

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 55 W
SZCZECINIE

SZCZECIN 2024

WSTĘP

Edukacja zdrowotna to nauka, która pomaga zrozumieć, jak dbać o zdrowie swoje i innych. Dzieci uczą się, jak ważne jest, by prowadzić zdrowy styl życia, dbać o higienę, dobrze się odżywiać i być aktywnym fizycznie. W szkole podstawowej numer 55 w Szczecinie, edukacja zdrowotna jest istotnym elementem nauczania, ponieważ pozwala uczniom rozwijać wiedzę i nawyki, które będą korzystne przez całe życie.

Dzięki zajęciom edukacyjnym dzieci dowiadują się, jak podejmować mądre decyzje dotyczące zdrowia, unikać niebezpieczeństw oraz rozpoznawać oznaki chorób, aby odpowiednio reagować. Zajęcia te mają także na celu wspieranie zdrowia psychicznego, ucząc dzieci, jak radzić sobie ze stresem, budować pozytywne relacje oraz rozwijać umiejętności komunikacyjne.

UWAGI O REALIZACJI

Program edukacji zdrowotnej będzie realizowany zarówno podczas codziennych zajęć edukacyjnych, jak i w ramach szkolnych imprez, aby w pełni zintegrować treści zdrowotne z życiem szkolnym. Zajęcia te pozwolą uczniom na systematyczne zdobywanie wiedzy, natomiast wydarzenia szkolne, takie jak Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa, festyny czy zawody sportowe, dadzą im okazję do praktycznego zastosowania i utrwalenia zdobytych umiejętności.

Program jest przeznaczony dla uczniów wszystkich klas szkoły podstawowej, z uwzględnieniem różnych poziomów wiekowych i etapów rozwoju. Program angażuje również nauczycieli, wychowawców i rodziców, ponieważ ich rola w kształtowaniu zdrowych nawyków u dzieci jest nieoceniona. Edukacja

zdrowotna zakłada współpracę całej społeczności szkolnej, tak by dzieci były wspierane w nauce dbania o swoje zdrowie w każdej sytuacji – zarówno w szkole, jak i poza nią.

- Zaleca się, aby nauczyciele klas 1-3 wkomponowali tematy związane z edukacją zdrowotną w swoje lekcje, np. podczas zajęć z edukacji wczesnoszkolnej, przyrody, godzin wychowawczych lub innych bloków tematycznych.
- Zaleca się, aby nauczyciele wychowania fizycznego dla klas 4-8 regularnie wprowadzali tematy związane z: pierwszą pomocą, zdrowym odżywianiem, zdrowym stylem życia.

W celu pełniejszego omówienia tych zagadnień, rekomenduje się, aby niektóre lekcje wychowania fizycznego odbywały się w salach lekcyjnych. Daje to możliwość:

- Przeprowadzenia prezentacji i ćwiczeń teoretycznych, np. dotyczących zasad RKO, obsługi AED czy postępowania w przypadku urazów.
- Przedstawienia materiałów multimedialnych, takich jak filmy edukacyjne.
- Omówienia podstawowych zasad zdrowego stylu życia i zbilansowanej diety.

Takie podejście pozwala uczniom zrozumieć, jak sport, zdrowe odżywianie i umiejętność niesienia pomocy wpływają na ich zdrowie i życie, a także rozwija ich świadomość prozdrowotną.

CELE PROGRAMU

1. Kształtowanie postaw prozdrowotnych.
2. Promowanie zdrowego stylu życia (zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, higiena).

3. Edukacja w zakresie profilaktyki zdrowotnej (zapobieganie chorobom, unikanie uzależnień).
4. Rozwój kompetencji psychicznych (radzenie sobie z emocjami, budowanie relacji, higiena psychiczna).

TREŚCI PROGRAMU

1. Higiena osobista i otoczenia.
2. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.
3. Ruch w życiu człowieka.
4. Żywność i żywienie.
5. Profilaktyka uzależnień.

METODY I FORMY PRACY

1. Metody aktywizujące

Te metody zachęcają uczniów do czynnego udziału, co sprzyja lepszemu przyswajaniu zasad zdrowego stylu życia.

- **Dyskusje klasowe** – umożliwiają wymianę myśli na temat codziennych nawyków zdrowotnych, takich jak higiena, zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna.
- **Burza mózgów** – wspólne generowanie pomysłów na temat dbania o zdrowie, takich jak sposoby radzenia sobie ze stresem, pomysły na zdrowe śniadania.
- **Odgrywanie ról** – uczniowie ćwiczą sytuacje związane ze zdrowiem, np. jak właściwie myć ręce, jak zdrowo się odżywiać, jak reagować na konflikt czy stres.

2. Metody warsztatowe

Warsztaty dostosowane do wieku uczniów pomagają im zdobywać praktyczne umiejętności, które mogą stosować na co dzień.

- **Warsztaty kulinarne** – nauka przygotowania zdrowych przekąsek i posiłków promuje zdrowe odżywianie.
- **Warsztaty ruchowe** – wprowadzenie ćwiczeń fizycznych i gier sportowych, by promować aktywność fizyczną.
- **Warsztaty relaksacyjne** – nauka podstawowych technik relaksacyjnych, takich jak oddychanie przeponowe czy proste ćwiczenia na redukcję stresu.

