

Program Edukacji Prozdrowotnej

w VI LO w Bełchatowie

„Herberciaki – zdrowe dzieciaki”

Program opracowała:

Dorota Sawicka

I. Wstęp

Wychowanie prozdrowotne polegać ma na takim ukształtowaniu osobowości człowieka, aby nie tylko był on świadomy rzeczywistej wartości zdrowia, ale był też zdolny i gotowy uznać je za jeden z fundamentów swojego życia.

Edukacja prozdrowotna jest procesem kształtowania u uczniów nawyku dbania o zdrowie własne i innych osób oraz umiejętności tworzenia zdrowego środowiska. Zapewnia ona kształtowanie u dzieci i młodzieży odpowiednich postaw i zachowań zdrowotnych, wyrabia również aktywny stosunek do własnego zdrowia i zdrowia innych.

Poprzez realizację tego programu uczniowie będą mieli sposobność nabycia wiedzy i kompetencji niezbędnych do odpowiedzialnego życia w społeczeństwie. Ponadto uczniowie uzyskają wiedzę pozwalającą na rozpoznawanie sytuacji zagrażających zdrowiu i radzenie sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

II. Cele programu:

Cel główny:

Wyposażenie uczniów w niezbędne sprawności, umiejętności, nawyki i wiadomości w zakresie edukacji zdrowotnej i w ten sposób kształtowanie odpowiednich postaw prozdrowotnych.

Cele szczegółowe:

- Zwiększenie świadomości uczniów na temat zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
- Wyposażenie uczniów w umiejętności potrzebne do podejmowania właściwych decyzji życiowych.
- Promowanie zdrowego trybu życia oraz empatii i szacunku w relacjach międzyludzkich.
- Uświadomienie korzyści wynikających z aktywności fizycznej.
- Wzbogacanie wiedzy w zakresie prawidłowego żywienia, higieny przygotowania posiłków i wpływie prawidłowej diety na zdrowie.
- Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie oraz zdrowie i bezpieczeństwo najbliższych.
- Włączanie rodziny i środowiska w działania prozdrowotne.
- Kształtowanie świadomości znaczenia aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia.

III. Metody i formy pracy:

- Dyskusje i pogadanki.
- Projekcje filmów edukacyjnych
- Prezentacje multimedialne, korzystanie z zasobów internetowych
- Wykonywanie prac plastycznych
- Przygotowywanie wydarzeń szkolnych, np. Dzień Sałatkowy
- Metody aktywizujące (np. burza mózgów, śnieżna kula, mapa pamięci, metaplan, drama)
- Współpraca z rodzicami

IV. Moduły tematyczne programu:

1. Moduł I – zdrowe fizyczne

- Realizacja programów profilaktyki prozdrowotnej:
 - „Znamie? Znam je!” (profilaktyka czerniaka skóry),
 - „Podstępne WZW” (profilaktyka zachorowań na WZW),
 - „Wybierz życie – Pierwszy krok” (profilaktyka zakażeń HPV),
 - „ARS – czyli jak dbać o miłość?” (program profilaktyki uzależnień)

- Znaczenie aktywności fizycznej:
Korzyści zdrowotne regularnej aktywności fizycznej,
Praktyczne wskazówki dotyczące włączenia ćwiczeń do codziennego życia
- Prawidłowe żywienie: Zasady zdrowego odżywiania się,
Praktyczne porady dotyczące przygotowywania zdrowych posiłków,
Skutki niedożywienia i otyłości

2. Moduł II – zdrowie psychiczne i znaczenie snu

- Zarządzanie stresem:
Realizacja programu: „Stres pod kontrolą”,
Techniki radzenia sobie ze stresem
Identyfikowanie sygnałów ostrzegawczych i radzenie sobie z przeciążeniem emocjonalnym
- Edukacja emocjonalna:
Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć i emocji,
Budowanie zdrowych relacji interpersonalnych i społecznych
- Znaczenie snu:
Zasady higieny snu,
Skutki niedoboru snu dla zdrowia psychicznego i społecznego

3. Moduł III – zdrowie społeczne i środowiskowe

- Unikanie używek i substancji psychoaktywnych
- Świadomość wpływu środowiska społecznego i przyrodniczego na zdrowie
- Proekologiczne nawyki i ich wpływ na zdrowie osobiste i globalne

4. Moduł IV – bezpieczeństwo osobiste

- Pierwsza pomoc medyczna:
Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy medycznej,
Reagowanie w nagłych sytuacjach medycznych
- Bezpieczne zachowania:
Edukacja dotycząca przemocy i agresji, ze szczególnym uwzględnieniem przemocy słownej i w sieci,
Znaczenie respektowania granic osobistych

V. Realizatorzy programu:

- Nauczyciel biologii
- Nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa
- Nauczyciele wychowania fizycznego
- Wychowawcy
- Pielęgniarka szkolna
- Koordynator szkolny realizacji programów edukacyjno – zdrowotnych

VI. Ewaluacja programu

W trakcie realizacji programu ocenianiu podlegać będą:

- aktywność i zaangażowanie uczniów na zajęciach,
- atrakcyjność tematyki,
- ankiety dla uczniów

Dokonana ewaluacja będzie podstawą do refleksji, czy podjęte przez nas działania, wpłynęły w znaczący sposób na wzrost zainteresowań uczniów własnym zdrowiem i bezpieczeństwem.