**PROGRAM AUTORSKI**

**„Moje zdrowie i bezpieczeństwo w moich rękach” –**

**edukacja prozdrowotna dla klas I-III.**

Autorzy:

mgr Danuta Kuca – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej w Cieszanowie.

mgr Helena Dudzińska – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej w Cieszanowie,

mgr Marek Piwódzki – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej w Cieszanowie

# **1. Problem, założenia programu i jego charakterystyka.**

Szkoła powinna sprzyjać osiąganiu zdrowia i dobrego samopoczucia zarówno fizycznego jak i psychicznego, zadowolenia i sukcesów na miarę możliwości każdego ucznia. Doświadczenia dydaktyczne ubiegłych lat przekonały nas, że uczniowie interesują się problemami zdrowia i swojego bezpieczeństwa. W dobie tak wielu zagrożeń we współczesnym świecie problematyka dotycząca zdrowia i bezpieczeństwa powinna być szczególnie wyeksponowana.

Program ten będzie realizowany w ramach zajęć zintegrowanych. Uwzględnia on podstawę programową dla pierwszego etapu kształcenia. Dzieci nie mają jeszcze ukształtowanych stereotypów, dlatego stosując odpowiednie formy i metody pracy można skutecznie i efektywnie kształtować ich postawę zgodną z zasadami służącymi zdrowiu i bezpieczeństwu.

Program edukacji zdrowotnej „Moje zdrowie i bezpieczeństwo w moich rękach” jest skierowany do uczniów w młodszym wieku szkolnym z klas II-III. Dotyczy I etapu edukacyjnego szkoły podstawowej bez podziału na kolejne klasy. Treści zawarte w programie mogą być realizowane w dowolnej kolejności i modyfikowane w zależności od potrzeb i możliwości uczniów. Treści nauczania ułożone są w sposób spiralny. Oznacza to, że te same treści będą powtarzać się w kolejnych klasach edukacji wczesnoszkolnej, umożliwiając dziecku poszerzenie, pogłębienie wiadomości i umiejętności zgodnie ze wzrastającymi możliwościami intelektualno – percepcyjnymi. Dobierane one są w taki sposób, aby były ciekawe, pobudzały do myślenia, poszukiwania, a przede wszystkim - do działania. Tematy zajęć będą poświęcone zasadom ruchu drogowego, właściwemu odżywianiu się, przestrzeganiu zasad higieny osobistej, przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzeń elektrycznych, podczas zabaw i gier ruchowych oraz podczas korzystania z telewizji i komputera. Na poszczególnych poziomach nauczania program będzie różnił się stopniem trudności, objętością zagadnień i zakresem osiąganych umiejętności . Łączy on w sobie treści z różnych dziedzin edukacji: polonistycznej, matematycznej, środowiskowej, plastycznej, technicznej i ruchowej.

1. **Realizator programu:**

Autorzy programu – nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej.

1. **Instytucje, organizacje współdziałające, wspierające:**

Komenda Policji w Cieszanowie, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Lubaczowie, higienistka szkolna.

1. **Cel główny programu.**

Podstawowym celem tego programu jest skuteczne i efektywne kształtowanie postaw dzieci zgodnych z zasadami higieny i bezpieczeństwa w życiu codziennym. Służy on nie tylko pogłębianiu wiedzy, ale pobudza również aktywność dzieci i ich twórcze myślenie. Uczy współdziałania w zespole, kształtuje właściwe postawy i charakter młodego człowieka.

1. **Cele szczegółowe.**

## Kształtowanie umiejętności, postaw i nawyków w zakresie:

* + dbałości o czystość ciała, odzieży i otoczenia,
  + właściwego zachowania się podczas kaszlu, kichania, korzystania z urządzeń sanitarnych,
  + przestrzegania zasad prawidłowego odżywiania się (regularność i urozmaicenie posiłków, produkty mleczne, owoce, surówki),
  + zabezpieczenia pokarmów przed zanieczyszczeniem, zepsuciem,
  + rozumienia szkodliwości przejadania się, szczególnie słodyczami,
  + znajomości produktów szkodliwych dla zdrowia (niedojrzałe owoce, trujące grzyby, produkty przeterminowane),
  + korzystania z aktywnych form wypoczynku (spacery, sporty, turystyka, hobby) i biernych (sen, czytanie, majsterkowanie, TV, komputer),
  + rozpoznawania i nazywania emocji swoich i innych ludzi, radzenia sobie w sytuacjach trudnych i umiejętności szukania pomocy,
  + przestrzegania zasad obowiązujących w grupie,
  + akceptowania ludzi mimo ich inności, różnic w wyglądzie i zachowaniu,
  + okazywania szacunku starszym,
  + bezpiecznego zachowania się na drodze i w środkach lokomocji (znaki drogowe, znaczki odblaskowe),
  + ostrożności podczas zabaw na powietrzu,
  + bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych, gazowych,
  + znajomości substancji szkodliwych (gaz, czad, farby, trucizny na owady i gryzonie, substancje niewiadomego pochodzenia, narkotyki),
  + bezpiecznego posługiwania się prostymi narzędziami: nożyczkami, młotkiem, igłą,
  + przekazywania informacji o zagrożeniu (straż pożarna, pogotowie ratunkowe, gazowe, policyjne),
  + dbałości o środowisko naturalne,
  + oszczędzania wody i energii elektrycznej.

