

ORGANIZACJA I REALIZACJA
EDUKACJI ZDROWOTNEJ
w szkole podstawowej oraz gimnazjum

Praca zbiorowa
pod redakcją Danuty Piotrowskiej

Wszystkie współczesne koncepcje wychowania zdrowotnego polegają na możliwie wczesnym uświadomieniu, że środowisko naturalne i społeczne oraz własne zachowania zdrowotne i styl życia są głównymi determinantami zdrowia człowieka. Proces rozbudzania świadomości w tym względzie należy rozpoczynać odpowiednio wcześnie, w domu rodzinnym, w przedszkolu i szkole.

Nauczanie i wdrażanie do realizacji prozdrowotnego stylu życia, poczynając od najmłodszego pokolenia, jest warunkiem poprawy stanu zdrowia całego społeczeństwa. Przekazanie wiedzy o zdrowiu, kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia, utrwalanie odpowiednich nawyków, umiejętności - to główne zadania stawiane przed współczesną szkołą.

W wyniku reformy programowej z 2008 roku wprowadzono zmiany w dotychczasowym statusie szkolnej edukacji zdrowotnej. W podstawie programowej kształcenia ogólnego zapisano m.in.:

- „Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”.
- Treści nauczania – wymagania szczegółowe dotyczące bezpośrednio lub pośrednio edukacji zdrowotnej uwzględniono w wielu przedmiotach (podobnie jak wcześniej w ścieżce edukacyjnej „edukacja prozdrowotna”).
- Wychowanie fizyczne pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej.

Za nasze zdrowie w 10-17% odpowiada służba zdrowia, w 15% - właściwości dziedziczne, w 20%- środowisko, zaś pozostałe około 50% związane jest ze stylem życia, czyli naszymi nawykami. Dlatego ucznia należy wdrażać do postaw prozdrowotnych we wszelkich przejawach życia codziennego, zaczynając od małych spraw, które w konsekwencji mogą mieć wpływ na jego przyszłe życie.

Realizacja edukacji zdrowotnej ma pomóc w aktywnym współdziałaniu nauczycieli, rodziców i uczniów, na rzecz rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej dzieci, troski o ich zdrowie i bezpieczeństwo, promocji zdrowego stylu życia.

Materiał opracowano w oparciu o:

- Środowiskowy Program Wychowania Zdrowotnego
- Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole, praca zbiorowa pod redakcją B. Woynarowskiej;

- Program profilaktyczny w zakresie edukacji prozdrowotnej dla mieszkańców województwa wielkopolskiego;
- Program promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży na lata 2013 – 2016;
- Program edukacyjny „Trzymaj Formę !”;
- Narodowy Program Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej 2007 – 2016;
- Autorski program „Profilaktyka Zdrowia Psychicznego”, autor: G. Zakrzewska;
- Analizy wyników badań ankietowych;
- Własne doświadczenia.

W dotychczasowej praktyce, treści edukacji zdrowotnej dotyczyły głównie zagadnień zdrowia fizycznego. Nowym elementem edukacji zdrowotnej jest zwrócenie szczególnej uwagi na zdrowie psychospołeczne oraz rozwijanie umiejętności życiowych.

Opracowanie jest pracą zbiorową i składa się z dwóch części.

W części pierwszej przedstawiono realizację celów i zadań Szkolnego Programu Promocji Zdrowia. Omówiono metody pracy oraz zakres ewaluacji programu.

W drugiej części przedstawiono podejmowane różnorodne działania w ramach zagadnień zdrowia psychicznego i zdrowego stylu odżywiania na poziomie edukacji wczesnoszkolnej, klas IV – VI oraz klas gimnazjum.

Danuta Piotrowska

SZKOLNY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA

Danuta Piotrowska

Konstrukcja programu została oparta na założeniu, iż wysiłki podejmowane w ramach szkolnej edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży przyniosą efekty jeżeli:

- Treści, metody uwzględniać będą oczekiwania głównego odbiorcy oraz będą dostosowane do jego problemów i potrzeb.
- Program będzie realizowany w systemie obowiązkowych zajęć.
- Zostanie stworzona przez otoczenie ucznia (rodzice, nauczyciele, grupa rówieśnicza, szkolna, służba zdrowia) atmosfera sprzyjająca zdrowiu w ogóle, a zdrowiu ucznia w szczególności.

