

**PROGRAM ZDROWOTNY „NA ZDROWIE”
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W OPOLU LUBELSKIM**

**TERESA PIETRAS
EWA SIENNICKA
MONIKA PTASIŃSKA-ROMANOWSKA
BEATA BŁASZCZAK
ANNA RESZTAK
IWONA BERA
MICHAŁ WOJEWODA
ŁUKASZ CZAPLA
PIOTR KOZAK
ROBERT ROMANOWSKI**

SPIS TREŚCI

- I. WSTĘP**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
- II. WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU...**
- III. TREŚCI, CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU, OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW.....**
 - A.RACJONALNE ODŻYWIANIE SIĘ..
 - B.ZANIECZYSZCZENIE ŚRODOWISKA A ZDROWIE CZŁOWIEKA
 - C.
 - D.RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA.
 - E.ŻYCIE BEZ NAŁOGÓW - PROBLEM UZALEŻNIEŃ WŚRÓD MŁODZIEŻY
 - F.PROFILAKTYKA RAKA PIERSI ...
 - G.PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA CZŁOWIEKA
- IV. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW.....**
 - A. METODY PRACY.....
 - B. FORMY PRACY.....
 - C. TECHNICZNE ŚRODKI NAUCZANIA.....
- V. PROCEDURY OCENY.....**
- VI. PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE LEKCJI..**
- VII. EWALUACJA PROGRAMU...**
- VIII. BIBLIOGRAFIA....**
- IX. PODRĘCZNIKI.....**
- X. LITERATURA POMOCNICZA....**
- XI. TEMATYKA PROGRAMU.....**

I. WSTĘP

Zdrowie jest wartością, jedną z najważniejszych w życiu człowieka. Jest stanem sprzyjającym realizacji celów jednostki, grupy i całego społeczeństwa. Według Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.” Na stan zdrowia wpływają postawy wobec zdrowia i choroby, zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne, styl życia, czynniki środowiskowe oraz działania profilaktyczne, promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Jedną z form edukacji jest wdrażanie programów prozdrowotnych.

Głównym celem programu zdrowotnego „Życ zdrowiej” jest pogłębienie wiedzy o zdrowiu i chorobie, czynnikach zagrażających zdrowiu i życiu, przyczynach, objawach i profilaktyce wybranych chorób, ukazywanie skutków zachowań i postaw wpływających negatywnie na stan zdrowia; kształtowanie umiejętności rozpoznawania czynników zagrażających zdrowiu, rozwijanie zachowań sprzyjających zachowaniu zdrowia i postaw prozdrowotnych, kształtowanie poczucia odpowiedzialności za stan zdrowia własnego i innych.

Program jest skierowany do uczniów, trzyletniego liceum ogólnokształcącego i liceum profilowanego. Został opracowany w oparciu o podstawę programową kształcenia ogólnego zawartą w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 26 lutego 2002 roku i założenia Programu Wychowawczego Zespołu Szkół w Opolu Lubelskim oraz diagnozę zainteresowań uczniów. Cele ogólne i treści podstawowe programu są zgodne z podstawą programową.

Program zawiera również cele i treści uzupełniające, spójne z podstawą programową.

II. WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU

Program zdrowotny jest przygotowany do realizacji w ramach lekcji biologii, chemii, fizyki, historii, języka angielskiego, języka polskiego, godzin do dyspozycji wychowawcy klasy, lekcji przysposobienia obronnego, wychowania fizycznego oraz pracy pedagoga szkolnego. Zajęcia mogą się odbywać w pracowniach przedmiotowych, w świetlicy szkolnej, bibliotece szkolnej, na boisku i terenie przyszkolnym. W realizacji niektórych zagadnień mogą wspierać szkołę pracownicy służby zdrowia, policji i innych instytucji.

Proponuje się, aby wybrane zagadnienia były prezentowane w formie gazetek ściennych w gablotach na korytarzach szkoły, w pracowniach i bibliotece szkolnej oraz w formie wystaw. Wybrane treści mogą być realizowane przez uczniów metodą projektów. W ramach realizacji określonych zagadnień uczniowie indywidualnie i w niewielkich grupach mogą się konsultować z pracownikami służby zdrowia, policji, w lokalach tych służb.

A. RACJONALNE ODŻYWIANIE SIĘ

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ◆ pogłębienie wiedzy o źródłach składników mineralnych, wody i związków organicznych dla organizmu oraz wartości odżywczej produktów spożywczych, zasadach prawidłowego odżywiania się oraz skutkach niewłaściwego odżywiania się,
- ◆ poznanie rodzajów diet i ich znaczenia,
- ◆ poznanie wybranych substancji dodawanych do żywności i ich wpływu na zdrowie oraz wpływu zanieczyszczenia środowiska na jakość żywności,
- ◆ rozwijanie umiejętności właściwego doboru produktów spożywczych,

- ◆ ugruntowanie przekonania o konieczności przestrzegania zasad racjonalnego odżywiania się,
- ◆ kształtowanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania się oraz spożywania pokarmów mogących stanowić zagrożenie dla zdrowia.

ZAKRES TREŚCI:

1. Składniki pokarmowe. Źródła, znaczenie oraz zapotrzebowanie organizmu.
 - ◆ woda,
 - ◆ składniki mineralne,
 - ◆ białka,
 - ◆ lipidy,
 - ◆ węglowodany,
 - ◆ witaminy.
2. Wartość odżywcza produktów spożywczych
 - ◆ produkty zbożowe,
 - ◆ nabiał,
 - ◆ nasiona roślin strączkowych,
 - ◆ ziemniaki, warzywa i owoce,
 - ◆ mięso, ryby oraz ich przetwory,
 - ◆ tłuszcze roślinne i zwierzęce,
 - ◆ jaja,
 - ◆ miód, cukier i słodcyce,
 - ◆ przyprawy,
 - ◆ sól
3. Dieta i jej wpływ na organizm
 - ◆ rodzaje diet,
 - ◆ analiza diet pod kątem indywidualnego zapotrzebowania organizmu.
4. Jakość żywności
 - ◆ żywność przetworzona i naturalna,

- ◆ konserwanty, barwniki, substancje zapachowe, smakowe i inne dodatki do żywności a zdrowie konsumenta,
- ◆ ocena jakości produktów spożywczych na podstawie cech organoleptycznych i informacji zawartych na etykiecie,
- ◆ stosowanie nawozów sztucznych i chemicznych środków ochrony roślin a jakość produktów spożywczych,
- ◆ żywność transgeniczna,
- ◆ przechowywanie i magazynowanie żywności,
- ◆ sposoby utrwalania produktów spożywczych,

5.Przyczyny, objawy i profilaktyka wybranych chorób układu pokarmowego oraz związanych z niewłaściwym odżywianiem się i jakością pożywienia

- ◆ żywność transgeniczna,
- ◆ przechowywanie i magazynowanie żywności,
- ◆ sposoby utrwalania produktów spożywczych,
- ◆ otyłość,
- ◆ choroby nowotworowe, cukrzyca,
- ◆ choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca,
- ◆ zatrucia pokarmowe, choroby

- otyłość
- choroby nowotworowe
- cukrzyca
- choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca
- zatrucia pokarmowe, choroby pasożytnicze,
- anoreksja, bulimia

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW:

Efektom realizacji tego modułu programu powinno być wykazanie się przez ucznia wiadomościami dotyczącymi:

- ◆ występowania i znaczenia składników odżywczych dla organizmu,
- ◆ zasad prawidłowego planowania i przygotowywania posiłków,
- ◆ zasad przechowywania i magazynowania żywności,
- ◆ rodzajów diet oraz ich znaczenia,
- ◆ skutków nieprawidłowego odżywiania się,
- ◆ przyczyn, objawów oraz profilaktyki wybranych chorób przewodu pokarmowego oraz powodowanych jakością pożywienia,
- ◆ substancji dodawanych do żywności i ich wpływu na zdrowie,
- ◆ sposobów utrwalania żywności,
- ◆ żywności transgenicznej,
- ◆ wpływu zanieczyszczenia środowiska na jakość produktów spożywczych i zdrowie konsumentów,

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien opanować umiejętności:

- ◆ praktycznego zastosowania wiadomości dotyczących składników pokarmowych w odżywianiu się,

- ◆ określania wartości energetycznej potraw,
- ◆ zapobiegania chorobom poprzez przestrzeganie zasad higieny oraz racjonalnego odżywiania się,
- ◆ wybiórczego korzystania z oferty handlowej produktów spożywczych,
- ◆ oceny jakości produktu spożywczego na podstawie jego cech organoleptycznych i informacji zawartych na etykiecie,
- ◆ wskazywania zagrożeń wynikających ze stosowania nawozów sztucznych i chemicznych środków ochrony w uprawie roślin przeznaczonych do celów spożywczych,
- ◆ oceny wartości żywności przetworzonej, zawierającej konserwanty, barwniki, substancje zapachowe, smakowe i inne dodatki oraz żywności transgenicznej,

Rezultatem realizacji programu powinno być prezentowanie przez ucznia postaw i przekonań dotyczących:

- ◆ świadomego przestrzegania zasad racjonalnego odżywiania się,
- ◆ świadomego wyboru produktu spożywczego, potrzeby ciągłego uzupełniania wiedzy dotyczącej żywienia i żywności,
- ◆ przewidywania następstw niewłaściwego odżywiania się,
- ◆ krytycznego stosunku do pokarmów mogących zawierać różnorodne czynniki szkodliwe,
- ◆ poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje, rodziny i społeczeństwa.

B. ZANIECZYSZCZENIE ŚRODOWISKA A ZDROWIE CZŁOWIEKA

I. CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ugruntowanie przekonania o zależności między człowiekiem a środowiskiem jego życia,
- pogłębienie wiedzy o przyczynach oraz rodzajach zanieczyszczeń środowiska,
- poznanie norm dotyczących poziomu zanieczyszczeń w Unii Europejskiej,
- poznanie wpływu zanieczyszczeń środowiska na jakość żywności i zdrowie człowieka,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń wynikających z niewłaściwego gospodarowania zasobami atmosfery, hydrosfery i biosfery,
- poznanie sposobów zapobiegania zanieczyszczeniom oraz oczyszczania środowiska,
- ugruntowanie przekonania o konieczności przestrzegania zasad ochrony środowiska w życiu codziennym.

II. ZAKRES TREŚCI:

1. Zależność między człowiekiem a środowiskiem jego życia.
2. Zanieczyszczenie atmosfery.
 - zanieczyszczenia pierwotne i wtórne

- budowa cząsteczkowa i charakterystyki głównych zanieczyszczeń
- 3. Przyczyny oraz skutki zanikania ozonu stratosferycznego.
- 4. Gazy cieplarniane i ocieplenie globalne.
- 5. Kwaśne deszcze.
- 6. Włączenie się człowieka w cykl obiegu wody i skutki tej ingerencji.
 - zanieczyszczenie fizyczne, biologiczne i chemiczne
 - kumulacja toksyn w zwierzętach wodnych wykorzystywanych przez człowieka
- 7. Zanieczyszczenie gleby.
 - procesy przyczyniające się do degradacji gleb
 - degradacja chemiczna
- 8. Ekotoksykologia.
- 9. Normy dotyczące poziomu zanieczyszczeń w UE.
- 10. Biologiczne skutki zanieczyszczeń.
 - katastrofy ekologiczne
 - zdrowotność społeczeństwa
- 11. Wyczerpywanie się zasobów przyrody.
- 12. Stan środowiska w Polsce.
 - zanieczyszczenie wód
 - zanieczyszczenie powietrza
 - obszary zatrucia gleb
 - zachorowania ludności
 - rejony katastrof ekologicznych
- 13. Przeciwdziałanie oraz sposoby oczyszczania środowiska.
 - unieszkodliwianie ścieków
 - zasady wykorzystania i ochrony zasobów wodnych
 - metody ochrony gleb
 - sposoby zapobiegania zanieczyszczeniom powietrza
 - recykling
 - niekonwencjonalne źródła energii
- 14. Humanizm ekologiczny.

III. OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW.

Efektom realizacji tego modułu programu powinno być wykazanie się przez ucznia wiadomościami dotyczącymi:

- rodzajów zanieczyszczeń powietrza, wody i gleby,
- przyczyn zanieczyszczeń środowiska,
- sposobów przeciwdziałania oraz zmniejszania poziomu zanieczyszczenia środowiska,
- wpływu zanieczyszczenia środowiska na jakość produktów spożywczych i zdrowie człowieka,
- stanu środowiska w Polsce,
- norm zanieczyszczeń w UE.

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien opanować umiejętności:

- wskazywania zagrożeń wynikających z zanieczyszczenia środowiska,

- praktycznego zastosowania wiadomości dotyczących sposobów przeciwdziałania zanieczyszczeniu środowiska,
- wybiórczego korzystania z oferty handlowej produktów wpływających negatywnie na środowisko przyrodnicze i zdrowie człowieka.

Rezultatem realizacji programu powinno być prezentowanie przez ucznia postaw przekonanych dotyczących:

- świadomego przestrzegania zasad ochrony środowiska,
- potrzeby ciągłego uzupełniania wiedzy dotyczącej ochrony środowiska,
- przewidywania następstw niewłaściwego gospodarowania zasobami przyrody,
- krytycznego stosunku do produktów zwiększających zanieczyszczenie środowiska,
- poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje, rodziny i społeczeństwa.

C.

a) Hałas i jego wpływ na zdrowie człowieka

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ◆ zapoznanie z głównymi czynnikami sprzyjającymi i zagrażającymi zdrowiu człowieka,
- ◆ poznanie wpływu hałasu na psychikę, organizm i ludzkie zachowanie,
- ◆ kształtowanie postawy sprzyjającej zachowaniu zdrowia własnego i drugiego człowieka,
- ◆ rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

ZAKRES TREŚCI

1. Czym jest hałas?
2. Obszary zagrożenia hałasem: psychika, organizm, zachowanie.
3. Wpływ hałasu na narząd słuchu.
4. Pozasłuchowe skutki działania hałasu.
5. Jak zapobiegać hałasowi lub jak się przed nim zabezpieczyć?

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ:

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien się wykazać wiadomościami dotyczącymi :

- ◆ pojęcia hałasu i jego podziału ze względu na szkodliwy wpływ na organizm człowieka,
- ◆ klasyfikacji skutków działania hałasu,
- ◆ skutków oddziaływania hałasu na: psychikę, organizm i zachowanie,
- ◆ metod zabezpieczania się przed szkodliwym działaniem hałasu.