3. Metody poglądowe

Prezentowanie i pokazywanie uczniom zdrowych wzorców i nawyków w przystępny sposób.

- **Prezentacje multimedialne i filmy edukacyjne** – atrakcyjne wizualnie materiały o zdrowym stylu życia, np. filmy o roli snu, odżywiania i aktywności fizycznej.
- **Pokazy i demonstracje** – np. jak prawidłowo myć ręce, jak stosować techniki rozgrzewki przed ćwiczeniami, jak dbać o higienę osobistą.
- **Gazetki klasowe lub plakaty** – uczniowie samodzielnie wykonują plakaty dotyczące zasad zdrowego trybu życia i wieszają je w klasach lub korytarzach.

4. Praca projektowa i grupowa

Projekty zdrowotne pozwalają uczniom na głębsze zrozumienie i przyswojenie zasad zdrowia poprzez współpracę i twórcze zadania.

- **Projekty tematyczne** – np. „Moje zdrowe nawyki”, „Jestem aktywny codziennie”, które zachęcają uczniów do samodzielnego poszukiwania informacji na temat zdrowego stylu życia.
- **Praca w grupach** – współpraca nad plakatami lub ulotkami dotyczącymi zdrowia, które będą rozdawane rówieśnikom.
- **Tworzenie gazetki szkolnej** – uczniowie mogą współpracować przy przygotowaniu informacji dotyczących zdrowia, które będą regularnie aktualizowane.

5. Wykorzystanie szkolnych imprez i okazji edukacyjnych

Szkolne wydarzenia są doskonałą okazją do realizacji edukacji zdrowotnej w praktyce, w sposób angażujący całą społeczność szkolną.

- **Dni tematyczne** – np. Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa lub Dzień Sportu, gdzie uczniowie biorą udział w konkursach zdrowotnych, ćwiczeniach ruchowych i warsztatach o zdrowiu.
- **Quizy i konkursy** – zdrowotne quizy i konkursy z nagrodami, które angażują uczniów i utrwalają wiedzę w formie zabawy.
- **Spotkania z ekspertami** – zapraszanie do szkoły dietetyków, trenerów, psychologów, którzy przekazują uczniom ważne informacje na temat zdrowia i zachęcają do dbania o siebie.

Takie metody i formy pracy wspierają realizację programu edukacji zdrowotnej, pomagając uczniom zdobywać nie tylko wiedzę, ale i praktyczne umiejętności związane ze zdrowym stylem życia.

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS I-III

TEMAT/CELE	SPOSOBY REALIZACJI	CZAS REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
Codzienna higiena osobista	Promowanie zdrowego stylu życia, Kształtowanie Postaw Prozdrowotnych poprzez zabawę i metodę projektu	Cały Rok Szkolny	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciele świetlicy, pielęgniarka szkolna, nauczyciele wychowania fizycznego
Higiena otoczenia	Tydzień Ekologii	V 2025	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciele świetlicy
Podstawy bezpieczeństwa w domu i w szkole	Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa	V 2025	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej
Znaczenie zasad ruchu drogowego i znaków ostrzegawczych	Metody aktywizujące, warsztatowe, pogładowe, pogładowe, wycieczki	Cały Rok Szkolny	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej
Pierwsza pomoc - podstawy	Metody aktywizujące, warsztatowe, pogładowe, pogładowe	Cały Rok Szkolny	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciele wychowania fizycznego
Znaczenie ruchu dla zdrowia fizycznego i psychicznego	Rozwój kompetencji psychicznych (radzenie sobie z emocjami,	Cały Rok Szkolny	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej

	budowanie relacji, higiena psychiczna)		
Ruch, a rozwój fizyczny dziecka	<p>Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez ruch na świeżym powietrzu i w salach (w zależności od pogody)</p> <p>Propagowanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne</p> <p>Wprowadzenie rozgrzewek przed lekcjami</p> <p>Warsztaty ruchowe z elementami rytmiki</p>	Cały Rok Szkolny	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciele świetlicy, nauczyciele wychowania fizycznego
Organizacja prostych zabaw ruchowych	Tydzień Sportu i Rekreacji w Błękitnej	VI 2025 Cały Rok Szkolny	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej Nauczyciele wychowania fizycznego
Podstawy zdrowego odżywiania	<p>Promowanie zdrowego stylu życia</p> <p>Metoda plakatu, burzy mózgów, gry dydaktyczne</p>	III 2025	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciele świetlicy, nauczyciele wychowania fizycznego
Komponowanie zdrowych posiłków	Promowanie zdrowego		Nauczyciele edukacji

	stylu życia Metoda warsztatów, burzy mózgów, plakatu		wczesnoszkolnej, nauczyciele świetlicy, nauczyciele wychowania fizycznego
Co to są nawyki i uzależnienie?	Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa	V 2025	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciele świetlicy
Jak wybierać zdrowe alternatywy?	Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa	V 2025	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciele świetlicy

TEMATYCZNE ZAŁOŻENIA

1. Codzienna higiena osobista:

- Mycie rąk przed posiłkiem i po wyjściu z toalety.
- Mycie zębów przynajmniej dwa razy dziennie.
- Codzienna kąpiel lub prysznic.
- Ubieranie się odpowiednio do pogody.

