

Innowacja pedagogiczna z edukacji zdrowotnej pt.

"Dbamy o zdrowie na co dzień"

Autor innowacji: Elżbieta Zygmunt

Nazwa placówki: Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Libidzy

Tytuł innowacji: „Dbamy o zdrowie na co dzień ”

Autor innowacji: Elżbieta Zygmunt

Rodzaj innowacji: programowo- metodyczna

Czas realizacji: wrzesień 2025 r. - czerwiec 2026r.

Zasięg innowacji: uczniowie z klas VII

Realizująca innowację: Elżbieta Zygmunt

Opis innowacji;

Edukacja zdrowotna to, proces uczenia się dbania o zdrowie własne i rodziny , w której się żyje. Temat zdrowia i aktywności fizycznej jest poruszany na różnych szczeblach i z różnym skutkiem. Wszyscy biją na alarm, przedstawiają wyniki przeprowadzonych badań jakie mamy otyłe młode pokolenie, że aktywność fizyczna spada oraz problem uzależnień dotyka coraz młodsze pokolenie. Systematyczna edukacja zdrowotna w szkole uważana jest za najbardziej opłacalną, długofalową inwestycję w zdrowie. Jednak w szkole nie można koncentrować się tylko na przekazywaniu informacji dotyczących zdrowia, musi to być skorelowane ze zdobywaniem nowych umiejętności jak również zaangażowaniem rodziców.

Cele innowacji:

Cele główne

1. Zdobyć praktycznych umiejętności dotyczących profilaktyki chorób z poszczególnych układów narządów człowieka.
2. Kształtowanie i promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność ruchową, zdrową dietę i badania profilaktyczne.

Cele szczegółowe

1. Szkoła stwarza atmosferę wskazującą na promocję zdrowia.
 2. Umożliwia rozszerzanie wiedzy o zdrowiu.
 3. Proponuje praktyczne wykorzystanie zdobytej wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania się.
- Kształtuje poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie oraz zdrowie i bezpieczeństwo

innych.

4. Zachęca do wyboru zdrowego stylu życia.
5. Stwarza możliwości przekształcenia biernych postaw na czynne.
6. Włącza rodzinę w działania prozdrowotne.
7. Stwarza możliwości doskonalenia sprawności ruchowej.
8. Kształtuje czynną postawę w zapobieganiu chorobom.
9. Pomaga w nabywaniu umiejętności samodzielnego przygotowywania posiłków zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania, higieny i bezpieczeństwa.

Treści programowe

Treści programowe zostały ujęte w bloki tematyczne, dla każdego bloku zostały wytyczone umiejętności, które uczniowie powinny opanować. Ważne jest to, aby zdobyte wiadomości i umiejętności uczniowie przynosili na grunt domowy.

BLOKI TEMATYCZNE:

1. Skóra powłoka ciała
2. Aparat ruchu
3. Układ pokarmowy
4. Układ krążenia
5. Układ oddechowy
6. Układ wydalniczy
7. Regulacja nerwowo – hormonalna
8. Narządy zmysłów
9. Układ rozrodczy
10. Choroby cywilizacyjne.

ZAKRES TEMATYCZNY ZAJĘĆ:

BLOKI TEMATYCZNE:

1. Skóra powłoka ciała . Praktyczne sposoby na zapobieganie nowotworom skóry, grzybicy, atopowemu zapaleniu skóry, czytanie etykiet kosmetyków, skład, sposób użycia, termin ważności, testy alergiczne przed zastosowaniem kosmetyków, środki zapobiegające ukąszeniom przez kleszcze, komary i meszki, kosmetyki z filtrami promieniowania UV.
2. Aparat ruchu. Praktyczne sposoby zapobiegania wadom postawy. Skoliozie i płaskostopiu. Prawidłowa postawa podczas siedzenia, ćwiczenia z książką, kijem od szczotki, ćwiczenia stóp z piłeczką, woreczkami, odpowiednie obuwie, wkładki ortopedyczne.

3. Układ pokarmowy. Jemy wspólnie drugie śniadanie. Układamy jadłospis, liczymy swoje BMI.
4. Układ krążenia. Nauka pomiaru tętna i ciśnienia tętniczego. Jakie są prawidłowe wartości. Co wpływa na wzrost ciśnienia tętniczego. Zakładanie opaski uciskowej w przypadku krwotoku.
5. Układ oddechowy. Jak i kiedy prawidłowo wietrzyć pomieszczenia. Co to jest czujnik czadu. Badanie saturacji przy użyciu pulsoksymetru. Sąd nad papierosem.
6. Układ wydalniczy. Jak prawidłowo zinterpretować wyniki Badania ogólnego moczu. Zapobieganie kamicy nerkowej.
7. Regulacja nerwowo – hormonalna. Czym zajmuje się endokrynolog, diabetolog, neurolog. Kiedy udać się do psychologa, a kiedy do psychiatry. Pomiar stężenia cukru we krwi przy użyciu glukometru.
8. Narządy zmysłów. Rozpoznawanie niedowidzenia barw lub daltonizmu, objawy jaskry, zaćmy. Ćwiczenia relaksujące nasze oczy.
9. Układ rozrodczy. Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową, samobadanie piersi u kobiet, samobadanie jąder u mężczyzn. Problemy z prostatą u mężczyzn.
10. Choroby cywilizacyjne: nowotwory i otyłość. Profilaktyka i leczenie.

