

„Świadomie po zdrowie, czyli jak dbamy o siebie i innych”

Autorski program na rok szkolny 2024/2025



Od września 2024 roku uczniowie klasy I-III Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy rozpoczęli swoją przygodę z programem pt. „Świadomie po zdrowie, czyli jak dbamy o siebie i innych”. Głównym jego założeniem jest kształtowanie umiejętności dbania o własne zdrowie i innych osób oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Ponadto wszelkie działania w ramach programu mają pomóc w rozwinięciu zaradności oraz niezależności życiowej uczniów. Podczas zajęć funkcjonowania osobistego i społecznego oraz gospodarstwa domowego uczniowie realizują miesięczne bloki tematyczne. Zakończenie programu przewidziane jest na kwiecień 2025 roku.

WRZESIEŃ



Temat 1: „Mój wygląd świadczy o mnie” - dobieranie stroju do pogody oraz okoliczności. Podział ubrań ze względu na kategorie.

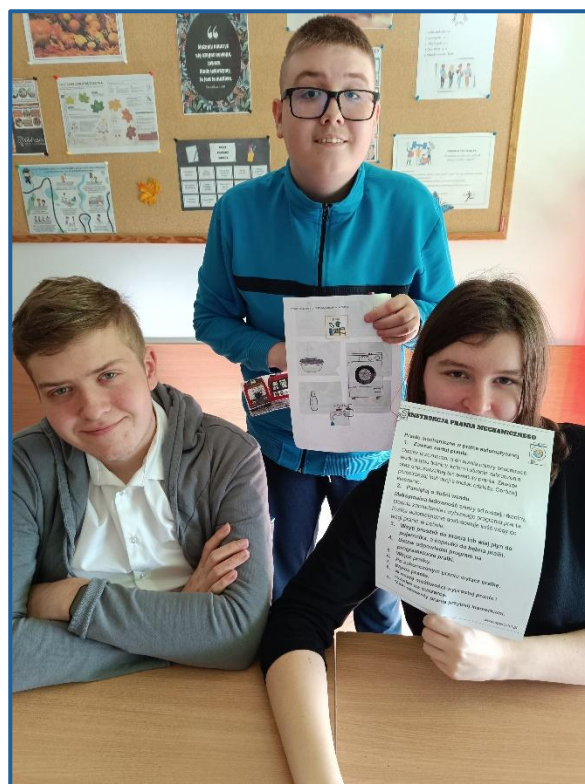
Uczniowie podczas zajęć zostali zapoznani z głównymi kategoriami ubrań. Ponadto przypomnieli sobie jak należy dobrać ubrania i obuwie do pory roku, aktualnej pogody oraz okoliczności. Nie lada wyzwaniem okazało się skomponowanie odpowiedniego stroju na różnego rodzaju okazje np. wyjście do kina/teatru, rozmowę o pracę czy też piknik. Podczas wykonywania zadania młodzież musiała wykazać się zarówno samodzielnością w pracy, jak i współdziałaniem w grupie.





Temat 2: „Brudne czy czyste” – dokonywanie oceny czystości odzieży. Dobieranie środków chemicznych oraz urządzeń pomagających utrzymać ich czystość.

W ramach powyższego tematu uczniowie uczyli się oceniać stan czystości ubrań i obuwia. Zostali zapoznani ze środkami chemicznymi oraz sprzętem niezbędnym do utrzymania naszych ubrań w nienaganej formie. Zadaniem dla całej grupy było ułożenie w odpowiedniej kolejności etapów dbania o estetyczny wygląd odzieży, począwszy od oceny ich zabrudzenia, poprzez odpowiednie segregowanie, dobranie środków do prania, uruchomienie pralki, rozwieszenie prania, a skończywszy na prasowaniu i złożeniu ubrań do szafy.



Temat 3: „Dbam o czystość swoich ubrań” - ćwiczenia praktyczne.

Młodzież w praktyczny sposób zapoznała się ze środkami m.in. do prania, płukania oraz usuwania plam. Na wstępie zadania ocenili stan czystości ubrań, po czym posegregowali odzież pod względem koloru oraz stopnia zabrudzenia. Wiązało się to z wybraniem odpowiedniego proszku do prania. Następnie poprzez odczytywanie informacji zawartych na metkach ubrań, dowiedzieli się wielu istotnych informacji niezbędnych podczas procesu prania, suszenia i prasowania.





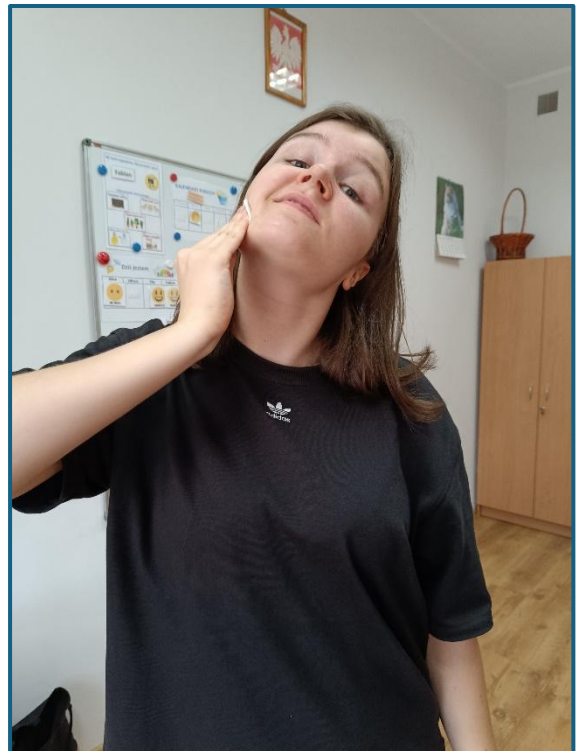
Październik



Temat 1: Przypomnienie podstawowych zasad higieny. Podział środków czystości z uwzględnieniem na damskie i męskie.

Pierwsze zagadnienie października związane było z zasadami higieny. Uczniom zostały przedstawione najróżniejsze kosmetyki do higieny i pielęgnacji ciała. Ich zadaniem było przeczytanie etykiet znajdujących się na produktach oraz posegregowanie ich do takich działów jak: „Środki do higieny ciała”, „Środki do higieny jamy ustnej”, „Środki do pielęgnacji skóry głowy i włosów”, „Środki do higieny i pielęgnacji twarzy”, „Środki do higieny i pielęgnacji stóp, dłoni”. Oprócz zapoznania się z różnymi rodzajami kosmetyków uczniowie dowiedzieli się w jaki sposób i w jakiej kolejności należy ich używać. Młodzież w sposób polisensoryczny miała okazję przetestować kosmetyki na własnej skórze m.in. poprzez dotyk oraz węch. Zajęcia cieszyły się ogromnym zainteresowaniem i wywołały szereg pozytywnych emocji. Niektórzy nawet odkryli swoje kosmetyki, które postanowili kupić podczas wyjścia do drogerii.