Program jest realizowany w ciągu całego roku szkolnego między innymi metodą projektowania okazji edukacyjnych oraz techniką „Sześć myślowych kapeluszy.” Metoda projektowania okazji edukacyjnych odwołuje się do dialektycznej koncepcji kształcenia i jest próbą całościowej przebudowy systemu edukacyjnego, inaczej niż w tradycyjnym systemie nauczania, inaczej rozumie się w nim rozwój dziecka, inaczej widzi zadania edukacyjne.

Edukację traktuje się jako wspomaganie i maksymalizowanie szans rozwoju dzieci, a jej celem jest kształcenie osobowości otwartej charakteryzującej się między innymi tworzeniem wizji stanów ważnych i idealnych, orientację na przyszłość, zachowaniami innowacyjnymi, poczuciem sprawstwa, nastawieniem na kooperację, odpornością na przeszkody, motywację wewnętrzną. Metoda ta zostawia duży margines swobody dla nauczyciela i dzieci, proponuje otwarty styl pracy. Polega na oferowaniu samodzielnego, czy wspomaganego wyboru z puli możliwości, a zbudowane jest na triadzie, która obejmuje powiązane ze sobą elementy: zadania otwarte, warunki wyjściowe, możliwości wyboru.

Technika „Sześć myślowych kapeluszy ” porządkuje sposób myślenia o problemie.

Program realizowany jest w klasach I-VI Szkoły Podstawowej oraz I-III Gimnazjum.

Program będzie poddany ewaluacji w zakresie:

- Realizacja zadań;
- Uczestnicy programu;
- Służby i organizacje uczestniczące w programie;
- Środki;
- Satysfakcja z koordynowania i uczestnictwa w programie;
- Kryterium sukcesu;
- Wnioski – mocne i słabe strony ;
- Zalecenia.

Realizacja celów i zadań Szkolnego Programu Promocji Zdrowia

Blok tematyczny	Zadania	Sposoby realizacji	Odpowiedzialni
Aktywność fizyczna	1. Udział w lekcjach wychowania fizycznego	-zachęcanie młodzieży do uczestnictwa w zorganizowanych lekcjach (poszukiwanie atrakcyjnych, aktywnych form)	Dyrekcja szkoły Nauczyciele wychowania fizycznego
	2. Organizacja zajęć pozalekcyjnych (sportowych)	-bogata oferta aktywnych form spędzania czasu wolnego	Nauczyciele wychowania fizycznego Dyrekcja szkoły
	3. Wdrażanie programu gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	-zajęcia naprawcze i korygujące niewłaściwą postawę ciała uczniów -realizacja elementów gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej na lekcjach wf	Pielęgniarka Terapeuta Nauczyciele wychowania fizycznego
	4. Wprowadzenie atrakcyjnych form motywowania uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły do zwiększenia aktywności fizycznej	-Dzień Sportu Szkolnego -organizowanie sportowych zawodów szkolnych i pozaszkolnych -gimnastyka śródlekcyjna -uczestnictwo w rajdach turystycznych -organizowanie wycieczek -zabawy ruchowe -organizacja sportowych imprez masowych -wdrażanie autorskich programów z wychowania fizycznego (klasy sportowe) - umożliwienie pracownikom korzystania z sal gimnastycznych -wyjazdy na basen	Nauczyciele wychowania fizycznego Nauczyciele przedmiotu Lider zespołu Koordynator Promocji Zdrowia

	5. Realizacja programów, projektów edukacyjnych	- wdrażanie programów i projektów edukacyjnych	Nauczyciele wychowania fizycznego Koordynator Promocji Zdrowia
Odżywianie	1. Intensyfikacja edukacji żywieniowej uczniów w ramach programu edukacji zdrowotnej	- realizacja programów edukacyjnych -udział uczniów w akcjach, licznych konkursach -zaznajomienie uczniów z zasadami prawidłowego odżywiania -projekcja filmów -przygotowywanie gazetek tematycznych	Koordynatorzy Promocji Zdrowia Nauczyciele przedmiotu
	2. Organizacja posiłków szkolnych	-organizacja stołówki szkolnej -zapewnienie uczniom klas I-III SP ciepłego napoju podczas spożywania drugiego śniadania -spożywanie drugiego śniadania przez uczniów klas I-III SP wspólnie z wychowawcą w stołówce szkolnej - realizacja akcji „Szlanka mleka”, „Owoce w szkole” -udostępnienie dystrybutora wody dla uczniów młodszych	Dyrekcja szkoły Pielęgniarka Intendentka Personel kuchenny Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej
	3. Edukacja konsumencka	-zapoznanie z prawami konsumenta, znakowaniem etykiet z żywnością	Nauczyciele przedmiotów
Higiena	1. Profilaktyka próchnicy zębów	-spotkania z pielęgniarką szkolną -realizacja programów profilaktycznych -projekcja filmów edukacyjnych -prowadzenie zajęć	Pielęgniarka Koordynatorzy Promocji Zdrowia Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej

		profilaktycznych w ramach przedmiotu biologia -przeprowadzanie fluoryzacji połączonej z instruktażem prawidłowego szczotkowania zębów	
	2. Zapobieganie chorobom zakaźnym	-prelekcje, pogadanki -akcje promujące szczepienia	Pielęgniarka Nauczyciele
	3. Profilaktyka wad postawy	-kształtowanie warunków pracy zgodnych z zasadami bezpieczeństwa pracy i ergonomii (akcja „Kontrola plecaków”, akcja „Mniej dźwigaj”, zmiana obuwia przez uczniów klas I-III SP) -zajęcia korekcyjno-kompensacyjne - właściwy dobór stanowiska pracy ucznia	Dyrekcja szkoły Pielęgniarka Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej Wychowawcy
Zdrowie psychiczne	1. Kształtowanie podstawowych umiejętności osobistych i społecznych (radzenie sobie ze stresem, rozwiązywanie własnych problemów, konfliktów, komunikowanie się z innymi, odpowiedzialność za swoje zdrowie, umiejętność szukania pomocy)	-wdrażanie programu wychowawczego -wdrażanie programu profilaktycznego -wdrażanie edukacji zdrowotnej - lekcje Wychowania do życia w rodzinie	Pedagog Psycholog Wychowawcy Koordynatorzy Promocji Zdrowia Nauczyciel przedmiotu
	2. Uczestnictwo w projektach, programach i konkursach dających satysfakcję z nauki i pracy w szkole	-udział w programach, projektach i konkursach	Pedagog Psycholog Opiekun SU
	3. Aktywne spędzanie czasu wolnego	- wycieczki krajoznawczo-turystyczne -wewnątrzszkolne rozgrywki sportowe - udział w masowych imprezach sportowych -praca w samorządzie uczniowskim i innych	Nauczyciele wychowania fizycznego Opiekun SU Opiekun wolontariatu Nauczyciele przedmiotu

		organizacjach szkolnych	
	4. Stwarzanie w szkole atmosfery sprzyjającej zdrowiu psychicznemu	- pogadanki, prelekcje, przedsięwzięcia organizowane przy okazji Szkolnego Tygodnia Dla Serca, Dnia Profilaktyki Uzależnień i Promocji Zdrowia	Dyrekcja szkoły Koordynatorzy Promocji zdrowia Pielęgniarka Wychowawcy Nauczyciele Psycholog Pedagog
Używki	1. Egzekwowanie przepisów ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i spożywania alkoholu	-projekcje filmów edukacyjnych - organizacja „Dnia bez papierosa” - pogadanki, ulotki, nowinki medyczne -wdrażanie Szkolnego Programu Wychowawczego i Profilaktycznego	Pedagog Psycholog Pielęgniarka Wychowawcy Nauczyciel biologii
	2. Kształtowanie umiejętności osobniczych i społecznych chroniących uczniów przed używaniem substancji psychoaktywnych i związanych z tym szkód zdrowotnych	- lekcje wychowawcze -realizacja programów -udział akcjach organizowanych przez poradnie i instytucje -badanie ankietowe, prelekcje, warsztaty	Pedagog Pielęgniarka Wychowawcy Nauczyciel biologii
Bezpieczeństwo	1. Prowadzenie działalności informacyjnej wpływającej na zmniejszanie zagrożeń wypadkami	- lekcje wychowawcze - wychowanie komunikacyjne - konkursy -karta rowerowa - projekcja filmów edukacyjnych -zajęcia w Miasteczku Ruchu Drogowego	Wychowawcy Nauczyciel techniki
	2. Kształtowanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	- cykl spotkań na zajęciach edukacji wczesnoszkolnej - lekcje biologii, lekcje wychowawcze	Wychowawcy Nauczyciel biologii
	3. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i drugiego człowieka	- cykl zajęć wychowania do życia w rodzinie - lekcje wychowawcze	Wychowawcy Nauczyciel wychowania do życia w rodzinie
	4. Wdrożenie wszechstronnej edukacji zdrowotnej w tym	- wdrażanie Szkolnego Programu	Pedagog Wychowawcy

