Edukacja zdrowotna

2016/2017

//

"UWAGA POŻAR-EWAKUACJA"

Dnia 5 czerwca 2017 roku w klasie II E w SP 13 p. Katarzyna Pielużek przeprowadziła kolejne zajęcia w ramach programu profilaktyczno-zdrowotnego pn. ***„Na zdrowie”*** na temat ***Uwaga pożar-ewakuacja.*** Na zajęciach tych uczniowie poznali instruktarz postępowania w nagłych sytuacjach, gdy w szkole pojawi się pożar. Ponadto wspólnie za pomocą dramy uczniowie odtworzyli sytuacje, w których wzywali pomocy. Dzieci bardzo ładnie wczuły się w role i w sposób opanowany i odpowiedzialnie odtwarzali dane sytuacje. Zastosowane przez nauczyciela metody i formy pracy były dla uczniów ciekawe. Na koniec zajęć uczniowie wykonali prace plastyczne, przedstawiające prace strażaków. Najładniejsze z nich można zobaczyć na wystawie w Przychodni lekarskiej PRIMED.

//

"SŁUŻBA ZDROWIA-ZAWODY"

Dnia 31 marca 2017 roku p. Katarzyna Pielużek przeprowadziła zajęcia otwarte, na których uczniowie dowiedzieli się wiele ciekawych rzeczy na temat ***Służby Zdrowia i zapoznali się z różnymi zawodami osób pracujących w Przychodni lekarskiej, czy szpitalu, w tym specjalności lekarskich.*** Poznali zasady udzielania wywiadu lekarzowi, znaczenie kontrolnych wizyt lekarskich, szczepień ochronnych dla zdrowia, jak również znaczenia przestrzegania zaleceń lekarza. Na koniec zajęć uczniowie wykonali piękne prace plastyczne będące laurkami dla pracowników Przychodni Lekarskiej PRIMED.

//

„JAK ZDROWO ŻYĆ?"

Dnia 14 marca 2017 roku uczniowie klasy II E pod kierunkiem wychowawcy Katarzyny Pielużek wystawili przedstawienie pt. ***„Jak zdrowo żyć”*** dla uczniów klas II i III. Dzieci podczas występu wcieliły się w postacie diabłów, które namawiały do złych nawyków żywieniowych, do lenistwa i braku higieny, ale także w role aniołków, które uświadamiały dzieci w tych złych uczynkach. Widowisko to pozytywnie zostało odebrane przez młodych słuchaczy i mam nadzieję, że skłoniło do wielu refleksji na temat zdrowia.

//

JAK DBAĆ O ZDROWIE W CZASIE CHOROBY I JAK STOSOWAĆ LEKARSTWA?

27 lutego 2017 roku w SP13 w klasie II B została przeprowadzona lekcja na temat: ***Jak dbać***

o zdrowie w czasie choroby i jak stosować lekarstwa? Uczniowie mieli okazje wykazać się swoją wiedzą na temat zdrowia, profilaktyki, ale również przedstawić znane im i stosowane naturalne sposoby na przeziębienia. W czasie zajęć uczniowie tworzyli mapę pamięci wokół hasła **ZDROWIE**, wykorzystali technikę karty kołowej, która się świetnie sprawdziła w klasowej dyskusji. Ponadto uczniowie w grupach rozwiązywali quizy, rebusy i krzyżówki, dzięki którym wiadomości zostały utrwalone. Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowanie i zaangażowaniem uczniów. Pod koniec lekcji uczniowie wykonali plakaty dotyczące wspólnie wypracowanego hasła: ***Po leki idziemy do apteki.*** Prace można zobaczyć na tablicy w przychodni lekarskiej ***PRIMED***.

