

Projekt edukacyjny promujący zdrowy styl życia pod nazwą: „**Żyję aktywnie**

w domu i w szkole. Odżywiam się zdrowo i żyję kolorowo.”

„Nie bójmy się ruchu – ruch rzeźbi i ciało, i umysł, choć należy pamiętać, aby robić to w sposób regularny i bezpieczny.”

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2007) zaleca, aby dzieci i młodzież w wieku od 5 do 18 lat korzystały każdego dnia z przynajmniej 60 minut aktywności fizycznej o intensywności od umiarkowanej do dużej. Warto podkreślić, że nie zawsze muszą to być wysiłki trwające jednorazowo przez 60 minut. Może to być również kilka krótszych okresów (np. 20-minutowych) w ciągu całego dnia.

1. 1. Treści tematyczne z podstawy programowej.

Uczeń:

- uczestniczy w zespołowych zabawach teatralnych inspirowanych sytuacjami życiowymi,
- poznaje wpływ krajobrazu na warunki życia ludzi, roślin i zwierząt,
- komunikuje w jasny sposób swoje spostrzeżenia, potrzeby, odczucia,
- potrafi odróżnić, co jest dobre, a co złe w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi, nie krzywdzi słabszych i pomaga potrzebującym,
- współpracuje z innymi w zabawie, w nauce szkolnej i w sytuacjach życiowych,
- przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej oraz w świecie dorosłych,
- zna zagrożenia ze strony ludzi; wie, do kogo i w jaki sposób należy się zwrócić o pomoc,
- wie, gdzie można bezpiecznie organizować zabawy, a gdzie nie można i dlaczego,
- zna zagrożenia dla środowiska przyrodniczego ze strony człowieka,
- wie, że należy oszczędzać wodę; wie, jakie znaczenie ma woda w życiu człowieka,
- wie, że należy segregować śmieci; rozumie sens stosowania opakowań ekologicznych,
- podejmuje rozsądne decyzje i nie naraża się na niebezpieczeństwo wynikające z pogody,

- stosuje się do podanych informacji o pogodzie, np. ubiera się odpowiednio do pogody,
- dba o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce, przy stole,
- wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez: szczepienia ochronne, właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny, właściwie zachowuje się w sytuacji choroby,
- wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych (np. środków czystości, środków ochrony roślin),
- wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i pomaga im,
- zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania się,
- rozumie konieczność kontrolowania stanu zdrowia i stosuje się do zaleceń stomatologa i lekarza,

- dba o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych (w miarę swoich możliwości),
- dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,
- potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,
- przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się.

1. 2. Zagadnienia z programów nauczania: wybrane□ tematy zajęć:

- Wypowiedzi ustne na temat zdrowego odżywiania. Omówienie higieny spożywania pokarmów.
- Spotkanie ze stomatologiem,
- Przygotowanie plakatów „Odżywiaj się zdrowo”. Wydzieranka z kolorowego papieru „Ulubiony owoc”.
- Omówienie potrzeby dbania o zęby.
- Wypowiedzi na temat higieny osobistej i innych czynników wpływających na prawidłowy rozwój organizmu.
- Wizyta w gabinecie lekarskim: ważenie i mierzenie.
- Unikanie sytuacji niebezpiecznych dla zdrowia. Gry zespołowe – rzuty do celu.
- Wycieczka zimą do lasu. Zabawy zimowe na świeżym powietrzu.
- Nauka piosenki „W zdrowym ciele zdrowy duch”.
- Wysłuchanie i omówienie wiersza pt. „Hałas”. Rozmowy na temat szkodliwości hałasu.
- Bezpieczne poruszanie się po ulicach miasta.
- Moje ulubione zajęcia. Wypowiedzi na temat spędzania wolnego czasu. Omówienie higienicznego trybu życia – spacer, sport.
- Co to znaczy leniuchować? – rozmowa na temat czynnego i biernego wypoczynku.
- Niebezpieczeństwa zagrażające naszej planecie. Sposoby zapobiegania zatruciu środowiska naturalnego.
- Przygotowanie plakatu „Na ratunek Ziemi”.
- Ekologia i jej znaczenie – sposoby ochrony środowiska. Segregacja śmieci, sposoby wykorzystania makulatury.
- Znaczenie lasu dla człowieka i środowiska naturalnego. Zasady zachowania się w lesie – niebezpieczeństwo pożarów, praca służby leśnej.
- Drogi ewakuacji, telefony alarmowe, pierwsza pomoc.
- Sposoby postępowania w trudnych sytuacjach. Dostrzeganie i unikanie sytuacji zagrożeń

- Nauka piosenki „W zdrowym ciele zdrowy duch”.
- Zabawy dramatyczne „W gabinecie lekarskim”. Pisanie wyrazów i zdań

z dwuznakiem **ch**. Tworzenie zabawnych wierszyków mówiących o tym, jak

należy chronić się przed chorobą.