	AIDS, HTV i edukacji seksualnej	Profilaktycznego - lekcje wychowawcze - lekcje biologii - lekcje wychowania do życia w rodzinie - akcje, konkursy	Nauczyciel biologii i wychowania do życia w rodzinie Pielęgniarka
Integracja	1. Kształtowanie postaw społecznych wobec osób niepełnosprawnych (zrozumienie ich problemów, tolerancja, tworzenie integracji)	- obchody Dnia Niepełnosprawnych - projekcje filmów edukacyjnych - warsztaty, konkursy - imprezy o charakterze integracyjnym - programy edukacyjne	Koordinаторzy Promocji Zdrowia Wychowawcy Pedagog Psycholog Katecheci
	2. Kształtowanie postaw społecznych wobec osób chorych i starszych	- prelekcje, warsztaty - lekcje wychowawcze - akcje	Wychowawcy Pedagog

W wyniku realizacji programu uczeń ma osiąść zdolność samodzielnego dokonywania wyboru zachowań właściwych dla zdrowia własnego i innych ludzi.

REALIZACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ

KLASY I – III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

HASŁO MIESIĄCA: ZDROWY STYL ODŻYWIANIA

Gabriela Zakrzewska

KL. I

1. Poznanie przez wychowawców sytuacji żywieniowej, szczególnie w zakresie spożywania śniadań wśród dzieci.
2. Pogadanka: *Upowszechnianie wśród uczniów spożywania śniadań w domu i w szkole.*
3. *Moje dziecko idzie do szkoły* – realizacja programu według zagadnień: prawidłowe odżywianie, zatrucia pokarmowe.
4. Czy to, co mi najbardziej smakuje jest zawsze dobre dla mojego organizmu?
Burza mózgów: Co to jest głód?

KL. II

1. *Upowszechnianie wśród uczniów spożywania śniadań w domu i w szkole* – pogadanka.
2. Kupuję w sklepiku soki, napoje niegazowane, jogurty oraz kanapki.
3. Nauka prawidłowego nakrycia do stołu.
4. *Idę z mamą po zakupy. Wiem co jest dobre dla mojego zdrowia* – burza mózgów.

KL. III

1. Pogadanka: Jakich zasad należy przestrzegać przed spożyciem i w czasie spożywania posiłku?
2. Mleko i jego przetwory jako ważny składnik żywienia – picie mleka podczas II śniadań.
3. Zorganizowanie konkursu w klasie: *Układam tygodniowy jadłospis śniadaniowy.*
Pogadanka: Co powinienem zjadać i wypijać w ciągu dnia będąc uczniem klasy trzeciej?

KLASY I – III SZKOŁY PODSTAWOWEJ
HASŁO MIESIĄCA: ZDROWIE PSYCHICZNE
Gabriela Zakrzewska

KL. I

1. „Burza mózgów”: *Jak jest w szkole? Wykonanie prac plastycznych:
Jak czujesz się w szkole? –moje miejsce w społeczności szkolnej.*
2. Pogadanka: *Jak wypoczywać w czasie zajęć i w czasie wolnym w domu i w szkole?*
3. Pogadanka: *Czy telewizor, wideo, komputer mogą wpływać niekorzystnie na moje zdrowie?*
4. *Sen jako warunek prawidłowego rozwoju organizmu – pogadanka.*
5. Emocje, ich uświadomienie, wzbudzanie pozytywnych sytuacji, radość z dawania i dzielenia się.
„Burza mózgów”: *Radzę sobie w trudnych sytuacjach.*

