

Edukacja zdrowotna



Szkoła Podstawowa nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Mławie

Czym jest edukacja zdrowotna ?

**Uczestnictwo
w zajęciach jest
dobrowolne.**

**Zajęcia dla uczniów klas 4-8 będą
odbywały się jeden raz
w tygodniu
(w klasie 8 będą realizowane
w I semestrze).**

Czym jest edukacja zdrowotna?

**Zajęcia nie
podlegają ocenie.**

**Będziemy pracować oparciu o metody aktywizujące uczniów:
tematyczne wyjścia zorganizowane, doświadczenia edukacyjne,
kampanie, projekty, spotkania ze specjalistami
np. lekarzem, położną, pielęgniarką, higienistą stomatologiczną, trenerem
personalnym, dietetykiem, ratownikiem medycznym, fizjoterapeutą,
psychologiem itp.**

Cele kształcenia:

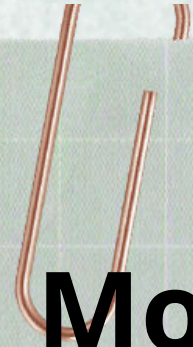
**Podejmowanie
działań
wspierających
zdrowie we
wszystkich jego
wymiarach na
wszystkich etapach
życia.**

**Rozumienie
i akceptacja
przemian oraz
procesów
zachodzących
w ludzkim ciele na
wszystkich etapach
życia.**

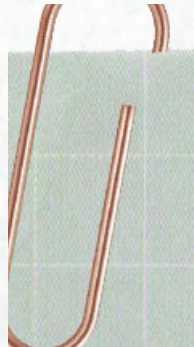
**Odpowiedzialne
pełnienie ról
społecznych
i budowanie relacji
opartych na
wartości zdrowia,
godności, szacunku
i tolerancji na
wszystkich etapach
życia.**



Cele kształcenia:



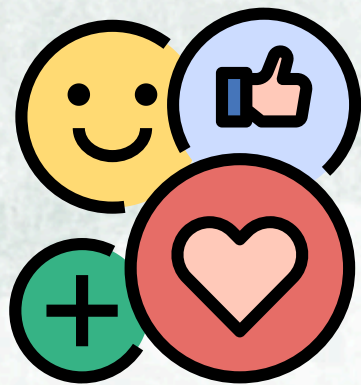
**Monitorowanie
własnego stanu
zdrowia we
wszystkich jego
wymiarach na
wszystkich
etapach życia.**



**Rozumienie
czynników
wpływających
na zdrowie we
wszystkich jego
wymiarach.**

Podstawa programowa obejmuje:

**Wartości
i postawy**



**Aktywność
fizyczna**

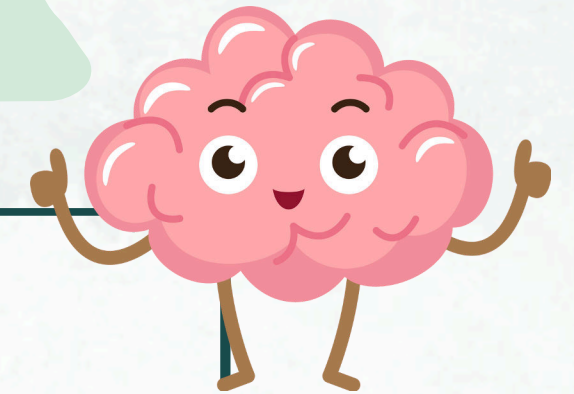


**Zdrowie
fizyczne**

Podstawa programowa obejmuje:



Odżywianie



**Zdrowie
psychiczne**

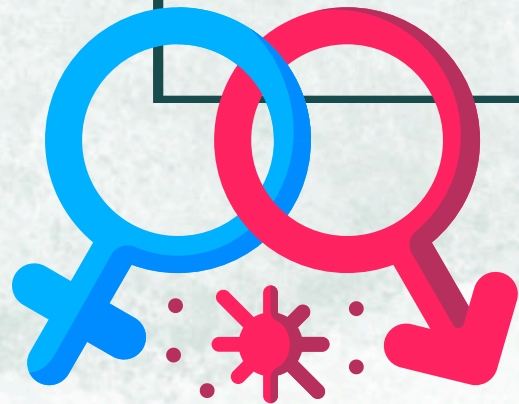
**Zdrowie
społeczne**



Dojrzewanie

Podstawa programowa obejmuje:

**Zdrowie
seksualne**



**Zdrowie
środowiskowe**



**Internet
i profilaktyka
uzależnień**

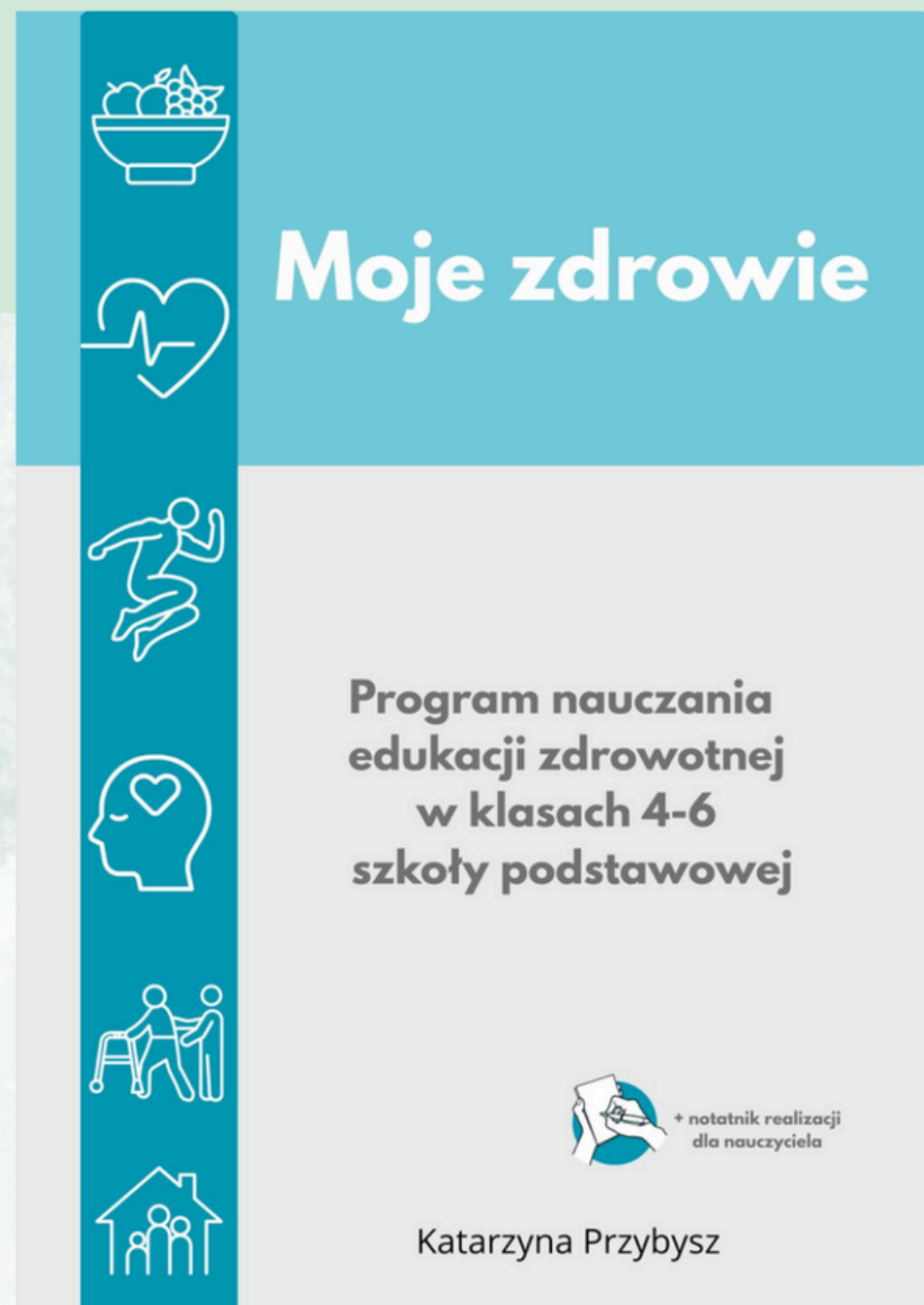


**Najwięcej dyskusji dotyczy
dojrzewania i zdrowia
seksualnego.**

**Tak, poruszamy te tematy –
rzetelnie, adekwatnie do wieku,
z naciskiem na szacunek
i bezpieczeństwo.**



Programy nauczania, które wybraliśmy w naszej szkole:



Autorka programów

Katarzyna Przybysz



Nauczycielka biologii i chemii, współautorka podręczników i ćwiczeń do przyrody i autorka wielu publikacji. Pedagog z 23-letnim doświadczeniem pracy z dziećmi.

Tematy lekcji proponowane w klasie 4

1. O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?
2. Czym jest zdrowy styl życia?
3. Jak dbać o swoją higienę?
4. Co to jest profilaktyka?
5. Jakie badania mogę wykonać w domu? kiedy iść do lekarza ?
6. Skąd biorą się choroby?
7. Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?
8. Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?
9. Pierwsza pomoc - ćwiczenia.
10. Skąd biorą się nadwaga i otyłość?
- Z ogrodu na talerz - rośliny, które warto jeść
11. Jak przygotowywać zdrowe posiłki?
12. Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne.
13. Co znajdę w napojach i sokach? -
14. Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.
15. Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne
16. Sen to super moc - jak odpoczywać ?
17. Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?
Czytam, sprawdzam, wybieram - jak rozpoznać dobry produkt ?
18. Co robi stres z moją głową i ciałem ? - spotkanie z psychologiem.
19. Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?
20. Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?
21. Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?
22. Czym jest krytyczne myślenie?
23. Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?
24. Uczymy się rozwiązywać konflikty.