2. Higiena otoczenia:

- Utrzymywanie porządku w swoim otoczeniu (czyste miejsce do nauki i zabawy).
- Dbanie o czystość zabawek i przyborów szkolnych.

3. Podstawy bezpieczeństwa w domu i w szkole:

- Co to znaczy być bezpiecznym? (wyjaśnienie pojęcia bezpieczeństwa, proste zasady unikania zagrożeń).
- Jak unikać niebezpiecznych sytuacji w domu i w szkole? (nie bawić się ostrymi przedmiotami, nie dotykać gorących przedmiotów, unikać biegania po schodach).

- Bezpieczne zabawy na placu zabaw (nie wchodzić na niebezpieczne wysokości, używanie sprzętów zgodnie z ich przeznaczeniem).

4. Znaczenie znaków ostrzegawczych i zasad ruchu drogowego:

- Nauka podstawowych znaków drogowych i ich znaczenia (przejście dla pieszych, sygnalizacja świetlna, znaki zakazu i nakazu).
- Zasady bezpiecznego przechodzenia przez ulicę (rozglądanie się na boki, używanie przejścia dla pieszych).
- Jak zachowywać się na drodze jako pieszy, pasażer, rowerzysta?

5. Pierwsza pomoc – podstawy:

KLASA I - Wprowadzenie do bezpieczeństwa

Numery alarmowe:

- Poznanie numeru **112** jako uniwersalnego numeru alarmowego.
- Nauka pozostałych numerów:
 - Straż Pożarna: **998**
 - Policja: **997**
 - Pogotowie Ratunkowe: **999**

Kiedy dzwonić po pomoc:

- Omówienie podstawowych sytuacji: pożar, wypadek, zgubienie się.

Jak rozmawiać z operatorem numeru alarmowego:

- Nauka, jak przedstawić się i powiedzieć, gdzie się znajdujemy.

KLASA II - Utrwalenie i rozszerzenie wiedzy

Numery alarmowe:

- Powtórzenie numerów alarmowych z klasą.

Kiedy dzwonić po pomoc:

- Rozszerzenie o sytuacje: ktoś nie oddycha, zasłabnięcie osoby w pobliżu.
- Omówienie prostych przykładów, np. "Co zrobić, gdy widzimy dym w domu?"

Jak rozmawiać z operatorem numeru alarmowego:

- Utrwalenie podawania miejsca zdarzenia i opisu sytuacji.

Pierwsza pomoc – podstawy:

- Nauka prostych zasad, jak zatamować krwawienie (przyciśnij chusteczkę do rany).
- Omówienie, co zrobić w przypadku drobnego skaleczenia (przemyć wodą, założyć plaster).

KLASA III - Praktyczne umiejętności

Numery alarmowe:

- Powtórzenie i utrwalenie numerów alarmowych.

Kiedy dzwonić po pomoc:

- Omówienie nietypowych sytuacji, np. wypadek w domu, osoba tonąca.
- Dyskusja, dlaczego nie można dzwonić na numery alarmowe bez potrzeby.

Jak rozmawiać z operatorem numeru alarmowego:

- Rozszerzenie o podawanie szczegółów: czy ktoś jest ranny, jak wygląda sytuacja.

Pierwsza pomoc – techniki:

- Pokaz i ćwiczenia: jak zatamować większe krwawienie (ucisk dłonią przez materiał).
- Co zrobić, gdy ktoś się przewróci i nie może wstać (uspokój, nie ruszaj, zadzwoń po pomoc).
- Wprowadzenie zasad zachowania przy osobie, która nie oddycha (wezwij pomoc, ułóż w pozycji bocznej).

6. Znaczenie ruchu dla zdrowia fizycznego i psychicznego:

- Ruch jako naturalna potrzeba człowieka – dlaczego ruch jest ważny? (wzmacnia serce, rozwija mięśnie, pomaga w nauce i poprawia humor).
- Jak codzienna aktywność fizyczna wpływa na organizm? (lepszy sen, apetyt, energia do nauki i zabawy).
- Proste przykłady ruchu w codziennym życiu: spacer do szkoły, gra w piłkę na podwórku, zabawy z rówieśnikami.

7. Ruch a rozwój fizyczny dziecka:

- Jak ruch wspiera rozwój koordynacji ruchowej, równowagi i siły? (ćwiczenia motoryki dużej i małej – rzuty piłką, bieganie, zabawy rozwijające sprawność).
- Jakie są podstawowe ćwiczenia wspierające rozwój fizyczny? (skoki, przysiady, turlanie się, bieganie w miejscu).
- Dlaczego sport to nie tylko zabawa? (uczy współpracy, cierpliwości, rozwija zdolności społeczne).

8. Przykłady prostych zabaw ruchowych:

- Zorganizowane gry i zabawy na świeżym powietrzu (berek, chowany, skakanie przez skakankę).
- Gry zespołowe wspierające współpracę i rywalizację w zdrowym duchu (piłka nożna, siatkówka, dwa ognie).
- Wprowadzenie elementów tanecznych w zabawach (zabawy rytmiczne, ruchowe przy muzyce).