**6. Treści edukacyjne i proponowana tematyka zajęć.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEMAT****KOMPLEKSOWY** | **TEMATYKA SZCZEGÓŁOWA** | | **SPOSOBY**  **REALIZACJI** | **UWAGI** |
| Higiena ciała, odzieży, miejsca pracy i wypoczynku. | 1. Ja i moje ciało. 2. Higiena osobista. 3. Higiena jamy ustnej. 4. Ubiór dziecka a jego zdrowie. 5. Sen i jego znaczenie dla zdrowia. 6. Jak pracować, a jak wypoczywać. 7. Wypoczynek czynny i bierny. 8. Moje miejsce pracy w klasie i w domu. | | -pogadanka na temat zdrowia, nawyków higienicznych,  -wizyty i rozmowy z higienistką szkolną,  -udział w akcji fluoryzowania zębów,  -wykonanie plakatów promujących zdrowie,  -właściwy dobór krzeseł i stolików do wzrostu dzieci |  |
| Bezpieczeństwo na drodze, podczas gier i zabaw ruchowych. | 1. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w szkole i w drodze do i ze szkoły. 2. Praktyczne przechodzenie przez jezdnię. 3. Ruch drogowy w mieście i na wsi. 4. Rodzaje znaków drogowych. 5. Zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw i gier. 6. Znaczenie zabaw i sportów zimowych dla zdrowia człowieka. 7. Widzę i jestem widoczny- zastosowanie świateł odblaskowych. | | -wyjście w pobliże szkoły, zapoznanie z rodzajami znaków drogowych, analiza ruchu drogowego w pobliżu szkoły,  -rozmowa o bezpiecznym zachowaniu się w szkole oraz w czasie gier i zabaw,  -zabawy utrwalające znajomość podstawowych zasad ruchu drogowego,  -spotkanie z policjantem, |  |
| Urozmaicanie i regularność posiłków, estetyka ich spożywania, zabezpieczenie żywności przed zanieczyszcze-niem i zepsuciem. | 1. Zasady zdrowego odżywiania. 2. Potrzeby pokarmowe naszego organizmu. 3. Kiedy jemy z przyjemnością – estetyka, kultura i higiena przyrządzania i spożywania posiłków. 4. Właściwe gospodarowanie żywnością i wodą. 5. Przyjmujemy gości potrafimy przyrządzać i odpowiednio podać prosty posiłek. | | -pogadanka na temat zasad zdrowego odżywiania,  -piramida żywieniowa,  -układanie jadłospisów,  -zabawy i gry dramowe,  -pogadanka nt. sposobów oszczędzania wody, |  |
| Zabawy ruchowe i rekreacja, organizacja odrabiania lekcji i czasu wolnego; prawidłowa postawa ciała. | 1. Prawidłowe planowanie pracy i wypoczynku. 2. Moje miejsce do nauki w szkole i w domu. 3. Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała w czasie zajęć ruchowych i czynnościowych całego dnia. 4. Dlaczego należy unikać nudy ? – wady i zalety życia ludzi. 5. Wykorzystywanie różnych form aktywności ruchowej w celu rozładowania stresu i napięć nerwowych. 6. Dobre i złe strony telewizji i komputera – uczymy się dobrze korzystać ze zdobyczy techniki. | | -konstruowanie rozkładów dnia,  - różnorodne gry i zabawy ruchowe proponowane przez dzieci jako forma spędzania wolnego czasu,  -wymyślanie sposobów na nudę,  - poznanie programów i audycji telewizyjnych oraz gier i programów komputerowych przeznaczonych dla dzieci i ich odpowiedni wybór, |  |
| Rozpoznanie własnych mocnych i słabych stron, zalet i wad; kształtowanie właściwego stosunku do własnych pozytywnych i negatywnych emocji; radzenie sobie w sytuacjach trudnych i umiejętność szukania pomocy; zachowania sprzyjające i zagrażające życiu. | 1. Umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji i uczuć oraz rozpoznawania i nazywania emocji i uczuć innych osób. 2. Kontrolowanie własnych reakcji emocjonalnych. 3. Wczuwanie się w stany emocjonalne innych-empatia. 4. Asertywne wyrażanie własnych opinii i ocen. 5. Poszukiwanie wsparcia i pomocy w różnych sytuacjach. 6. Unikanie szkodliwego działania hałasu, długotrwałego oglądania telewizji, pracy przy komputerze, spożywania posiłków zbyt gorących, w pośpiechu i w nieodpowiednich warunkach. | | -odgrywanie różnych ról społecznych, inscenizacje, gry dramowe,  -gry i zabawy interakcyjne,  -przedstawianie swoich emocji za pomocą różnych środków ekspresji,  -rozmowy w kręgu lub indywidualne w celu wyjaśnienia różnych, trudnych sytuacji,  -spotkanie z pedagogiem, |  |
| Podstawowe zasady i reguły obowiązujące w relacjach międzyludzkich. | | 1. Umiejętność okazywania szacunku ludziom, zwyczajom, tradycjom i symbolom narodowym. 2. Umiejętność poszanowania własności i dobra cudzego oraz wspólnego. 3. Zasady dobrego komunikowania się z rówieśnikami – umiemy ze sobą współżyć i współdziałać. | -udział w uroczystościach szkolnych, środowiskowych,  -kultywowanie tradycji,  -zabawy i gry integrujące zespół klasowy, |  |
| Problemy i potrzeby kolegów niepełnospraw-  nych, osób chorych i starszych. | | 1. Podobieństwa i różnice między ludźmi, zrozumienie a tolerancja. 2. Pomocna dłoń – potrafimy pomóc ludziom starszym i niepełnosprawnym. 3. Różne sposoby poznawania świata i komunikowania się ludzi. | -pogadanka na temat tolerancji,  -gry dramowe, wczuwanie się w role osób niepełnosprawnych, |  |
| Poznawanie zagrożeń cywilizacyjnych oraz nabycie umiejętności zachowania się w przypadku kontaktu z substancjami szkodliwymi. | | 1. Zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń technicznych i elektrycznych. 2. Rozróżnianie substancji szkodliwych (gaz, czad, farby, lakiery, trucizny na owady i gryzonie, substancje niewiadomego pochodzenia, narkotyki) oraz umiejętność właściwego zachowania się w przypadku kontaktu z nimi. 3. Korzystanie z pomocy dorosłych w sytuacjach zagrożenia (ważne telefony). 4. Działalność człowieka w środowisku a jego zdrowie. |  |  |