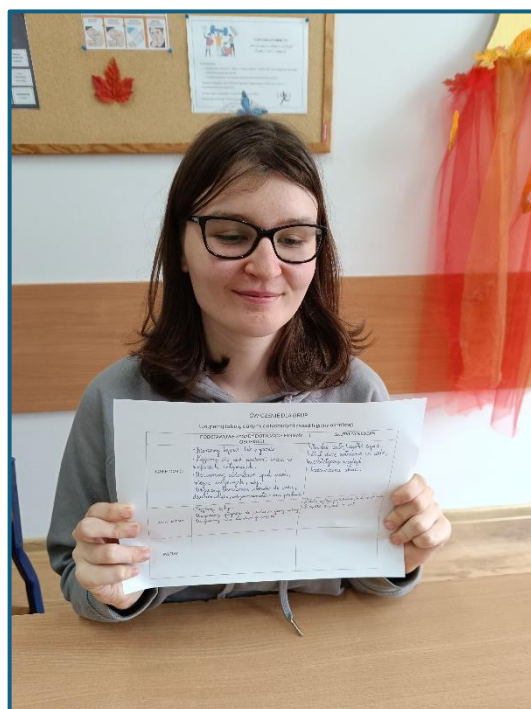




Temat 2: Umiem zadbać o swoją higienę – układanie i zapisywanie planu dnia kontroli czystości. Tworzenie listy niezbędnych produktów.

Kalkulacja kosztu zakupów.

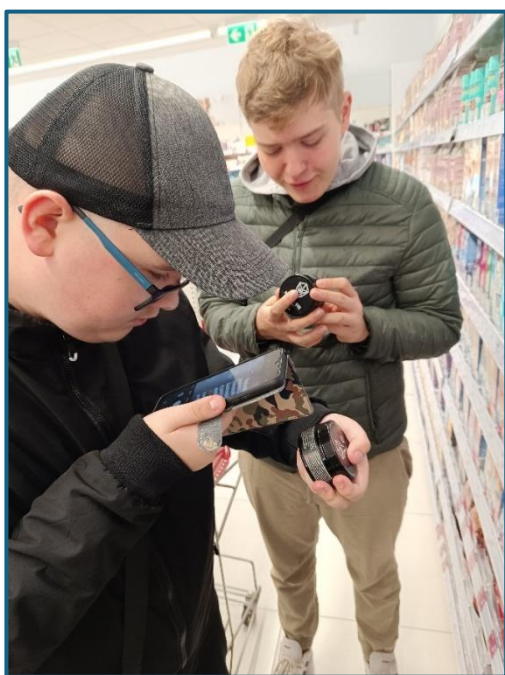
Uczniowie ułożyli tygodniowy plan dbania o higienę ciała z uwzględnieniem poszczególnych godzin m.in. dotyczących kąpieli, mycia włosów, zębów czy też rąk. Kolejnym ćwiczeniem było wypisanie sposobów na temat tego jak należy dbać o nasze ciało, włosy, jamę ustną, twarz oraz ubrania i obuwie. Następnie uczniowie musieli zastanowić się i wypisać skutki zaniedbań w poszczególnych czynnościach. Ostatnim punktem zajęć była gra dydaktyczna pt. „Ja mam – kto ma?”, która utrwaliła nazwy poznanych środków i przedmiotów do higieny ciała.

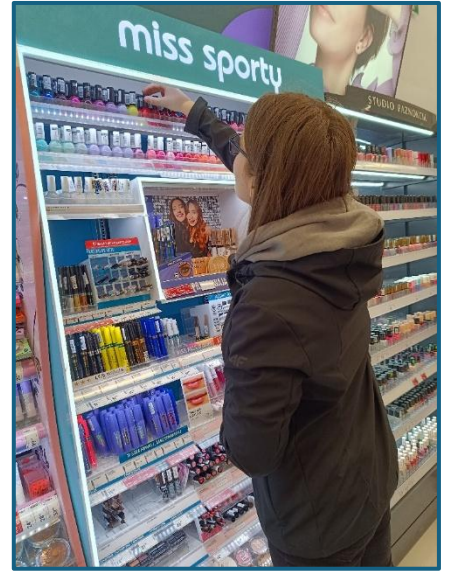


Temat 3: Wyjście do najbliższej drogerii celem dokonania zakupów środków czystości.

Nauka porównywania i odczytywania cen produktów.

Zwieńczeniem tematów o zasadach i środkach niezbędnych do utrzymania prawidłowej higieny ciała było wyjście do drogerii. Na wstępie uczniowie zapoznali się z rozmieszczeniem produktów w poszczególnych jej działach. Następnie wyszukiwali i odczytywali etykiety kosmetyków, ich skład oraz ceny. Każdy z uczniów znalazł coś dla siebie. Na koniec młodzież uczyła się skanować produkty oraz dokonywać płatności za swoje zakupy.



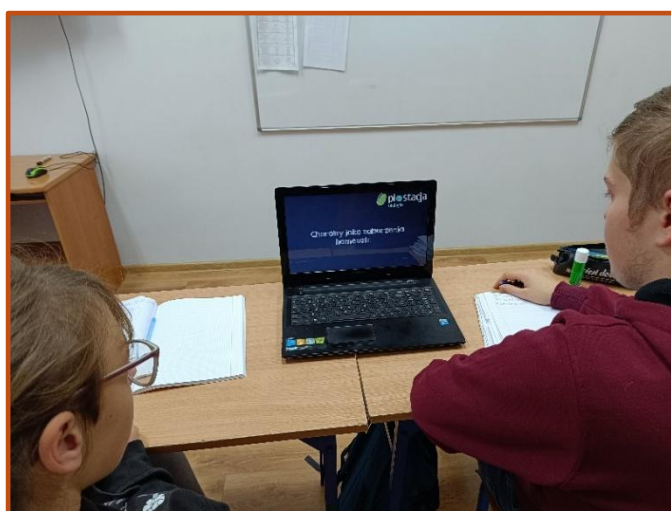


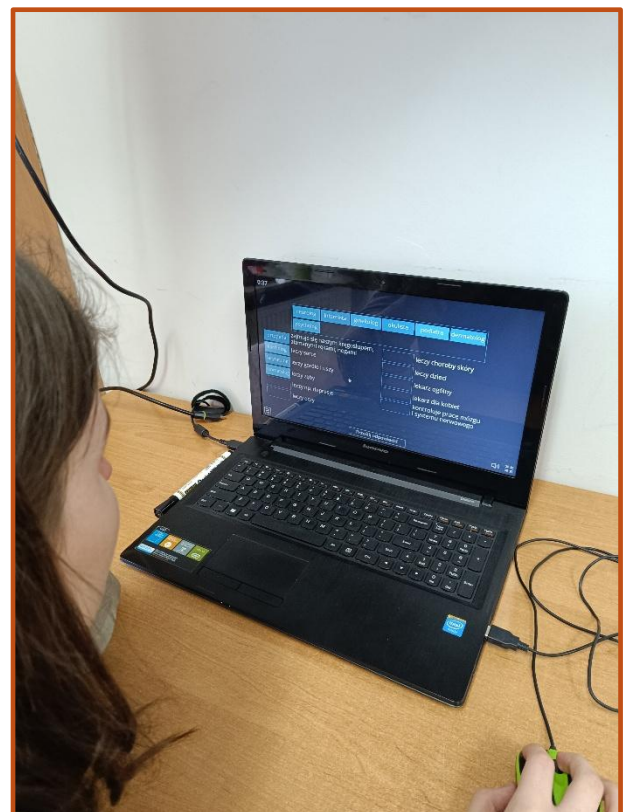
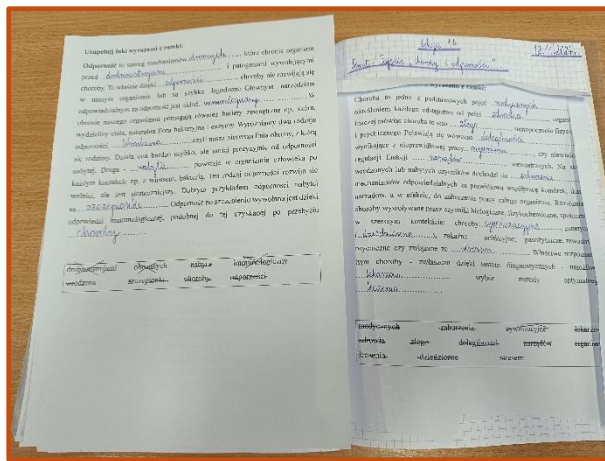
Listopad