9. Podstawy zdrowego odżywiania:

- Jakie produkty są zdrowe? (warzywa, owoce, białka, węglowodany).
- Rola picia wody w codziennej diecie.

10. Komponowanie zdrowych posiłków:

- Znaczenie regularnych posiłków i odpowiednich porcji.
- Ograniczanie słodyczy i napojów gazowanych.

11. Wprowadzenie do tematu nawyków i uzależnień:

- Co to są dobre i złe nawyki? (np. picie wody, a nadmiar słodyczy).
- Jak zdrowe nawyki wpływają na samopoczucie i zdrowie (korzyści płynące z aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania).

- Proste przykłady niezdrowych nawyków (np. zbyt długi czas przed ekranem) i jak je ograniczać.

12. Jak wybierać zdrowe alternatywy?

- Przykłady zdrowych zachowań: aktywność fizyczna zamiast gier komputerowych, warzywa zamiast słodczy.
- Zachęcanie do rozmowy z rodzicami lub nauczycielami, gdy coś wydaje się niezdrowe lub niepokojące.

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS IV-VI

TEMAT/CELE	SPOSOBY REALIZACJI	CZAS REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
Higiena osobista	Promowanie zdrowego stylu życia	Cały Rok Szkolny	Nauczyciele wychowawcy, pielęgniarka szkolna, nauczyciele wychowania fizycznego
Higiena otoczenia	Tydzień Ekologii	V 2025	nauczyciele przyrody, wychowawcy
Bezpieczeństwo w życiu codziennym	wycieczki, metody aktywizujące, grupowe, warsztatowe	Cały Rok Szkolny	nauczyciele przyrody, wychowawcy, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa
Zasady udzielania pierwszej pomocy	wycieczki, metody aktywizujące, grupowe, warsztatowe	Cały Rok Szkolny	wychowawcy, wychowania fizycznego, edukacji

			dla bezpieczeństwa
Bezpieczeństwo na drodze	wycieczki, metody aktywizujące, grupowe, warsztatowe	Cały Rok Szkolny	wychowawcy, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa
Bezpieczeństwo w sytuacjach awaryjnych	wycieczki, metody aktywizujące, grupowe, warsztatowe	Cały Rok Szkolny	wychowawcy, nauczyciele edukacji dla bezpieczeństwa
Znaczenie regularnego ruchu	Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez ruch na świeżym powietrzu i w salach (w zależności od pogody)	Cały Rok Szkolny	nauczyciele wychowania fizycznego
Rodzaje aktywności fizycznej	Tydzień Sportu i Rekreacji w Błękitnej Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez ruch na świeżym powietrzu i w salach (w zależności od pogody)	VI 2025 Cały Rok Szkolny	nauczyciele wychowania fizycznego
Wpływ ruchu na zdrowie emocjonalne	Rozwój kompetencji psychicznych (radzenie sobie z emocjami, budowanie relacji, higiena psychiczna)	I, II	nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele wychowawcy
Ruch, a postawa ciała i zdrowie kręgosłupa	Propagowanie ćwiczeń oraz zabaw promujących prawidłową postawę	Cały Rok Szkolny	nauczyciele wychowania

	ciała.		fizycznego
Zasady zdrowego żywienia	Promowanie zdrowego stylu życia Tworzenie piramid żywieniowych	III 2025	nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele wychowawcy, nauczyciele przyrody
Nawyki żywieniowe	Promowanie zdrowego stylu życia Prowadzenie dziennika nawyków żywieniowych i analiza diety		nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele wychowawcy, nauczyciele przyrody
Wprowadzenie pojęcia BMI (Body Mass Index)	Metoda burzy mózgów, grupowa		nauczyciele wychowania fizycznego
Co to jest uzależnienie?	Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa	V 2025	nauczyciele wychowawcy
Uzależnienie w codziennym życiu	Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa	V 2025	nauczyciele wychowawcy

TEMATYCZNE ZAŁOŻENIA

1. Higiena osobista:

- Znaczenie regularnego prysznica i używania dezodorantu w okresie dojrzewania.

- Zasady pielęgnacji skóry, włosów, paznokci.
- 2. **Higiena otoczenia:**
 - Utrzymanie porządku w swoim pokoju oraz dbanie o środowisko szkolne.
 - Znaczenie segregacji śmieci i dbania o ekologię.
- 3. **Bezpieczeństwo w życiu codziennym:**
 - Jak unikać zagrożeń w domu (bezpieczne obchodzenie się z urządzeniami elektrycznymi, gorącymi naczyniami, chemikaliami)?
 - Bezpieczeństwo podczas wakacji (na plaży, w górach, na wsi – zasady unikania ryzyka).
 - Jakie są zasady bezpiecznego korzystania z internetu? (rozpoznawanie zagrożeń online, takich jak cyberprzemoc, oszustwa, nieodpowiednie treści).
- 4. **Zasady udzielania pierwszej pomocy:**

KLASA IV - Podstawy udzielania pierwszej pomocy

Reakcja w przypadku przewrócenia się lub skaleczenia:

- **Ocena sytuacji:** Jak sprawdzić, czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne? Jak podejść do poszkodowanego?
- **Uspokajanie poszkodowanego:** Proste techniki – rozmowa, zachowanie spokoju.
- **Podstawowe opatrzenie rany:** Jak przemyć ranę; Użycie plastra lub gazika.
- **Ćwiczenia praktyczne:** Bandażowanie drobnych ran na sztucznych modelach lub własnych rękach.

