

Załącznik do Uchwały Nr 18/2019/2020  
Rady Pedagogicznej Szkoły Podstawowej  
im. Władysława Reymonta w Lipiej Górze  
z dnia 28 listopada 2019r.

Szkoła Podstawowa im Władysława Reymonta w Lipiej Górze

# **Program Szkoły Promującej Zdrowie na lata 2019-2022**

*Motto: „To zdrowie jest prawdziwym bogactwem, a nie kawałki złota  
czy srebra”*

*- Mahatma Gandhi*

## **Spis treści:**

1. Wstęp
2. Założenia programu
3. Realizatorzy i uczestnicy programu
4. Diagnoza.
5. Standardy.
6. Metody i formy pracy.
7. Treści i osiągnięcia.
8. Ewaluacja.

Zdrowie jest wartością dla jednostki – środkiem do twórczego życia i dobrej jego jakości. Edukacja zdrowotna pomaga człowiekowi dbać o zdrowie i zwiększać jego potencjał. Zdrowie jest zasobem dla społeczeństwa – umożliwiającym jego rozwój i dobrobyt. Edukacja zdrowotna pomaga decydentom podejmować odpowiednie decyzje sprzyjające zdrowiu społeczeństwa. Ważnym zadaniem szkoły jest edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyków dbania o zdrowie własne i innych ludzi i tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

W Szkole Promującej Zdrowie wszyscy pracownicy, uczniowie i rodzice podejmują starania, aby poprawić swoje samopoczucie i zdrowie, uczą się żyć zdrowiej i tworzyć wokół siebie zdrowe środowisko, zachęcają inne osoby do włączania się w realizację działań promujących zdrowy styl życia.

## **II. ZAŁOŻENIA**

Nasza szkoła jest miejscem, w którym społeczność nie tylko uczy się i pracuje, ale także żyje - nawiązuje kontakty z innymi, przeżywa porażki i sukcesy, odpoczywa i bawi się. Szkoła ma za zadanie przygotować młodych ludzi nie tylko do następnego etapu edukacji, ale również do życia, w tym do dokonywania „zdrowych” wyborów. Tworzy warunki (fizyczne, psychiczne i społeczne), sprzyjające ochronie i pomnażaniu zdrowia oraz umożliwia aktywne uczestnictwo społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania szkoły. Nasza szkoła podejmuje działania promujące zdrowie. Mamy świetny program wychowawczo- profilaktyczny, realizujemy treści ścieżki prozdrowotnej. Uczestniczymy w wielu programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Działania te spowodowały, że w roku 2008 zdobyliśmy certyfikat szkoły promującej zdrowie. Nadal chcemy być w gronie szkół, dla których zdrowie ucznia, jego rozwój psychiczny, fizyczny i społeczny jest bardzo ważny.

## **III. REALIZATORZY I UCZESTNICZY PROGRAMU:**

- 1. RODZICE** – w pierwszym rzędzie odpowiedzialni za wychowanie dziecka
- 2. MŁODZIEŻ I DZIECI** - uczące się w szkole
- 3. NAUCZYCIELE** - realizujący powyższe założenia
- 4. PRACOWNICY SZKOŁY**- wspomagający nauczycieli
- 5. ŚRODOWISKO LOKALNE**- współpracujące z nauczycielami

## **IV. DIAGNOZA**

Z przeprowadzonej ewaluacji programu wychowawczo- profilaktycznego oraz obserwacji wynika, że musimy popracować nad relacjami rówieśniczymi, by wyeliminować przejawy przemocy w postaci wyśmiewania, złośliwych żartów, ośmieszania, obgadywania, popychania, dokuczania. Problemy te nie są nagminne, ale mimo wszystko występują.

Kolejnym zauważonym przez nas problemem jest nadwaga a czasami i otyłość u części uczniów. Konieczna jest zatem zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywne spędzanie czasu wolnego. Narastającym problemem jest zbyt mała dbałość o higienę osobistą i swojego otoczenia. Uwidacznia się to zwłaszcza po lekcjach wychowania fizycznego, w szatniach chłopców i dziewcząt. Jest to niestety narastający problem, nad którym będziemy chcieli szczególnie popracować.