KL. II

1. „Burza mózgów”: *Co lepiej wybrać: film, grę komputerową, a może spacer?*
Znaczenie odpoczynku dla zdrowia.
2. Pogadanka: *Lęk jako zagrożenie zdrowia. Sposoby niwelowania lęku.*
3. Rozpoznawanie nastroju innych (mimika, wyraz twarzy, wpływ sytuacji i innych ludzi na samopoczucie – „burza mózgów”).
4. Praca plastyczna: *Model zdrowego dnia.*

KL. III

1. Psychodrama: *Jak prawidłowo komunikować się z ludźmi, zachowa nie się w sytuacji, gdy inna osoba jest smutna.*
2. Pogadanka: *Czy telewizor, wideo, komputer mogą wpływać na moje zdrowie?*
3. Warsztaty interpersonalne: *Sytuacje wywołujące radość i smutek – podtrzymywanie dobrego nastroju w ciągu dnia.*
4. Pogadanka: *Jak wypoczywać w czasie zajęć i w czasie wolnym w domu i w szkole?*

Realizując program edukacji zdrowotnej w sposób szczególny nauczyciele podejmują działania z zakresu „Zdrowia psychicznego”. Został opracowany program autorski przez Gabrielę Zakrzewską „Profilaktyka zdrowia psychicznego”, którego celem jest kształcenie

umiejętności nazywania przeżywanych emocji i uczuć, ich wyrażania, kierowania nimi, panowania nad impulsami, przewidywania skutków zachowań, dostrzegania alternatywnych posunięć oraz komunikowania się.

Szkoła:

- uświadamia dzieciom, że złość nie jest uczuciem szkodliwym, jeśli potrafimy nad nią zapanować;
- uczy jakie zachowania prowadzą do poczucia szczęścia;
- uczy dziecko rozpoznawać i nazywać uczucia;
- uświadamia dziecku, że jego postępowanie ma wpływ na uczucia innych ludzi;
- pomaga dziecku zrozumieć, jak w życiu odnieść sukces myśląc pozytywnie i optymistycznie;
- uświadamia dziecku, że powinno oglądać filmy tylko przeznaczone dla niego;
- wyposaża dziecko w umiejętności, które pozwalają przezwyciężyć lęk;
- wskazuje jak należy rozwiązać problemy bez uciekania się do kłamstwa;
- uświadamia, że dobrocią można więcej wskórać niż złością, a skarżenie jest postępowaniem negatywnym i przykrym dla otoczenia;
- pokazuje jak panować nad emocjami i przewidywać konsekwencje swych działań;
- uczy rozumieć, że należy liczyć się z uczuciami innych;
- uświadamia, że w sytuacjach trudnych należy działać roztropnie.

Dzieci coraz częściej nie znajdują w rodzinie oparcia w trudnych sytuacjach życiowych, dlatego szkoła stała się miejscem, w którym można próbować uzupełnić braki w emocjonalnych i społecznych umiejętnościach dzieci.

Prawidłowe żywienie należy do najważniejszych czynników środowiskowych wpływających korzystnie na stan zdrowia dziecka, jego zdolności do uczenia się, aktywność ruchową, samopoczucie i stany emocjonalne.

W kształtowaniu zachowań żywieniowych dzieci, główną rolę odgrywa środowisko rodzinne i szkolne, dlatego ich zaangażowanie w prawidłowe odżywianie jest bardzo istotne. Z tego powodu od najwcześniejszych lat podejmujemy w szkole działania profilaktyczne propagujące zdrowy styl życia i uwzględniające prozdrowotne nawyki żywieniowe oraz właściwą, dostosowaną do możliwości organizmu aktywność fizyczną. Bierzymy udział w programach profilaktycznych: „Moje dziecko idzie do szkoły”, „Bądźmy zdrowi – wiemy, więc działamy” oraz w akcjach: „Szkłanka mleka”, „Owoce w szkole”. W sklepiku szkolnym uczniowie mogą kupić zdrowe kanapki, owoce, soki, jogurty.

REALIZACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ
KLASY IV –VI
HASŁO MIESIACA: ZDROWY STYL ODŻYWIANIA
Magdalena Klauza

LP	ZAGADNIENIA	CELE WYCHOWAWCZE	PRZEDMIOT
1.	Składniki pokarmowe i ich rola w organizmie człowieka.	-uczeń umie wyróżnić składniki pokarmowe niezbędne dla życia człowieka, -potrafi nazwać podstawowe grupy pokarmów, -zna role poszczególnych składników dla organizmu człowieka, -potrafi ustalić jadłospis dla określonego wieku (dzieci, młodzież, dorośli) uwzględniając płeć, porę roku, stan zdrowia i rodzaj wykonywanej pracy	przyroda l. wychowawcza technika
2.	Wpływ odżywiania na zdrowie człowieka.	-uczeń rozumie jaki wpływ na jego rozwój ma odpowiednia dieta, -ocenia zależność spożywania pokarmów i ich wpływ na rozwój, wzrost i zdrowie, -zna konsekwencje nadmiaru i niedoboru pożywienia, -potrafi przygotować proste posiłki – śniadanie do szkoły	przyroda l. wychowawcza technika
3.	Co to jest „zdrowa żywność”?	-uczeń potrafi odczytać kody dodatków do żywności, -ocenia wpływ dodatków na jakość zdrowotną pokarmów, -rozumie jaki wpływ mają substancje chemiczne na zdrowie człowieka, -zna żywność pochodzącą z upraw ekologicznych, -umie ocenić wpływ zanieczyszczenia środowiska przyrodniczego na produkty rolne	przyroda technika l. wychowawcza

Propozycje tematów:

1. Czy to co mi najbardziej smakuje jest dobre dla mojego zdrowia?
2. Jak pozostać zdrowym w „supermarkecie” świata? (co to jest reklama; rzetelność podawanych informacji; jak rozumieć i odbierać reklamy?)

3. Jak odżywiają się różne narody? (zapoznanie z różnymi stylami żywienia jako fragmentu kultury narodu)
4. Idę na zakupy!(znam i rozumiem określenie KONSUMENT, zapoznajemy się z prawami konsumenta)

Co szkoła proponuje w trosce o Twoje zdrowie? - Festiwal zdrowia

- Jesienne rajdy-Piknik Marciński
- Dni owocowo-warzywne
- Mini wykłady o zdrowiu (lekcje przyrody)
- Pokaz multimedialny-przygotowany przez uczniów klas Gimnazjum - Czy wiem co jem?
- Mini-teatr „Przepis na zdrowie”
- Gazetka tematyczna informacja na stronie internetowej

Realizując zagadnienia zdrowotne ogłosiliśmy konkurs plastyczny na projekt opakowań dla zdrowej żywności z hasłami o odżywianiu oraz konkurs na mini-książkę kucharską „Gotuję dla mojej szkoły”. Uczniowie przynieśli bardzo ciekawe przepisy w przepięknej szacie graficznej.

HASŁO MIESIACA: ZDROWIE PSYCHICZNE

„Dobroć jest najlepszą legitymacją serca”

KLASY IV –VI

Magdalena Klauza

LP	ZAGADNIENIA	CELE WYCHOWAWCZE	PRZEDMIOT
1.	Moje zdrowie psychiczne.	-pogłębia wiadomości na temat zdrowia psychicznego -umie stosować ćwiczenia mające na celu utrzymania dobrego samopoczucia psychicznego (i fizycznego) -uzyskuje przekonanie odpowiedzialności za stan własnego organizmu	l. wychowawcza przyroda wych. fizyczne

2.	Konflikt i sposoby jego rozwiązywania.	-uczeń zna pojęcie konfliktu i sposoby jego rozwiązywania, -potrafi kulturalnie bronić swojego zdania, -zna etapy rozwiązywania konfliktu, -zna pojęcie asertywności,	l. wychowawcza
4.	Jak radzić sobie ze stresem?	-uczeń obserwuje swoje zachowanie w sytuacjach stresowych, -podaje sposoby na radzenie sobie ze stresem, -uczy się ponosić odpowiedzialność za swoje zachowanie w trudnych sytuacjach.	l. wychowawcza
5.	Kształtowanie właściwych relacji międzyludzkich	- utrwała wiadomości na temat „dobrego” czyli zdrowego komunikowania się z innymi ludźmi, - umie kontaktować się z innymi w sposób niekonfliktowy i unikać konfliktów w domu i w szkole - uzyskuje przekonanie o konieczności postępowania w zgodzie z zasadami moralnymi i etycznymi.	l. wychowawcza j. polski religia

Propozycje tematów:

1. Jak lepiej rozumieć innych ludzi.
2. Możemy wpływać na swój nastrój.
3. Poznajemy etapy rozwiązywania problemów klasowych.
4. Czy jestem asertywny?(asertywność-koncepcja zachowań asertywnych zrodziła się z marzenia, aby znaleźć sposób dzięki któremu człowiek mógłby być sobą prawdziwym ,bez towarzyszącego mu lęku i poczucia winy)
5. Jestem odpowiedzialny za swoje zachowanie.
6. Jak wypoczywają członkowie mojej rodziny?

