

Spis treści

WSTĘP.....	2
CELE PROGRAMU.....	4
CEL GŁÓWNY.....	4
CELE SZCZEGÓŁOWE.....	4
METODY I FORMY REALIZACJI.....	5
TREŚCI PROGRAMOWE.....	7
PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA.....	13

WSTĘP

Zdrowie dziecka jest podstawowym warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego. Dzieciństwo to okres w życiu człowieka w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. W tym okresie dziecko potrzebuje ruchu, który jest dla niego naturalną potrzebą fizjologiczną. Chodzi więc o to, aby pielęgnować i podtrzymywać jego naturalne formy, a jednocześnie sterować rozwojem cech motoryki i rozwijać umiejętności ruchowe. Bogacenie wiedzy dziecka o zdrowiu własnym i innych, tworzenie warunków do promowania zdrowego stylu życia, oraz nabywanie umiejętności dbania o zdrowie to podstawa edukacji zdrowotnej dziecka. Poznanie możliwości własnego organizmu, czynników które mu szkodzą lub pomagają w rozwoju, to również lepsze poznanie otaczającej dziecko rzeczywistości: zasady, metody i techniki, dotyczące propagowania wśród dzieci zdrowia i promowania prozdrowotnych form aktywności, to przede wszystkim prezentacja zdrowego stylu życia przez wychowawcę, który stanowi swoisty wzorzec właściwych zachowań.

Edukacja zdrowotna jest nieodłącznym i komplementarnym elementem promocji zdrowia, chociaż edukacja zdrowotna to ukierunkowane działanie na jednostkę, a promocja zdrowia oddziałuje na system społeczny. Edukacja zdrowotna to proces wzajemnie ze sobą powiązanych elementów, w którego zakres wchodzi:

- wiedza o zdrowiu związana z funkcjonowaniem własnego organizmu,
- umiejętność zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- wiedza i umiejętność związane z korzystaniem z opieki zdrowotnej
- wiedza o czynnikach środowiskowych, społecznych i politycznych wpływających na zdrowie.

Edukacja zdrowotna jest fundamentalnym prawem socjalnym dziecka zagwarantowanym zapisami Konwencji o prawach dziecka, obejmującej tworzenie warunków umożliwiających dzieciom korzystanie z przysługujących im praw. W koncepcji wszechstronnej edukacji zdrowotnej dzieci należy je zachęcać do zdrowego stylu życia, stwarzać w środowisku rodzinnym i w placówkach oświatowych korzystne warunki oraz możliwości sprzyjające zdrowiu. Naszym zadaniem jest również dążenie do harmonizowania wiedzy o zdrowiu, którą dziecko zdobywa z różnych źródeł, tym bardziej, że często jesteśmy jako Ośrodek, jedynym miejscem gdzie tą wiedzę może zweryfikować.

Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i innych. Ma przygotować dziecko do tego, aby stało się niezależną, zdrową i twórczą jednostką. Kształtuje w nim przekonanie o możliwości wpływania na własne zdrowie poprzez podejmowanie odpowiednich decyzji. Dzięki temu rozwijane są pożądane cechy osobowości, tj. odpowiedzialność, stanowczość, siła woli, pracowitość, systematyczność, poczucie własnej wartości. Zdrowie fizyczne i psychiczne dziecka ma istotny wpływ na powodzenie w nauce szkolnej i determinuje jego dalszy rozwój. Zdobywanie wiedzy o zdrowiu oddziałuje na różne bodźce oraz zmysły, jest doskonałą drogą do stworzenia pogodnego nastroju, zacierania przykrych przeżyć, łagodzenia stresów.

W procesie wychowania zdrowotnego ważnym czynnikiem jest dom rodzinny, nasi wychowankowie przychodząc do Ośrodka mają już nabyte nawyki i zachowania związane z dbaniem o higienę, zdrowie, bezpieczeństwo. Często te umiejętności odbiegają od prawidłowych nawyków zachowań zdrowotnych. Dlatego opracowany program będzie miał na celu korygowanie złych nawyków oraz stwarzanie możliwości ukształtowania postaw i wartości, które ułatwią im dokonywanie wyborów, mających znaczenie dla ich obecnego i przyszłego życia.

