, wie jak unikać zagrożeń na imprezach sportowych, muzycznych itp.
<p>II. Higiena osobista i profilaktyka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Środki pomocne przy pielęgnacji skóry w okresie dojrzewania. 2. Właściwe korzystanie z kąpeli społecznej. 3. Przestrzeganie zasad higieny osobistej 4. Higiena jamy ustnej. 5. Rola witaminy i soli mineralnych w zapobieganiu chorobom. 6. Czynniki chorobotwórcze wywołujące choroby zakaźne. 7. Szczepienia ochronne. 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - zajęcia edukacyjne - prelekcje z pielęgniarką szkolną - spotkanie ze stomatologiem 	<ul style="list-style-type: none"> - zna i stosuje zasady higieny osobistej, wie jakie środki stosować w pielęgnacji cery (trądzik) - zna zagrożenia wynikające ze zbyt długiego przebywania na słońcu - zna i stosuje zasady higieny osobistej dba o higienę jamy ustnej - zna znaczenie witamin i soli mineralnych dla zdrowia - zna czynniki chorobotwórcze wywołujące choroby zakaźne - zna znaczenie szczepień dla zdrowia, wie, że należy szczepić się wg kalendarza szczepień
<p>III. Higiena otoczenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - akcja Sprzątanie Świata 	<ul style="list-style-type: none"> - dba o czystość

<ol style="list-style-type: none"> 1. Czystość w domu i w szkole (porządek na stanowisku pracy, stan tornistrów, książek, zeszytów, ubrania, czystość klasy, toalet, wietrzenie pomieszczeń itp.) 2. Znaczenie zachowania w czystości środowiska naturalnego. 	<ul style="list-style-type: none"> - obchody Światowego Dnia Ziemi - obchody Światowego Dnia Wody - pogadanki - konkurs na najczystsza klasopracownię 	<p>w swoim otoczeniu</p> <ul style="list-style-type: none"> - dba o środowisko naturalne
<p>IV. Zdrowe odżywianie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe składniki odżywcze. 2. Pokarmy pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. 3. Naturalne źródła witamin. 4. Zasady właściwego odżywiania. 5. Zagrożenia chorobowe związane z nadmiarem spożywania różnych pokarmów. 6. Składniki budujące ciało człowieka. 7. Zdrowy i estetycznie przygotowany posiłek. 8. Terminy przydatności oraz sztuczne dodatki w produktach spożywczych. 9. Choroby spowodowane nadmiernym odchudzaniem: anoreksja, bulimia 	<ul style="list-style-type: none"> - piramida zdrowego odżywiania - obliczanie BMI - prezentacje multimedialne - jadłospisy - książki kucharskie - pogadanki - zajęcia edukacyjne - <i>Rumiane jabłko - drugim śniadaniem zdrowego ucznia</i> - obchody Dni warzyw i owoców - gazetki szkolne - albumy - naturalne sposoby konserwowania żywności 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jakie składniki odżywcze znajdują się w pokarmach - roślinnych i zwierzęcych - rozumie konieczność spożywania urozmaiconego pokarmu - rozumie dlaczego nie należy jeść dużych ilości cukrów, tłuszczów i posiłków typu fastfood - zna składniki budujące ciało człowieka - potrafi przygotować zdrowy posiłek oraz nakryć do stołu - umie odszukać na opakowaniu produktów informacje o terminie ważności i użytych

		<p>sztucznych dodatkach</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie ich szkodliwość dla zdrowia człowieka - zna czynniki prowadzące do nadwagi, otyłości, bulimii i anoreksji oraz zdaje sobie sprawę z ich konsekwencji
<p>V. Choroby, którymi można się zarazić</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Czynniki sprzyjające zarażeniu oraz drogi przenoszenia chorób. 2. Przyczyny i objawy zatruc pokarmowych. 3. Sposoby ustrzeżenia się przed chorobami pasożytniczymi i odzwierzęcymi. 4. Rola szczepień ochronnych. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia edukacyjne - spotkania z pielęgniarką szkolną oraz lekarzem - plakaty - ulotki informacyjne - prelekcje - zajęcia warsztatowe 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić czynniki sprzyjające zarażeniu oraz drogi przenoszenia chorób - zna objawy zatruc i wie jak ustrzec się przed chorobami pasożytniczymi i odzwierzęcymi - wie, że należy szczepić się wg kalendarza szczepień
<p>VI. Choroby wrodzone</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Choroby wrodzone i przykłady chorób. 2. Kształtowanie właściwych postaw w stosunku do chorych. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia edukacyjne - pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> - zna przykłady chorób wrodzonych - zna objawy alergii, - wie jak się ją leczy w sposób właściwy traktuje osoby chore