Temat 1: Specjalizacje lekarzy, czyli do kogo udać się ze swoją chorobą. Ćwiczenia w dobieraniu specjalizacji lekarskiej do podanego schorzenia.

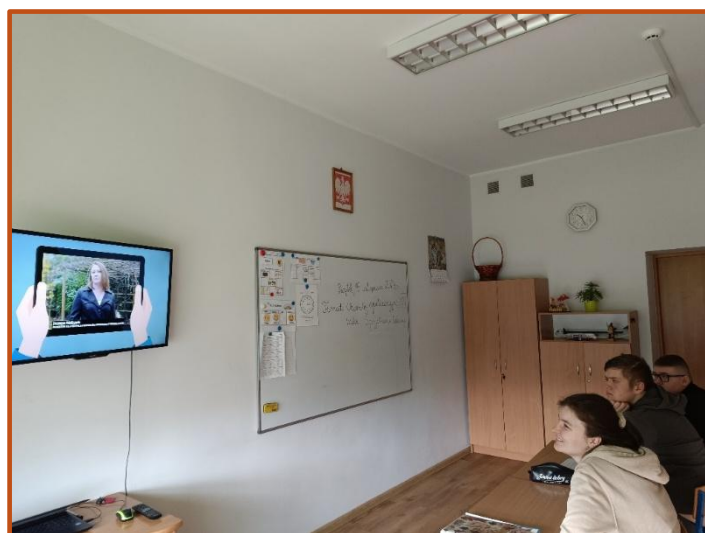
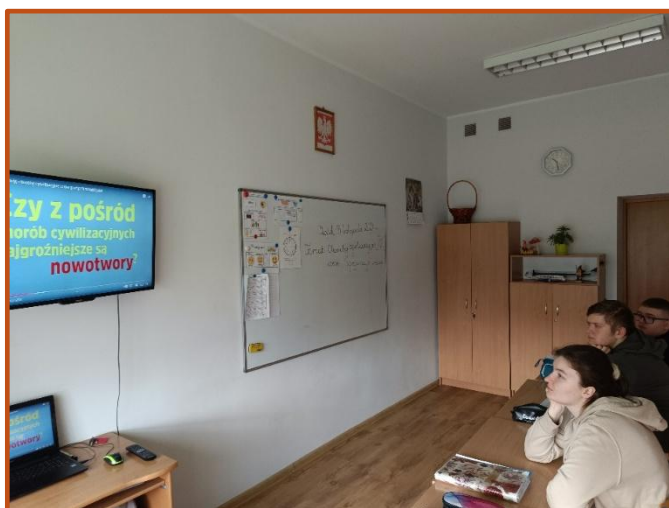
Punktem wyjściowym w tym miesiącu było przypomnienie uczniom takich pojęć jak: choroba, odporność, wirusy, bakterie itp.. Po obejrzeniu kilku filmów młodzież sprawdziła swoją wiedzę na temat wyżej wymienionych terminów poprzez uzupełnianie brakujących luk w tekście. Następnie przeanalizowała budowę ciała i narządów wewnętrznych za pomocą encyklopedii oraz atlasu anatomii człowieka. Mając usystematyzowaną wiedzę na temat budowy człowieka uczniowie przeszli do kolejnego zadania jakim było dobieranie specjalizacji lekarskiej do podanej choroby. Trzeba przyznać, że młodzież wykazała się ogromem wiedzy na temat różnych specjalizacji lekarzy. Z pewnością będą wiedzieli do jakiego lekarza należy się udać ze swoją chorobą.





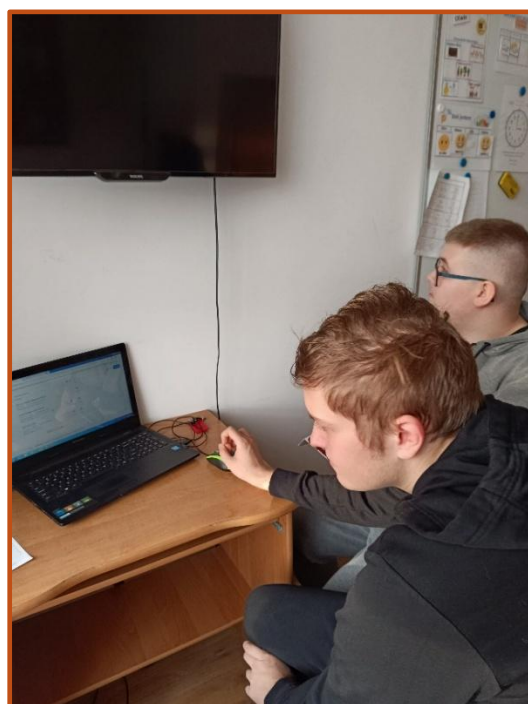
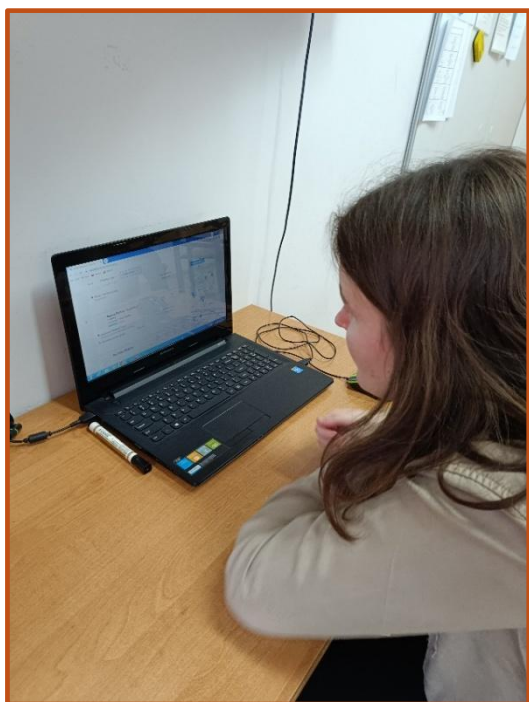
Temat 2. Rozmowa na temat roli badań profilaktycznych w życiu człowieka. Choroby cywilizacyjne XXI wieku.