## **V. STANDARDY**

1. Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz skuteczności i długofalowości tych działań.
2. Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów.
3. Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie.
4. Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami.

W oparciu o określone standardy dla Szkół Promujących Zdrowie oraz wszystkie działania podejmowane w szkole w zakresie promocji zdrowia zostały opracowane:

### **Cele:**

- Tworzenie warunków do kształtowania zdrowia i bezpieczeństwa w różnych sytuacjach.
- Kształtowanie umiejętności dbania o własne zdrowie szczególnie w zakresie higieny osobistej i otoczenia, prawidłowego odżywiania się, prawidłowej postawy ciała i aktywności fizycznej - uświadomienie płynących korzyści.
- Rozwijanie u uczniów wiedzy, umiejętności i zdolności do podejmowania decyzji oraz dokonywania właściwych wyborów w sprawach zdrowia.
- Przekazywanie wiedzy na temat zdrowia, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać.
- Uświadomienie związku między sposobem żywienia, a zdrowiem.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.
- Uświadomienie zagrożeń dla zdrowia w różnych sytuacjach.
- Przygotowanie uczniów do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej.

## **VI. METODY I FORMY PRACY**

**Metody pracy:**

warsztaty, treningi, projekty, metody aktywizujące, pogadanki, spotkania ze specjalistami, zajęcia techniczne i plastyczne oraz artystyczne, indywidualne konsultacje, grupa wsparcia, lekcje wychowawcze

**Formy pracy:** zespołowa, grupowa, indywidualna.

**VII. TREŚCI I OSIĄGNIĘCIA**

Treści dotyczą sześciu aspektów:

1. Higiena osobista i otoczenia.
2. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.
3. Ruch w życiu człowieka.
4. Żywność i żywienie.
5. Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie.
6. Profilaktyka uzależnień.

Ostatnie dwa punkty, tj. zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie oraz profilaktyka uzależnień zawarte są w Programie Wychowawczo-Profilaktycznym Szkoły oraz w Szkolnym Systemie Wspierania Zdrowia Psychicznego Uczniów. Dlatego w tym programie skupimy się na pierwszych czterech aspektach, tj. higienie osobistej i otoczenia, bezpieczeństwo i pierwsza pomoc, ruch w życiu człowieka, żywność i żywienie.