Zachowanie higieny przy opatrywaniu ran:

- Omówienie znaczenia czystych rąk.

KLASA V - Pomoc przy poważniejszych urazach

Pierwsza pomoc przy oparzeniach

Pomoc przy zadławieniach:

- **Technika Heimlicha:**
 - Wyjaśnienie, kiedy stosować u dzieci i dorosłych.
 - Demonstracja na fantomie.
- **Co zrobić, gdy ktoś kaszle, ale oddycha?**

Pomoc przy skręceniach:

- **Ocena urazu:** Rozpoznanie objawów (opuchlizna, ból przy ruchu).
- **Unieruchomienie:** Jak założyć prowizoryczny opatrunek usztywniający.

KLASA VI - Rozszerzenie umiejętności praktycznych

Zakładanie bandażu i opatrunków:

- **Ochrona rany przed zakażeniem:** Jak prawidłowo oczyścić ranę?
- **Techniki bandażowania:**
 - Bandażowanie ran na dłoni, łokciu i kolanie.
 - Zastosowanie opatrunku uciskowego.

Udzielanie pomocy w różnych sytuacjach:

- **Powtórzenie:** Oparzenia, zadławienia, skręcenia.
- **Scenariusze:** Symulacje w grupach, gdzie dzieci muszą rozpoznać problem i zastosować odpowiednią pomoc.
- **Ocena sytuacji:** Jak rozpoznać, kiedy wezwać profesjonalną pomoc (np. 112)?

Podsumowanie zasad pierwszej pomocy:

- **Utrwalenie wiedzy:** Quizy lub gry zespołowe oparte na wiedzy z pierwszej pomocy.
- 5. **Bezpieczeństwo na drodze:**
 - Jak bezpiecznie poruszać się na rowerze? (zasady noszenia kasku, używanie odblasków, sygnalizacja manewrów ręką).

- Co zrobić w przypadku wypadku drogowego? (jak ocenić sytuację, wezwanie pomocy, zabezpieczenie miejsca wypadku).
6. **Bezpieczeństwo w sytuacjach awaryjnych:**
- Jak się zachować w sytuacji zagrożenia pożarem? (jak ewakuować się z budynku, kiedy i jak użyć gaśnicy).
 - Co robić w przypadku zagubienia się? (pozostanie w bezpiecznym miejscu, kontakt z dorosłymi, jak korzystać z telefonu alarmowego).
7. **Znaczenie regularnego ruchu:**
- Dlaczego warto uprawiać sport i ćwiczyć codziennie? (korzyści zdrowotne, poprawa sprawności fizycznej).
 - Jak różne formy aktywności wpływają na zdrowie? (ruch wytrzymałościowy, siłowy, koordynacyjny).
 - Jak aktywność fizyczna wspiera rozwój mózgu i poprawia zdolności umysłowe (lepsza koncentracja, szybsze przyswajanie wiedzy)?
8. **Rodzaje aktywności fizycznej:**
- Różne formy aktywności fizycznej (bieganie, jazda na rowerze, pływanie, taniec).
 - Dlaczego warto spróbować różnych dyscyplin sportowych? (rozwijanie różnych umiejętności, odkrywanie własnych zainteresowań).
 - Jakie sporty można uprawiać indywidualnie, a jakie w grupie? (zalety współzawodnictwa i pracy zespołowej).
9. **Wpływ ruchu na zdrowie emocjonalne:**
- Jak ćwiczenia mogą poprawić nastrój i zredukować stres? (wydzielanie endorfin, tzw. hormonu szczęścia).
 - Ruch jako forma relaksacji i budowania pewności siebie.
10. **Ruch, a postawa ciała i zdrowie kręgosłupa:**
- Jakie ćwiczenia pomagają w utrzymaniu zdrowego kręgosłupa? (rozciąganie, wzmacnianie mięśni brzucha i pleców).
 - Wpływ zbyt długiego siedzenia na zdrowie (szkoła, gry komputerowe, praca przy biurku).
11. **Zasady zdrowego żywienia:**
- Co to jest zbilansowana dieta? (węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, minerały).
 - Znaczenie regularnego spożywania śniadania.
12. **Nawyki żywieniowe:**
- Jakie są skutki złego odżywiania (otyłość, cukrzyca)?
 - Jak czytać etykiety na produktach spożywczych?
13. **Wprowadzenie do pojęcia BMI (Body Mass Index):**

- Co to jest BMI? (proste wyjaśnienie, stosunek masy ciała do wzrostu).
- Jakie wartości BMI są prawidłowe dla dzieci i młodzieży?
- Znaczenie zdrowego utrzymania masy ciała.