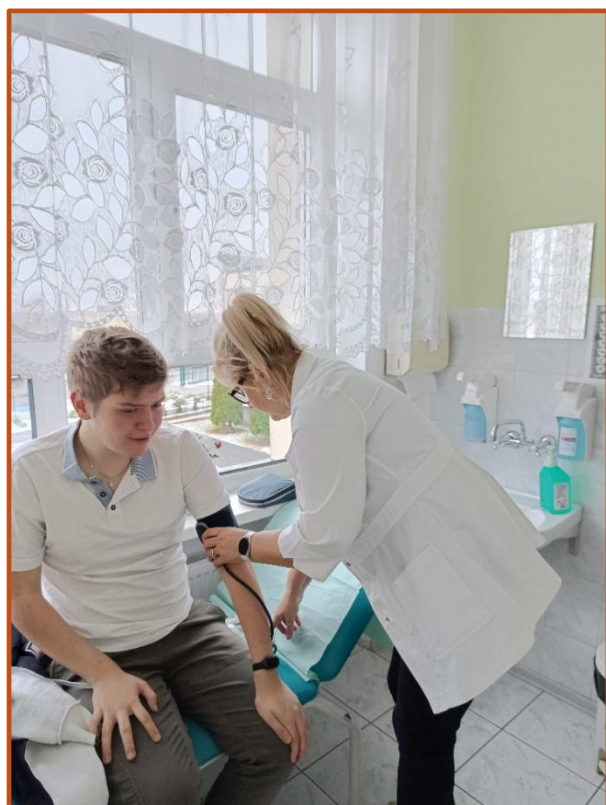
Każdy z nas wie jak ważną rolę odgrywają w naszym życiu badania kontrolne. Celem zajęć było uświadomienie uczniom konieczności dokonywania badań profilaktycznych celem wykrycia wczesnej fazy choroby oraz zapobieganie jej poważnym następstwom w przyszłości. Młodzież z wielkim zaciekawieniem obejrzała film na temat chorób cywilizacyjnych XXI wieku, poznając rodzaje chorób oraz przyczyny zachorowań.



Temat 3. Placówki służby zdrowia w moim mieście – wyszukiwanie adresów za pomocą przeglądarki internetowej. Spotkanie z pielęgniarką szkolną.

Ostatnim punktem w miesiącu listopad było nabycie umiejętności wyszukiwania za pomocą przeglądarki internetowej placówek służby zdrowia w swojej miejscowości. Następnie uczniowie udali się na spotkanie z pielęgniarką szkolną, która opowiedziała im m.in. o swojej pracy, o tym z jakimi urazami należy się bezzwłocznie udać na SOR, a także o czynnościach związanych z rejestracją do lekarza specjalisty. Młodzież z kolei miała okazję pochwalić się swoją wiedzą na temat nazw specjalizacji lekarzy. Ciekawym zakończeniem zajęć było zaprezentowanie przez Panią Magdę niektórych „gadżetów” lekarza oraz zmierzenie ciśnienia uczniom.





Grudzień

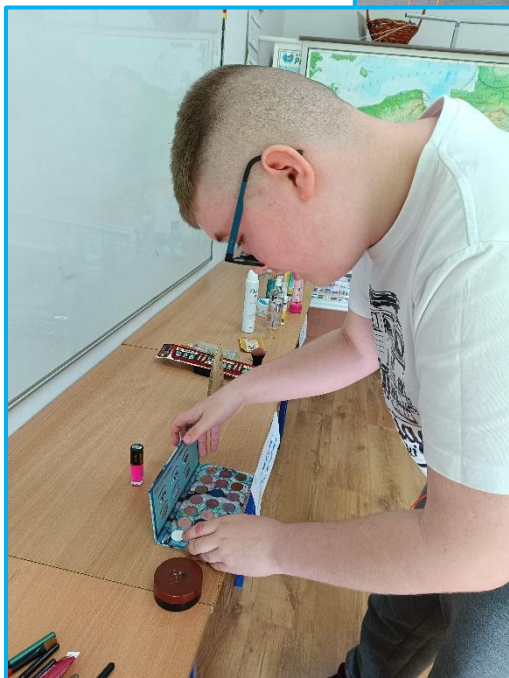
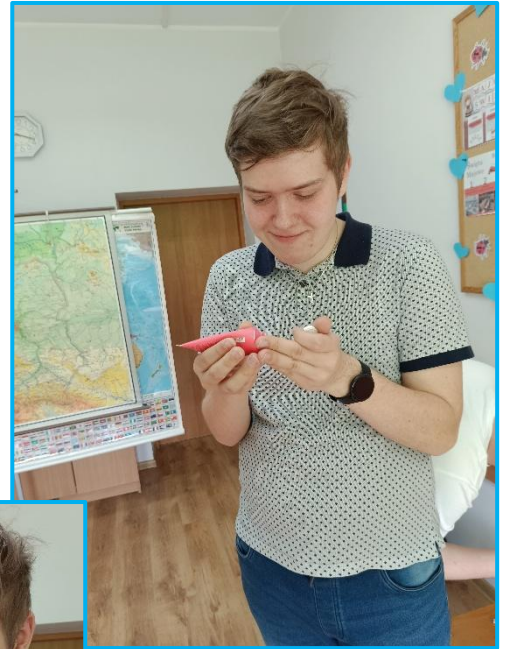


Temat 1. Dbam o swój wygląd – sposoby na pielęgnację swojego ciała i urody.

Klasyfikacja kosmetyków oraz specjalistycznego sprzętu.

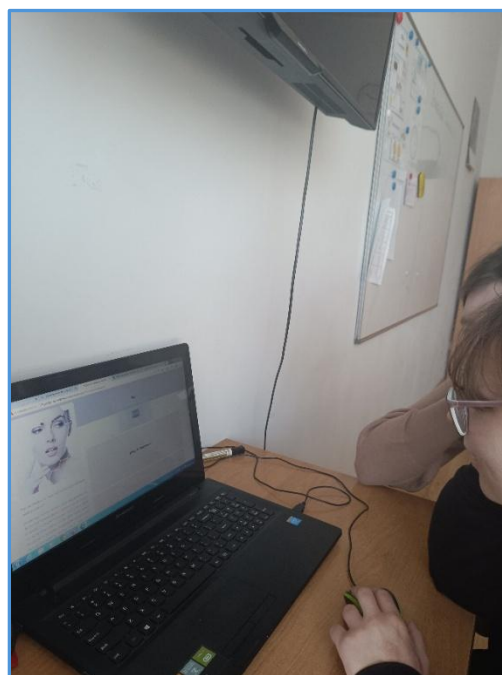
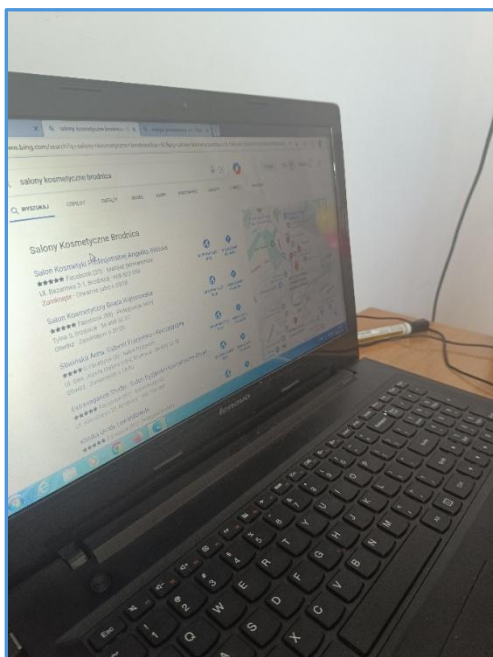
Zimową aurą uczniowie zgłębiali wiedzę na temat sposobów na pielęgnację swojego ciała i urody. Po zapoznaniu się z różnymi rodzajami kosmetyków oraz akcesoriami młodzież miała za zadanie sklasyfikować je w określone kategorie: kosmetyki do pielęgnacji ciała, twarzy, paznokci, makijażu. Zajęcia ponownie cieszyły się dużym zainteresowaniem, ponieważ uczniowie mogli dotknąć i powąchać wybrane kosmetyki. Dziewczyny nawet wybrały kosmetyki, które chciałyby, aby znalazły się w ich kosmetyczkach. Kolejną częścią zadania było obejrzenie krótkich filmów z wybranymi specjalistycznymi sprzętami, w które wyposażone są gabinety branży beauty. Podsumowaniem zdobytej wiedzy było wykonanie kilku zadań dotyczących sposobów na pielęgnację ciała i urody.