Wypracowano ankietę łączącą w/w zagadnienia. Opracowania ankiet pozwoliły poznać nawyki żywieniowe naszych uczniów i sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Moja szkoła

**Przeczytaj uważnie pytania, Twoje odpowiedzi są dla nas bardzo ważne .
Chcielibyśmy się dowiedzieć jak Twoja szkoła pomaga Ci dbać o zdrowie i dobre samopoczucie :o)**

1. Co powiedziałaś/powiedziałbyś o swoim stylu życia?

Jest bardzo zdrowy
Jest wystarczająco zdrowy
Jest raczej nie zdrowy
jest zdecydowanie nie zdrowy

2.Czy Twoja szkoła rozwija twoją postawę (umiejętności) i wiedzę na temat zdrowego stylu życia?

Zdecydowanie tak
Raczej tak
Raczej nie
Zdecydowanie nie

3.Podaj co najczęściej jadasz na drugie śniadanie .

.....

4.Jak często jadasz owoce i warzywa?

4-5 razy dziennie
3-4 razy dziennie
1-2 razy dziennie
Nie jadam warzyw i owoców

5.**Jeśli korzystasz z obiadów w szkole** napisz, które dania smakują Ci najbardziej.

a.
b.
c.
d.

4.A teraz wypisz potrawy, które nie są dla Ciebie smaczne.

a.
b.
c.
d.

5.Wyobraź sobie ,że jesteś szefem kuchni modnej restauracji „Jemy zdrowo”, która serwuje obiady dla dzieci i młodzieży. Jakie dania byłyby w twoim menu?

a.
b.
c.
d.

6. Jeżeli źle się czujesz (np. masz bóle brzucha, jest Ci smutno, boli Cię głowa itp.) do kogo bez obaw zwrócisz się o pomoc ?(możesz podkreślić więcej niż jedną odpowiedź)

Do pani dyrektor/wicedyrektor

Do wychowawcy

Do wybranego nauczyciela

Do pani pielęgniarki

7.Czy czujesz że spotykasz się ze zrozumieniem i skuteczną radą, jeżeli poprosisz o pomoc dorosłą osobę na terenie szkoły?

Zawsze

Często

Czasami

Rzadko

Nigdy

8.Czy bierzesz udział w zajęciach dodatkowych (kółka, konkursy, przedstawienia) organizowanych przez szkołę

Tak

Nie

9. W jakich zajęciach uczestniczysz najchętniej? (wymień)

.....

.

10. Co jeszcze miłego chciałabyś/chciałbyś napisać o swojej szkole ?

.....

Dziękujemy)
Koordynatorzy Promocji Zdrowia

KLASY I – III GIMNAZJUM
HASŁO MIESIĄCA: ZDROWIE PSYCHICZNE
Magdalena Jasińska

Propozycje tematów lekcji wychowawczych i pogadanek:

- Czym jest zdrowie psychiczne, jak o nie dbać? (pogadanka)
- Jakie warunki życia stworzyć dla siebie i swoich bliskich, aby najlepiej chronić zdrowie fizyczne i psychiczne? (krótka ankieta i dyskusja na podstawie wniosków z niej wynikających)
- Stres i napięcia nerwowe – jak sobie z nimi radzić na co dzień? (scenariusze lekcji „Znajdź właściwe rozwiązanie” lub „Uwierz w siebie” , warsztaty IV i V z programu profilaktyki Znajdź właściwe rozwiązanie)
- Higiena pracy umysłowej i snu. Organizacja miejsca pracy i wypoczynku (pogadanka, karty pracy – „Planowanie dnia”)
- Wypoczynek czynny i bierny (pogadanka)

REALIZACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ

KL. I – III GIMNAZJUM

HASŁO MIESIĄCA: ZDROWY STYL ODŻYWIANIA

„Jesteśmy tym co je my, myślimy, czujemy i robimy...”