<p>VII. Pierwsza pomoc</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Odpowiedzialne zachowanie podczas nagłych wypadków. 2. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy. 3. Osoby i instytucje udzielające pomocy w nagłych wypadkach. 	<ul style="list-style-type: none"> - realizacja programu WOŚP - Ratujemy i uczymy ratować - pokaz - projekcja filmu - ćwiczenia praktyczne - ankieta 	<ul style="list-style-type: none"> - właściwie reaguje w - sytuacji nagłych wypadków - zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach - wie do kogo zwrócić się o pomoc
<p>VIII. Uzależnienia - nikotyna, alkohol, narkotyki i nowe substancje psychoaktywne.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wpływ nikotyny, alkoholu, narkotyków i nowych substancji psychoaktywnych na zdrowie i rozwój fizyczny. 2. Związek między używaniem substancji psychoaktywnych a innymi problemami pojawiającymi się w życiu człowieka 3. Osiągnięcie pożądanego stanu emocjonalnego bez środków psychoaktywnych. 4. Profilaktyka HIV/AIDS. 5. Instytucje i ośrodki udzielające pomocy i wsparcia w walce z nałogami. 6. Odpowiedzialność prawna nieletnich. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia edukacyjne - realizacja założeń kampanii Zachowaj trzeźwy umysł - realizacja programu antynikotynowego Bieg po zdrowie - realizacja programu Smak życia, czyli debata o dopalaczach - audycje przez szkolny - radiowęzeł - gazetki - plakaty - albumy - przedstawienia profilaktyczne - prelekcje z przedstawicielem Policji, - Straży Miejskiej 	<ul style="list-style-type: none"> - zna wpływ środków psychoaktywnych na zdrowie i rozwój fizyczny - jest świadomy związku pomiędzy używaniem substancji psychoaktywnych a innymi problemami pojawiającymi się w życiu człowieka i zna negatywne skutki ich zażywania - zna sposoby poszukiwania przyjemności i satysfakcji bez sięgania po środki odurzające - posiada wiedzę na temat HIV/AIDS i zagro-

		<p>zeń z nimi związa- nych</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie kto udziela pomocy w walce z nałogami - zna konsekwencje czynów karalnych popełnianych przez nieletnich
<p>IX. Uzależnienia behawioralne – telefon komórkowy, komputer, Internet, portale społecznościowe.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Umiejętności chroniące przed nałogowymi zachowaniami. 2. Rozwijanie umiejętności racjonalnego korzystania z telefonu, komputera, Internetu, przebywania na portalach społecznościowych. 3. Zasady bezpieczeństwa w Internecie. 4. Netykieta – savoir vivre w Internecie. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia edukacyjne – komunikacja, asertywność, emocje i stres, samoocena - pogadanki - prelekcje 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi właściwie komunikować się, aktywnie słuchać, identyfikować swoje mocne i słabe strony - potrafi chronić własne granice - wie jak bezpiecznie poruszać się w Internecie i na portalach społecznościowych - stosuje zasady kulturalnego zachowania się