Efektom realizacji tego modułu programu powinno być opanowanie przez ucznia umiejętności :

- ◆ rozpoznawania niektórych objawów wywołanych hałasem,
- ◆ skutecznej ochrony przed wpływem hałasu,
- ◆ korzystania z usług służby zdrowia,
- ◆ wykorzystywania w życiu codziennym wiedzy o tematyce zdrowotnej, korzystania z informacji zawartych w wydawnictwach oraz propagowanych w innych formach.

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien prezentować postawy i przekonania dotyczące :

- ◆ poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
- ◆ dbałości o zachowanie właściwych relacji z drugim człowiekiem,
- ◆ konieczności preferowania stylu życia pozwalającego na zachowanie zdrowia,
- ◆ konieczności przeprowadzania okresowych profilaktycznych badań medycznych,
- ◆ konieczności pogłębiania wiedzy dotyczącej zdrowia i choroby.

b) Fale elektromagnetyczne i ich wpływ na zdrowie człowieka.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ◆ zapoznanie z widmem fal elektromagnetycznych,
- ◆ poznanie mechanizmu pochłaniania fal elektromagnetycznych,
- ◆ zapoznanie ze skutkami pochłaniania promieniowania,
- ◆ zapoznanie ze sposobami unikania narażenia się na absorpcję promieniowania potencjalnie szkodliwego,

ZAKRES TREŚCI

1. Przegląd fal elektromagnetycznych.
2. Przegląd dziedzin wykorzystujących fale elektromagnetyczne,
3. Mechanizm pochłaniania promieniowania elektromagnetycznego,
4. Reakcja organizmu na promieniowanie, skutki absorpcji fal elektromagnetycznych,
5. Sposoby ograniczania absorpcji fal elektromagnetycznych.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien zdobyć wiadomości dotyczące:

- ◆ podziału fal elektromagnetycznych na: radiowe, mikrofałe, podczerwone, widzialne, nadfioletowe, rentgenowskie, gamma,
- ◆ dziedzin życia w których możemy spotkać poszczególne rodzaje fal,
- ◆ oddziaływania fal elektromagnetycznych z materią,
- ◆ skutków spowodowanych pochłanianiem fal elektromagnetycznych przez organizm ludzki,
- ◆ sposobów unikania nadmiernej ilości promieniowania elektromagnetycznego,

W wyniku realizacji modułu winien opanować umiejętności:

- ◆ prawidłowego zachowania się w sytuacji podwyższonego promieniowania elektromagnetycznego,
- ◆ przewidzieć skutki wpływu promieniowania na skórę, narząd wzroku i tkankę organiczną,

W wyniku realizacji tego modułu uczeń powinien prezentować postawy i przekonania:

- ◆ doceniania znaczenia motywacji w procesie uczenia się,
- ◆ jest świadomy zagrożeń wynikających z wszechobecnego promieniowania elektromagnetycznego jak również pozytywnego wpływu na organizm ludzki,
- ◆ świadomego unikania zagrożeń cywilizacyjnych

c) Wpływ promieniotwórczości na zdrowie człowieka

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ◆ pogłębienie wiedzy o naturalnych i wtórnych źródłach promieniowania jonizującego,
- ◆ poznanie metod detekcji promieniowania,
- ◆ poznanie norm dla promieniowania jonizującego,
- ◆ ugruntowanie przekonania o konieczności przestrzegania zasad posługiwania się substancjami promieniotwórczymi,
- ◆ kształtowanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń wynikających z nadmiernego promieniowania.

ZAKRES TREŚCI:

- ◆ Źródła promieniowania.
- ◆ Detektory promieniowania.
- ◆ Wielkości określające absorpcję promieniowania oraz dopuszczalne wartości.
- ◆ Wpływ promieniowania na organizm człowieka.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW:

Efektem realizacji tego modułu programu powinno być wykazanie się przez ucznia wiadomościami dotyczącymi:

- ◆ Naturalnych i wytworzonych przez człowieka źródeł promieniowania,
- ◆ Budowy i zasad działania detektorów promieniowania,
- ◆ Dawka pochłonięta i równoważnik dawki pochłoniętej,
- ◆ Skutków wywołanych promieniowaniem w organizmach żywych,

- ◆ Metod zapobiegania narażania się na promieniowanie,

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien opanować umiejętności:

- ◆ praktycznego zastosowania wiadomości dotyczących składników pokarmowych w odżywianiu się,

- ◆ określania wartości energetycznej potraw,
- ◆ wskazywania zagrożeń powodowanych przez używki, nadużywanie alkoholu, picie kawy i mocnej herbaty,
- ◆ zapobiegania chorobom poprzez przestrzeganie zasad higieny oraz racjonalnego odżywiania się,
- ◆ wybiórczego korzystania z oferty handlowej produktów spożywczych,
- ◆ oceny jakości produktu spożywczego na podstawie jego cech organoleptycznych i informacji zawartych na etykiecie,
- ◆ wskazywania zagrożeń wynikających ze stosowania nawozów sztucznych i chemicznych środków ochrony w uprawie roślin przeznaczonych do celów spożywczych,
- ◆ oceny wartości żywności przetworzonej, zawierającej konserwanty, barwniki, substancje zapachowe, smakowe i inne dodatki oraz żywności transgenicznej,

Rezultatem realizacji programu powinno być prezentowanie przez ucznia postaw i przekonań dotyczących:

- ◆ rozumienia, że promieniotwórczość stanowi szansę i jednocześnie zagrożenie dla człowieka,
- ◆ świadomości dbania o zdrowie własne i innych,
- ◆ racjonalnego korzystania z współczesnych zdobyczy nauki.

D. Ruch w życiu człowieka

I.CELE SZCZEGÓŁOWE

- + pogłębienie wiedzy o istocie ruchu i jego znaczeniu dla ogólnego samopoczucia człowieka,
- + przekonanie o znaczeniu aktywności fizycznej człowieka dla wzmocnienia zdrowia i prawidłowego rozwoju ,
- + rozwijanie umiejętności doboru odpowiednich ćwiczeń i sportu korzystnego dla swojego organizmu ,
- + pogłębienie wiedzy o sposobach niwelowania i łagodzenia różnych dolegliwości za pomocą odpowiedniej dawki ruchu,
- + rozwijanie umiejętności wykorzystywania aktywności ruchowej dla rozładowania napięcia psychicznego i odzyskania dobrego nastroju,
- + pogłębienie wiedzy o metodach i warunkach uprawiania sportu
- + pogłębienie wiedzy o podejmowaniu wysiłku fizycznego dla poprawy i zachowania zdrowia w każdym wieku i w różnych sytuacjach życiowych.

