

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

1. Wstęp

Program edukacji zdrowotnej naszego liceum obejmuje aspekty zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

2. Założenia

Edukacja zdrowotna jest procesem kształtowania u uczniów nawyku dbania o zdrowie własne i innych oraz umiejętności tworzenia zdrowego środowiska. Dzięki edukacji zdrowotnej uczniowie mają sposobność nabycia wiedzy i kompetencji niezbędnych do odpowiedzialnego życia w społeczeństwie. Proces ten trwa przez całe życie, dlatego warto kształtować pożądane nawyki, dzięki którym człowiek dłużej pozostanie zdrowy.

Edukacja zdrowotna jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia. Dzięki niej wiemy, co jest korzystne dla naszego zdrowia, a czego lepiej unikać.

Moduł 1: Zdrowie fizyczne

1. Znaczenie aktywności fizycznej

- Korzyści zdrowotne regularnej aktywności fizycznej.
- Praktyczne wskazówki dotyczące włączenia ćwiczeń do codziennego życia.

2. Prawidłowe żywienie

- Zasady zdrowego odżywiania się.
- Skutki niedożywienia i nadmiernego spożycia niezdrowych produktów.

Moduł 2: Zdrowie psychiczne

1. Zarządzanie stresem

- Techniki radzenia sobie ze stresem.
- Identyfikowanie sygnałów ostrzegawczych i radzenie sobie z przeciążeniem emocjonalnym.

2. Edukacja emocjonalna

- Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć.
- Budowanie zdrowych relacji interpersonalnych.

3. Znaczenie snu

- Zasady higieny snu.
- Skutki niedoboru snu dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Moduł 3: Zdrowie społeczne

1. Nawyki zdrowotne

- Promowanie higieny osobistej i zdrowego stylu życia.
- Unikanie używek i substancji psychoaktywnych.

2. Zdrowie środowiskowe

- Świadomość wpływu środowiska na zdrowie.
- Proekologiczne nawyki i ich wpływ na zdrowie osobiste i globalne.

Moduł 4: Bezpieczeństwo osobiste

1. Pierwsza pomoc

- Podstawowe procedury udzielania pierwszej pomocy.
- Reagowanie w nagłych sytuacjach medycznych.

2. Bezpieczne zachowania

- Edukacja dotycząca przemocy i agresji.
- Znaczenie respektowania granic osobistych i innych.

Realizacja programu:

- Forma zajęć: lekcje teoretyczne, warsztaty praktyczne, dyskusje grupowe, szkolenia, gry, konkursy, gazetki okolicznościowe.
- Ocena: aktywność w zajęciach, udział w konkursach i szkoleniach, grach terenowych, podejmowanie dodatkowych działań promujących zdrowie, prezentacje tematyczne.

Cele programu:

- Zwiększenie świadomości uczniów na temat zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
- Wyposażenie uczniów w umiejętności potrzebne do podejmowania zdrowych decyzji życiowych.
- Promowanie zdrowego stylu życia oraz empatii i szacunku w relacjach międzyludzkich.

Taki program nie tylko uświadamia młodzież, ale również przygotowuje ją do radzenia sobie z różnymi sytuacjami zdrowotnymi i życiowymi, które mogą się pojawić w przyszłości.

Treści zawarte w Programie Edukacji Zdrowotnej wpisane są w program wychowawczo profilaktyczny, ich ewaluacja zawarta jest w sprawozdaniu z realizacji tego programu.