	<p>X. Dbłość o rozwój fizyczny</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Właściwa pozycja ciała podczas odrabiania lekcji. 2. Aktywny i bierny wypoczynek. 3. Rozwijanie sprawności ruchowej uczniów 4. Zainteresowanie nowymi formami aktywności fizycznej. 5. Rozwijanie zainteresowań turystyką. 6. Zasady właściwego planowania dnia (pracy i odpoczynku). 	<ul style="list-style-type: none"> - realizacja programu <i>Trzymaj Formę</i> - zajęcia wychowania fizycznego - sportowe zajęcia pozalekcyjne - marsze nordic walking - testy sprawnościowe- rozgrywki szkolne i międzyszkolne - uroczystość szkolna Sportowy Dzień Dziecka - lodowisko - wycieczki - rajdy 	<ul style="list-style-type: none"> - zachowuje właściwą pozycję ciała podczas odrabiania lekcji - korzysta z czynnego wypoczynku, uczestnicząc w zajęciach sportowych i rekreacyjnych - chętnie uczestniczy w rajdach, biwakach, wycieczkach - umie właściwie zaplanować swój dzień
<p>Zdrowie psychiczne i duchowe</p>	<p>I. Kształtowanie i rozwój osobowości uczniów</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Budowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby. Ćwiczenia w określaniu mocnych stron osobowości. 2. Umiejętność wyrażania emocji i uczuć. 3. Adekwatna samoocena. Dokonywanie samooceny semestralnej. 4. Promowanie kultury słowa, pozytywnych zachowań. 5. Przyczyny niepowodzeń szkolnych i sposoby zapobiegania im. 6. Autorytety w życiu nastolatków. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia warsztatowe - prelekcje - zajęcia edukacyjne - plakaty - konkursy - pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> - zna swoje słabe i mocne strony - umie nazwać i wyrazić swoje emocje i uczucia - potrafi właściwie ocenić siebie - zachowuje się i wyraża w sposób kulturalny - ma możliwość uczestniczenia w zajęciach wyrównawczych i kółkach zainteresowań - wie kogo można uznać za autorytet

			w sposób - odpowiedzialny traktuje to co robi
	II. Nasi idole – budowanie autorytetów 1. Określanie cech jakie powinna posiadać osoba, którą można uznać za autorytet. 2. Budowanie autorytetu nauczyciela.	- zajęcia edukacyjne - pogadanki	- wie kogo można uznać za autorytet - potrafi uszanować pracę nauczyciela
	III. Radzenie sobie ze stresem 1. Określenie czym jest stres. 2. Uczenie sposobów radzenia sobie ze stresem.	- zajęcia warsztatowe - pozalekcyjne zajęcia sportowe - pogadanki	- wie czym jest stres i potrafi sobie z nim radzić
	I. Rodzina jako podstawowa grupa społeczna 1. Relacje interpersonalne w rodzinie. 2. Skuteczna komunikacja w domu. 3. Obowiązki domowników.	- zajęcia edukacyjne - pogadanki	- szanuje rodziców i dziadków - umie porozumieć się z rodzicami i rodzeństwem - wypełnia swoje domowe obowiązki
Zdrowie społeczne	II. Integracja zespołu klasowego 1. Tworzenie sytuacji do nawiązywania wzajemnych stosunków. 2. Uczenie współpracy w grupie. 3. Podejmowanie działań na rzecz grupy, klasy, szkoły. 4. Wyzwalanie aktywności u wszystkich uczniów z danej klasy. 5. Prawa i obowiązki ucznia.	- warsztaty integracyjne - zajęcia edukacyjne - uroczystości szkolne i klasowe - kodeks klasowy - wycieczki - zajęcia edukacyjne- realizacja programu integracji zespołu klasowego	- skutecznie komunikuje się z kolegami i koleżankami z klasy - potrafi współpracować z rówieśnikami - angażuje się w działania na rzecz swojej grupy, klasy i szkoły - zna prawa i obowiązki ucznia

	III. Wzajemna pomoc w nauce 1. Zorganizowanie pomocy koleżeńskiej w nauce.	- zespoły pomocy koleżeńskiej na świetlicy szkolnej	- pomaga koleżankom i kolegom w nauce i potrafi przyjąć czyjąś pomoc
	IV. Kultura zachowania na co dzień 1. Zasady kulturalnego zachowania w szkole i miejscach publicznych (teatr, kino, muzeum) 2. Utrwalanie zasad kultury spożywania posiłków.	- konkurs plastyczny, literacki - plakaty - zajęcia edukacyjne - pokaz	- jest kulturalny w szkole i miejscach publicznych - umie kulturalnie spożyć posiłek
	V. Kultura słowa 1. Uwrażliwianie uczniów na kulturę słowa. 2. Wulgaryzmy – słowa, których nie stosujemy.	- zajęcia edukacyjne - pogadanki - klasowy słownik słów pięknych i pożądanych	- stosuje zwroty grzecznościowe - nie stosuje - wulgaryzmów
	VI. Tolerancja 1. Nauka poszanowania cudzych poglądów, zachowań, wyglądu. 2. Uwrażliwianie uczniów na potrzeby niepełnosprawnych, chorych, starszych. 3. Zapoznanie z przyczynami niepełnosprawności. 4. Giełda pomysłów - jak pokonać bariery architektoniczne.	- zajęcia edukacyjne - plakaty - pogadanki - wolontariat w szkole	- rozumie potrzebę pomocy osobom niepełnosprawnym wie na czym polega niepełnosprawność, - zna jej przyczyny - rozumie ograniczenia na jakie napotykają się niepełnosprawni w życiu codziennym

3. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

3.1 FORMY

Realizacja programu edukacji prozdrowotnej w naszej szkole przybiera różnorodne formy. Powinny być one dostosowane do wieku oraz możliwości dzieci, a także obszaru edukacyjnego, w jakim porusza się nauczyciel.

Treści programu w większości realizuje się na godzinach z wychowawcą i poszczególnych przedmiotach, a w oddziałach przedszkolnych i w klasach I – III w trakcie zajęć edukacyjnych. Można je także

realizować podczas zajęć pozalekcyjnych, świetlicowych, z zakresu pomocy psychologiczno pedagogicznej, uroczystości, imprez szkolnych, wycieczek i zajęć terenowych.

Formą realizacji będą też:

- gazetki informacyjne, plakaty, ulotki informacyjne, wystawy,
- konkursy,
- akcje charytatywne i społeczne,
- spotkania ze specjalistami,
- projekcje filmów edukacyjnych,
- organizowanie punktów konsultacyjnych ze specjalistami,
- zapewnienie uczniom właściwych warunków do nauki i pracy, ² właściwe organizowanie życia codziennego (oddziały przedszkolne),
- pedagogizacja rodziców.

3.2 METODY

Nauczyciel sam decyduje o metodzie służącej realizacji celu. Realizując program edukacji prozdrowotnej można wykorzystywać poniższe metody.

KRAĞ, RUNDA. Pozwala ona na kontakt wzrokowy ze wszystkimi uczestnikami zajęć. Daje równy status, pozycję. Sprzyja zapamiętywaniu. Runda jest techniką dzielenia się swoimi doświadczeniami. Można ją stosować na zakończenie większości zajęć lekcyjnych o tematyce prozdrowotnej. Rozpoczyna burzę mózgów.

BURZA MÓZGÓW. Polega na tworzeniu listy pomysłów na rozwiązanie określonego problemu.

Umożliwia otrzymanie wielu propozycji w krótkim czasie. Pomysłów nie należy oceniać w fazie generacji. Stosuje się gdy trzeba dojść do wspólnego *tak*, wybrać jedno rozwiązanie. Wyzwala potencjał twórczy, zapewnia udział wszystkich uczniów. Można ją stosować gdy klasa ma za zadanie rozwiązać jakiś problem z zakresu edukacji prozdrowotnej, np. wybrać sposób na aktywne spędzenie czasu wolnego, najciekawsze hasło promujące zdrowie.

RYSUNKI, PRACE PLASTYCZNE. Dobre dla osób mających trudności z werbalizacją, nieśmiałych, zahamowanych. Daje możliwość uwalniania się od napięć psychicznych. Umożliwia przeżycie sukcesu, dumy, zadowolenia. Zajęcia plastyczne powinny być tak zaplanowane, by nie zrażać do ich wykonywania osób, które sądzą, że nie posiadają zdolności plastycznych. Należy wykorzystywać takie techniki plastyczne i tematykę, które każdemu umożliwią wypowiedzenie się. Np. odejście od plastyki figuratywnej i realistycznej na rzecz kolorystyki, abstrakcji, faktury itp. Prace plastyczne należy omówić, choćby krótko. Metoda ta jest szczególnie atrakcyjna dla dzieci młodszych. Dzieci mogą np. przedstawić jeden ze sposobów w jaki dbają o zdrowie, ulubiony sposób spędzania wolnego

czasu, mogą tworzyć kompozycje z warzyw i owoców itp.

ŚPIEW I MUZYKOWANIE. Przydatne szczególnie dla dzieci młodszych. Jednak w przypadku dorastającej młodzieży można wykorzystać lubiany rodzaj muzyki, dobrać piosenki pod kątem tematyki, korzystać z elementów muzykoterapii, ćwiczeń rytmicznych. Metodę tę można wykorzystać przy realizacji takich tematów zajęć jak: zdrowe odżywianie się, higiena, osobiste relacje społeczne.