25. Ciało w ruchu-głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia
26. Spotkanie z higienistą stomatologiczną - higiena jamy ustnej.
27. Czy jestem anonimowy w Internecie?
28. Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?
29. Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?
30. Jak zaplanować aktywne wakacje?

Tematy lekcji proponowane w klasie 5

1. Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?
2. Dlaczego sen jest ważny?
3. Jak mogę się relaksować?
4. Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?
5. Jak odróżnić emocje moje i innych?
6. Jak radzić sobie ze stresem?
7. Czym jest samoocena? Czy jest zdrowie psychiczne ?
8. Czy potrafię być asertywny/a?
9. Czym jest przemoc?
10. Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?
11. Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?
12. Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia? Szacunek dla różnorodności.
13. Gdzie mogę szukać pomocy, gdy jest mi trudno?
14. Jakie relacje nawiązuję - o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach.
15. Jakie wartości niesie rodzina?
16. Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?
17. Lubię siebie - budowanie pozytywnego obrazu siebie.
18. Jak to co jem wpływa na moje zdrowie - spotkanie z dietetykiem.
19. Co "wisi" w powietrzu, a ma pływa na moje zdrowie.
20. Zagrożenia, a odpowiedzialność- czego unikać?
21. Dlaczego należy ograniczyć hałas?
22. Początek życia - zrozumieć, by szanować.
23. Każdy dojrzewa inaczej - zmiany w ciele wymagają uwagi. -
24. Co mogę zrobić dla przyrody?
25. Dlaczego "ruch to zdrowie"? - spotkanie z trenerem personalnym.
26. Ruch to zdrowiej - projekt/kampania/
27. Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?
28. Jak dbać o prawidłową postawę ciała? - spotkanie z fizjoterapeutą.
29. Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie.
30. Gra terenowa- moje zdrowie.

