

EDUKACJA PROZDROWOTNA

PROBLEMATYKA PROGRAMU ŚCIEŻKI EDUKACYJNEJ

DL UCZNIÓW GIMNAZJUM SPECJALNEGO Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM W STOPNIU LEKKIM

Opracowana na podstawie Rozporządzenia MEN z dn. 15.02.1999 r.
w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego
zatwierdzona przez Radę Pedagogiczną SOSW nr 2 w Krakowie
przy ul. Zamojskiego 100, w dn. 30.08.2000 r.

Mgr Barbara Orzechowska
SOSW nr 2 w Krakowie
Ul. Zamojskiego 100

Kraków, grudzień 2000 r.

WSTĘP

Ścieżka edukacyjna prozdrowotna w gimnazjum specjalnym dla dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim ma za zadanie wzmacniać ich prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny. Także zachęcać i wdrażać do racjonalnych zachowań w zakresie higieny osobistej, żywienia jak i w sytuacjach zagrażających zachowaniu zdrowia oraz niebezpiecznych dla życia.

Dzieci upośledzone umysłowo potrzebują ustawicznego wspierania i motywowania w budowaniu a także utrwalaniu umiejętności oraz nawyków w zakresie higieny osobistej i troski o zdrowie.

Niezwykle ważnym zadaniem – na etapie nauczania w gimnazjum – jest kształtowanie i utrwalanie umiejętności samoobsługowych uczniów, znaczących dla samodzielnego funkcjonowania w codziennym życiu.

Zdobyte w poprzednich etapach kształcenia wiadomości, umiejętności oraz osobiste doświadczenia stymulować będą motywację do prowadzenia zdrowego stylu życia.

CELE EDUKACYJNE

1. Kształtowanie zdrowego stylu życia i inspirowanie harmonijnego rozwoju.

ZADANIA SZKOŁY

1. Stwarzanie warunków do kształtowania zdrowego stylu życia oraz harmonijnego rozwoju.
2. Uświadamianie własnej odpowiedzialności za ochronę swojego zdrowia.
3. Uświadamianie współzależności między wymiarami zdrowia np. fizycznym, psychicznym i duchowym.

TREŚCI

1. Higiena osobista
 - zasady pielęgnacji skóry,
 - hałas, nadmierne nasłonecznienie.
2. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc
 - przepisy bezpieczeństwa w domu, szkole, miejscu publicznym; potrzeby w zakresie bezpieczeństwa dzieci, osób starszych i niepełnosprawnych,
 - ryzyko związane z różnymi rodzajami aktywności i sytuacjami życiowymi, jego ocena i odpowiedzialność za jego podejmowanie,
 - pierwsza pomoc w najczęstszych przypadkach zagrożenia życia; wzywanie pomocy w nagłych wypadkach; zachowanie w sytuacji katastrof.
3. Żywność i żywienie
 - skład żywności, układanie jadłospisów, ich różnice ze względu na kulturę, wiek, stan zdrowia, rodzaj pracy,
 - higiena produkcji i przechowywania, przenoszenie i przechowywanie żywności, prawa konsumenta, reklama żywności.
4. Aktywność ruchowa
 - aktywność fizyczna w różnych okresach życia i stanach zdrowia,
 - wypoczynek bierny i czynny,
 - higiena pracy umysłowej i snu

- osoby niepełnosprawne i ich potrzeby.
- 5. Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu – podejmowanie odpowiedzialnych wyborów; korzystanie z pomocy służby zdrowia.
- 6. Poczucie własnej wartości, dawanie i przyjmowanie wsparcia, asertywność.
- 7. Przyczyny i skutki używania m. in. Środków psychoaktywnych, formy pomocy dla osób eksperymentujących i uzależnionych; sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

OSIĄGNIĘCIA

1. Rozpoznawanie czynników chroniących i czynników ryzyka wpływających na zdrowie i rozwój.
2. Podejmowanie działań na rzecz ochrony zdrowia.