**klasy I-III**

| <b>HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA</b> |                                       |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <b>Lp.</b>                          | <b>TREŚCI</b>                         | <b>PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA</b>  |
| 1.                                  | Rola i znaczenie higieny jamy ustnej  | <b>Uczeń:</b><br>- wie, jak należy dbać o higienę jamy ustnej i rozumie potrzebę jej przestrzegania,<br>- zna skutki nie dbania o higienę jamy ustnej,<br>- zna rodzaje zębów,<br>- wie, że należy regularnie odwiedzać stomatologa. |
| 2.                                  | Higiena rąk                           | <b>Uczeń:</b><br>- wie, że należy myć ręce w różnych sytuacjach: przed posiłkiem, przygotowując posiłek, po powrocie do domu, po skorzystaniu z toalety, po wizycie u lekarza,<br>- zna konsekwencje nie mycia rąk                   |
| 3.                                  | Zasady higieny osobistej i środowiska | <b>Uczeń:</b><br>- umie dbać o czystość swojego ciała,<br>- nosi czyste i schludne ubrania,  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie potrzebę zachowania czystości w szkole i w domu,</li> <li>- potrafi utrzymać ład i porządek wokół siebie (w tornistrze, na ławce, w klasie, w toalecie, na korytarzach, w swoim pokoju)</li> <li>- wie, że należy wietrzyć pokój i salę lekcyjną</li> </ul>                         |
| 4.                                     | <p>Choroby pasożytnicze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- świerzb</li> <li>- wszawica</li> </ul>  | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie i wyjaśnia powiązania między brakiem higieny a rozprzestrzenianiem się chorób zakaźnych, drobnoustrojów, pasożytów,</li> <li>- zna drogi rozprzestrzeniania się chorób pasożytniczych,</li> <li>- zna profilaktykę i leczenie chorób pasożytniczych</li> </ul> |
| 5.                                     | Ubieramy się stosownie do pogody  | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi dostosować ubiór do pogody i temperatury,</li> <li>- zdaje sobie sprawę, że wyziębienie lub przegrzanie organizmu jest dla niego szkodliwe i niebezpieczne,</li> <li>- wie, że przed wyjściem z domu należy sprawdzić jaka jest pogoda na dworze.</li> </ul>   |
| 6.                                     | Higiena wzroku i słuchu.  | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, że hałas szkodzi zdrowiu,</li> <li>- wie w jaki sposób należy słuchać muzyki czy audycji radiowych</li> <li>- wie, że należy dbać o higienę oczu,</li> <li>- wie, że czytanie w półmroku jest niezdrowe.</li> </ul>   |
| 7.                                     | <p>Choroby brudnych rąk i jak ich unikać:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- WZW typu A</li> <li>- owsica</li> <li>- glistnica</li> </ul>       | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jakie są konsekwencje nie mycia rąk lub owoców i warzyw,</li> <li>- zna profilaktykę i leczenie powyższych chorób</li> </ul>  |
| 8.                                     | Jak siedzieć przy stoliku podczas odrabiania lekcji?  | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zachowuje odpowiednią postawę podczas pracy i odpoczynku,</li> <li>- zna konsekwencje przyjmowania niewłaściwej postawy ciała,</li> <li>- wie, że należy robić przerwy podczas wysiłku umysłowego.</li> </ul>  |
| 9.                                     | Jak korzystać z telewizji i komputera oraz telefonu   | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie potrzebę właściwej długości snu,</li> <li>- wie, że należy ograniczać czas korzystania z telefonu, komputera, telewizji,</li> <li>- zna alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego</li> </ul>  |
| 10.                                    | <p>Choroby wirusowe i bakteryjne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grypa, ospa wietrzna, odra, angina,</li> <li>- borelioza, tężec</li> </ul> | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna sposoby zarażenia się chorobami,</li> <li>- zna profilaktykę i leczenie chorób wirusowych i bakteryjnych,</li> <li>- wie jaką rolę odgrywają szczepienia ochronne</li> </ul>   |
| <b>BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC</b> |   |  |
| 1.                                     | Bezpieczeństwo w szkole   | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi odróżnić zachowania bezpieczne od niebezpiecznych,</li> <li>- wie, do kogo się zwrócić w przypadku choroby lub nieszczęśliwego wypadku</li> </ul>  |

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
|                               |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, że każdy upadek, uderzenie, złe samopoczucie należy zgłosić nauczycielowi ,</li> <li>- zna i przestrzega normy społeczne i zasady bezpieczeństwa</li> </ul>  |
| 2.                            | Przepisy ruchu drogowego obowiązujące pieszych.     | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności zachowania się – uczestnictwa w ruchu drogowym,</li> <li>- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,</li> <li>- rozpoznaje podstawowe znaki drogowe: ostrzegawcze, nakazu, zakazu, informacyjne; sygnalizator świetlny, zebra.</li> </ul>                  |
| 3.                            | Mały Ratownik                                       | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-umie rozpoznać i przekazać informacje o zagrożeniu,</li> <li>- zna numer telefonu policji, straży pożarnej, pogotowia,</li> <li>- zna numer alarmowy 112,</li> <li>- potrafi zaalarmować nauczyciela, że coś niedobrego dzieje się z nim samym lub kolegą.</li> </ul>                                   |
| 4.                            | Niebezpieczne zjawiska atmosferyczne                | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie jak zachować się podczas burzy, wichury oaz innych zjawisk atmosferycznych,</li> <li>- stosuje poznane zasady w praktyce</li> </ul>  |
| 5.                            | Bawię się bezpiecznie                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- umie określić sytuacje niebezpieczne podczas zabaw,</li> <li>- potrafi reagować na niebezpieczne zachowania innych,</li> <li>- wie, kiedy zabawa ze zwierzętami jest bezpieczna,</li> <li>- wie jak należy się zachować podczas ataku psa.</li> </ul>   |
| 7.                            | Bezpieczeństwo w domu oraz podczas wakacji i ferii. | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, dlaczego nie można się bawić zapalkami, gazem, prądem</li> <li>- wie, czym grozi zabawa w pobliżu jezdnii,</li> <li>- wie, jak bawić się bezpiecznie na śniegu i nad wodą,</li> <li>- wie, jak się zachować wobec propozycji nieznajomych,</li> <li>- wie jak być bezpiecznym w sieci.</li> </ul> |
| <b>RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA</b> |   |  |
| 1.                            | Znaczenie zabaw ruchowych                           | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna sposoby aktywnego spędzania wolnego czasu</li> <li>- wie, że korzystne dla zdrowia jest spędzanie czasu wolnego aktywnie i na powietrzu,</li> <li>- wie, że zimą należy hartować swój organizm,</li> <li>- umie sam zorganizować zabawę ruchową</li> </ul>   |
| 2.                            | W zdrowym ciele, zdrowy duch                        | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie potrzebę ruchu dla zdrowia własnego i innych,</li> <li>- systematycznie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne,</li> <li>- wie, że przebywanie na powietrzu powoduje dotlenienie organizmu.</li> </ul>  |
| 3.                            | Sen, a aktywność fizyczna i zdrowie                 | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie potrzebę snu i aktywności fizycznej,</li> <li>- wie, że podczas snu organizm odpoczywa,</li> <li>- wie, że przed snem należy przewietrzyć pomieszczenie,</li> <li>- rozumie, że aktywność fizyczna lub jej brak wpływa na jakość snu.</li> </ul>   |
| 4.                            | Jak dbać o swoją kondycję?                          | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie potrzebę ruchu dla zdrowia własnego,</li> </ul>  |