Temat 2. Usługi kosmetyczne w moim mieście. Wyszukiwanie usług oraz cennika za pomocą przeglądarki internetowej.

Podczas zajęć uczniowie zgłębiali swoją wiedzę, wyszukując istotne informacje na temat usług kosmetycznych w mieście Brodnica. Jak się okazało w naszym mieście znajduje się bardzo liczna oferta branży beauty. Dziewczyny zapoznały się z zakresem usług oraz cennikiem poszczególnych zabiegów. Ponadto dowiedziały się, że nie muszą umawiać się na wybraną przez siebie wizytę osobiście czy też przez telefon, ale istnieje możliwość rezerwacji terminu w formie online.



Styczeń

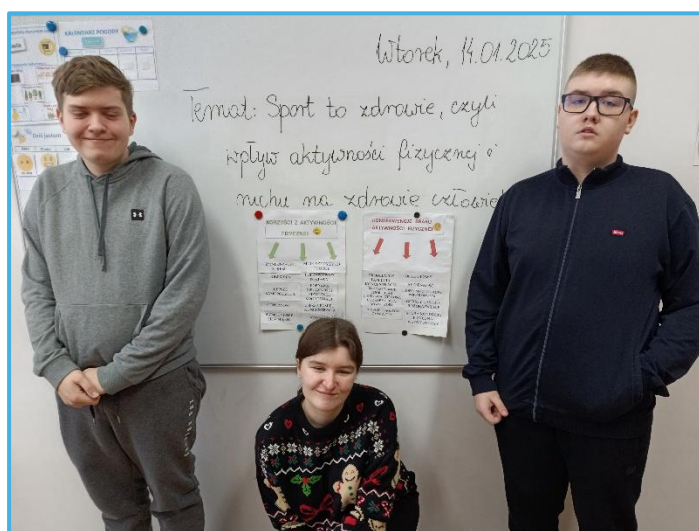


Temat 1. „Sport to zdrowie, czyli wpływ aktywności fizycznej i ruchu na zdrowie człowieka”.



Miesiąc styczeń został poświęcony aktywności fizycznej. Wstępem do lekcji było wspólne ułożenie papierowych puzzli przedstawiających „Piramidę żywienia i aktywności fizycznej”. Następnie uczniowie obejrzeli krótki film na temat wpływu sportu i ruchu na zdrowie każdego człowieka. Wykonanie kolejnego polecenia wiązało się z podziałem uczniów na dwie grupy. Zadaniem pierwszej grupy było wybranie haseł dotyczących korzyści z aktywności fizycznej, drugiej zaś konsekwencji jej braku. Na koniec obie grupy zaprezentowały swoje plakaty. Podczas zajęć nie mogło zabraknąć chwili na małą aktywność fizyczną, a następnie wspólną zabawę - grę dydaktyczną pt. „Ja mam – kto ma”. Uczniowie musieli wyszukać w swoich kartach wskazaną dyscyplinę sportową i ją nazwać. Podsumowaniem wiedzy było rozwiązanie quizu na platformie edukacyjnej.



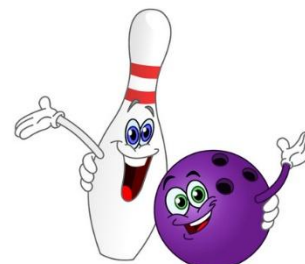
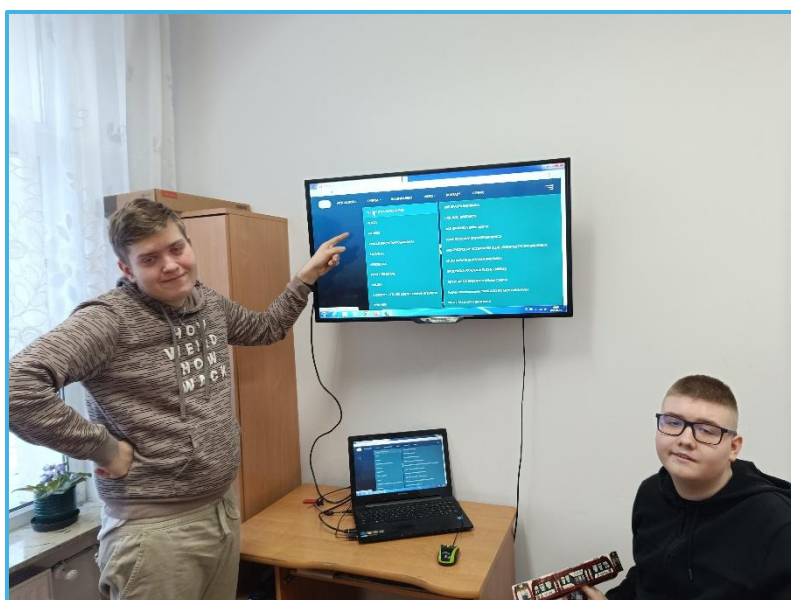
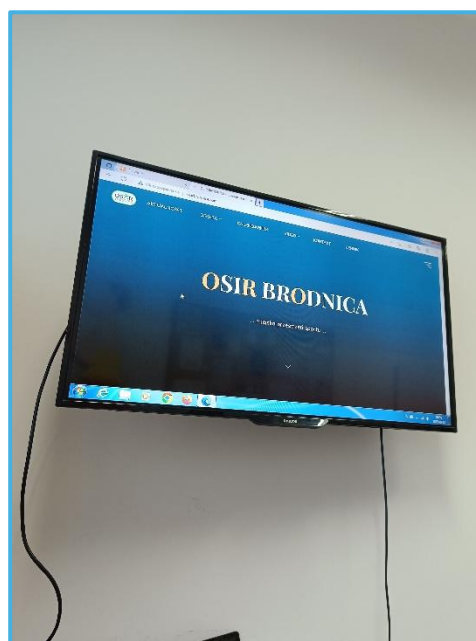
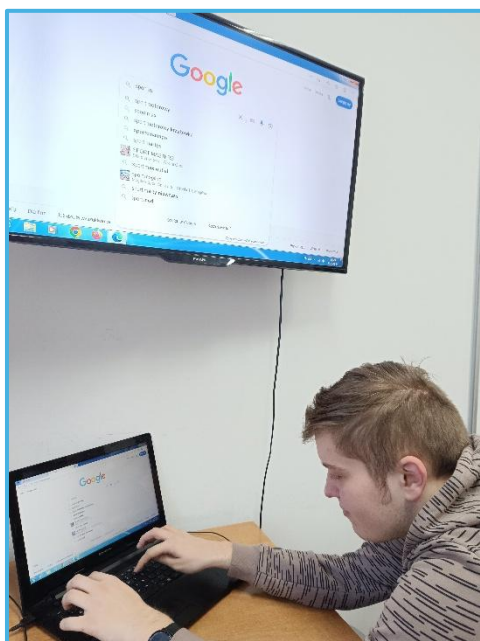


KLIKNIJ ABY POWIĘKSZYĆ OBRAZ

Temat 2: „Jestem Fit” - sposoby na aktywność w moim regionie. Wyszukiwanie propozycji za pomocą przeglądarki internetowej.