KORELACJA BLOKÓW TEMATYCZNYCH – UMIEJĘTNOŚCI – PROCEDUR

Bloki tematyczne	<i>Treści szczegółowe</i> Uczeń potrafi, rozumie, wie. Wiadomości, umiejętności, postawy.	Procedury osiągnięcia celów oraz nawiązywania w przedmiotach
Higiena osobista i otoczenia	1. Higiena skóry: - wie, jakie czynniki szkodliwe dla skóry; - potrafi dbać o skórę, włosy i paznokcie; - rozróżnia kosmetyki /do skóry, do włosów/; - potrafi dobrać odpowiedni rodzaj szamponu do swoich włosów, kremu do skóry i środków pielęgnacyjnych; - przestrzega zasad higieny osobistej, dba o czystość skóry, włosów, paznokci; - umie rozpoznawać uszkodzenia skóry i potrafi udzielić pomocy przy niewielkich jej uszkodzeniach; - wie, co to są pasożyty skóry i potrafi im zapobiegać; - wie, do jakiego lekarza specjalisty zgłosić się w przypadku poważnych kłopotów ze skórą; - nosi czystą bieliznę, odzież, skarpety, obuwie, nakrycie głowy; - korzysta z urządzeń sanitarnych utrzymując w nich czystość.	- ilustracje: szkodliwe czynniki – wiatr, słońce, mróz; zadbane włosy, czysta i zdrowa skóra. - Dyskusja; - wystawka kosmetyków i środków do pielęgnacji ciała / kremy, szampony, mydła, odżywki i inne/; - film o oparzeniach, odmrożeniach i obrażeniach skóry, udzielaniu pomocy. - inscenizacja: udzielanie pomocy w przypadku uszkodzeń i urazów skóry; - ilustracje pasożytów, zestaw środków do ich zwalczania; - pokaz prawidłowo wyposażonej apteczki domowej. Nawiązania: biologia, j. polski, godz. Wychowawcza.
Zdrowie organów wewnętrznych i układów	2. Wpływ higienicznego trybu życia na funkcjonowanie organów i układów wewnętrznych - przestrzega zasad higienicznego trybu życia, - wie, co jest przyczyną chorób i dolegliwości:	Obejrzenie: - filmów: • „Jak dbać o higienę jamy ustnej i zębów” • „Układ oddechowy i

	• uzębienia i jamy ustnej - układów: • pokarmowego, • oddechowego, • wydalniczego, • krwionośnego, • płciowo-rozrodczego, • nerwowego, • mięśniowego, • kostno-szkieletowego.	jego higiena” • „Układ krwionośny” • „Układ szkieletowy” - ilustracji Pogadanki, dyskusje Nawiązania: biologia, godz. wychowawcza, wych. fiz.
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach	3. Ratowanie zdrowia i życia. - rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu; - zna podstawowe sposoby reagowania na nagłe wydarzenia zagrażające zdrowiu lub życiu: • szukanie pomocy u osób starszych, • wezwanie pogotowia ratunkowego, • wykonanie podstawowych czynności ratowniczych. w przypadku zadławienia, omdlenia, zaccadzenia, zwichnięcia lub złamania, porażenia prądem lub piorunem; umie przestrzegać zasad bezpieczeństwa w pracowniach obróbki drewna, metalu i w kuchni.	- obejrzenie filmu „Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach”; - inscenizacje nieszczęśliwych wypadków oraz sytuacji ratowania zdrowia i życia; - układanie zdań: „Co zrobię, jeśli ...” Nawiązania: chemia, biologia, fizyka, praca-technika, godz. wychowawcza.
Zasady zdrowego żywienia	4. Prawidłowe odżywianie – jednym z warunków zdrowia. - potrafi planować i układać proste jadłospisy; - umie przyrządzić nieskomplikowane danie; - zna sposoby prawidłowego przechowywania żywności; - wie, kiedy można reklamować żywność; - przestrzega higieny podczas zajęć z techniki; - gotowanie i przyrządzanie posiłków; - spożywa posiłki w kulturalnie, posługuje się sztucami; - umie nakrywać do stołu; - umie porządkować i myć naczynia; - dba o porządek, czystość i ład w kuchni; - nie marnuje żywności, gospodaruje nią oszczędnie i dzieli się z bardziej potrzebującymi.	- układanie dziennego jadłospisu; - omawianie wartości odżywczych i energetycznych poszczególnych składników, obliczanie wg tabeli; - odczytywanie terminu przydatności do spożycia na produktach żywnościowych; - przyrządzanie posiłków, gotowanie, smażenie, pieczenie; - zapasy na zimę – kiszenie kapusty; - uroczystości klasowe – dekoracja stołu, nakrywanie, wigilia, urodziny. Nawiązania: praca technika, biologia, godz. wychowawcza.
Choroby zakaźne	5. Ochrona przed chorobami zakaźnymi. - zna choroby przenoszone drogą:	- film dydaktyczny „AIDS”;