//

NIEPEŁNOSPRAWNI -PIĘKNI I WARTOŚCIOWI LUDZIE

Dnia 2 stycznia 2017 roku zostały przeprowadzone zajęcia otwarte na temat: ***„Niepełnosprawni-piękni i wartościowi ludzie”.*** Uczniowie klasy II E zapoznali się z pojęciem ***niepełnosprawny***, poznali rodzaje niepełnosprawności. Ponadto uczniowie za pomocą dramy poznali jak trudno jest funkcjonować tym osobom w życiu. W przedstawionej prezentacji multimedialnej zostały ukazane sytuacje jak ludzie niepełnosprawni osiągają w życiu sukcesy, np. sportowcy. Na podsumowanie zajęć dzieci wykonały prace plastyczną, w której ukazały jak należy wspierać i integrować się z ludźmi niepełnosprawnymi.

//

Co szkodzi zdrowiu?

Na zajęciach **"*Co szkodzi zdrowiu?*"** uczniowie mogli sprawdzić swoją wiedzę na temat tego, co szkodzi zdrowiu np. złe odżywianie, używki, zanieczyszczenia środowiska, czy nikotyna. Uczniowie bardzo ładnie wypowiadali się na dany temat i wykazali się dużą wiedzą. Ponadto wykonali bardzo ciekawe prace plastyczne.

//

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

W październiku w ramach programu edukacji zdrowotnej przeprowadziłam lekcję na temat: ***Dbamy o prawidłową postawę ciała.*** Na początku przedstawiłam krótką prezentację multimedialną, która ukazywała niewłaściwe zachowania przyczyniające się do wad postawy następnie pokazałam kilka ćwiczeń, które korygują wady postawy. Dzieci chętnie wykonywały zademonstrowane ćwiczenia. Na zakończenie zajęć wykonaliśmy prace plastyczne, które uczą jak dbać o prawidłową postawę ciała.

2015/2016

BEZPIECZNE WAKACJE!

Dnia 16 czerwca 2016 roku SP13 odwiedziła ***straż pożarna,*** która przypomniała uczniom o ***bezpieczeństwie w czasie wakacji.*** Ponadto p. K. Pielużek przeprowadziła krotki ***quiz wiedzy na temat zasad bezpieczeństwa w czasie wypoczynku.*** Uczniowie utrwalili sobie podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz na podsumowanie wystawili na zakończenie roku szkolnego ***przedstawienie*** pt. ***„Dobre rady na wakacyjne zabawy".*** Program edukacji zrdowotnej cieszył się wśród uczniów klas trzecich dużym zainteresowanie i zaangażowaniem. Ponadto ciekawe formy zajęć oraz liczne spotkania i współpraca z pedagogiem, pielęgniarką oraz funkcjonariuszami policji i straży pożarnej wpłynęły na atrakcyjność zajęć. Również przeprowadzone ankiety wśród uczniów i rodziców potwierdzają, że tematyka programu była trafnie dobrana do potrzeb młodego człowieka. Wiadomości i umiejętności zdobyte na zajęciach pozwolą dzieciom i młodzieży zadbać o swoje zdrowie i bardziej odpowiedzialnie dobierać zabawy, które będą przyjemne, ale i bezpieczne, bo takie było przesłanie tego programu.

Koordynator projektu:
K. Pielużek

BEZPIECZNY W SIECI

Dnia 4 lutego odbyły się kolejne ***zajęcia z pedagogiem szkolnym,*** na których uczniowie dyskutowali na temat: ***Bezpieczny w sieci.*** Przedstawiony został film, na temat zagrożeń, jakie niesie ze sobą Internet. Ponadto na zajęcia zaproszona została pani ***funkcjonariusz policji***, która poprowadziła krótką prelekcję na temat: ***Nie ufaj obcym.*** Na zajęciach tych uczniowie poznali jak należy się bronić w takich sytuacjach, odgrywali rożne role społeczne w oparciu o scenki dramowe. Celem tych zajęć było przede wszystkich uświadomienie dzieci i młodzieży przed niebezpieczeństwem, jakie może stanowić kontakt z nieznajomą osobą.