- Spotkanie z lekarzem lub pielęgniarką. Rozmowa na temat chorób, ich objawów i sposobów zapobiegania im. Wyjaśnienie roli szczepień i konieczności wykonywania badań

profilaktycznych.

- Wysłuchanie wierszy o tematyce zdrowotnej. Wyjaśnienie powiedzenia „W zdrowym ciele zdrowy duch” – na podstawie wysłuchanego wiersza i własnych doświadczeń. Układanie w grupach haseł i krótkich wierszyków o zdrowiu.
- Rozmowa na temat szkodliwego wpływu hałasu. Wysłuchiwanie dźwięków mieszkających w ciszy.
- Przygotowanie prostych potraw – praca w grupach.
- Zdrowie – wykorzystanie zaawansowanych technik graficznych.

1. 3. Cele ogólne:

- ułatwianie nabywania umiejętności dbania o swoje zdrowie.
- poznanie najbliższego środowiska,
- aktywne uczestnictwo w życiu szkoły i swojej rodziny,
- promowanie zdrowego stylu życia,
- angażowanie rodziców w życie klasy i szkoły,
- łączenie środowisk poprzez wspólne zabawy- dzieci, wnuczeta, dziadkowie,

Ważne jest prawidłowe wykorzystywanie dużych przerw szkolnych na spontaniczną aktywność fizyczną. Eksperyment przeprowadzony w Wielkiej Brytanii, w którym dzieciom pozostawiano dużą swobodę w decydowaniu o własnej aktywności w czasie dużych przerw, zmieniając jedynie poszczególne elementy wyposażenia szkolnego placu zabaw, wykazał dynamiczny rozwój ich kreatywności i poczucia własnej wartości. Oczywiście wszystko odbywało się pod dyskretnym nadzorem kadry pedagogicznej, która interweniowała tylko w przypadku potencjalnego zagrożenia.

1. 4. Harmonogram działań:

Temat miesiąca

Zadania

Termin realizacji

Osoby odpowiedzialne

„Nie zgrywaj ponuraka-zjedz ziemniaka.”

Rozwijanie zainteresowań własnym regionem poprzez wycieczkę środowiskową. Walory przebywania n

Wycieczka-ścieżka edukacyjna Buczyzna. Ognisko. Rozmowa z leśniczym (pan Mieczysław Wysiński)

wrzesień

L. Gajda, K. Kubicka, H. Tomaszewska, -nauczyciele,

rodzice

„Kto zdrowie szanuje ten nigdy nie choruje”

Rozbudzanie zainteresowania dziecka własnym zdrowiem i rozwojem. Spotkanie z lekarzem. Rozmowy

październik

n-le, lekarz- pan Kołnierzak-rodzice

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

Nabywanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Spotkanie z księdzem, psychologiem. Pogadanki, rozmowy.

Biwak w szkole. Samodzielne przygotowywanie kanapek.

listopad

n-le

„Co za dużo to niezdrowo”

Właściwie odżywanie- urozmaicenie i regularność posiłków. Estetyka spożywania. Nakrywanie do stołu

Spotkanie z dietetykiem. Problem odchudzania się, otyłości.

grudzień

n-le, rodzice

„Ruch jest zdrowy i dla ciała i dla głowy”

Rozwijanie aktywności ruchowej jako formy czynnego wypoczynku. Dzień Babci i Dziadka. Wspólne zab

styczeń

n-le, rodzice, uczniowie

„Końskie zdrowie”

Spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu. Kulig.

luty

n-le, rodzice

„Czystość to zdrowie”

Kształtowanie dbałości o ład i porządek w miejscu pracy i wypoczynku.

Sprzątanie po zimie-wiosenne porządki.

Spotkanie z pielęgniarką-rozmowa o higienie.

marzec

n-le, rodzice, pielęgniarka

„Śmiech to zdrowie”

Aktywne spędzanie wolnego czasu z rodziną. Prima aprilis- scenki dramowe w wykonaniu dzieci i rodziców

kwiecień

n-le, rodzice, uczniowie

„Zdrowy jak ryba”

Propagowanie dbałości o właściwą postawę ciała. Spotkanie z wędkarzem. Wyjazd na basen.

maj

n-le, rodzice

„Zimna woda zdrowia doda”

Umiejętność rozpoznawania niebezpiecznych sytuacji i zagrożeń ze strony obcych osób i ze strony środowiska

czerwiec

n-le, rodzice

Projekt realizowany przez uczniów z klasy Ib, IIIa i IIIb, rodziców i nauczycieli-wychowawców.

Projekt opracowały: Lidia Gajda, Hanna Tomaszewska i Krystyna Kubicka.