|                           |  |  |
|---------------------------|--|--|
|                           |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- korzysta z różnych form aktywności ruchowej,</li> <li>- wie, że w swoim działaniu należy być systematycznym i regularnym,</li> <li>- potrafi podać przykład prostego ćwiczenia gimnastycznego, np. skłon, przysiad, wymach, itp.</li> </ul>   |
| 5.                        | Wpływ ćwiczeń ruchowych na postawę ciała   | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych,</li> <li>- zna i respektuje reguły gier i zabaw ruchowych,</li> <li>- rozumie, że ćwicząc dba o zachowanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>   |
| 6.                        | Nabywanie umiejętności życia według modelu zdrowego dnia   | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna i stosuje zasady postępowania zgodnie z modelem zdrowego dnia,</li> <li>- wie jak planować wolny czas,</li> <li>- potrafi odpoczywać aktywnie.</li> </ul>  |
| <b>ŻYWNÓŚĆ I ŻYWIENIE</b> |  |  |
| 1.                        | Zasady zdrowego odżywiania.  | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, że należy spożywać pięć posiłków dziennie,</li> <li>- wie, że należy pić ok. 2 litrów wody w ciągu dnia,</li> <li>- wie, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem i zjada pierwsze śniadanie przed wyjściem z domu,</li> <li>- na drugie śniadanie przynosi oprócz kanapki owoce lub warzywa,</li> <li>- wie, że należy jeść regularnie co 3-4 godziny</li> </ul> |
| 2.                        | Piramida żywienia  | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna schemat piramidy żywienia,</li> <li>- wie, co leży u podstawy piramidy żywienia,</li> <li>- wie, że należy w posiłkach ograniczyć spożycie soli i cukrów prostych,</li> <li>- wie, że jedzenie typu fast food jest niezdrowe</li> </ul>  |
| 3.                        | Składniki pokarmowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- witaminy</li> <li>- sole mineralne</li> <li>- białka</li> <li>- tłuszcze</li> <li>- cukry</li> <li>- woda</li> </ul> | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wymienić wartości odżywcze warzyw, owoców produktów zbożowych, mięsa i nabiału,</li> <li>- wie czym jest błonnik,</li> <li>- potrafi odróżnić pieczywo pszenne, żytnie od razowego,</li> <li>- wie, że woda mineralna zawiera najwięcej minerałów.</li> </ul>  |
| 4.                        | Zasady zachowania podczas spożywania posiłków  | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kulturalnie zachowuje się przy stole,</li> <li>- estetycznie nakrywa do stołu,</li> <li>- potrafi w sposób właściwy ułożyć sztucce i serwetki,</li> <li>- jest uprzejmy i pomocny wobec współbiedników.</li> </ul>   |
| 5.                        | Higiena przyrządzania i spożywania posiłków  | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie potrzebę mycia warzyw i owoców,</li> <li>- wie o konieczności mycia rąk przed posiłkami,</li> <li>- potrafi nakryć stół i kulturalnie zachować się przy nim,</li> <li>- potrafi posprzątać po posiłku</li> </ul>   |
| 6.                        | Planujemy jadłospis śniadania  | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- układa z pomocą nauczyciela jadłospis śniadania,</li> <li>- zwraca uwagę na dobór składników pokarmowych,</li> <li>- potrafi współpracować w grupie.</li> </ul>  |