14. Co to jest uzależnienie?:

- Podstawowe wyjaśnienie uzależnień: od substancji (np. papierosy, alkohol) i uzależnień behawioralnych (np. gry komputerowe, media społecznościowe).
- Jakie są pierwsze objawy uzależnienia? (np. trudność w zaprzestaniu jakiejś czynności, nadmierne przywiązanie do rzeczy/materialnych bodźców).
- Negatywne skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego (pogorszenie koncentracji, osłabienie ciała).

15. Uzależnienia w codziennym życiu:

- Uświadomienie uczniów o zagrożeniach wynikających z nadmiernego korzystania z internetu, gier i mediów społecznościowych.
- Jakie alternatywne, zdrowe formy spędzania wolnego czasu można wybrać? (sport, hobby, czas na świeżym powietrzu).
- Jak rozpoznać, kiedy pewna aktywność staje się problemem?

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS VII-VIII

TEMAT/CELE	SPOSOBY REALIZACJI	CZAS REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
Higiena osobista w trakcie dojrzewania	Promowanie zdrowego stylu życia	Cały Rok Szkolny	wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego

Higiena otoczenia	Tydzień Ekologii	V 2025	nauczyciele biologii, wychowawcy
Zaawansowane zasady bezpieczeństwa	Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa	V 2025	nauczyciele edukacji dla bezpieczeństwa, wychowawcy
Pierwsza pomoc - zaawansowane techniki	metody aktywizujące, grupowe, warsztatowe	Cały Rok Szkolny	nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy, edukacji dla bezpieczeństwa
Zasady postępowania w przypadku nagłego zatrzymania krążenia (NZK)	metody aktywizujące, grupowe, warsztatowe	Cały Rok Szkolny	nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy, edukacji dla bezpieczeństwa
Pierwsza pomoc przy urazach głowy i kręgosłupa	metody aktywizujące, grupowe, warsztatowe	Cały Rok Szkolny	nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy, edukacji dla bezpieczeństwa
Bezpieczeństwo cyfrowe	Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa,	V 2025	wychowawcy, nauczyciele informatyki
Ruch jako element zdrowego stylu życia	Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez ruch na świeżym powietrzu i w salach (w	Cały Rok Szkolny	nauczyciele wychowania fizycznego

	zależności od pogody)		
W jaki sposób ruch oddziałuje na układ krążenia i układ oddechowy?	Edukacja w Zakresie Profilaktyki Zdrowotnej. Metoda Projektu, obserwacji	Cały Rok Szkolny	nauczyciele wychowania fizycznego
Aktywność fizyczna a zdrowie psychiczne	Rozwój kompetencji psychicznych (radzenie sobie z emocjami, budowanie relacji, higiena psychiczna)	I, II	nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy
Sporty zespołowe i indywidualne	Tydzień Sportu i Rekreacji w Błękitnej	VI 2025 Cały Rok Szkolny	nauczyciele wychowania fizycznego
Ćwiczenia siłowe i fitness dla młodzieży	Edukacja w zakresie wykonywania ćwiczeń siłowych i fitness	Cały Rok Szkolny	nauczyciele wychowania fizycznego
Zdrowe nawyki żywieniowe	Promowanie zdrowego stylu życia Metoda burzy mózgów, projekty edukacyjne	III 2025	nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy, biologii
Zdrowa dieta na co dzień	Promowanie zdrowego stylu życia Planowanie posiłków		nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy, biologii

BMI i jego znaczenie	Metoda burzy mózgów, grupowa		nauczyciele wychowania fizycznego
Podstawowa przemiana materii (PPM)	Metoda burzy mózgów, grupowa		nauczyciele wychowania fizycznego
Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych	Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa	V 2025	wychowawcy, nauczyciele biologii
Uzależnienia behawioralne	Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa	V 2025	wychowawcy
Rola wsparcia i edukacji	Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa	V 2025	wychowawcy

TEMATYCZNE ZAŁOŻENIA

1. Higiena osobista w okresie dojrzewania:

- Dbanie o higienę w okresie dojrzewania (zmiany hormonalne, higiena intymna).
- Pielęgnacja ciała: dobór odpowiednich kosmetyków i produktów pielęgnacyjnych.

2. Higiena otoczenia:

- Znaczenie dbałości o środowisko naturalne (recykling, zmniejszenie zużycia plastiku).
- Higiena w miejscach publicznych (zasady zachowania w toaletach publicznych, dbanie o czystość w miejscach pracy i nauki).

3. Zaawansowane zasady bezpieczeństwa:

- Bezpieczeństwo w miejscach publicznych (jak rozpoznawać potencjalnie niebezpieczne sytuacje, np. tłumy, podejrzane osoby).

- Jak zachowywać się w sytuacjach kryzysowych (awarie, zamachy, nagłe wypadki)? Zasady ewakuacji i postępowanie w takich sytuacjach.
- Co robić w przypadku zetknięcia się z niebezpiecznymi substancjami (chemikalia, trucizny)? Jakie są zasady udzielania pierwszej pomocy w przypadkach zatrucia?