**7. Metody i formy pracy.**

Do realizacji tego programu niezbędna jest umiejętność aktywizowania ucznia i motywowania go do dalszej pracy zespołowej i indywidualnej. Celowe więc jest stosowanie zróżnicowanych metod pracy przede wszystkim wyzwalających aktywność uczenia się oraz umożliwiających samodzielność w formułowaniu wniosków:

* aktywizujące ( drama, burza mózgów, śnieżna kula, itd.)
* słowne ( wypowiedzi, praca z tekstem, czytanie )
* czynne ( obliczanie działań, rysowanie, uzupełnianie tekstu z lukami, redagowanie swobodnych tekstów)
* oglądowe ( pokaz, obserwacja ).

Formy realizacji:

- wycieczki,

- ćwiczenia praktyczne,

- gry i zabawy ruchowe,

- przygotowywanie pytań na spotkania z policjantem, pielęgniarką, pedagogiem,  
- udział w konkursach dotyczących tematyki.

**8. Przewidywane efekty końcowe:**

* + uczeń potrafi przewidzieć różne sytuacje zagrażające jego życiu i zdrowiu i umie się zachować w określonych sytuacjach,
  + zna zasady bezpiecznego poruszania się po jezdni i stosuje je w praktyce,
  + zna i stosuje zasady prawidłowego odżywiania się,
  + przestrzega zasad higieny osobistej,
  + prawidłowo dba o swoje zęby,
  + potrafi bezpiecznie obsługiwać proste urządzenia wykorzystywane w gospodarstwie domowym,
  + potrafi właściwie wybrać programy telewizyjne i gry komputerowe,
  + spędza wolny czas aktywnie i w większości na świeżym powietrzu,
  + potrafi rozróżnić substancje szkodliwe dla zdrowia,
  + zna telefony alarmowe straży pożarnej, pogotowia i policji,
  + dba o środowisko naturalne.
    1. Ewaluacja.

Bardzo ważnym elementem pracy nauczyciela i ucznia jest ocena, która pozwala stwierdzić, czy zamierzone cele zostały osiągnięte. Dla ucznia ma być ona motywacją do dalszej pracy, a dla nauczyciela – sygnałem skuteczności stosowanych metod i form pracy. Kryterium oceny nie jest stan wiedzy ucznia w danym momencie, ale jego praca, włożony wysiłek, umiejętności, pomysłowość i przejawiane inicjatywy. Program zakłada osiąganie przez ucznia umiejętności praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy.

Ewaluacji programu dokonana zostanie na podstawie:

1. obserwacji zachowań uczniów w określonych sytuacjach,
2. anonimowych ankiet przeprowadzonych wśród uczniów i rodziców,
3. udziału uczniów w różnych konkursach dotyczących tematyki.

Podpis nauczyciela:

…............….....................................................

…......................................................................

..........................................................................

Program zatwierdzony uchwałą Rady Pedagogicznej …................................................................

Wpisano do szkolnego zestawu programów

nauczania pod poz. …............................