PSYCHODRAMA. Polega na odgrywaniu scenek związanych z tematem. Uczestnicy wchodzą w role lub odgrywają jakieś zdarzenie. Należy pozostawić grającym możliwość swobodnego reagowania, nie powinno się sugerować rozwiązań sceny. Psychodrama pozwala postawić się na miejscu innej osoby, zrozumieć myśli i odczucia, jakie dana sytuacja w niej wywołuje. Cele psychodramy to rozszerzenie zachowań, umiejętność wyrażania siebie, ilustracja konkretnego zachowania. Służy więc uczeniu nowych zachowań a nie pokazywaniu swoich zdolności aktorskich. Nie należy zaczynać następnej scenki, gdy poprzednia nie została zamknięta. Prowadzący lub każdy uczestnik może przerwać grę, gdy sytuacja jest zbyt trudna. Psychodrama przydatna jest zwłaszcza do realizacji tematów z zakresu zdrowia społecznego (komunikacja interpersonalna, samoocena zachowań w sytuacjach trudnych).

INSCENIZACJA. Metoda podobna do dramy. Polega na odgrywaniu scenek ale według gotowego scenariusza. Tematem powinien być problem nurtujący grupę. Zarówno aktorzy jak i widzowie mają określone konkretne zadania, np. obserwacja mowy ciała, zastosowanych metod rozwiązania problemu itp. Inscenizację należy omówić – rozpoczynają odgrywający, potem publiczność. Po omówieniu może nastąpić ponowne odegranie scenki, ale po wymienieniu się rolami. Zabieg ten jest szczególnie przydatny przy uczeniu się nowych zachowań. Inscenizacje umożliwiają także: wczucie się w sytuację innej osoby i jej zrozumienie, poruszenie ważnego problemu, odreagowanie emocjonalne ze zwrotną informacją od uczestników grupy. Z tego względu przydatne są przede wszystkim do realizacji tematów związanych ze zdrowiem psychicznym i społecznym. Inscenizować można także sytuacje związane z problematyką właściwego odżywiania (anoreksja, bulimia, otyłość) czy bezpieczeństwa (wychowanie komunikacyjne).

UZUPEŁNIANIE ZDAŃ. Celem tej metody jest uzewnętrznianie reakcji, ułatwienie wypowiedzi. Może być ona stosowana jako zakończenie zajęć: *Dzisiejsze zajęcia były istotne bo...* Dokończenie zdań pozwala dzieciom dostrzec podobieństwa i różnice między nimi, kiedy mówią o swoich odczuciach czy reakcjach związanych z zajęciami wydarzeniami czy problemami.

ZABAWA. Jej rola polega na tym, że włączając się do zabawy, uwalniamy się od codziennych problemów, od podejmowania ważnych decyzji. Zabawa pozwala na doświadczenie humoru, nieskrępowanej radości, przyjemności z bycia razem bez zobowiązań, odpręża psychicznie i fizycznie. W zabawie nie występuje rywalizacja. Wśród zabaw można wyróżnić: zabawy służące relaksowi i wprowadzeniu dobrego nastroju (zdrowie psychiczne), zabawy podnoszące energię grupy, zabawy służące

integracji grupy (te służą przede wszystkim budowaniu dobrych relacji w grupie, tj. zdrowiu społecznemu).

GRY. Są odmianą zabawy. Mogą zawierać elementy rywalizacji, np. niektóre gry ruchowe. Mogą mieć charakter zabawy lecz służą realizacji określonych celów rozwojowych, korekcyjnych lub edukacyjnych. Służą one nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi, ale także z własnym wnętrzem. Kończą się zwykle omówieniem. Gry są przydatne przy realizacji tematów związanych ze zdrowiem psychicznym i społecznym (gry: *Moje mocne strony, Kim jestem, Lęk, Moje ciało*).

METAPLAN. Jest jedną z wielu metod twórczego rozwiązywania problemów. Istota metaplanu sprowadza się do tworzenia podczas rozmowy o problemie plakatu wg. określonych zasad. Duży arkusz papieru podzielony zostaje na pięć obszarów. W pierwszym na samej górze znajduje się określenie problemu. W drugim (pod spodem) uczniowie wypisują *jak jest?*, w trzecim (obok) *jak być powinno?*. Poniżej *dlaczego nie jest tak jak być powinno?* Na samym dole formułują wnioski. Zaletą metaplanu jest fakt, że oddziaływanie wizualne daje większą możliwość skoncentrowania się na celu dyskusji. Sprzyja on także powszechnej aktywności, wypowiedzieć może się każdy, nawet najbardziej nieśmiały uczeń. Końcowy wynik jest wypadkową działań całego zespołu. Metoda ta może być stosowana przy omawianiu trudnych i drażliwych tematów, a jej najważniejszym celem jest spokojne rozważenie problemu i – jeśli to możliwe – znalezienie wspólnego rozwiązania.