II.ZAKRES TREŚCI

- 1. Wypoczynek czynny i bierny (zalety i wady)**
- 2. Skutki nieprawidłowego wypoczynku**

3. Sposoby odpoczynku po pracy
4. Higiena pracy umysłowej
5. Propozycje rozładowania napięć emocjonalnych z wykorzystaniem różnych dyscyplin sportowych
6. Zależności między aktywnością fizyczną a kształtowaniem charakteru
7. Umiejętność zagospodarowania czasu wolnego
8. Samokontrola i samoocena własnej sprawności fizycznej
9. Taniec jako forma relaksu
10. Turystyka jako forma aktywnego wypoczynku
11. **Wpływ stylu życia na zdrowie człowiek**

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

Efektom realizacji tego modułu programu powinno być wykazanie się przez ucznia wiadomościami dotyczącymi:

- wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia,
- znaczenia aktywności fizycznej dla osób pracujących umysłowo,
- wpływu trybu życia na stan zdrowia psychicznego i fizycznego,
- roli ruchu w zachowaniu zdrowia, urody i kondycji fizycznej,
- sposobów aktywnego spędzania wolnego czasu,
- specyfiki różnych dyscyplin sportu
- znaczenia turystyki i rekreacji dla zachowania zdrowia i urody,
- znaczenia trafnego dostosowania aktywności ruchowej do swych możliwości, stanu zdrowia, zainteresowań i potrzeb

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien wykazać się umiejętnościami w zakresie:

- oceny znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia,
- wykorzystywania aktywności fizycznej dla regeneracji zdrowia,
- oceny skutków nieaktywnego fizycznie trybu życia,
- aktywnego spędzania wolnego czasu,
- samodzielnego wykonywania wybranych ćwiczeń ruchowych,
- rozpoznawania różnych dyscyplin sportu oraz oceny ich wpływu na organizm,
- wykorzystania zależności między intensywnością treningów a stanem zdrowia,
- dostosowania aktywności ruchowej do swych potrzeb, zainteresowań oraz możliwości i stanu zdrowia.
- samokontroli i samooceny własnej sprawności fizycznej
- analizy wyników Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej

Efektom realizacji tego modułu programu powinno być prezentowanie przez ucznia postaw i przekonań dotyczących:

- znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego,
- istotności ruchu w zachowaniu i poprawie kondycji fizycznej i psychicznej,
- przewidywania następstw nieaktywnego fizycznie trybu życia,
- znaczenia aktywności fizycznej dla osób pracujących umysłowo i prowadzących siedzący tryb życia,

- dbałości o aktywne spędzanie czasu wolnego,
- dostrzegania zależności między intensywnością ćwiczeń i treningów a stanem zdrowia,
- istotności różnych dyscyplin sportu w zachowaniu sprawności,
- konieczności ciągłego doskonalenia sprawności fizycznej,
- znaczenia turystyki i rekreacji dla zdrowia.

Rodzice i opiekunowie ucznia powinni pogłębić wiedzę o:

- + znaczeniu ruchu dla rozwoju dziecka i ogólnego samopoczucia człowieka dorosłego,
- + możliwościach niwelowania i minimalizowania niektórych dolegliwości jakie daje zastosowanie odpowiedniego wysiłku fizycznego,
- + wykorzystanie ruchu w zwalczaniu napięcia psychicznego,
- + wpływie określonego sposobu pracy i wypoczywania na zdrowie człowieka - dziecka i dorosłego.

Formy i metody realizacji:

1. realizacja treści programowych z wychowania fizycznego
 2. organizowanie pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno - sportowych
 3. udział młodzieży w zawodach międzyszkolnych na szczeblu powiatu, rejonu i województwa
 4. udział w rajdach pieszych i rowerowych
 5. plebiscyt na najlepszego „ucznia sportowca” szkoły
 6. gazetki szkolne promujące aktywny tryb życia
 7. udział młodzieży w zajęciach kółka tanecznego
 8. nauka pływania- wyjazdy na basen
 9. nauka jazdy na nartach - „ biała szkoła ”
 10. zorganizowanie rozgrywek międzyklasowych
 11. zorganizowanie „dnia sportu szkolnego”
 12. opracowanie zestawów ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe
 13. film instruktażowy na płycie DVD (kroki i figury taneczne)
- współpraca z klubami sportowymi

E. ŻYCIE BEZ NAŁOGÓW – PROBLEM UZALEŻNIEŃ WŚRÓD MŁODZIEŻY.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ◆ kształtowanie zachowań sprzyjających zdrowiu,
- ◆ kształtowanie poczucia własnej wartości, umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- ◆ rozwijanie umiejętności prawidłowego dokonywania wyborów, oparcie się presji rówieśników i innych osób namawiających do używek uzależniających,
- ◆ kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi,

- ◆ rozwijanie umiejętności eliminacji zagrożeń dla zdrowia, poprawa warunków życia i nauki, wykluczenie wszelkich środków uzależniających, zgłaszanie ewentualnych sytuacji rozprowadzania narkotyków,
- ◆ rozwój dojrzałej osobowości przejawiającej się realizowaniem w życiu wartości osobowych, społecznych, altruistycznych, humanistycznych, które pomogą w sposób dojrzały rozwiązywać trudne problemy życiowe bez uciekania się do używek.

ZAKRES TREŚCI:

1. Przyczyny powstawania uzależnień wśród uczniów:

a) czynniki wynikające z niedojrzałości osobowej młodego człowieka:

- ◆ niedojrzałość emocjonalna, psychiczna, intelektualna,
- ◆ brak hierarchii wartości,
- ◆ mała odporność na trudności życiowe,
- ◆ poczucie małej wartości,
- ◆ skłonność do łatwego popadania w lęk lub gniew.

b) sytuacje rodzinne sprzyjające powstaniu nałogów:

- ◆ brak silnego oparcia w rodzinie,
- ◆ zakłócenia w procesie kształtowania się poczucia ufności w stosunku do członków rodziny,

2. Sposoby nabywania i organizowania środków uzależniających

a) problem łatwego dostępu do środków uzależniających:

- ◆ nielegalna sprzedaż tytoniu i alkoholu nieletnim,
- ◆ szeroka sieć „dilerów” rozprowadzających narkotyki,
- ◆ lekomania – przyjmowanie leków bez nadzoru lekarza,
- ◆ dostępność środków wziewnych.

b) Najczęstsze miejsca zażywania środków psychoaktywnych:

- ◆ dyskoteki, puby,
- ◆ koncerty, najczęściej w grupie rówieśniczej.

3. Powody sięgania przez młodzież po środki psychoaktywne

- ◆ wczesna inicjacja alkoholowa i tytoniowa,
- ◆ ciekawość, chwilowe poczucie przyjemności, zlikwidowanie nudy”,
- ◆ nieumiejętność odmawiania,
- ◆ przejaw buntu,
- ◆ dowartościowanie się, dodanie sobie odwagi,
- ◆

4. Negatywny wpływ środków uzależniających na organizm, psychikę i rozwój społeczny

a) Wpływ środków psychoaktywnych na organizm

- ◆ objawy fizyczne,
- ◆ działanie środków psychoaktywnych na psychikę człowieka

b) Społeczne skutki narkomanii:

- ◆ zmiana stosunku do innych, , egocentryzm,
- ◆ skoncentrowanie narkomana na sobie i narkotyku,
- ◆ antyspołeczne zachowanie, prowadzące nierzadko do przestępstw,
- ◆ nieprawidłowości w funkcjonowaniu rodzin osób uzależnionych, (współuzależnienie),

- ◆ powstawanie zjawisk patologii społecznej,
- ◆ zaburzenia w hierarchii wartości, sensu życia,
- ◆ powstawanie konfliktów rodzinnych i w grupach rówieśniczych.

c) profilaktyka uzależnień

- ◆ zapobieganie rozszerzaniu się narkomanii,
- ◆ prowadzenie akcji uświadamiających dla młodzieży i rodziców,
- ◆ rozwijanie w dziecku zainteresowań i zdolności do wysiłku, do pokonywania trudności w dążeniu do wartości i celów życiowych,
- ◆ pomoc dziecku w rozwijaniu życzliwości, sympatii, altruizmu, poczucia odpowiedzialności za własne postępowanie i zachowanie drugiego człowieka.

d) postawa wobec osób uzależnionych

- ◆ ustalenie przyczyn i motywów zażywania środków uzależniających,
- ◆ zapoznanie z organizacjami wspomagającymi narkomanów,
- ◆ pomoc w motywowaniu do leczenia i resocjalizacji,
- ◆ wspieranie materialne osób uzależnionych,
- ◆ tworzenie grup terapeutycznych dla dzieci i młodzieży,
- ◆ zapewnianie opieki lekarskiej i psychologicznej,
- ◆ izolacja od środków uzależniających i dotychczasowego środowiska,
- ◆ intensywna psychoterapia w kierunku formacji dojrzałej osobowości i postaw wolnych od uzależnień,

e) profilaktyka

Organizacje wspierające uzależnionych:

1. Telefony zaufania dla uzależnionych.
2. Ruch młodzieżowy –MONAR.
3. Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”.
4. Pogotowie w Makowie.

