



PROGRAM EDUKACJI PROZDROWOTNEJ

realizowany w Szkole Podstawowej nr 4 im. Jana Matejki w Bolesławcu

w roku szkolnym 2024/2025

(załącznik do programu wychowawczo- profilaktycznego)

ZAGADNIENIA PROZDROWOTNE REALIZOWANE NA LEKCJACH BIOLOGII

V klasa

1. Zasady profilaktyki chorób wywoływanych przez wirusy (grypa, ospa, różyczka, świnka, odra, AIDS).
2. Zasady profilaktyki chorób wywoływanych przez bakterie (gruźlica, borelioza, tężec, salmonelloza).

VI klasa

1. Sposoby profilaktyki chorób wywoływanych przez wybrane pasożyty (tasiemiec uzbrojony i tasiemiec nieuzbrojony).
2. Sposoby profilaktyki owsicy.

VII klasa

1. Konieczność konsultacji lekarskiej w przypadku rozpoznania niepokojących zmian na skórze.
2. Przykłady chorób skóry (grzybice skóry, czerniak) oraz zasady ich profilaktyki nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV ze zwiększonym ryzykiem występowania i rozwoju choroby nowotworowej skóry.
3. Analiza wpływu aktywności fizycznej na prawidłową budowę i funkcjonowanie układu ruchu.
4. Zasady ich profilaktyki skrzywień kręgosłupa.
5. Rola błonnika w funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw.
6. Konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.).
7. Konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość, anoreksja, bulimia, cukrzyca).
8. Przykłady chorób układu pokarmowego (WZW A, WZW B, WZW C, rak jelita grubego) oraz zasady ich profilaktyki.

9. Wpływ aktywności fizycznej i prawidłowej diety na funkcjonowanie układu krążenia; zasady profilaktyki chorób układu krążenia (miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zawał serca).
10. Konieczność okresowego wykonywania badań kontrolnych krwi, pomiaru tętna i ciśnienia tętniczego.
11. Istota działania szczepionek; wskazania zastosowania szczepionek.
12. Znaczenie przeszczepów oraz zgody na transplantację narządów.
13. Alergie jako nadwrażliwość układu odpornościowego na określony czynnik.
14. AIDS jako zaburzenie mechanizmów odporności.
15. Wpływ palenia tytoniu (bierne i czynne), zanieczyszczeń pyłowych powietrza na stan i funkcjonowanie układu oddechowego.
16. Przykłady chorób układu oddechowego (angina, gruźlica, rak płuca) oraz zasady ich profilaktyki.
17. Przykłady chorób układu moczowego (zakażenia dróg moczowych, kamica nerkowa) oraz zasady ich profilaktyki.
18. Znaczenie badania moczu w diagnostyce zakażeń układu moczowego, kamicy nerkowej i cukrzycy.
19. Sposoby radzenia sobie ze stresem.
20. Znaczenie snu w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego; negatywny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego niektórych substancji psychoaktywnych: alkoholu, nikotyny (w tym w e-papierosach) oraz nadużywania kofeiny.
21. Zagrożenia związane z zażywaniem narkotyków, środków dopingujących i dopalaczy.
22. Wpływ hałasu na zdrowie człowieka.
23. Analiza informacji dołączonej do leków, dlaczego nie należy bez wyraźnej potrzeby przyjmować leków ogólnodostępnych i suplementów.
24. Antybiotyki i inne leki stosowane zgodnie z zaleceniem lekarza (dawka, godziny przyjmowania leku i długość kuracji).

VII klasa

1. Nowotwory jako skutek niekontrolowanych podziałów komórkowych oraz czynniki sprzyjające ich rozwojowi (np. niewłaściwa dieta, niektóre używki, niewłaściwy tryb życia, promieniowanie UV, promieniowanie X, zanieczyszczenia środowiska, wirus HPV).
2. Przykłady chorób genetycznych człowieka warunkowanych mutacjami (mukowiscydoza, zespół Downa)

ZAGADNIENIA PROZDROWOTNE REALIZOWANE NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

IV klasa

1. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.
2. Odczytywanie piramidy żywienia i aktywności fizycznej.
3. Zasady zdrowego odżywiania.
4. Dobór stroju do aktywności fizycznej w zależności od warunków atmosferycznych.
5. Przestrzeganie zasad higieny osobistej i czystości odzieży.
6. Przyjmowanie prawidłowej postawy ciała w różnych sytuacjach.