DYSKUSJE, DEBATY. Dyskusja może występować w różnych odmianach, ale zwykle przebiega wg następujących faz: 1) Podanie celu i wywołanie gotowości do dyskusji; 2) Ukierunkowanie dyskusji; 3) Prowadzenie dyskusji; 4) Zakończenie dyskusji; 5) Omówienie dyskusji. Dyskusja może mieć charakter wolny – wtedy wszyscy biorą w niej udział na jednakowych prawach lub może być kierowana – wtedy gdy kilka osób przygotowuje swoje wystąpienia. Prowadzący zajęcia musi czuwać nad przebiegiem dyskusji i tak nią kierować, by każdy mógł w niej zaistnieć. Jednocześnie musi pamiętać, że zbyt duża ingerencja nie jest wskazana. Ważne jest by dyskutanci zwracali się bezpośrednio do siebie. Dyskutować można np. na temat. Odmianą dyskusji jest *debata za i przeciw*. Ta metoda jest wskazana do zastosowania przy analizie treści kontrowersyjnych. Ułatwia podjęcie decyzji, ale też za jej pomocą można rozpatrywać określoną sytuację bez dokonywania wyboru. Prowadzący dzieli grupę na dwie podgrupy – zwolenników i przeciwników omawianego zagadnienia. Najczęściej nie wg rzeczywistych przekonań, ale losowo. Debata rozpoczyna się po odpowiednim czasie wyznaczonym na przygotowanie się do niej. Prowadzić ją może dwóch (lub więcej) relatorów. Pozostałe osoby to audytorium, które tylko podsuwa argumenty do publicznego wystąpienia. Metoda ta uczy analizowania różnych aspektów jednego zagadnienia, wyszukiwania argumentów dla własnego stanowiska oraz akceptacji dla różnych koncepcji i rozwiązań.

WYWIAD. Stosuje się szczególnie w początkowej fazie zajęć. Inscenizować można np. wywiad prasowy, gdzie jedno dziecko jest znaną osobistością, a pozostałe – dziennikarzami. Prowadzący nie powinien modelować treści zadawanych pytań, ale jeśli istnieje taka potrzeba, może ukierunkować

pytających, by osiągnąć określony cel, np. *Pytajcie bardziej o uczucia, wrażenia, niż o idoli*. Trzeba mieć świadomość, że metoda ta jest atrakcyjna dla *gwiazdy*, ale nie dla *dziennikarzy*. Dlatego nie powinna trwać zbyt długo. Warto stosować tę metodę dla osób wycofanych, nieśmiałych, o zaniżonej samoocenie.

OPOWIADANIE. Stosuje się głównie w odniesieniu do młodszych dzieci (dobre i złe samopoczucie, jestem chory, trudne sytuacje, skarżenie, wyrażanie uczuć itd.) ale i dorastająca młodzież chętnie wysłucha krótkiego opowiadania. Opowiadania dają możliwość obejścia istoty problemu, powiedzenia tego, co chcemy powiedzieć, ale nie wprost. Takie komunikaty *nie wprost* nie budzą tak silnego oporu, jaki miałyby miejsce w przypadku otwartego ujęcia trudności. Stosowanie tej metody jest więc szczególnie użyteczne przy tematach trudnych, budzących zawstydzenie, np. sympatie i kontakty z płcią przeciwną, skutki wczesnej inicjacji seksualnej, skutki uzależnień. Uczniowie potrafią odczytać ukryty sens takiego opowiadania i wyciągnąć wnioski dla siebie. Opowieści prowadzącego nigdy nie powinny być przypadkowe.

POGADANKA. Pozwala na dzielenie się pomysłami, doświadczeniami i pracą nad wspólnym problemem. Nie wywołuje tak silnych emocji jak te, które towarzyszą dyskusji. Stwarza możliwości dialogu.