Formy pomocy osobom eksperymentującym i uzależnionym

- ◆ edukacja prozdrowotna,
- ◆ psychoterapia,
- ◆ leczenie medyczne – terapia osób uzależnionych,
- ◆ reedukacja,
- ◆ ośrodki i instytucje zajmujące się udzielaniem pomocy osobom uzależnionym.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ:

Efektom realizacji modułu „Życie bez nałogów” powinno być wykazanie się przez ucznia wiadomościami dotyczącymi:

- ◆ czynników negatywnie wpływających na zdrowie i stwarzających ryzyko przedwczesnych zgonów, chorób lub niepełnosprawności,

- ◆ szkodliwości i ryzyka jakie niesie za sobą palenie papierosów , picie alkoholu czy używanie środków narkotycznych,
- ◆ mechanizmów powstawania uzależnień i ich skutków dla zdrowia fizycznego i psychicznego młodego człowieka,
- ◆ możliwości szukania ewentualnej pomocy w sytuacji brania przez siebie i kolegów.

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien opanować umiejętności:

- ◆ rozwiązywania trudnych problemów bez zużycia leków i innych środków, a za pomocą rozumu w myśleniu twórczym i działaniu odpowiedzialnym,
- ◆ kształtowania stylu życia i zachowań prozdrowotnych,
- ◆ modyfikacji zachowań własnych lub innych osób, aby sprzyjały one zdrowiu i wykluczały użycie środków uzależniających
- ◆ korzystania z pomocy medycznej i psychologicznej w przypadku używania środków uzależniających,
- ◆ Postawa asertywności w sytuacji namawiania.

Rezultatem realizacji tego modułu programu powinno być prezentowanie przez ucznia postaw i przekonań dotyczących:

- ◆ kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu,
- ◆ kształtowania poczucia własnej wartości, umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- ◆ prawidłowego dokonywania wyborów, oparcie się presji rówieśników(postawa asertywności),
- ◆ odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi,
- ◆ przekonania o konieczności walki z nałogami w szkole i środowisku rodzinnym,
- ◆ potrzeby rozwoju dojrzałej osobowości przejawiającej się realizowaniem w życiu wartości osobowych, społecznych, altruistycznych, humanistycznych, które pomogą w sposób dojrzały rozwiązywać trudne problemy życiowe bez uciekania się do pseudośrodków, jakimi są narkotyki.

Formy realizacji:

- dyskusje na godzinach wychowawczych i lekcji wosu (Patologie społeczeństwa polskiego)

-działalność szkolnego koła PCK, akcje propagujące zdrowy styl życia- walka z nałogami (prelekcje, współpraca z sanepidem, poradnią pedagogiczno- psychologiczną, konkursy np. reklama antynikotynowa, akademia z okazji Światowego Dnia Walki z AIDS- 01. 12.),

- pogadanka na zebraniach z rodzicami.

Propozycje tematów na godziny wychowawcze:

- październik- Alkohol i tytoń a zdrowie człowieka
- grudzień- Narkomania-przyczyny i konsekwencje dla zdrowia
- luty- Używki a prokreacja
- kwiecień- Środki uzależniające i sposoby zachowań asertywnych
- maj- Prawa osób niepalących
- czerwiec- Choroby nowotworowe- najczęstsze przyczyny śmierci

POMOC MŁODZIEŻY Z RODZIN PATOLOGICZNYCH.

Oczekiwane efekty:

- nawiązanie współpracy z uczniem i rodzicem,
- efektywne radzenie sobie ucznia z sytuacjami problemowymi,
- uczeń rozpoznaje, wyraża i akceptuje swoje uczucia,
- umiejętność radzenia sobie z sytuacjami problemowymi,
- uczeń i jego rodzina zwalczają złe zachowania, bez uciekania się do patologicznych zachowań.

Formy realizacji:

- zgromadzenie informacji o rodzinach dysfunkcyjnych,
- współpraca z poradnią psychologiczną, policją i sądem,
- pomoc w rozwoju pozytywnego obrazu siebie i samoakceptacji,
- indywidualna praca z rodzicem i uczniem(wychowawcy).

F. PROFILAKTYKA RAKA PIERSI.

I.CELE SZCZEGÓŁOWE

1. Ukazanie wagi i znaczenia przeprowadzania badań profilaktycznych.
2. Szerzenie wiedzy na temat profilaktyki raka piersi.

II.ZAKRES TREŚCI

1. Uświadomienie konieczności przeprowadzania badań diagnostycznych oraz systematycznej samokontroli piersi.
2. Uświadomienie konsekwencji zbyt późnego wykrycia choroby.
3. Przedstawienie najczęściej występujących objawów raka piersi.

4. Zapoznanie z technikami badania samokontrolnego.

III. OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

1. Uczennice będą świadome, że wcześniej wykryta choroba jest wyleczalna i, że one same powinny zadbać o swoje zdrowie.
2. Będą potrafiły wykonać samobadanie piersi.
3. Będą umiały rozpoznać objawy choroby.

Sposób realizacji: pogadanka, film, prezentacja multimedialna, ulotki informacyjne.

G. Pierwsza pomoc w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia człowieka.

Działanie ratuje od śmierci, ratuje też od strachu i od słabości...

De Saint Exupery

Dlaczego powinniśmy uczyć pierwszej pomocy dzieci?

- ponieważ 70 % przypadków zatrzymania akcji serca ma miejsce poza szpitalem
- ponieważ 70 % wypadków ma miejsce w domu
- ponieważ w 50 % przypadków są jacyś świadkowie, którzy mogą pomóc
- ponieważ w 30% przypadków próbowano udzielić pierwszej pomocy
- ponieważ resuscytacja oddechowo-krażeniowa zwiększa możliwość przeżycia
- ponieważ duży procent ludzi w stanie zagrożenia zdrowotnego umiera w okresie około szpitalnym

Dlaczego uczyć w szkołach?

- Jest to rekomendowane przez międzynarodowe wytyczne
- Każdy powinien posiadać umiejętności ratowania życia
- Życie szkoły to przecież ważna część życia społecznego
- Nauka pierwszej pomocy oznacza społeczne zaangażowanie dzieci, nauczycieli i instruktorów.
- Umiejętności nabyte w szkole pozostają na całe życie.
- Wynika to z podstawy programowej PO

CEL BEZPOŚREDNI:

- kształtowanie zdolności przyjęcia aktywnej postawy w warunkach zagrożenia życia ludzkiego.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Nauczanie przysposobienia obronnego winno służyć przygotowaniu uczniów do indywidualnego ratownictwa przedmedycznego w nagłych stanach zagrożenia życia i wypadkach, samopomocy, udzielania poszkodowanym niezbędnej i możliwej w danych warunkach pomocy, ukształtowaniu postaw ochrony życia i zdrowia własnego oraz innych osób, gotowości udzielania pomocy współobywatelom.