|     |  |   |
|-----|--|---|
| 7.  | Przygotowujemy zdrowe przekąski                    | <b>Uczeń:</b><br>- potrafi przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas przygotowywania posiłku,<br>- wie o konieczności założenia fartucha i opaski lub czepka na głowę podczas przygotowywania posiłku,<br>- potrafi w sposób estetyczny podać posiłek,<br>- potrafi posprzątać miejsce pracy. |
| 8.  | Znaczenie drugiego śniadania.                      | <b>Uczeń:</b><br>- wie, dlaczego powinien spożywać w szkole drugie śniadanie,<br>- wie, że drugie śniadanie powinno się składać m.in. z owoców lub warzyw, się drugim śniadaniem z innymi<br>- wie, dlaczego czasami dobrze podzielić   |
| 9.  | Choroby pasożytnicze:<br>- glistnica<br>- owsica   | <b>Uczeń:</b><br>- rozumie i wyjaśnia powiązania między brakiem higieny a rozprzestrzenianiem się chorób zakaźnych, drobnoustrojów, pasożytów<br>- zna drogi rozprzestrzeniania się chorób pasożytniczych,<br>- zna profilaktykę i leczenie chorób pasożytniczych                             |
| 10. | Zaburzenia odżywiania:<br>- otyłość<br>- niedowaga | <b>Uczeń:</b><br>- zna przyczyny otyłości i niedowagi,<br>- zna zasady profilaktyki powyższych chorób<br>- wie do których lekarzy należy zwrócić się o pomoc<br>- wie, że zdrowa dieta to dieta zbilansowana  |

