

FRAGMENTY

PROGRAM

„Edukacja prozdrowotna”

realizowany w zasadniczej szkole zawodowej

klasa II

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 CKU

w Kluczborku

Opracowała:

mgr Małgorzata Dybka

**zatwierdzono- nr ZSP/SPN-1-2003/2004
dnia 1.09.2003r.**

aktualizacja - maj 2009

Podstawa prawna:

1. (.....)

Podstawowa literatura: Środowiskowy program wychowania zdrowotnego – red. Marianna Charzyńska - Gula

(.....)

I. Wstęp

(.....)

II. Cele edukacyjne:

1. (.....)

III. Zadania szkoły:

(.....).

IV. Treści nauczania:

- dla zasadniczej szkoły zawodowej

- 1) Zdrowie i czynniki mu sprzyjające i zagrażające, możliwości ich eliminowania lub ograniczania, odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.
- 2) Pielęgnacja ciała i urody. Dbłość o utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Zasady racjonalnego żywienia we różnych okresach życia.
- 3) Zachowania ryzykowne i bezpieczne w życiu codziennym oraz kontaktach społecznych. Troska o bezpieczeństwo innych.
- 4) Szukanie i korzystanie z pomocy medycznej, psychologiczno – pedagogicznej i innych form wsparcia (zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych). Znaczenie profilaktycznych badań medycznych. Postawy wobec osób przewlekle chorych (w tym chorych psychicznie) oraz niepełnosprawnych i starszych.
- 5) Osobowe i społeczne umiejętności życiowe niezbędne dla ochrony, utrzymania i poprawy zdrowia w tym: budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby, rozwiązywanie problemów osobistych, dokonywanie wyborów, radzenie sobie z negatywnymi emocjami i konstruktywne radzenie sobie ze stresem, nawiązywanie i utrzymywanie dobrych relacji z innymi ludźmi, wyrażanie empatii,

rozwiązywanie konfliktów, ochrona praw własnych i innych ludzi, radzenie sobie z presją i negatywnymi wpływami otoczenia, dawanie i korzystanie ze wsparcia, reagowanie na krzywdzenie innych.

- 6) Profilaktyka problemów związanych z używaniem środków psychoaktywnych: czynniki ryzyka i czynniki chroniące, przyczyny i skutki używania środków psychoaktywnych. Organizacja czasu wolnego, zabawa i poczucie humoru a zdrowie.

V. Osiągnięcia uczniów:

(.....)

Treści kształcenia	Tematyka	Oczekiwane osiągnięcia	Uwagi
	1. (.....)		
I. ZDROWIE I CZYNNIKI MU SPRZYJAJĄCE I ZAGRAŻAJĄCE. MOŻLIWOŚĆ ICH ELIMINOWANIA LUB OGRANICZANIA. ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA ZDROWIE WŁASNE I INNYCH LUDZI	1. Jaką wartość ma dla mnie zdrowie? 2. Zdrowy styl życia – zachowania sprzyjające i zagrażające. 3. Czas – mój sprzymierzeniec czy wróg? 4. Higiena zdrowia psychicznego/pracy umysłowej (.....)	Uczeń uświadamia sobie wieloaspektowość pojęcia zdrowie Uczeń uzyskuje przekonanie, że zdrowie jest wartością dla człowieka oraz środkiem do osiągania celów życiowych i dobrej jakości życia. Staje się jednostką gotową do podejmowania odpowiedzialności za własne zdrowie i ma świadomość możliwości wpływania na stan swojego zdrowia, zdrowie innych ludzi Uczeń stosuje w życiu codziennym nawyki higieniczne w odniesieniu do własnego ciała, ubioru, środowiska. Uczeń zna i stosuje różne formy rekreacji i czynnego wypoczynku, pracy umysłowej i fizycznej.	

<p>II. PIELEGNACJA CIAŁA I URODY. DBAŁOŚĆ O UTRZYMANIE ODPOWIEDNIEJ MASY CIAŁA. ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA W RÓŻNYCH OKRESACH ŻYCIA.</p>	<p>1. Pielęgnacja ciała i urody – higiena osobista. 2. Zdrowy styl odżywiania – a zagrożenia: otyłość, bulimia, anoreksja 3. Reklama żywności w mediach, jej wpływ na nasze zakupy, prawa konsumenta. (.....)</p>	<p>Uczeń zna zagrożenia wynikające z braku higieny. Zna podstawowe zasady dbania o higienę swojego własnego ciała i higienę otoczenia. Zna zasady prawidłowego odżywiania i zagrożenia płynące z ich nieprzestrzegania Potrafi przygotować jadłospis dostosowany do wymagań wiekowych, wykonywanej pracy. Pogłębia świadomość odpowiedzialności za własne zdrowie</p>	
<p>III.ZACHOWANIA RYZYKOWNE I BEZPIECZNE W ŻYCIU CODZIENNYM ORAZ KONTAKTACH SPOŁECZNYCH. TROSKA O BEZPIECZEŃSTWO INNYCH.</p>	<p>1. Bezpieczeństwo w życiu codziennym (także subkultury, choroby cywilizacyjne) 2. Zachowania bezpieczne i ryzykowne w aspekcie HIV/AIDS 3. Człowiek zakażony wirusem HIV – a społeczeństwo 4. Pierwsza pomoc 5. Uwaga - sekty (.....)</p>	<p>Uczeń potrafi rozpoznać zachowania ryzykowne i podejmować zachowania bezpieczne w aspekcie zdrowia własnego i innych ludzi. Ma podstawową wiedzę na temat profilaktyki, dróg zakażenia HIV i rozwoju AIDS Uczeń zna sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym. Uczeń zdaje sobie sprawę z zależności pomiędzy sprawnością fizyczną, a zdrowiem. Uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia. Potrafi kompletnie wyposażać apteczkę domową.</p>	<p>Tematyka sekt – w czerwcu</p>
<p>IV.SZUKANIE I KORZYSTANIE Z POMOCY MEDYCZNEJ, PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNEJ I INNYCH FORM WSPARCIA (ZWŁASZCZA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH).ZNACZENIE PROFILAKTYCZNYCH BADAŃ</p>	<p>(.....)</p>	<p>(.....)</p>	