ZAKRES TREŚCI:

1. Ratownictwo i pomoc medyczna;
2. Rozpoznanie stanów zagrożenia życia i zdrowia;
3. Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia;
4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa;
5. Udzielanie pierwszej pomocy poszkodowanym;
6. Posługiwanie się apteczką pierwszej pomocy i środkami podręcznymi;
7. Sposoby ewakuacji poszkodowanych;
8. Ratownictwo w wypadkach komunikacyjnych: bezpieczeństwo ofiar i udzielających pomocy, organizowanie pomocy,
9. Zabezpieczenie pojazdów przed zapaleniem, ewakuowanie ofiar wypadków z pojazdów;
10. Alarmowanie o zagrożeniu i wzywanie pomocy zawodowej;
11. Opieka nad poszkodowanymi.

OCZEKIWANE WIADOMOŚCI UCZNIA:

W wyniku realizacji treści programowych uczeń powinien posiadać podstawowe wiadomości ogólne na temat:

- zagrożeń dla zdrowia i życia ludzkiego, jakie niosą ze sobą wypadki, katastrofy, awarie oraz środki masowego rażenia;
- zasad prowadzenia akcji ratunkowej w przypadkach nagłych stanów zagrożenia życia i wypadków;

OCZEKIWANE UMIEJĘTNOŚCI:

- rozpoznawania bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia ludzkiego;
- ratownictwa w nagłych stanach zagrożenia życia i wypadkach;

- samopomocy i udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym;
- posługiwanie się improwizowanymi i etatowymi środkami, sprzętem ratowniczym oraz środkami zastępczymi;
- organizowania pomocy;
- alarmowania o zagrożeniu i wzywaniu pomocy zawodowej;
- potrafił uzasadnić dlaczego umiejętność udzielania pomocy jest potrzebna każdemu człowiekowi;

POSTAWY:

- potrzebę dalszego zdobywania wiedzy i doskonalenia swojej osobowości;
- gotowość udzielania pomocy innym;

FORMY I METODY REALIZACJI:

- Mini wykłady połączone z wyświetleniem filmu;
- Projekcje filmowe i komputerowe;
- Pogadanki;
- Konkursy (plastycznie – literackie);
- Mini – konkursy o zdrowiu;
- Spotkania z pielęgniarką;
- Wykład;
- Gry symulacyjne;
- Ćwiczenia praktyczne;
- Metoda problemowa;
- Burza mózgów;

H. O ZDROWIU PO ANGIELSKU

a)PROBLEMATYKA ZDROWIA I CHOROBY.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ❖ poszerzenie słownictwa związanego ze zdrowiem i chorobą, czynnikami wpływającymi na zdrowie człowieka, przyczynami, objawami i profilaktyką wybranych chorób,
- ❖ kształtowanie umiejętności wypowiadania się o własnym zdrowiu i samopoczuciu i zadawania pytań o czyjeś zdrowie,
- ❖ kształtowanie umiejętności wypowiadania się o czynnikach mających wpływ na nasze zdrowie i chorobę,

- ❖ kształtowanie umiejętności udzielania rad w przypadku choroby i wyrażania zakazów w powiązaniu ze stanem chorobowym,
- ❖ rozwijanie umiejętności informowania o możliwości wystąpienia choroby na podstawie jej charakterystycznych objawów lub następstw pewnych zachowań,
- ❖ doskonalenie sposobu relacjonowania historii związanej z zachorowaniem i wizytą u lekarza.

ZAKRES TREŚCI

1. Słownictwo dotyczące zdrowia i choroby.
2. Czasowniki i zwroty wyrażające samopoczucie, tworzenie pytań z ich użyciem.
3. Schemat dialogu-rozmowy z lekarzem, tworzenie własnych scenariuszy rozmów z lekarzem.
4. Czasowniki modalne służące do udzielania rad (np. *should, ought to*) i zakazów (np. *mustn't*).
5. Konstrukcje gramatyczne służące do udzielania rad (np. *you'd better*).
6. Czasowniki wyrażające przypuszczenie i prawdopodobieństwo (np. *may, might*).
7. Konstrukcje czasów: Present Simple, Continuous i Past Simple, Continuous.
8. I i II okres warunkowy – wyrażanie prawdopodobieństwa.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ:

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien się wykazać wiadomościami dotyczącymi :

- ❖ słownictwa związanego ze zdrowiem i chorobą, czynnikami wpływającymi na zdrowie człowieka, przyczynami, objawami i profilaktyką wybranych chorób,
- ❖ zasad tworzenia pytań, przeczeń i zdań twierdzących z czasownikami modalnymi,
- ❖ zasad użycia poznanych czasowników modalnych i konstrukcji *you'd better*,
- ❖ zasad tworzenia pytań, przeczeń i zdań twierdzących w czasach Present Simple, Present Continuous, Past Simple i Past Continuous,
- ❖ zasad zastosowania poszczególnych czasów w zdaniach,
- ❖ zasad konstruowania zdań w I i II okresie warunkowym,
- ❖ zasad zastosowania I i II okresu warunkowego w zdaniach.

Efektem realizacji tego modułu programu powinno być opanowanie przez ucznia umiejętności :

- ❖ wypowiadania się o własnym zdrowiu i samopoczuciu i zadawania pytań o czyjeś zdrowie,
- ❖ wypowiadania się o czynnikach mających wpływ na nasze zdrowie i chorobę,
- ❖ udzielania rad w przypadku choroby i wyrażania zakazów w powiązaniu ze stanem chorobowym,
- ❖ informowania o możliwości wystąpienia choroby na podstawie jej charakterystycznych objawów lub następstw pewnych zachowań,
- ❖ relacjonowania historii związanej z zachorowaniem i wizytą u lekarza,
- ❖ tworzenia dialogu-rozmowy z lekarzem,
- ❖ prawidłowego stosowania czasowników modalnych i konstrukcji *you'd better*,

- ❖ prawidłowego stosowania czasów: Present Simple, Present Continuous, Past Simple i Past Continuous,
- ❖ prawidłowego konstruowania i stosowania zdań w I i II okresie warunkowym.

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien prezentować postawy i przekonania dotyczące :

- ❖ poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
- ❖ konieczności preferowania stylu życia pozwalającego na zachowanie zdrowia,
- ❖ świadomego przestrzegania zasad profilaktyki zdrowotnej w celu zapobiegania chorobom,

b)PROBLEMATYKA ODŻYWIANIA SIĘ I JEGO WPŁYWU NA ZDROWIE.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ❖ poszerzenie słownictwa dotyczącego odżywiania, produktów żywnościowych,
- ❖ kształtowanie umiejętności wypowiadania się o na temat zasad prawidłowego odżywiania się oraz skutków niewłaściwego odżywiania się,
- ❖ kształtowanie umiejętności udzielania rad na temat prawidłowego odżywiania,
- ❖ doskonalenie umiejętności opowiadania o swoim stylu życia i ewentualnych możliwościach jego poprawy.