Tematy lekcji proponowane w klasie 6

1. Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?
2. Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?
3. Co warto odwiedzić w sieci?
4. Kim są patostreamerzy?
5. True or false? Cyberrzeczywistość.
6. Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?
7. Czym jest AI i jak z niej korzystać?
8. Jakie zalety i wady ma technologia VR?
9. Na zawsze- projekcja filmu profilaktycznego. (pierwsza miłość).
10. Jak planować mój czas w sieci?
11. Jaki jest mechanizm uzależnienia?
12. Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?
13. Jak działają napoje energetyzujące?
14. Jak działają substancje psychoaktywne?
15. Jakie są skutki nadużywania alkoholu ?
16. Zdrowa równowaga (odżywianie, ruch, sen, stres, nadwaga).
17. Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie.
18. Jak pracuje mózg nastolatka?
19. Dlaczego moje ciało się zmienia?
20. Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?
21. Kiedy będę dojrzała/y?
22. Czym są stereotypy płci?
23. Czym jest zdrowie intymne ?-
24. Co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym.
25. Jak przebiega ciąża?
26. Czym jest autonomia cielesna i jak o nią dbać?
27. Kiedy granice intymne są przekroczone? - w tym przepisy prawne.
28. Dlaczego?- pudełko trudnych pytań.
29. Gdzie znaleźć pomoc w trudnych sytuacjach ?
30. Dbam o naturę, dbam o siebie - projekt edukacyjny/wycieczka zorganizowana.

Tematy lekcji proponowane w klasie 7

1. Czego dowiem się w klasie 7?
2. Jak uniknąć chorób zakaźnych?
3. Mierniki zdrowia (BMI, ciśnienie, tętno, poziom cukru profil lipidowy) - spotkanie z pielęgniarką. ,
4. Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością? szacunek i godność.
5. Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*
6. Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?- kampania/projekt edukacyjny.
7. Jak zaplanować aktywną dobę?
8. Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu? -
9. Dlaczego warto hartować organizm?
10. Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.
11. Nie wszystko dobre, co modne - konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji.
12. Jak planować dietę - jem mądrze.
13. Jak przygotować napój izotoniczny - warsztaty kulinarne.
14. Słucham, rozumiem, reaguję - pierwsza pomoc emocjonalna.
15. Poznaję siebie - tożsamość, emocje, relacje.
16. Jak budować poczucie własnej wartości?
17. Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?
18. Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?
19. Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*
20. Czym jest depresja?
21. Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?
22. Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?
23. Ile czasu poświęcam na gry i inne media?
24. Dlaczego niektóre strony są tylko dla dorosłych?
25. Czym są hejt i mowa nienawiści?
26. Dlaczego niektóre substancje są zakazane?
27. Świadome decyzje - jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach ?
28. Higiena dojrzewania.
29. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności - zdrowie człowieka a świat przyrody
30. Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.

Tematy lekcji proponowane w klasie 8

1. Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?
2. Czy to już miłość ?
3. Szacunek bez wyjątków. Czym jest manipulacja.
4. Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?
5. Rozwój płciowy.
6. Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać ?
7. Wyzwania etapu dojrzewania.
8. Tożsamość płciowa, emocje, relacje.
9. Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?
10. Metody antykoncepcji.
11. Kiedy granice cielesności zostają naruszone?
12. Zdrowie i higiena intymna - jak się chronić, jak reagować ? Zawody zdrowia reprodukcyjnego.
13. Spotkanie z lekarzem.
14. spotkanie z położną.
15. Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?

- Tematyka poruszana w ramach realizacji programu edukacji zdrowotnej będzie dostosowana do potrzeb i możliwości uczniów.
- Dobór zagadnień oraz sposób ich prezentacji uwzględni wiek, poziom rozwoju psychofizycznego, zainteresowania, a także aktualne potrzeby zdrowotne danej grupy uczniowskiej.
- Celem takiego podejścia jest zapewnienie jak najwyższej efektywności działań edukacyjnych oraz stworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska sprzyjającego rozwijaniu prozdrowotnych postaw i zachowań.

Prezentację opracowała:

Małgorzata Dobrowolska

nauczyciel edukacji zdrowotnej/pedagog szkolny