4. Pierwsza pomoc – bardziej zaawansowane techniki:

KLASA VII - Wprowadzenie do zaawansowanej pierwszej pomocy

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) – podstawy:

- **Cel RKO:** Dlaczego resuscytacja jest ważna?
- **Ocena stanu poszkodowanego:**
 - Jak sprawdzić, czy osoba oddycha? (patrz na ruch klatki piersiowej, słuchaj oddechu).
- **Technika RKO**

Pierwsza pomoc przy utracie przytomności:

- **Jak ocenić reakcję poszkodowanego?**
- **Sprawdzanie oddechu**
- **Pozycja boczna bezpieczna**

KLASA VIII - Rozszerzenie wiedzy i technik praktycznych

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) z użyciem AED:

- **Znaczenie AED w ratowaniu życia:**
 - Jak działa automatyczny defibrylator?
 - Gdzie można znaleźć AED w przestrzeni publicznej?
- **Jak używać AED:**
 - Podłączanie elektrod do klatki piersiowej.

- Postępowanie zgodnie z komunikatami urzędnika.

Postępowanie w przypadku złamań i urazów:

- **Rozpoznanie złamania:**
 - Objawy: ból, deformacja, opuchlizna.
- **Jak unieruchomić kończynę:**
 - Użycie dostępnych materiałów (np. szalik, deska, patyk jako szyna).
 - Dlaczego nie wolno przemieszczać poszkodowanego?

Pierwsza pomoc przy utracie przytomności – zaawansowanie:

- **Co zrobić, gdy poszkodowany nie oddycha?**
- **Kiedy i jak ułożyć w pozycji bocznej?**
 - Omówienie sytuacji, w których nie należy układać w pozycji bocznej (np. podejrzenie urazu kręgosłupa).

5. Pierwsza pomoc przy urazach głowy i kręgosłupa:

KLASA VII - Wprowadzenie do urazów głowy i kręgosłupa

Jak rozpoznać uraz głowy lub kręgosłupa?

- **Objawy urazu głowy**
- **Objawy urazu kręgosłupa**

Jak postępować przy podejrzeniu urazu głowy?

- **Bezpieczeństwo własne i poszkodowanego:**
- **Ocena stanu poszkodowanego:**
 - Sprawdzanie przytomności i oddechu.
- **Wezwanie pomocy:**

- Jak dokładnie opisać sytuację dyspozytorowi pogotowia.

KLASA VIII - Zaawansowane postępowanie przy urazach głowy i kręgosłupa

Jak prawidłowo postępować z osobą z urazem kręgosłupa?

- **Stabilizacja głowy i kręgosłupa:**
 - Technika stabilizacji manualnej (przytrzymanie głowy w jednej pozycji).
 - Jak zaimprovizować kołnierz z dostępnych materiałów (np. ręcznika, odzieży).
- **Dlaczego nie wolno przemieszczać poszkodowanego?**

Co zrobić, gdy poszkodowany stracił przytomność?

- **Postępowanie:**
 - Sprawdzanie oddechu bez ruszania głowy.
 - Kiedy zastosować pozycję boczną (tylko jeśli jest bezpieczna dla poszkodowanego).
- **Wezwanie pomocy i utrzymanie stabilności:**
 - Kontynuacja stabilizacji do czasu przyjazdu pogotowia.

6. Zasady postępowania w przypadku nagłego zatrzymania krążenia (NZK):

KLASA VII - Wprowadzenie do RKO i AED

Jak szybko i skutecznie przeprowadzić resuscytację, kiedy osoba nie oddycha?

- **Znaczenie pierwszych minut:**
 - Wyjaśnienie, dlaczego szybka reakcja ratuje życie.
- **Ocena stanu poszkodowanego:**
 - Jak sprawdzić, czy osoba oddycha (metoda "patrz, słuchaj, czuj").
- **Wezwanie pomocy:**
 - Jak skutecznie wezwać pomoc (numer 112, jasne przekazanie informacji dyspozytorowi).

- Technika RKO

2. Jakie jest znaczenie defibrylacji w ratowaniu życia?

- Co to jest AED?
- Gdzie szukać AED?
- Demonstracja działania AED

7. Bezpieczeństwo cyfrowe:

- Jak unikać cyberzagrożeń? (phishing, oszustwa internetowe, bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych).
- Jak zabezpieczyć swoje dane osobowe i urządzenia? (używanie silnych haseł, ochrona prywatności w sieci, aktualizowanie oprogramowania).

8. Ruch jako element zdrowego stylu życia:

- Jak aktywność fizyczna pomaga w profilaktyce chorób? (zmniejszanie ryzyka nadciśnienia, cukrzycy, otyłości, osteoporozy).
- Jakie są długoterminowe korzyści regularnej aktywności fizycznej? (zdrowe serce, mocne kości, lepsza kondycja w dorosłym życiu).
- Jakie są zasady bezpiecznego treningu? (rozgrzewka, nawodnienie, odpowiednia technika wykonywania ćwiczeń).

9. Ruch a układ krążenia i układ oddechowy:

- Jakie są korzyści z regularnego biegania, pływania, jazdy na rowerze? (poprawa wydolności układu krążenia i oddechowego).
- Dlaczego ćwiczenia wytrzymałościowe są ważne dla zdrowia serca? (lepsze krążenie krwi, niższe tętno spoczynkowe, mniejsza zadyszka podczas wysiłku).
- Jakie są zasady efektywnego treningu cardio? (intensywność, czas trwania, częstotliwość).