Program będzie realizowany w grupie wychowawczej w Specjalnym Ośrodku Wychowawczym w Częstochowie. Grupa jest mieszana pod względem płci, a także bardzo zróżnicowana ze względu na wiek i stopień upośledzenia umysłowego.

CELE PROGRAMU

CEL GŁÓWNY

Nabywanie umiejętności dbania o własne zdrowie, stosowania higieny osobistej i zasad bezpieczeństwa oraz radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- Kształtowanie u dzieci właściwych nawyków i umiejętności higieniczno – zdrowotnych.
- Doskonalenie najprostszych czynności poprzez schematyzację procesu – wyodrębnianie kolejnych etapów postępowania.
- Rozwijanie tężyzny fizycznej i sprawności ruchowej.
- Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego.
- Nauka zasad zachowania się w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu.
- Kształtowanie prawidłowego zachowania na drodze, poznanie podstawowych zasad ruchu drogowego.
- Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.
- Wdrażanie do estetycznego i zdrowego sposobu spożywania posiłków – kultura zachowania przy stole.
- Nabywanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych.
- Poznanie zasad korzystania z usług służby zdrowia.
- Rozwijanie umiejętności respektowania norm społecznych dotyczących higieny i zdrowego trybu życia.

METODY I FORMY REALIZACJI

Podstawową formą aktywności dzieci w wieku wczesnoszkolnym bez względu na poziom intelektualny jest zabawa, a dla osób z upośledzeniem umysłowym jest to forma dzięki której łatwo przyswajają nową wiedzę. Dziecko w zabawie komunikuje swoje potrzeby i zainteresowania, przeważnie w sposób pośredni. Jednak podstawową metodą pracy będzie przykład własny oraz powtarzalność czynności i zachowań. Metody i formy stosowane w pracy z dziećmi powinny być dostosowane do predyspozycji i możliwości dzieci oraz uwzględniać wszystkie uwarunkowania dotyczące wprowadzania treści z zakresu edukacji zdrowotnej.

W programie wykorzystane zostaną następujące metody:

- metoda organizacji środowiska (dbałość o estetykę i funkcjonalność otoczenia, właściwa organizacji życia codziennego dzieci i środowiska oraz prezentacji odpowiednich wzorów osobowych)
- metoda przekazu wiedzy (sposób informowania, wyjaśniania i instruktażu, pogadanka)
- metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu (czystość ciała, jego hartowanie, konieczne profilaktyczne zabiegi zdrowotne)
- metoda utrwalania pożądanych zachowań i przyzwyczajzeń zdrowotnych (powtarzanie pewnych czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych)
- metody aktywizujące: polegają na tworzeniu specyficznych sytuacji i okazji edukacyjnych w trakcie różnorodnych zabaw z dziećmi, rozwijają dziecięcą twórczą ekspresję. Zaliczamy do nich: dramę, narrację, techniki twórczego myślenia(mowa ciała).
- techniki plastyczne

Formy realizacji:

- wycieczki i spacery
- ćwiczenia praktyczne,
- gry i zabawy ruchowe,
- przygotowywanie pytań na spotkania z policjantem, pielęgniarką, psychologiem
- udział w konkursach dotyczących tematyki.