V i VI klasa

1. Analiza pojęcia zdrowia- „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu”.
2. Pozytywne mierniki zdrowia.
3. Zasady i metody hartowania organizmu.
4. Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
5. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu.
6. Ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym.
7. Aktywność fizyczna w różnych warunkach atmosferycznych.

VII i VIII klasa

1. Pozytywne i negatywne czynniki zdrowia.
2. Metody konstruktywnego redukowania stresu.
3. Konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej.
4. Przyczyny i skutki otyłości.
5. Wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

ZAGADNIENIA PROZDROWOTNE REALIZOWANE NA LEKCJACH WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE

VI klasa

1. Zarządzanie sobą - aktywność fizyczna, racjonalne odżywianie, higiena osobista, umiejętność radzenia sobie ze stresem, badania profilaktyczne, wysypianie się, hartowanie organizmu.
2. Mój styl to zdrowie - zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, zdrowie prokreacyjne.
3. Jak mogę ci pomóc? - niepełnosprawność wśród nas, sposoby pomagania

VIII klasa

1. Rozwój psychoseksualny człowieka - identyfikacja z własną płcią, biologiczna determinacja płci akceptacja własnej płci.
2. Choroby przenoszone drogą płciową - rodzaje chorób, sposoby zakażenia, profilaktyka, leczenie.
3. AIDS - drogi przenoszenia wirusa HIV, profilaktyka, leczenie.
4. Niepłodność - przyczyny niepłodności, leczenie.

ZAGADNIENIA PROZDROWOTNE REALIZOWANE NA LEKCJACH EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA

1. Ocena bezpieczeństwa miejsca zdarzenia.
2. Rozpoznanie potencjalnego zagrożenia życia na podstawie prostych objawów.
3. Skuteczne wezwanie pomocy.
4. Podejmowanie wstępnych czynności ratujących życie.
5. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za jakość udzielonej pierwszej pomocy

ZAGADNIENIA PROZDROWOTNE REALIZOWANE NA LEKCJACH EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

Piramida żywieniowa, nawyki higieniczne, zdrowe odżywianie.

PROJEKTY REALIZOWANE W SZKOLE OBEJMUJĄCE TEMATYKĘ PROZDROWOTNĄ w roku szkolnym 2024/2025

1. Realizacja programu „Mały Mistrz Sportu” i „Aktywny do kwadratu”.
2. Nauka pierwszej pomocy przedmedycznej we wszystkich klasach I-III i kl. VIII
3. Organizacja Europejskiego Dnia Sportu w klasach I – III
4. Organizacja Dnia Sportu połączona z Dniem Dziecka w klasach I – III
5. Udział w projekcie „Dzień Tańca” - klasy IV – VIII
6. Udział w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Zdrowia PCK
7. Konkurs ZDROWY TALERZ
8. Udział w programie „Profilaktyka czerniaka” – klasy VIII.
9. Organizacja szczepień przeciw wirusowi HPV.
10. Udział w zawodach sportowych zgodnie z harmonogramem SZS.
11. Profilaktyka próchnicy i higiena jamy ustnej - DENTOBUS
12. Promowanie osiągnięć sportowych uczniów, np. Wybór najlepszego Sportowca wśród absolwentów.
13. Udział w akcji „Warzywa i owoce w szkole” i „Mleko w szkole”.
14. Działania pielęgniarki szkolnej; mierzenie wzrostu – dopasowywanie ławek, sprawdzanie czystości głów, fluoryzacja zębów.

SZKOLENIA OBEJMUJĄCE TEMATYKĘ PROZDROWOTNĄ w roku szkolnym 2024/2025:

1. Pierwsza pomoc przedlekarska.
2. Dbłość o zdrowie psychiczne własne i innych.

Opracował zespół pod kierunkiem Barbary Kamińskiej