	• pokarmową /biegunka, salmonella, żółtaczką/ • kropelkową /odra, ospa, grypa, gruźlica/ • płciową /rzeżączka, kiła, AIDS/ oraz ich objawy; - wie jak ustrzec się przed zakażeniem nimi; - potrafi wyjaśnić, na czym polega rola szczepień ochronnych; - umie przestrzegać zasad higieny w kontakcie z osobami chorymi.	broszury, ulotki – analiza; - plakaty; - spotkanie ze szkolną higienistką, analiza przeprowadzonych szczepień ochronnych. Nawiązania: godzina wychowawcza, biologia, technika – gotowanie, wych. fizyczne.
Aktywność ruchowa	6. Ruch – niezbędny warunek zdrowia i sprawności. - rozumie potrzebę dbania o zdrowie poprzez utrzymywanie sprawności fizycznej; - wie jak wygląda prawidłowa postawa, przyjmuje właściwą pozycję w czasie siedzenia, leżenia, stania, noszenia ciężarów; - stosuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę; - w czasie wolnym od nauki bierze udział w grach i zabawach ruchowych na wolnym powietrzu; - uczestniczy w wycieczkach pieszych, rowerowych, rajdach itp. Formach aktywności ruchowej; - umie ubierać się stosownie do aktywności ruchowej i warunków pogodowych.	- udział w zajęciach dodatkowych /SKS/, zawodach sportowych, wycieczkach, rajdach, grach, zabawach terenowych; - demonstracje zdjęć rentgenowskich, fotogramów, plakatów; - rysunki: „Moje sportowe hobby”. Nawiązania: wych. fizyczne, godz. wychowawcza, biologia.
Aktywność umysłowa	7. Higiena psychiczna – element zdrowia człowieka. - zna zasady higieny pracy umysłowej i stosuje je w praktyce /szkole, w domu/; - wie co to stres i jak wpływa na ludzkie zachowanie oraz funkcjonowanie organizmu; - ocenia swoje umiejętności redukowania napięć psychicznych, ograniczenia stresu i rozwija je; - zna negatywny wpływ hałasu na zdrowie i stara się go ograniczać; - dba o dobry wypoczynek w czasie snu i wie jak sobie go zapewnić; - rozumie potrzeby osób niepełnosprawnych, stara się pomagać w zaspokajaniu ich na miarę własnych możliwości.	- układanie wzorcowego dziennego rozkładu zajęć ucznia; - ocena nietypowych zachowań i reakcji; - obejrzenie filmu dydaktycznego nt. stresu; - ankieta; - film. Nawiązanie: godz. wychowawcza, biologia.

Służba zdrowia	8. Korzystanie z pomocy służby zdrowia. - zna podstawowe placówki służby zdrowia /przychodnia, szpital, pogotowie ratunkowe/; - zna rolę higienistki szkolnej; - zna rolę lekarza pierwszego kontaktu /rodzinnego/; potrafi ocenić swoje niedyspozycje zdrowotne i odróżnić błahe dolegliwości od poważnych; - zna numer telefoniczny pogotowia ratunkowego i wie, że nie może go lekkomyślnie blokować; zna nazwy lekarzy specjalistów, do których kieruje lekarz rodzinny; - umie zorganizować pomoc ze strony starszych w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.	- spotkanie ze szkolną higienistką; - wycieczka do ośrodka zdrowia; - pogadanka: „Jak pomóc sobie w czasie choroby”, rysowanie ilustracji na ten temat; - gazetka pt. „Placówki służby zdrowia” – narastająca. Nawiązania: godzina wychowawcza, biologia, praca technika.
Profilaktyka uzależnień	9. Zdrowie bez uzależnień. - rozumie, czym jest uzależnienie i zna różne jego rodzaje /nikotyzm, alkoholizm, narkomania, lekomania i inne/; - zna przyczyny uzależnień; - zna skutki wywołane przez nałogi palenia tytoniu, picia alkoholu, lekomanię i narkomanię; - umie oprzeć się zachętom i presji ze strony osób zainteresowanych sprzedażą środków psychoaktywnych; - ocenia, dlaczego nie powinien poddawać się nałogom; - potrafi zwrócić się do osoby dorosłej o pomoc w sytuacji gdy nie umie sobie poradzić z powstawaniem zagrożenia.	- obejrzenie filmów: „Epitafium dla narkomana”, „Alkohol – droga do nikąd”, „Szkodliwość palenia tytoniu”. Gazetka zbiorowa /metoda aktywizująca/; - film video: „Jak być asertywnym”. Nawiązania: godzina wychowawcza, biologia, chemia.

KONTROLA I OCENA WIADOMOŚCI ORAZ UMIEJĘTNOŚCI

Procesowi temu uczeń podlega w czasie wykonywania czynności i prezentowania zachowań związanych z realizacją programu ścieżki dydaktycznej. Jego celem jest stymulacja prozdrowotnej postawy i zachowania.

Angażowanie się ucznia w wykonywane prace i otrzymane zadania oraz postawa wobec całokształtu działań prozdrowotnych stanowią podstawę do formułowania oceny. Stanowi ona jeden ze składników oceny przedmiotu, w którym ścieżka edukacji prozdrowotnej jest realizowana. Wyróżniający się uczniowie mogą być dodatkowo satysfakcjonowani umieszczeniem ich nazwisk w gazetkach szkolnych, udzielaniem pochwał w dzienniczkach lub podwyższeniem oceny z przedmiotu zawierającego nawiązania.