TREŚCI PROGRAMOWE

Zadania	Działania	Oczekiwane osiągnięcia wychowanka
<p>1. Dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ostrożne poruszanie się po terenie Ośrodka, - przestrzeganie zasad korzystania z placu zabaw, boiska do gry w piłkę nożną, boiska do gry w siatkówkę plażową, boiska do gry w koszykówkę. - bezpieczne korzystanie ze sprzętu elektroniki użytkowej, - właściwe zachowanie podczas spacerów, bezpieczna droga do szkoły 	<ul style="list-style-type: none"> - nie biega po korytarzach i klatce schodowej, nie przepycha się, nie bije się z kolegami, - wie jak się zachować na wymienionych obiektach, wykorzystuje je zgodnie z przeznaczeniem, informuje o sytuacjach zagrażających zdrowiu lub życiu. - wie jak bezpiecznie włączyć i wyłączyć urządzenia elektryczne, - zna zasady ruchu drogowego, zna znaki drogowe i rozumie ich treść, wie jak bezpiecznie przejść przez ulicę,

	<ul style="list-style-type: none"> -przestrzeganie zasad bezpieczeństwa dotyczących zabaw na śniegu i lodzie, - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa dotyczących wypoczynku letniego, - poznanie zasad korzystania z numerów telefonów alarmowych 	<ul style="list-style-type: none"> - wie gdzie bezpiecznie uprawiać sporty zimowe, wie jak się ubrać, - wie gdzie bezpiecznie uprawiać sporty letnie, wie jak się ubrać, - zna i wie kiedy skorzystać z numerów alarmowych.
2. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno - zdrowotnych	<ul style="list-style-type: none"> - codzienne zabiegi higieniczne (mycie rąk i twarzy, kąpiel wieczorna, mycie zębów), - samodzielne i umiejętne wykonywanie czynności higienicznych (wycieranie nosa, korzystanie z toalety) - kontrolowanie swojego wyglądu (fryzura, czystość ubrania, zadbane paznokcie) 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie i przestrzega konieczności codziennych zabiegów higienicznych, - myje ręce zawsze przed posiłkami i po wyjściu z toalety oraz w razie potrzeby, - myje zęby przynajmniej raz dziennie wieczorem przed spaniem, - potrafi umyć włosy i całe ciało, - potrafi prawidłowo wytrzeć nos korzystając z chusteczek higienicznych, - potrafi prawidłowo skorzystać z toalety, - potrafi się uczesać, zwraca uwagę na czystość ubrania, potrafi obciąć paznokcie

	<ul style="list-style-type: none"> - opanowanie umiejętności samodzielnego ubierania się - dostosowanie ubioru do okoliczności, wykonywanych czynności i pogody, - zabawy na świeżym powietrzu niezależnie od pory roku i pogody, - dbanie o czystość w swoim pokoju, - opanowanie umiejętności kulturalnego jedzenia 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi samodzielnie się ubrać - potrafi dobrać ubranie do pory roku, dnia i okoliczności, dba o codzienną zmianę bielizny - potrafi przeciwdziałać zamarznięciu i przegrzaniu oraz chronić skórę przed promieniami słonecznymi, - przestrzega porządku i ładu wokół siebie, - potrafi zaścielić łóżko, poukładać ubrania, pozamiatać podłogę, powycierać kurze, poukładać swoje przybory w szafce, - myje ręce przed posiłkiem, - cicho siada i wstaje od stolika, - posługuje się nożem i widelcem, - stara się nie zostawiać resztek jedzenia – nakłada tyle jedzenia aby zjeść wszystko do końca, - używa form grzecznościowych - proszę, smacznego, dziękuję, - nie bawi się jedzeniem, - dba o porządek na stole podczas jedzenia i po nim, - nie rozmawia podczas jedzenia.
--	--	--

<p>3. Propagowanie zdrowego stylu życia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - organizowanie zabaw, gier na świeżym powietrzu - organizowanie zajęć gimnastycznych różnymi metodami - prawidłowe planowanie pracy i wypoczynku. - prawidłowo zorganizowane miejsce do nauki - wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała w czasie zajęć ruchowych i czynnościowych całego dnia. - uczenie umiejętnego korzystania ze zdobyczy techniki (komputer, telewizja, playstation) 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie - chętnie uczestniczy w gimnastyce - wie jak zaplanować dzień, - wie, że światło powinno padać po przeciwnej stronie od ręki piszącej, pokój powinien być przewietrzony i powinna być cisza - nie „garbi się”, - wie, jak korzystać ze zdobyczy techniki.
<p>4. Prawidłowe odżywianie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie nawyku zdrowego odżywiania się- częste spożywanie warzyw i owoców oraz udział w przygotowywaniu sałatek, wiosennych kanapek itp. 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie potrzebę prawidłowego żywienia (wie o witaminach, składnikach mineralnych)