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

Dnia 28 stycznia odbyły się kolejne zajęcia w ramach projektu z **Edukacji Zdrowotnej**. Tematem tych zajęć była ***pierwsza pomoc przedmedyczna.*** Uczniowie uczestniczyli w ćwiczeniach praktycznych, które cieszyły się dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem. Ponadto uczniowie chętnie improwizowali sytuacje, w których wzywali pogotowie i udzielali pierwszej pomocy przedmedycznej. Na koniec tych zajęć wykonali prace plastyczne, w których przedstawili formy pomocy medycznej. Uczniowie wykazali się dużą wiedzą na ten temat.

JAK UNIKNĄĆ CHORÓB JESIENIĄ I ZIMĄ?

Dnia 14 grudnia odbyły się zajęcia w ramach projektu z ***Edukacji Zdrowotnej*** na temat: ***Jak uniknąć chorób jesienią i zimą.*** Na zajęciach tych gościem była **pielęgniarka szkolna**, z którą koordynator projektu **p. Katarzyna Pielużek** przeprowadziła prelekcję na temat profilaktyki. Wyświetlona była prezentacja, pielęgniarka przeprowadziła ankietę z wiadomości na temat ochrony zdrowia. Na koniec zajęć uczniowie wykonali pracę plastyczną, najładniejsze prace zostały wybrane

do poradni Primed.

HIGIENA TO PODSTAWA

Dnia 26 listopada odbyły się zajęcia w ramach ***edukacji zdrowotnej,*** tematem których była Higiena osobista. Były to zajęcia otwarte z udziałem pielęgniarki szkolnej, Przedstawiona została prezentacja multimedialna dotycząca kształtowania podstawowych nawyków związanych z higieną, ale również ze zdrowym stylem życia. Uczniowie rozwiązywali różne quizy, łamigłówki, wypełniali ankietę na temat swojego stylu życia. Zaproszony gość uczestniczył w zabawach grupowych, a na podsumowanie zajęć dzieci wykonały pracę plastyczną pt.: ***„Higiena to podstawa.”***. Najładniejsze prace umieszczone zostały w poradni lekarskiej PRIMED z którą szkoła współpracuje.

W roku szkolnym 2015/2016 w naszej szkole jest realizowany program ***edukacji zdrowotnej,*** który został opracowany przez ***Katarzynę Pielużek*** *(w oparciu o wiele gotowych publikacji umieszczonych w Internecie, które mnie zainspirowały do podjęcia takiego dość powszechnego przedsięwzięcia).*

Celem głównym tego programu jest efektywne kształtowanie u dzieci i młodzieży zachowań promujących zdrowy styl życia jego ochrona i bezpieczeństwo.

Program również pozwoli **promować** naszą szkolę w środowisku lokalnym oraz ułatwi nam współpracę z innymi instytucjami społecznymi tj. Przychodnia lekarska Primed w której umieszczona jest nasza tablica, na której raz w miesiącu umieszczane są prace plastyczne będące formą ewaluacji programu jak również informują na bieżąca o omawianej tematyce w ramach programu.

Treści programu realizowane są w ramach edukacji przyrodniczej, edukacji zdrowotnej i wychowania fizycznego w klasach młodszych.

Zajęcia mają formę otwartą i oparte są na prezentacji multimedialnej, pogadance i zabawie, przy której powstają ciekawe dyskusje na dany temat. Oprócz tego uczniowie uzupełniają karty pracy które pozwalają utrwalić wiadomości w danym zakresie. Ponadto zabawy realizowane w ramach zajęć oparte są na ćwiczeniach praktycznych jak np. przygotowanie kanapek (n/t zdrowego odżywiania), elementy gimnastyki korekcyjnej (n/t ruch to zdrowie) czy ćwiczenia z pierwszej pomocy przedmedycznej.

Zajęcia cieszą się dużym zainteresowanie wśród uczniów klas młodszych. To dobry sposób na zabawę oraz naukę.