<p>MEDYCZNYCH. POSTAWY WOBEC OSÓB PRZEWLEKLE CHORYCH (W TYM CHORYCH PSYCHICZNIE) ORAZ NIEPEŁNOSPRAWNYCH I STARSZYCH.</p>			
<p>V. OSOBOWE I SPOŁECZNE UJĘCIENIA ŻYCIOWE NIEZBĘDNE DLA OCHRONY, UTRZYMANIA I POPRAWY ZDROWIA, W TYM: BUDOWANIE POZYTYWNEGO OBRAZU WŁASNEJ OSOBY, ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW OSOBISTYCH, DOKONYWANIE WYBORÓW, RADZENIE SOBIE Z NEGATYWNYMI EMOCJAMI I KONSTRUKTYWNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM, NAWIĄZYWANIE I UTRZYMYWANIE DOBRZYCH RELACJI Z INNYMI LUDŹMI, WYRAŻANIE EMPATII, ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW, OBRONA PRAW WŁASNYCH I INNYCH LUDZI, RADZENIE SOBIE Z PRESJĄ I NEGATYWNYMI WPŁYWAMI OTOCZENIA, DAWANIE I KORZYSTANIE ZE WSPARCIA, REAGOWANIE NA KRZYWDZENIE INNYCH.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czy kompleksy utrudniają mi życie 2. Jestem skarbem dla świata (poczucie własnej wartości). – moje wady i zalety. 3. Negatywne emocje, jak sobie z nimi radzić. 4. Stres a higiena psychiczna. 5. Jak właściwie porozumiewać się z innymi? 6. „Nie” nie zawsze oznacza nieuprzejmość – o asertywności słów kilka. 7. Presja otoczenia – jak sobie z nią radzić? 8. Mediacje i negocjacje – jako forma rozwiązywania konfliktów. <p>(.....)</p>	<p>Uczeń potrafi zidentyfikować swoje mocne i słabe strony. I podejmować aktywne działania zmierzające do rozwoju osobistego.</p> <p>Umie rozpoznać własną reakcję na stres i potrafi podjąć działania radzenia sobie z nim.</p> <p>Zna zasady prawidłowej komunikacji interpersonalnej oraz bariery komunikacji oraz potrafi podejmować działania w celu ich przezwyciężania.</p> <p>Uczeń zyskuje umiejętność porozumiewania się i utrzymywania dobrych relacji z innymi ludźmi, współpracy w grupie oraz radzenia sobie z presją innych ludzi</p> <p>Poznaje podstawowe zasady mediacji i negocjacji w relacjach międzyludzkich i potrafi zastosować je w codziennym życiu.</p>	

<p>VI. PROFILAKTYKA PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z UZYWANIEM ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH: CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI CHRONIĄCE, PRZYCZYNY I SKUTKI UZYWANIA ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH.</p> <p>ORGANIZACJA CZASU WOLNEGO, ZABAWA I POCZUCIE HUMORU A ZDROWIE.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzależnienia – przyczyny i sposoby zapobiegania 2. Palenie tytoniu a fizjologia człowieka 3. Alkoholizm – mity i stereotypy 4. Narkomania – zagrożeniem XXI wieku 5. „Carpe diem”, czyli o kulturze czasu wolnego 6. Zachowania bezpieczne i ryzykowne w aspekcie nadchodzących wakacji. <p>(.....)</p>	<p>Uczeń zyskuje świadomość ważnej roli wyrabiania i utrwalania nawyków rekreacyjnego spędzania wolnego czasu.</p> <p>Poznaje zagrożenia związane z uzależnieniami, przyczyny, możliwości zapobiegania i sposoby, formy radzenia sobie z sytuacjami uzależnienia, służące poprawie jakości zdrowia..</p>	<p>2. w pierwszym semestrze</p>
<p>LEKCJE DO DYSPOZYCJI NAUCZYCIELA</p>	<p>(.....)</p>		

VI. Formy i metody pracy:

1. (.....)

VII. Kontrakt.

(.....)