Sposób realizacji:

Metody:

- pogadanki,
- prelekcje,
- dyskusja ,
- „burza mózgów”.

Formy:

- film,
- warsztaty,
- konkursy,
- plakaty,
- wystawy.

Przewidywane efekty

Uczeń :

1. Potrafi odróżnić objawy świadczące o chorobie np. od zwykłego przemęczenia.
2. Zna zasady profilaktyki najczęściej występujących chorób.
3. Rozumie potrzebę zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej .
4. Potrafi dokonać wyboru zdrowych produktów oraz formy aktywności ruchowej zgodnie z własnymi zainteresowaniami i predyspozycjami.
5. Praktycznie realizuje pojęcie aktywnego wypoczynku
6. Potrafi współdziałać w grupie i być odpowiedzialnym za drugiego człowieka.
7. Potrafi panować nad emocjami i negatywnymi zachowaniami.
8. Wie co zrobić w przypadku zasłabnięcia, skaleczenia, złamania a nawet zagrożenia życia.
9. Umie korzystać z różnych źródeł wiedzy.
10. Potrafi dokumentować swoje działania , zdjęcia, gazetki, prezentacje .
11. Potrafi organizować czas wolny w sposób aktywny i ciekawy.

Dla uczniów:

- integracja zespołów klasowych ,
- wzrost kompetencji w zakresie dbałości o zdrowie ,
- przełamanie bariery strachu,
- promocja własnych możliwości,
- zacieśnienie relacji rodzic dziecko.

Dla szkoły:

- promocja szkoły,
- współpraca z instytucjami działającymi na rzecz zdrowia.

Ewaluacja:

- ankieta,
- gazetki tematyczne,
- prace plastyczne,
- dokumentacja fotograficzna,
- wyniki konkursów,
- informacje na stronie szkoły,

Harmonogram działań

Wrzesień: Przedstawienie propozycji innowacji do akceptacji RP .

Realizacja bloku tematycznego - 1. Skóra powłoka ciała

Praktyczne sposoby na zapobieganie nowotworom skóry, grzybicy, atopowemu zapaleniu skóry, czytanie etykiet kosmetyków, skład, sposób użyci, termin ważności, testy alergiczne przed zastosowaniem kosmetyków, środki zapobiegające ukąszeniom przez kleszcze, komary i meszki, kosmetyki z filtrami promieniowania UV.

Październik: Realizacja bloku tematycznego - 2. Aparat ruchu.

Praktyczne sposoby zapobiegania wadom postawy. Skoliozie i płaskostopiu. Prawidłowa postawa podczas siedzenia, ćwiczenia z książką, kijem od szczotki, ćwiczenia stóp z piłeczką, woreczkami, odpowiednie obuwie, wkładki ortopedyczne.

Listopad: Realizacja bloku tematycznego – 3. Układ pokarmowy.

Jemy wspólnie drugie śniadanie. Układamy jadłospis, liczymy swoje BMI.

Grudzień: Szkolny Konkurs wiedzy o AIDS

Realizacja bloku tematycznego - 4. Układ krążenia. Nauka pomiaru tętna i ciśnienia tętniczego. Jak są prawidłowe wartości. Co wpływa na wzrost ciśnienia tętniczego. Zakładanie opaski uciskowej w przypadku krwotoku.

Styczeń: Realizacja bloku tematycznego -5. Układ oddechowy. Jak i kiedy prawidłowo

wietrzyć pomieszczenia. Co to jest czujnik czadu. Sąd nad papierosem. Badanie saturacji przy użyciu pulsoksymetru.

Luty: Realizacja bloku tematycznego -6. Układ wydalniczy. Jak prawidłowo zinterpretować wyniki Badania ogólnego moczu. Zapobieganie kamicy nerkowej.

Marzec: Realizacja bloku tematycznego- 7. Regulacja nerwowo – hormonalna. Czym zajmuje się endokrynolog, diabetolog, neurolog. Kiedy udać się do psychologa, a kiedy do psychiatry. Pomiar stężenia cukru we krwi przy użyciu glukometru.

Kwiecień: Szkolny Konkurs „Ze zdrowiem za pan brat” , i Szkolny Konkurs na Plakat o Tematyce Prozdrowotnej. Gazetka z wystawką nagrodzonych prac. Realizacja bloku tematycznego - 8. Narządy zmysłów. Rozpoznawanie niedowidzenia barw lub daltonizmu,

objawy jaskry, zaćmy. Ćwiczenia relaksujące nasze oczy.

Maj: Realizacja bloku tematycznego -9. Układ rozrodczy. Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową, samobadanie piersi u kobiet, samobadanie jąder u mężczyzn. Problemy z prostatą u mężczyzn.

Czerwiec: Realizacja bloku tematycznego - 10. Choroby cywilizacyjne: nowotwory i otyłość. Profilaktyka i leczenie. Ankieta podsumowująca działania.