ZAKRES TREŚCI:

1. Słownictwo dotyczące odżywiania się i produktów żywnościowych.
2. Czasowniki modalne służące do udzielania rad (np. *should, ought to*) i zakazów (np. *mustn't*).
3. Mowa zależna i niezależna – relacjonowanie czyichś wypowiedzi.
4. I, II i III okres warunkowy – wyrażanie prawdopodobieństwa.
5. Przysłowki częstotliwości – np. *every day, sometimes*.
6. Potrawy narodowe – polskie, angielskie – porównanie.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW:

Efektom realizacji tego modułu programu powinno być wykazanie się przez ucznia wiadomościami dotyczącymi:

- ❖ słownictwa związanego ze odżywianiem i produktami żywnościowymi,
- ❖ zasad tworzenia przeczeń i zdań twierdzących z czasownikami modalnymi służącymi do wyrażania rad i zakazów,
- ❖ zasad użycia poznanych czasowników modalnych,
- ❖ zasad zamiany mowy niezależnej na zależną,
- ❖ zasad zamiany czasów przy zamianie mowy niezależnej na zależną,
- ❖ zasad konstruowania zdań w I, II i III okresie warunkowym,
- ❖ zasad zastosowania I, II i III okresu warunkowego w zdaniach,
- ❖ zasad stosowania i miejsca w zdaniu przysłówków częstotliwości,
- ❖ potraw narodowych angielskich i polskich.

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien opanować umiejętności:

- ❖ wypowiadania się na temat zasad prawidłowego odżywiania i skutkach niewłaściwego odżywiania się,
- ❖ udzielania rad na temat prawidłowego odżywiania,
- ❖ opowiadania o swoim stylu życia i elementach wymagających zmian,
- ❖ prawidłowego stosowania czasowników modalnych,
- ❖ zamiany mowy niezależnej na zależną,
- ❖ prawidłowego konstruowania i stosowania zdań w I, II i III okresie warunkowym,
- ❖ poprawnego stosowania i umieszczania w zdaniu przysłówków częstotliwości,
- ❖ opowiadania na temat potraw narodowych angielskich i polskich.

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien prezentować postawy i przekonania dotyczące :

- ❖ świadomego przestrzegania zasad racjonalnego odżywiania się,
- ❖ przewidywania następstw niewłaściwego odżywiania się,
- ❖ poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i swojej rodziny.

c)PROBLEMATYKA UZALEŻNIEŃ I ICH WPLYWU NA ZDROWIE.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ❖ poszerzenie zakresu słownictwa związanego z uzależnieniami,
- ❖ kształcenie umiejętności wypowiadania się na temat szkodliwości środków uzależniających i konsekwencji ich stosowania,
- ❖ kształtowanie umiejętności dyskusowania, odpierania argumentów na temat legalizacji narkotyków,
- ❖ kształtowanie umiejętności udzielania rad, wskazywania gdzie szukać pomocy w przypadku uzależnień,
- ❖ próba ustosunkowania się do problemu kary dla narkomanów.

ZAKRES TREŚCI:

- ❖ słownictwo dotyczące uzależnień,
- ❖ słownictwo niezbędne do przeprowadzenia dyskusji (np., *I couldn't agree more...*)
- ❖ dyskusja na temat legalizacji narkotyków – uzasadnianie swojego zdania, próby przekonania kolegów o przeciwnych poglądach,
- ❖ czasowniki modalne do wyrażania rad (np. *should, have to*),
- ❖ problem kary dla narkomanów.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ:

Efektem realizacji tego modułu powinno być wykazanie się przez ucznia wiadomościami dotyczącymi:

- ❖ słownictwa dotyczącego uzależnień,

- ❖ słownictwa niezbędnego do przeprowadzenia dyskusji,
- ❖ zasad użycia czasowników modalnych,
- ❖ szkodliwości i ryzyka jakie niesie za sobą palenie papierosów, picie alkoholu czy używanie środków narkotycznych,
- ❖ możliwości szukania ewentualnej pomocy w sytuacji brania przez siebie i kolegów.

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien opanować umiejętności:

- ❖ wypowiadania się na temat uzależnień, szkodliwości i konsekwencji stosowania środków uzależniających,
- ❖ udzielania rad na temat i wskazywania prawidłowych rozwiązań,
- ❖ prawidłowego stosowania czasowników modalnych,
- ❖ prowadzenia ciekawej dyskusji i odpierania argumentów,
- ❖ obrony swojego zdania, nawet niepopularnego,
- ❖ wypowiadania się na temat kary dla narkomanów.

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien prezentować postawy i przekonania dotyczące :

- ❖ promocji rozwoju osoby ku wolności od uzależnień jako naczelnej wartości dla życia człowieka,
- ❖ przekonania o konieczności walki z nałogami w szkole i środowisku rodzinnym.

I. PROGRAM ZDROWOTYNY NA LEKCJACH JĘZYKA POLSKIEGO

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- zapoznanie ucznia z motywem zdrowia w literaturze różnych epok;
- ukazanie znaczeń dosłownych i metaforycznych motywu zdrowia w literaturze;
- zwrócenie uwagi ucznia na motyw zdrowia jako problem uniwersalny;
- wykorzystanie technik relaksacyjnych w czasie prowadzenia zajęć.

ZAKRES TREŚCI:

1. Olimpijski kult zdrowia i tężyzny w starożytnej Grecji (ideał *kalos kaghátos*).
2. Higiena w średniowiecznych miastach i jej skutki.
3. Motyw zdrowia w twórczości Jana Kochanowskiego.
4. Zdrowie jako synonim postawy racjonalizmu w literaturze oświecenia i romantyzmu (zdrowie a choroba).
5. O „zdrowym” społeczeństwie w kontekście literatury pozytywistycznej (organicyzm).
6. Rozwój psychologii jako nauki zajmującej zdrowiem psychicznym i jego wpływ na powieść przełomu XIX wieku.
7. Problem higieny i zdrowego społeczeństwa w twórczości Stefana Żeromskiego.
8. Problem zdrowia w kulturze współczesnej jako kulturze masowej.

FORMY REALIZACJI:

1. Wplatanie w formie pogadanki na zajęciach języka polskiego treści programu związanego z tematyką prozdrowotną w kontekście analizy motywu zdrowia w literaturze różnych epok.

2. Referaty uczniów związane z problematyką programu (igrzyska olimpijskie, powieść psychologiczna).
3. Wypracowania, np. „Porównanie motywu zdrowia w twórczości Kochanowskiego i *Panu Tadeuszu* Adama Mickiewicza.”
4. Analiza porównawcza w formie ćwiczeniowej „zdrowej” postawy człowieka oświecenia i „chorej” człowieka romantyzmu (teksty: A. Mickiewicz, *Romantyczność*; J.W. Goethe *Król Olch*, *Cierpienia młodego Wertera* itd.).
5. Plakat lub prezentacja medialna przygotowana przez uczniów na temat koncepcji społeczeństwa jako organizmu i zasad jego funkcjonowania (B. Prus, *Lalka*).
6. Pogadanka na temat higieny w społeczeństwie polskim na przełomie XIX i XX wieku przeprowadzona na podstawie twórczości Stefana Żeromskiego.
7. Referat lub prezentacja medialna przygotowana przez uczniów na temat charakteru zdrowia w kulturze masowej.
8. Wykorzystanie technik relaksacyjnych w trakcie zajęć lekcyjnych.

OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW:

Efektom realizacji tego modułu programu powinno być wykazanie się przez ucznia wiadomościami dotyczącymi:

- ◆ motywu zdrowia w wybranych epokach literackich,
- ◆ dosłownego i metaforycznego rozumienia problemu zdrowia w literaturze,
- ◆ motywu zdrowia w twórczości Kochanowskiego i Mickiewicza
- ◆ problematyki higieny w literaturze wybranych epok i pisarzy.

W wyniku realizacji tego modułu programu uczeń powinien opanować umiejętności:

- ◆ zastosowania technik relaksacyjnych wspomagających szybszą i efektywniejszą naukę,
- ◆ porównania problematyki zdrowotnej w kulturze współczesnej oraz w literaturze dawnych epok,
- ◆ odróżniania znaczeń metaforycznych i dosłownych związanych z motywem zdrowia w literaturze.

Rezultatem realizacji programu powinno być prezentowanie przez ucznia postaw i przekonań dotyczących:

- ◆ świadomego propagowania zdrowia jako wartości uniwersalnej,
- ◆ świadomego wpływu zdrowej jednostki na postrzeganie kondycji całego społeczeństwa,
- ◆ przestrzegania podstawowych zasad higieny.

IV. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

A. METODY PRACY

Szeroki zakres treści programu zdrowotnego, różnorodność zagadnień oraz ranga celów, które powinny być osiągnięte, wymagają stosowania zróżnicowanych strategii nauczania: asocjacyjnej, problemowej, operacyjnej i emocjonalnej, oraz różnorodnych metod. Dobór strategii i metod nauczania będzie uzależniony od potrzeb uczniów, tematyki i koncepcji lekcji, możliwości szkoły, czasu przeznaczanego na realizację poszczególnych zagadnień. Proponuje się zastosowanie wielu metod. W programie przyjęto zmodyfikowaną klasyfikację metod nauczania wg. J. Zborowskiego (1966). Klasyfikacja przedstawia się następująco:

1. Metody kierowania samodzielna pracą uczniów:

- ◆ obserwacja mikroskopowa i makroskopowa,
- ◆ praca z książką, z materiałem źródłowym,
- ◆ praca z komputerem, korzystanie z Internetu,

2. Metody poszukujące:

- ◆ dyskusja,
- ◆ seminarium,
- ◆ pogadanka,
- ◆ rozmowa.

3. Metody podające:

- ◆ wykład,
- ◆ opowiadanie i opis,
- ◆ referat ucznia.

Proponuje się zastosowanie różnych metod aktywizujących . Metody aktywizujące wg. E. Brudnik , A. Moszyńska (2000):

1. Metody planowania, organizowania i oceniania własnej nauki m.in.: dyskusja, kolaż, mapa mózgu, mapa skojarzeń, piramida priorytetów, rozmowa dydaktyczna, wywiad z grupą, projekt.

2. Metody skutecznego porozumiewania się w różnych sytuacjach, prezentacji własnego punktu widzenia, przygotowania do publicznych wystąpień m.in.: argumentu „za i przeciw”, barometr nastroju, debata, dyskusja panelowa, myślące kapelusze, rybi szkielet, wywiad z partnerem.

3. Metody efektywnego współdziałania w zespole i pracy w grupie, budowania więzi międzyludzkich, podejmowania indywidualnych i grupowych decyzji m.in.: drzewko decyzyjne, analiza SOFT, mapa nieba, symulacja, tort decyzyjny.

4. Metody rozwiązywania problemów w twórczy sposób m.in.: burza mózgów, inscenizacja, metoda tekstu przewodniego, język fotografii, rozwiązywanie problemów.

5. Metody poszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł oraz efektywnego posługiwania się technologią informacyjną m.in.: argumenty „za i przeciw”, dywanik pomysłów, Internet, mapa skojarzeń, obserwacja, wzajemne odpytywanie się.

6. Metody stosowania zdobytej wiedzy w praktyce m.in.: drama, eksperyment, rybki w akwarium.

7. Metody rozwijania sprawności umysłowych oraz osobistych zainteresowań m.in.: planowania działań, graffiti, haki pamięciowe.

8. Metody przyswajania sobie metod i technik negocjacyjnego rozwiązywania konfliktów i problemów społecznych m.in.: rozmowa kontrolowana, Twoje – moje argumenty, dywanik pomysłów.

B. FORMY PRACY

Proponuje się aby program zdrowotny był realizowany w ramach lekcji biologii, wychowania fizycznego, przysposobienia obronnego, chemii, fizyki, historii, języka angielskiego i polskiego, godzin wychowawczych, godzin pracy pedagoga szkolnego i zajęć pozalekcyjnych. Lekcje mogą się odbywać w pracowniach przedmiotowych, w bibliotece szkolnej, w świetlicy, na boisku, w ogrodzie szkolnym i w terenie. Na lekcjach będzie stosowana praca zbiorowa, grupowa i indywidualna. Proponuje się, aby niektóre zagadnienia były przygotowywane przez zainteresowanych uczniów indywidualnie i w grupach, w ramach pracy pozalekcyjnej a następnie prezentowane na lekcjach i organizowanych spotkaniach, w formie wystaw i gazetek ściennych. W ramach realizacji programu mogą się odbywać również spotkania z przedstawicielami służby zdrowia i policji.

C. TECHNICZNE ŚRODKI NAUCZANIA

Stosowanie różnych metod i form pracy związane jest z wykorzystywaniem odpowiednich środków dydaktycznych, ich dobór i stosowanie ułatwi realizację celów i zadań programu zdrowotnego. Zmodyfikowana klasyfikacja środków dydaktycznych wg. W. Stawińskiego (1985)

Podczas lekcji i innych zajęć mogą być wykorzystywane :

1. Okazy żywe.

2. Okazy martwe:

- ◆ spreparowane organizmy pasożytnicze,
- ◆ preparaty mikroskopowe.

3. Środki zastępcze:

- ◆ modele układów i narządów, związków chemicznych
- ◆ karty pracy,
- ◆ tablice, wykresy, rysunki, mapy, schematy,
- ◆ fotografie,
- ◆ foliogramy,
- ◆ filmy,
- ◆ obrazy telewizyjne,
- ◆ zapis na taśmie magnetowidowej,
- ◆ płyty,
- ◆ przekazy internetowe,
- ◆ komputerowe programy edukacyjne.

4. Przyrządy i materiały:

- ◆ lupy,
- ◆ mikroskopy,
- ◆ rzutnik,

- ◆ aparat telewizyjny,
- ◆ aparat fotograficzny,
- ◆ magnetowid,
- ◆ komputer,
- ◆ szkło laboratoryjne, odczynniki,
- ◆ przyrządy pomiarowe np. termometr, ciśnieniomierz,
- ◆ apteczka pierwszej pomocy,
- ◆ maski przeciwgazowe,
- ◆ nosze,
- ◆ materace, siatki do gry,
- ◆ skrzynie gimnastyczne, drążek gimnastyczny,
- ◆ piłki, drabinki, ławeczki, kozioł gimnastyczny,
- ◆ publikacje i zeszyty przedmiotowe,
- ◆ podręczniki, atlasy, albumy, encyklopedie, klucze,
- ◆ teksty programowe.

Proponuje się organizowanie konkursów, wystaw, prowadzenie dyskusji i pogadarek, prezentowanie niektórych treści w formie gazetek ściennych i wewnętrznych publikacji. W ramach współpracy z rodzicami wygłaszanie referatów.