Podczas tych zajęć uczniowie mieli za zadanie wyszukać różne sposoby na uprawianie sportu w swoim regionie. Młodzież była zaskoczona szerokim wachlarzem możliwości zarówno dyscyplin sportowych jak i form rekreacyjnych, które można uprawiać w mieście Brodnica. Ciekawą ofertę wyszukali na stronie Ośrodka Sportu i Rekreacji Brodnica, gdzie prowadzone są zajęcia m.in. z następujących dyscyplin: piłka nożna i ręczna, sztuki walki, zajęcia gimnastyczne, boks, tenis ziemny i stołowy czy też lekcje tańca. Ciekawą formą aktywnego spędzania czasu okazała się jednak dla chłopców siłownia oraz kręgle.



Temat 3: Ruch o każdej porze roku – spacer po okolicy z kijkami trekkingowymi.

Podsumowaniem tematu związanego z aktywnością fizyczną był spacer po okolicy z kijkami trekkingowymi. Po zdobyciu i utrwaleniu teoretycznej wiedzy przyszedł czas na praktykę. Pamiętajmy, że każdy rodzaj ruchu jest małym krokiem w kierunku naszego zdrowia.

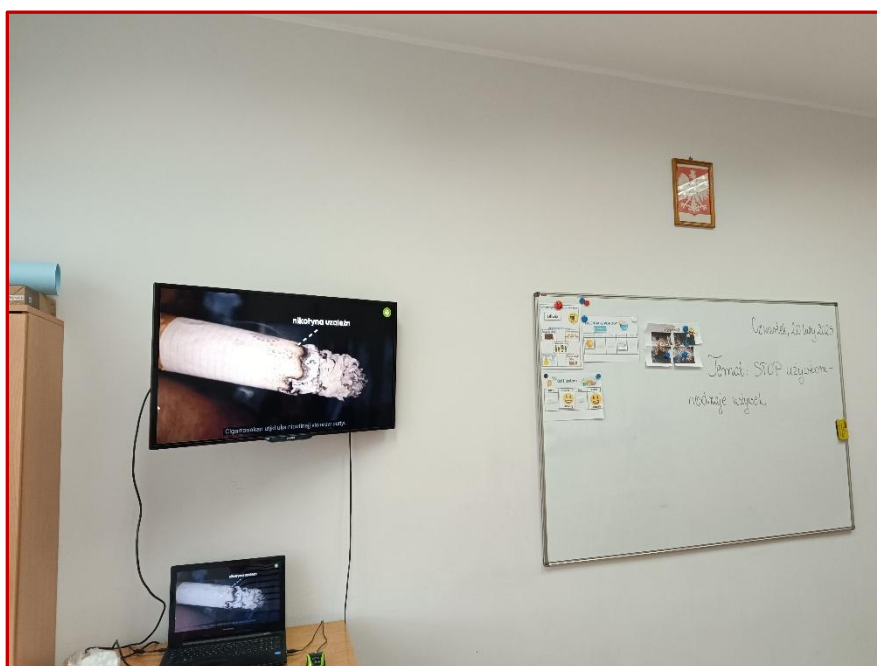


Luty



Temat 1: Używkom mówię STOP – podział używek oraz ich omówienie.

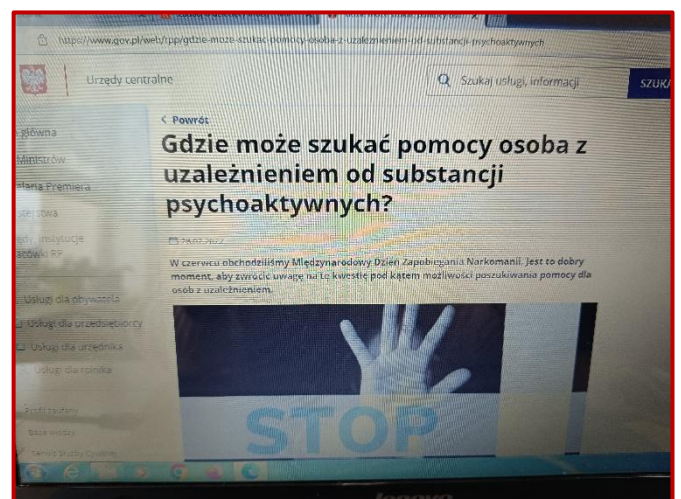
Miesiąc luty kojarzy się głównie z dniem zakochanych. My jednak postanowiliśmy ten czas poświęcić tematyce mającej ogromny wpływ na życie człowieka, a mianowicie używkom. Zajęcia rozpoczęły się od obejrzenia filmu na temat rodzajów używek oraz ich negatywnego wpływu na zdrowie człowieka. Po krótkiej dyskusji młodzież miała za zadanie uzupełnić brakujące luki w tekście na temat używek, a następnie dopisać do ilustracji odpowiedni rodzaj używki. Uczniowie wiedzą już, że nie tylko znane nam używki jak alkohol, nikotyna, narkotyki, ale również w nadmiernej ilości spożywana kawa, słodczyce, jedzenie, energetyki, leki są przyczyną uzależnień. Ponadto poruszony został temat uzależnień od telefonu, gier komputerowych, portali społecznościowych, które w obecnych czasach mogą wyrządzić wiele złego. Podsumowaniem wiedzy było rozwiązanie quizu na temat używek i uzależnień na platformie edukacyjnej.





Temat 2: Wpływ uzależnień na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Instytucje, które pomagają wyjść z uzależnień.

Bardzo ważną kwestią było uświadomienie sobie jaki wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne mają uzależnienia i gdzie w razie konieczności szukać pomocy. Podczas tych zajęć uczniowie zapoznali się z instytucjami, które pomagają osobom z różnymi uzależnieniami. Młodzież za pomocą strony internetowej wyszukała różne instytucje, fundacje oraz ich zakres działań, numery telefonów, dzięki którym osoby szukające pomocy mogą odnaleźć wsparcie.