Pogadanka pozwala wszystkim dzieciom na aktywne uczestniczenie w zajęciach.

MINIWYKŁAD. Jest to krótka prelekcja wygłoszona prostym, zrozumiałym dla wszystkich językiem, mająca na celu przekazanie wiedzy na dany temat lub podsumowanie zajęć.

PROJEKTY WYCHOWAWCZO – EDUKACYJNE. Praca tą metodą polega na wykonywaniu zadań obejmujących większą partię materiału poprzez samodzielne poszukiwania pod dyskretną opieką nauczyciela. Metoda projektu charakteryzuje się tym, że: ma określone cele i metody pracy, terminy realizacji całości i poszczególnych etapów. Wyznaczone są osoby odpowiedzialne za jego realizację, znane są kryteria oceny. Uczniowie realizują zadania w grupach, rzadko indywidualnie, pracują w znacznym stopniu samodzielnie. Rezultaty pracy prezentowane są publicznie. Projekt jest zadaniem trwającym kilka dni, tygodni lub nawet miesięcy.

METODA ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH. Polega ona na tym, że uczniowie wykorzystują zdobyte wiadomości w praktyce, np. przygotowują zdrowe posiłki (kanapki, surówki), ćwiczą udzielanie pierwszej pomocy, aktywnie spędzają czas wolny.

4. REALIZACJA PROGRAMU

4.1 NAUCZYCIELE I PRACOWNICY SZKOŁY W REALIZACJI PROGRAMU

Szkoła może stać się miejscem, gdzie uczniowie ulegną wypadkowi, zetkną się z propozycją czy też naciskami lub presją, by spróbować środków psychoaktywnych. Nie oznacza to, że szkoła ponosi za to bezpośrednią odpowiedzialność, jednak nauczyciele i pracownicy szkoły powinni przejawiać inicjatywy w podkreślaniu wartości zdrowia i dbaniu o nie.

Osoby pracujące w szkole poprzez różnorodne działania promują zdrowie, zapobiegają wypadkom i niepożądanym zachowaniom uczniów. Są to m.in. kontrole miejsc newralgicznych szkoły, takich jak: toalety, szatnie, korytarze. Nauczyciele podczas przerw dyżurują w tych miejscach, czuwając nad bezpieczeństwem uczniów, eliminując nieodpowiednie zachowania.

Rola nauczycieli nie kończy się na monitorowaniu zachowania dzieci. Motywują oni uczniów do aktywnego wypoczynku poprzez rajdy SKTK *Wędrowniczek*, uczestnictwo w Gromadzie Zuchowej *Mirowskie Chochliki*, udział w zajęciach sportowych, akcjach charytatywnych, organizowanie wycieczek, wyjazdów na basen. Angażują uczniów do rozwoju poprzez poszerzanie wiedzy i zdobytych umiejętności na zajęciach pozalekcyjnych, takich jak: koła przedmiotowe, zajęcia artystyczne.

Nauczyciele dostarczają uczniom informacji na temat uzależnień, bezpieczeństwa, chorób, propagują właściwe postawy i wartości, które w przyszłości mogą wpłynąć na wybór zdrowego sposobu życia. Uczą podejmowania racjonalnych decyzji, umiejętności współżycia w społeczeństwie. Działania takie mają miejsce nie tylko podczas zajęć lekcyjnych czy warsztatowych, ale także podczas rajdów, wycieczek, dyskotek, imprez szkolnych i klasowych.

Szczególne role przypada wychowawcom klas. Mają oni za zadanie integrować zespół klasowy, dbać o poczucie bezpieczeństwa i akceptację ucznia w klasie, ściśle współpracować z rodzicami, wyposażać uczniów w umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Czynniami w programie edukacji prozdrowotnej uczestniczą również szkolni specjaliści – logopeda, pedagog, terapeuci pedagogiczni, nauczyciele współorganizujący proces kształcenia świadczący pomoc psychologiczno - pedagogiczną dla uczniów, rodziców i pracowników szkoły. W promocji zdrowia ważną rolę odgrywają również inni pracownicy szkoły. Higienistka zajmuje się zdrowiem fizycznym, higieną osobistą, higieną jamy ustnej a także profilaktyką chorób. Pracownicy kuchni szkolnej dbają o zdrowe, odżywcze i apetyczne posiłki, natomiast obsługa zajmuje się czystością pomieszczeń szkolnych i sanitariatów.