10. Aktywność fizyczna a zdrowie psychiczne:

- Jak ruch może pomóc w walce ze stresem, lękiem i depresją? (uwalnianie endorfin, redukcja napięcia, poprawa koncentracji i snu).
- Rola aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowego obrazu siebie (akceptacja własnego ciała, pozytywna motywacja).
- Jakie formy ruchu są szczególnie korzystne dla zdrowia psychicznego? (joga, pilates, taniec – połączenie ruchu z relaksem i koncentracją).

11. Sporty zespołowe i indywidualne:

- Jakie są różnice między sportami zespołowymi a indywidualnymi? (rozwijanie współpracy, odpowiedzialności za drużynę vs. samodzielna praca nad osiągnięciem celów).
- Korzyści z uprawiania sportów zespołowych (nauka współpracy, empatii, strategii gry).
- Jakie sporty indywidualne rozwijają siłę, wytrzymałość, elastyczność i koncentrację? (bieganie, tenis, pływanie, gimnastyka).

12. Ćwiczenia siłowe i fitness dla młodzieży:

- Jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia siłowe w młodym wieku? (bezpieczeństwo, technika, progresywne zwiększanie obciążenia).
- Jakie ćwiczenia można wykonywać bez sprzętu? (pompki, przysiady, deska – rozwój siły ciała bez potrzeby użycia ciężarów).
- Wprowadzenie do zasad treningu funkcjonalnego (ćwiczenia angażujące całe ciało, poprawa mobilności i stabilności).

13. Zdrowe nawyki żywieniowe:

- Jak dostosować dietę do rosnącego organizmu (w okresie dojrzewania)?
- Ograniczenie spożycia przetworzonej żywności i tłuszczów trans.

14. Zdrowa dieta na co dzień:

- Planowanie zdrowych posiłków na tydzień.
- Jak przygotować proste, zdrowe posiłki?

15. BMI i jego znaczenie:

- Obliczanie BMI: jak prawidłowo interpretować wyniki.
- Skutki niedowagi, nadwagi i otyłości na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Jak zmieniać swoje nawyki, aby utrzymać zdrową masę ciała?

16. Podstawowa Przemiana Materii (PPM):

- Co to jest PPM (Podstawowa Przemiana Materii) i dlaczego jest ważna?
- Jakie czynniki wpływają na PPM? (wiek, płeć, masa ciała, aktywność fizyczna).
- Jak PPM pomaga w zrozumieniu zapotrzebowania kalorycznego i zdrowego odżywiania?

17. Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych:

- Rozmowy na temat zagrożeń wynikających z używania alkoholu, papierosów, narkotyków i ich wpływu na zdrowie.
- Jakie są długoterminowe konsekwencje uzależnienia od tych substancji? (wpływ na mózg, układ oddechowy, serce i inne organy).
- Skąd bierze się presja rówieśnicza i jak jej unikać? (rozmowa o asertywności i odmawianiu).

18. Uzależnienia behawioralne:

- Znaczenie równowagi w korzystaniu z internetu, gier komputerowych, mediów społecznościowych (uzależnienie od technologii).
- Jak korzystać z technologii w sposób świadomy i odpowiedzialny, aby unikać negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne (przeznaczanie odpowiedniego czasu na każdą aktywność).

19. Rola wsparcia i edukacji:

- Gdzie szukać pomocy w przypadku podejrzenia uzależnienia? (rodzice, nauczyciele, psycholog szkolny).
- Jak rozpoznać u siebie lub u innych osoby potrzebujące wsparcia? (rozpoznawanie emocji i niepokojących zmian w zachowaniu).
- Wartość zdrowej komunikacji z bliskimi i rówieśnikami o potencjalnych problemach z nawykami i uzależnieniami.

Przewidywane działania i imprezy w roku szkolnym 2024/2025:

- Tydzień Profilaktyki i Bezpieczeństwa, V 2025
- Tydzień Sportu i Rekreacji w Błękitnej, VI 2025
- Dzień Ziemi, IV 2025
- Tydzień Ekologii, V 2025

EWALUACJA PROGRAMU

- **Obserwacja zachowań uczniów** – monitorowanie postępów w codziennych nawykach zdrowotnych, takich jak higiena, odżywianie czy aktywność fizyczna.
- **Ankiety i kwestionariusze** – przeprowadzanie ankiet wśród uczniów, aby ocenić świadomość i zmiany w podejściu do zdrowego stylu życia.

- **Obserwacje nauczycieli** – opinie nauczycieli prowadzących zajęcia, dotyczące zaangażowania uczniów i skuteczności metod.
- Informacje na temat realizacji poszczególnych zadań są na bieżąco umieszczane na stronie szkoły oraz na facebooku – odpowiedzialna:
- **W czerwcu 2025 r. opracowane zostanie sprawozdanie z realizacji osiągniętych celów – odpowiedzialne: p. Bany Wiktoria,**

Wiktoria Bany, nauczyciel wychowania fizycznego