Magdalena Jasińska

Propozycje tematów lekcji wychowawczych i pogadanek:

- Układamy jadłospis dostosowany do naszego wieku na podstawie piramidy żywienia

Materiały:

scenariusz zajęć „Czy wiem, co jem?” cz. I,

plansza – *piramida żywienia*,

karty pracy – *kaloryczność produktów spożywczych*.

- Wiem, co jem. Czytajmy etykiety umieszczane na produktach żywnościowych

Materiały: Scenariusz zajęć: „Czy wiem, co jem?” cz. II, etykiety i opakowania po

produktach żywnościowych, ulotki objaśniające oznaczenia znajdujące się na

etykietach, karty pracy.

- Jak prawidłowo przechowywać żywność? (pogadanka)
- Warto jeść drugie śniadanie (pogadanka, przygotowanie wspólnej klasowej gazetki tematycznej)

Szkolne programy dotyczące zdrowego trybu życia nie ograniczają się wyłącznie do tego, jak prawidłowo się odżywiać. Są składową wielu innych tematów skupionych wokół tego, co niezbędne do uzyskania sprawności fizycznej, racjonalnego planowania posiłków, dbania o higienę czy przeciwdziałania paleniu tytoniu, picia alkoholu. Ich zadaniem jest także wskazanie uczniom tego, jak ważny jest odpoczynek, relaks i nawiązanie prawidłowych relacji z rówieśnikami. Bloki tematyczne zaplanowane na poszczególne miesiące wszystkie te problemy obejmują i realizowane są w ścisłej współpracy z wychowawcami klas gimnazjalnych.

Zadaniem promotora staje się odpowiednie przygotowanie materiałów, które zostaną wykorzystane przez nauczycieli w czasie lekcji wychowawczych. Nie chodzi o to by zasypać ich takimi pomocami, ale rzeczowo i w przystępny sposób przedstawić kilka propozycji,

z których wychowawca wybierze te, które będą najodpowiedniejsze dla jego klasy, kierując się jej potrzebami, bo przecież zna on je jak nikt inny. Rolą promotora jest również doradztwo, dlatego ważne jest, by ciągle wzbogacał swoją wiedzę. Należy także bacznie obserwować to, z jakimi problemami zmaga się nasza młodzież i na bieżąco przystosowywać tematykę zajęć nie trzymając się sztywno ram zaplanowanych tematów. Tym, co wydaje się najskuteczniejsze jest konsekwencja w działaniu. Systematyczność procentuje, co wykazują ankiety. Uczniowie wiedzą, jak powinni zadbać o swoje zdrowie i naszą rolę staje się zachęcanie ich do tego, by skorzystali z wiedzy, którą posiadli. Nie ułatwia nam tego wszechobecna moda na fast foody czy kuszenie zewsząd słodyczami, przekąskami czy słodkimi napojami, ale ważne jest, by często i rzeczowo przypominać naszym wychowankom o skutkach niewłaściwego odżywiania czy też mówiąc bardziej ogólnie braku dbałości o własne zdrowie.

Wspaniałe efekty przynosi włączenie młodzieży w sam system propagowania zdrowego stylu życia. Ich kreatywność jest nieoceniona, dlatego wykorzystujemy każdą możliwość, aby to uczniowie przygotowywali prezentacje, brali udział w konkursach, rysowali, układali przepisy, jadłospisy czy w inny sposób przekonywali o tym, że warto dbać o zdrowie, bo łatwiej im dotrzeć do rówieśników niż nam dorosłym.

O autorach:

Danuta Piotrowska – wicedyrektor, Szkolny Koordynator Promocji Zdrowia w Zespole Szkół nr 1 w Pile

Gabriela Zakrzewska – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, Koordynator Promocji Zdrowia na poziomie klas edukacji wczesnoszkolnej w Zespole Szkół nr 1 w Pile

Magdalena Klauza – nauczyciel języka angielskiego, Koordynator Promocji Zdrowia na poziomie klas IV-VI w Zespole Szkół nr 1 w Pile

Magdalena Jasińska – nauczyciel języka polskiego, Koordynator Promocji Zdrowia na poziomie Gimnazjum w Zespole Szkół nr 1 w Pile