### klasy IV-VIII

| <b>HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA</b> |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <b>Lp.</b>                          | <b>TREŚCI</b>   | <b>PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA</b>   | <b>PRZEDMIOT</b>                             |
| 1.                                  | Choroby wirusowe i bakteryjne:<br>- grypa, ospa wietrzna, odra, angina,<br>- borelioza, tężec | <b>Uczeń:</b><br>- wie jakie czynniki wywołują choroby,<br>- zna drogi rozprzestrzeniania się chorób,<br>- zna profilaktykę i leczenie chorób wirusowych i bakteryjnych,<br>- wie jaką rolę odgrywają szczepienia ochronne                | przyroda, biologia<br>godzina<br>wychowawcza |
| 2.                                  | Jak dbać o skórę?   | <b>Uczeń:</b><br>- wie, jak dbać o czystość całego ciała,<br>- potrafi dobrać dla siebie odpowiednie środki czystości i kosmetyki,<br>- wie, jak chronić skórę przed nadmiernymi promieniami słońca,<br>- zna skutki nadmiernego opalania | przyroda, biologia<br>godzina<br>wychowawcza |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ogląda profilaktycznie znamiona,</li> <li>- wie, że dermatolog jest lekarzem leczącym choroby skóry.</li> </ul>   |   |
| 3. | Jak cię widzą, tak cię piszą   | <b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia i wykonuje czynności związane z utrzymaniem czystości ciała i ubioru,</li> <li>- wie, że należy regularnie zmieniać bieliznę i odzież wierzchnią</li> </ul>  | godzina wychowawcza                         |
| 4. | Higiena a zdrowie  | <b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia i wykonuje czynności związane z utrzymaniem czystości ciała i ubioru,</li> <li>- dostrzega związek między dbaniem o higienę ciała i otoczenia z zachowaniem zdrowia</li> </ul>   | godzina wychowawcza                         |
| 5. | Higiena jamy ustnej i rąk  | <b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jak należy dbać o higienę jamy ustnej i rozumie potrzebę jej przestrzegania,</li> <li>- zna skutki nie dbania o higienę jamy ustnej,</li> <li>- zna rodzaje zębów,</li> <li>- wie, że należy regularnie odwiedzać stomatologa</li> </ul>                         | godzina wychowawcza<br>przyroda<br>biologia |
| 6. | Higiena przed i po wysiłku fizycznym   | <b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, że przed i po każdej aktywności fizycznej należy się umyć i zmienić bieliznę oraz odzież wierzchnią,</li> <li>- wie na czym polega higiena sportu</li> </ul>   | wychowanie fizyczne                         |
| 7. | Choroby pasożytnicze:<br>- świerzb<br>- wszawica                             | <b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie i wyjaśnia powiązania między brakiem higieny a rozprzestrzenianiem się chorób zakaźnych, drobnoustrojów, pasożytów</li> <li>- zna drogi rozprzestrzeniania się chorób pasożytniczych,</li> <li>- zna profilaktykę i leczenie chorób pasożytniczych</li> </ul> | godzina wychowawcza<br>biologia             |
| 8. | Jakie są największe problemy okresu dojrzewania i w jaki sposób im zaradzić? | <b>Uczeń:</b>  | przyroda<br>biologia<br>WDŻ                 |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania,</li> <li>- wie, jak przestrzegać zasad higieny w okresie dojrzewania.</li> </ul>  | wychowanie<br>fizyczne<br>godzina<br>wychowawcza                                       |
| <b>BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC</b> |  |   |  |
| 1.                                     | Zagrożenia cywilizacyjne   | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozróżnia substancje niebezpieczne, toksyczne, łatwopalne, wybuchowe</li> <li>- właściwie zachowuje się w przypadku kontaktu z przedmiotami i substancjami niebezpiecznymi.</li> </ul>        | godzina<br>wychowawcza<br>wdż<br>EDB   |
| 2.                                     | Konsekwencje nieuwagi, lekkomyślności i nieprzemyślanych zabaw w szkole. | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zorganizować bezpieczne zabawy w bezpiecznych miejscach,</li> <li>- wie, jakie są skutki niewłaściwego zachowania w szkole.</li> </ul>  | wychowanie<br>fizyczne<br>godzina<br>wychowawcza                                       |
| 3.                                     | Udzielanie pierwszej pomocy  | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna numery alarmowe, niesie pomoc poszkodowanym w miarę swoich możliwości,</li> <li>- wzywa pomoc w razie wypadku,</li> </ul>   | innowacja<br>pedagogiczna<br>godzina<br>wychowawcza                                    |
| 4.                                     | Na co dzień dbam o bezpieczeństwo swoje i innych                         | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, czy ubranie i buty nie stwarzają zagrożenia</li> <li>- potrafi wyznaczać i osiągać bezpieczne cele,</li> <li>- potrafi zadbać o bezpieczne otoczenie w miejscu nauki i zabawy</li> </ul> | godzina<br>wychowawcza   |
| 5.                                     | Bezpieczeństwo w drodze i w czasie zabaw                                 | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia warunki zachowania bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, zabaw i gier</li> <li>- zna podstawowe znaki drogowe i zasady zachowywania się pieszych i rowerzystów w ruchu drogowym</li> </ul>   | godzina<br>wychowawcza<br>technika<br>informatyka                                      |
| 6.                                     | Bezpieczeństwo na lekcji wychowania fizycznego oraz w pracowniach        | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi bezpiecznie wykonywać ćwiczenia fizyczne</li> <li>- potrafi asekurować współwiczających</li> <li>- wie, jak zachować się podczas upadku</li> </ul>                                    | wychowanie<br>fizyczne<br>technika<br>informatyka<br>chemia<br>plastyka<br>informatyka |