	<ul style="list-style-type: none"> - ograniczanie spożywania cukru i umiar w jedzeniu fast foodów i chipsów - zwracanie uwagi na źródło pochodzenia jedzenia, jego zdatność do spożycia. 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie konieczność zachowania umiaru w jedzeniu słodczy i żywności szkodzącej zdrowiu. - wie, jak przechowywać żywność - wie, że owoce i warzywa przed zjedzeniem się myje, - wie, że zepsute jedzenie może być szkodliwe dla zdrowia a nawet i życia,
5.Używki a zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> - wyposażenie dziecka w wiadomości dotyczące szkodliwości przebywania w zadymionych pomieszczeniach tzw. bierne palenie oraz szkodliwości palenia papierosów dla zdrowia człowieka, - wyposażanie dziecka w wiedzę dotyczącą wpływu alkoholu na organizm człowieka, - wyposażenie dziecka w wiadomości związane z narkotykami i tzw. „dopalaczami” i ich wpływie na organizm młodego człowieka - kształtowanie umiejętności mówienia „nie” w sytuacjach, gdy ktoś proponuje papierosa, alkohol, narkotyki. 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jaki wpływ na organizm ludzki mają wszelkiego rodzaju używki - rozumie pojęcie nałóg i trudności związane z wyzwoleniem się z niego; - potrafić dokonać wyboru z korzyścią dla swojego zdrowia, - wie, jakie są zasady zdrowego stylu życia. - umie odmówić, gdy ktoś proponuje mu papierosa, alkohol lub narkotyki.

<p>6. Zapobieganie chorobom</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zwracanie uwagi na możliwość zarażenia się chorobami, poznanie przyczyn wybranych chorób np. przeziębienia - poznawanie sposobów przeciwdziałania zarażeniu chorobą - kształtowanie nawyku zwracania się o pomoc do osób zajmujących się ochroną zdrowia (lekarz, pielęgniarka, pogotowie, policja, straż pożarna) 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak roznoszą się choroby - wie, jak chronić swój organizm przed chorobą, - ma nawyk zasłaniania nosa i ust podczas kichania i kaszlu - ma nawyk prawidłowego czyszczenia nosa i używania chusteczek higienicznych - nie korzysta z przedmiotów osobistego użytku należących do innych - chroni miejsca skaleczone przed zabrudzeniem, - stosuje zasadę nie jedzenia wspólnie z kolegą jednego produktu np. lizania jednego lizaka czy picia z jednego kubka. - stara się nie przebywać razem z osobą chorą, - wie, do kogo i jak zwrócić się o pomoc, - zna numery alarmowe służb ratowniczych, - rozumie konieczność opanowania lęku przed zabiegami leczniczymi oraz ratującymi życie. - stosuje zlecenia lekarza, - stara się nie przebywać razem z osobą chorą,
---------------------------------	---	--

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA

- na zasady bezpiecznego poruszania się po terenie Ośrodka,
- stosuje się do zasad bezpiecznego poruszania się po drogach i w ich pobliżu,
- dba o higienę osobistą i zdrowie swoje i innych,
- potrafi zadbać o czystość w swoim otoczeniu,
- potrafi kulturalnie zachować się podczas posiłku,
- zna zasady zdrowego odżywiania,
- rozumie potrzebę aktywnego spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu,
- zna i rozumie zagrożenia związane z używkami,
- potrafi posługiwać się telefonami alarmowymi – 112 (pogotowie ratunkowe – 999, policja – 997, straż pożarna – 998).