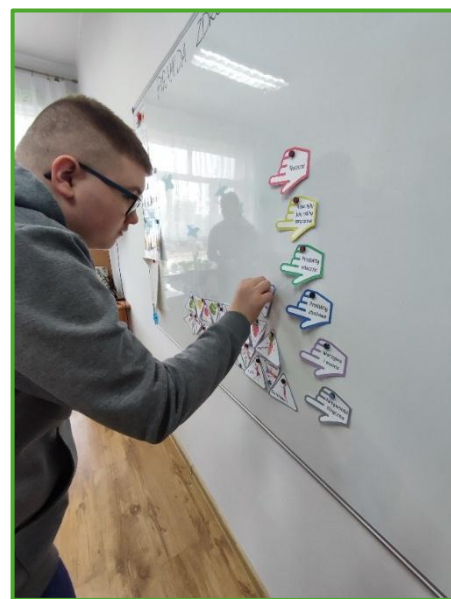


Marzec



Temat 1: Piramida zdrowego żywienia. Obliczanie swojego BMI. Sporządzanie zbilansowanego posiłku na dany dzień.

Pierwsze zagadnienie marca związane było z prawidłowym odżywianiem się. Uczniowie zapoznali się z budową piramidy zdrowego żywienia. Poznali poszczególne kategorie produktów i aktywności oraz ich miejsce w piramidzie. Zadaniem uczestników był dobór poszczególnych produktów i aktywności do następujących grup: „aktywność fizyczna”, „owoce i warzywa”, „produkty zbożowe”, „produkty mleczne”, „mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe” oraz „tłuszcze”. Uczniowie wykazali się bardzo dużym zainteresowaniem i chętnie wykonali powierzone im zadanie. Dodatkowo zapoznali się z pojęciem Body Mass Index (BMI). Uczestnicy obliczyli swój współczynnik masy ciała posługując się takimi wartościami jak waga i wzrost. Działając grupowo podjęli próbę skomponowania zbilansowanego posiłku na dany dzień, którym był pełnowartościowy obiad. Uczniowie starali się posługiwać wiedzą zdobytą podczas tworzenia piramidy zdrowego żywienia.

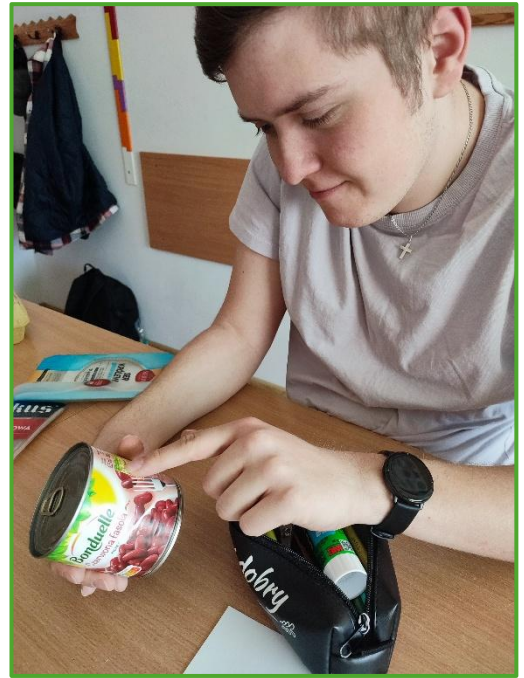




Temat 2: Kalorie – odczytywanie etykiet produktów.

Kolejne zagadnienie marca związane było z kaloriami oraz ich ilością w poszczególnych produktach. Uczniowie z ogromną uważnością sprawdzali ile kalorii znajduje się w dziesięciu produktach takich jak: jaja, bułki, czerwona fasola, jogurt pitny, ser, szynka, kisiel, kakao, olej oraz kasza. Ich zadaniem było odczytanie kaloryczności produktu oraz zapisanie danych w tabeli. Następnie musieli uszeregować produkty od tych najbardziej kalorycznych do tych, które kalorii mają najmniej. Wszyscy z wielkim skupieniem wykonywali powierzone im zadania.





Odczytaj na etykietach danych produktów wartość kaloryczną każdego z nich. Wartość podaj w kilokaloriach (kcal).

PRODUKT	WARTOŚĆ KALORYCZNA
JAJKO	139 kcal
BIURKI	280 kcal
KASZA PIŁCZAK	339 kcal
KARAO	339 kcal
CIEKWIENIA PASOWA	114 kcal
OLEJ	828 kcal
SIER DOLNY	309 kcal
SZYNKA	98 kcal
KISIEL	49 kcal
JOGURT PITNY	80 kcal

Uzupełnij w odpowiedniej kolejności produkty od najbardziej kalorycznego do tego, który posiada najmniejszą wartość kaloryczną.

1	olej
2	karao
3	kasza piłczak
4	sierek dolny
5	biurki
6	jajko
7	ciekwienna pasowa
8	szynka
9	jogurt pitny
10	kisiel

Produktami, który zawiera najwyższą wartość kaloryczną jest

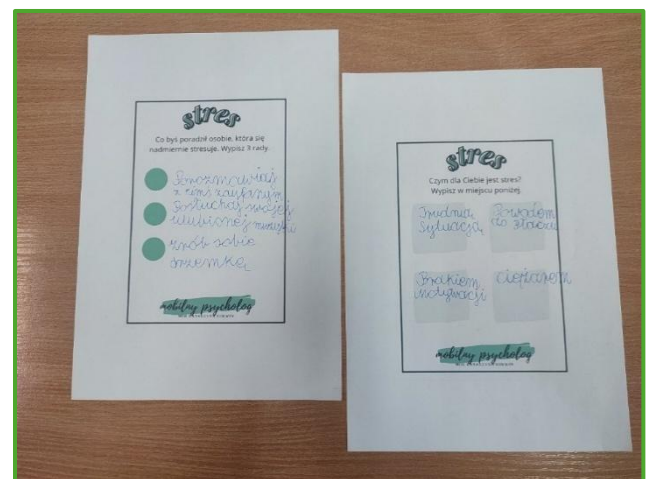
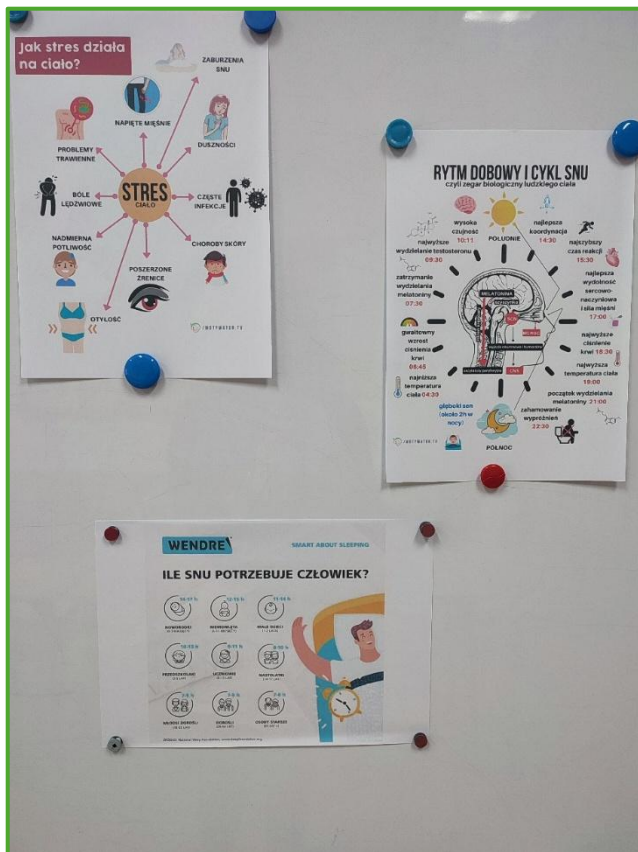
olej

Najmniej kalorii znajdziemy w kisielu



Temat 3: „Po co ten stres” – wpływ snu i wypoczynku na zdrowie człowieka.