|                               |   |   |  |
|-------------------------------|---|---|--|
|                               |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzega reguł podczas gier i zabaw</li> <li>- zna zasady obowiązujące w pracowniach i sali gimnastycznej i dostosowuje się do nich</li> </ul>  |  |
| 7.                            | W sytuacjach niebezpiecznych nie jestem sam | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jak postąpić, gdy czuje się niebezpiecznie</li> <li>- zna zasady korzystania z pomocy policji, pogotowia, straży pożarnej</li> </ul>   | godzina wychowawcza  |
| 8.                            | Karta rowerowa                              | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna znaki i zasady ujęte w „Kodeksie drogowym” dotyczące rowerzystów i pieszych</li> <li>- nabywa praktyczne umiejętności poruszania się w ruchu ulicznym, umiejętność sygnalizacji zmiany kierunku jazdy i zachowanie się na skrzyżowaniu</li> </ul> | technika   |
| 9.                            | Wpływ hałasu na zdrowie i samopoczucie      | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- słucha radia i muzyki w sposób nie zakłócający spokoju,</li> <li>- wie, że głośna muzyka i hałas powodują wady słuchu</li> <li>- zna profilaktykę dotyczącą zapobiegania skutkom nadmiernego hałasu</li> </ul>  | godzina wychowawcza<br>muzyka<br>biologia                          |
| 10.                           | Bezpiecznie na wakacjach letnich i zimowych | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych na wakacjach letnich i zimowych.</li> <li>- wie, czym grozi niebezpieczne zachowanie nad wodą i na lodowisku</li> </ul>   | wychowanie fizyczne  |
| <b>RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA</b> |   |   |  |
| 1.                            | Aktywne spędzanie wolnego czasu             | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dostrzega potrzebę czynnego wypoczynku</li> <li>- wie, że aktywny tryb życia, umiarkowany wysiłek fizyczny poprawia pracę stawów oraz mobilizuje mięśnie do rozwoju</li> </ul>  | wychowanie fizyczne<br>godzina wychowawcza<br>biologia<br>przyroda |
| 2.                            | Sport i rekreacja                           | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zagospodarować czas wolny zajęciami wg własnych zainteresowań</li> </ul>  | wychowanie fizyczne  |