Z osiągnięciem zakładanych w programie celów związane jest podnoszenie kwalifikacji zawodowych z zakresu promocji zdrowia przez pracowników, dbanie o prawidłowy przepływ informacji w szkole, planowanie i sprawna organizacja założonych zadań.

Rolą koordynatorów i powołanego Zespołu ds. Promocji Zdrowia jest czuwanie nad spójnością oddziaływań profilaktycznych i wychowawczych wszystkich pracowników.

Szkoła promująca zdrowie zwraca uwagę na objawy i skutki nadmiernego stresu oraz podejmuje działania dla jego zmniejszenia, uczy uczniów i pracowników radzenia sobie ze stresem. Jednym z warunków wychowania zdrowych uczniów jest zdrowy nauczyciel. Dlatego też przewidziane są warsztaty antystresowe, szkolenia w celu pogłębianiu wiedzy z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

4.2 RODZICE W REALIZACJI PROGRAMU

Zajęcia realizowane w związku z tym programem powinny wykraczać poza sale lekcyjne, rozciągając się na rodzinę i społeczność lokalną. Należy więc koniecznie zapoznać rodziców z tematyką zajęć, celami i przebiegiem, a także wdrożyć działania promujące zdrowie. Rodzice, podobnie jak nauczyciele, nie tylko monitorują zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne dzieci, ale aktywnie uczestniczą w działaniach na rzecz promocji zdrowia. Podejmują wspólne cele i zadania pomagając w organizacji różnorodnych imprez i przedsięwzięć.

Rodzice, oprócz aktywnego uczestnictwa w realizacji programu, są również adresatami pewnych działań podejmowanych przez szkołę. Uczestniczą w spotkaniach ze specjalistami i warsztatach mających na celu z jednej strony pomoc w napotykanym problemach, poszerzenie ich wiedzy i umożliwienie wymiany doświadczeń, z drugiej – sprzyjających budowaniu dobrego samopoczucia i podnoszeniu poczucia własnej wartości.

4.3 ORGANIZACJE I INSTYTUCJE W REALIZACJI PROGRAMU

Do organizacji i instytucji wspierających realizację programu należą:

1. Organizacje szkolne i koła zainteresowań:

- Samorząd Uczniowski
- Szkolny Wolontariat
- Gromada Zuchowa *Mirowskie Chochliki*
- Szkolne Koło Turystyczne *Wędrowniczek*
- Szkolne Koło Prozdrowotne
- Szkolny Klub Sportowy

2. Instytucje pozaszkolne:

- Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Północ
- ROM – *E Metis*
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
- Urząd Miasta
- Wydział Rodzinny i Nieletnich
- Policja
- Straż Miejska
- Straż Pożarna
- Powiatowa Stacja Sanitarno –Epidemiologiczna
- Stadnina koni *Pegaz*

- Parafia
- Hufiec Częstochowa Chorągwi Śląskiej ZHP
- PTTK
- Stowarzyszenia, Fundacje.

5. EWALUACJA PROGRAMU

Ocena efektów realizacji Programu Edukacji Prozdrowotnej, obok bieżącego monitorowania oraz samooceny przeprowadzanej przez zainteresowane podmioty, dokonana zostanie po zakończeniu programu. Autoewaluacji dokona Zespół ds. Promocji Zdrowia.

6. MATERIAŁY POMOCNE W REALIZACJI PROGRAMU

BIBLIOGRAFIA

Woynarowska B.: edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne metodyka praktyka. PWN, Warszawa 2017

Wolny B.: Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli. ORE, Warszawa 2019 Pilch T. (red.), (2003), Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak. Borzucka– Sitkiewicz K., (2006), Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Przewodnik dla edukatorów zdrowia, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz.U. 2017, poz. 356.

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 marca 2021r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, Dz.U. 2021, poz. 642.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 sierpnia 2017r. w sprawie szczegółowego sposobu realizacji w szkołach środków towarzyszących o charakterze edukacyjnym, które służą prawidłowej realizacji programu dla szkół oraz upowszechniają wśród dzieci zdrowe nawyki żywieniowe Dz.U. 2017, poz. 1659. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii, Dz.U. 2015, poz. 1249.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 stycznia 2018r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej,

informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii, Dz.U. 2018, poz. 214.