**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. …............................