|                           |   |  |  |
|---------------------------|---|--|--|
|                           |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie jaki sport jest bezpieczny</li> <li>- potrafi dokonać wyboru odpowiedniego stroju sportowego w zależności od rodzaju ćwiczeń, miejsca i pory roku,</li> <li>- potrafi cieszyć się sukcesami i umie ponosić porażki</li> </ul>                                       |  |
| 3.                        | Aktywność fizyczna, ruch i wypoczynek           | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podaje przykłady aktywności fizycznej odpowiedniej dla osób w jego wieku</li> <li>- omawia wpływ aktywności fizycznej, ruchu i wypoczynku na organizm człowieka</li> </ul>   | wychowanie fizyczne<br>biologia                        |
| 4.                        | Dlaczego należy unikać nudy?                    | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizuje proste formy wypoczynku,</li> <li>- stosuje różne zajęcia ruchowe</li> </ul>  | godzina wychowawcza                                    |
| 5.                        | Ruch a budowa i postawa ciała                   | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi określić wpływ ruchu na budowę i postawę ciała,</li> <li>- potrafi samodzielnie wykonać proste ćwiczenia fizyczne zapewniające prawidłową postawę ciała,</li> <li>- zna przyczyny skrzywień kręgosłupa i wie jak im zapobiegać.</li> </ul> | godzina wychowawcza<br>wychowanie fizyczne<br>biologia |
| 6.                        | Moje miejsce do nauki                           | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zachowuje prawidłową postawę ciała,</li> <li>- stosuje ćwiczenia sprzyjające prawidłowej postawie ciała,</li> </ul>  | Godzina wychowawcza                                    |
| <b>ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE</b> |   |  |  |
| 1.                        | Wpływ żywienia na zdrowie fizyczne i psychiczne | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie jak należy się odżywiać aby cieszyć się zdrowiem i dobrą kondycją fizyczną</li> </ul>  | wychowanie fizyczne<br>godzina wychowawcza             |
| 2.                        | Składniki pokarmowe niezbędne dla organizmu.    | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jaki jest skład pokarmów,</li> <li>- wie, jakie jest zapotrzebowanie na pokarm w zależności od wieku, płci, pracy, kondycji zdrowotnej</li> <li>- oblicza BMI</li> </ul>  | przyroda<br>biologia                                   |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 3. | Warto sprawdzić co jemy i pijemy                           | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, czym różni się żywność przetworzona od nieprzetworzonej</li> <li>- wie jakie napoje należy pić a jakich nie,</li> <li>- wymienia nazwy substancji dodawanych do żywności i omawia, jak są one oznaczone</li> <li>- odczytuje z opakowań produktów informacje o dodatkach chemicznych</li> <li>- wskazuje zdrowsze zamienniki produktów zawierających dodatki chemiczne</li> <li>- omawia pojęcie żywności ekologicznej</li> </ul> | przyroda<br>biologia<br>godzina<br>wychowawcza                    |
| 4. | Zasady zdrowego odżywiania                                 | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna i stosuje zasady racjonalnego odżywiania się,</li> <li>- samodzielnie przygotowuje drugie śniadania</li> <li>- zna piramidę żywienia</li> </ul>   | godzina<br>wychowawcza<br>biologia                                |
| 5. | Znaczenie wód mineralnych w życiu człowieka                | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, że woda prawie nigdy nie jest całkowicie czysta</li> <li>- umie ocenić walory zdrowotne wody pitnej mineralizowanej</li> <li>- wie czym różni się woda mineralna od źródlanej i wodociągów</li> </ul>  | przyroda<br>biologia<br>godzina<br>wychowawcza                    |
| 6. | Higiena przyrządzania i spożywania posiłków                | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zachowuje czystość i estetykę w trakcie przygotowywania, spożywania posiłków oraz sprzątnięcia po posiłku</li> </ul>  | godzina<br>wychowawcza<br>przyroda, biologia                      |
| 7. | Zasady zachowania podczas spożywania posiłków              | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawnie zachowuje się przy stole</li> <li>- estetycznie nakrywa do stołu</li> </ul>   | godzina<br>wychowawcza<br>język polski                            |
| 8. | Zatrucia pokarmowe:<br>- jad kiełbasiany<br>- salmonelloza | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawowe zasady przechowywania produktów spożywczych</li> <li>- sprawdza i przestrzega terminu przydatności do spożycia produktów,</li> <li>- zna sposoby leczenia zatruc pokarmowych</li> </ul>  | przyroda<br>biologia<br>godzina<br>wychowawcza<br>kółko kulinarne |
| 9. | Choroby pasożytnicze:<br>- glistnica<br>- owsica           | <p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie i wyjaśnia powiązania między brakiem higieny</li> </ul>   | przyroda<br>biologia  |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | - włośnica<br>- tasiemczyca                                     | a rozprzestrzenianiem się chorób zakaźnych, drobnoustrojów, pasożytów<br>- zna drogi rozprzestrzeniania się chorób pasożytniczych,<br>- zna profilaktykę i leczenie chorób pasożytniczych  | godzina<br>wychowawcza<br>kółko kulinarne  |
| 10. | Zaburzenia odżywiania:<br>- otyłość<br>- anoreksja<br>- bulimia | <b>Uczeń:</b><br>- poszerzy swoją wiedzę na temat zaburzeń odżywiania<br>- wie do których lekarzy należy zwrócić się o pomoc<br>- zdaje sobie sprawę z niebezpieczeństw związanych z promowaniem przez media „idealnej” sylwetki człowieka<br>- wie, że zdrowa dieta to dieta zbilansowana | przyroda<br>biologia<br>godzina<br>wychowawcza<br>wychowanie<br>fizyczne<br>kółko kulinarne        |
| 11. | Pierwsza pomoc- zakrztuszenia                                   | <b>Uczeń:</b><br>- wie w jaki sposób można pomóc osobie, która się zakrztusiła,<br>- potrafi zademonstrować udzielanie pierwszej pomocy  | przyroda<br>biologia<br>godzina<br>wychowawcza<br>wychowanie<br>fizyczne<br>kółko kulinarne<br>EDB |
| 12. | Głód - problem na świecie                                       | <b>Uczeń:</b><br>- wie, dlaczego ludzie na świecie głodują,<br>- podaje różne możliwości pomocy głodującym   | godzina<br>wychowawcza<br>język polski<br>historia<br>geografia                                    |

## VIII. EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja programu ma na celu badanie jego efektywności oraz dostarczanie informacji na temat kierunków pożądaných zmian w zakresie promocji zdrowia w szkole.

Uzyskane wyniki ewaluacji będą analizowane i wykorzystywane do wprowadzenia zmian w programie lub planie działań. Ewaluacja będzie przeprowadzona drogą ankietową oraz metodą obserwacji.