Ostatnim punktem do zrealizowania w marcu było zapoznanie się z zagadnieniem stresu. Podczas zajęć uczniowie dowiedzieli się czym jest ten stres, jak można go rozpoznać oraz jaki wpływ może mieć na zdrowie człowieka. Zadaniem uczniów było samodzielne określenie oraz zapisanie czym stres jest dla nich samych, a następnie ułożenie 3 wskazówek dla osób, które nadmiernie się stresują. Uczniowie wykazali się ogromną kreatywnością. Podczas zajęć zapoznali się również z pojęciem rytmu dobowego i cyklu snu. Dowiedzieli się także ile snu potrzebuje człowiek w poszczególnym wieku.



Kwiecień



Temat 1: „Umiem zadbać o siebie i innych – przypomnienie zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej”.

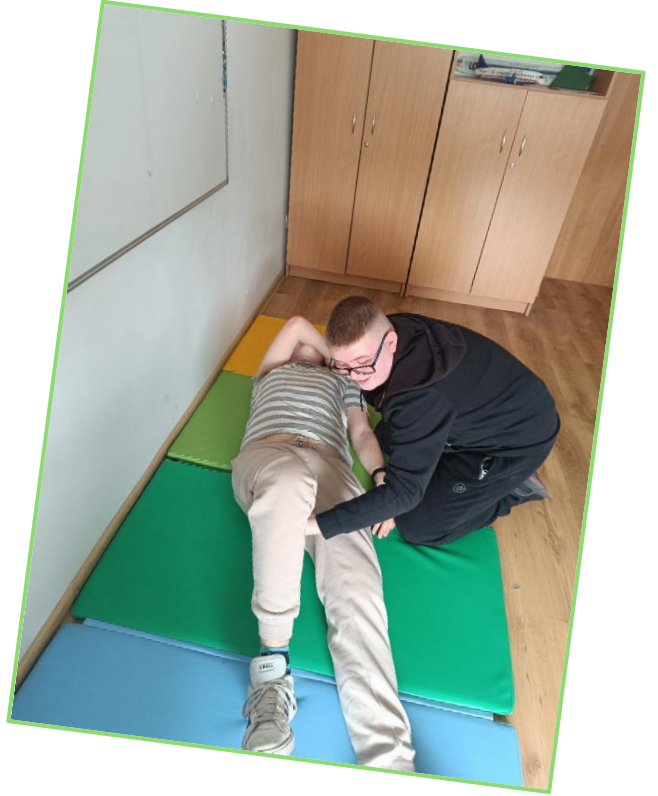
Jednym z kierunków polityki oświatowej państwa 2024/2025 jest szeroko rozumiana edukacja prozdrowotna w szkole, a w tym m.in. nauka udzielania pierwszej pomocy. Dlatego zagadnienia tego miesiąca w całości wiążą się z przypomnieniem i utrwaleniem zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Podczas pierwszych zajęć uczniowie przypomnieli sobie najczęstsze sytuacje, w których niezbędne jest udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej. Największą uwagę poświęcono następującym zagadnieniom: ocenie sytuacji, ułożeniu poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej oraz resuscytacji. Na koniec zaprezentowano właściwie wyposażoną apteczkę pierwszej pomocy. Uczniowie dokładnie przeanalizowali jej zawartość. Pamiętajmy, że dobrze skompletowana apteczka umożliwia nam szybką i właściwą pomoc poszkodowanej osobie.





Temat 2: Pierwsza pomoc może uratować komuś życie – ćwiczenia praktyczne.

Po krótkim wstępie teoretycznym przyszedł czas na praktykę. Uczniowie wcielili się zarówno w rolę osoby poszkodowanej jak i udzielającej pierwszej pomocy. Przeanalizowane zostały najczęściej spotykane sytuacje jak np. omdlenia, krwotoki, zakrztuszenia, oparzenia. Największą jednak uwagę skupiono na czynnościach związanych z oceną sytuacji i wezwaniem karetki pogotowia, resuscytacją i ułożeniem osoby w pozycji bocznej bezpiecznej. Trzeba przyznać, że chłopcy spisali się na medal.



Temat 3: „Kwiecień miesiącem służby zdrowia – podsumowanie zdobytej wiedzy”.

Spotkanie z ratownikiem medycznym.

Podsumowaniem miesiąca kwietnia jak i całego programu było spotkanie z ratownikiem medycznym. Zaproszenie do przeprowadzenia lekcji na temat zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej przyjął Pan Łukasz Hein. Bazą skutecznie udzielonej pomocy przedmedycznej jest zgłębienie wiedzy teoretycznej. Pan Łukasz przedstawił uczniom ciekawie zobrazowaną prezentację multimedialną, podczas której omówił podstawowe numery alarmowe, zakres udzielanych informacji dyspozytorowi, zasady udzielania pierwszej pomocy, do której należą: ocena swojego bezpieczeństwa oraz poszkodowanego, ocena stanu poszkodowanego oraz jego przytomności, wyznaczenie osoby do pomocy, udrożnienie dróg oddechowych, ocena oddechu, telefon pod numer 999/112, wykonanie resuscytacji w przypadku zatrzymania krążenia. Następnie zostało omówione urządzenie ratujące życie, a mianowicie defibrylator AED. Pan Łukasz zapoznał młodzież z jego budową, zastosowaniem oraz mechanizmem podłączenia i działania sprzętu. Po utrwaleniu wiedzy teoretycznej przyszedł czas na praktykę. Pan ratownik medyczny zaprezentował prawidłowy łańcuch przeżycia, poczynając od oceny stanu poszkodowanego, kończąc na wykonaniu resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO). Następnie zadaniem uczniów było przećwiczenie wszystkich zasad udzielania pierwszej pomocy. Po przeprowadzeniu uciśnień klatki piersiowej wszyscy przyznali, że nie jest to łatwe zadanie, ponieważ wymaga sporego nakładu siły fizycznej i co za tym idzie dużego zmęczenia. Pan Łukasz wielokrotnie podkreślał, że bardzo ważna jest ocena oddechu, która powinna trwać 10 sekund. Ponadto zwracał uwagę na kluczowe pierwsze 4,5 minuty, ponieważ po tym czasie w przypadku nieudzielenia pomocy w postaci RKO u poszkodowanego zachodzą nieodwracalne zmiany w mózgu. Dlatego tak ważna jest umiejętna ocena stanu poszkodowanego i szybkie udzielenie pierwszej pomocy. Kolejnym ćwiczeniem było ułożenie poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej. Po zaprezentowaniu prawidłowo wykonanego ułożenia, uczniowie ćwiczyli tę umiejętność na sobie. Trzeba przyznać, że szło im naprawdę dobrze. Na koniec zajęć zostały omówione inne sytuacje, z którymi możemy się spotkać na co dzień m.in. krwotoki, oparzenia, atak padaczki, złamania czy też zadławienia. W przypadku tego ostatniego zostało zaprezentowane właściwe postępowanie czyli tzw. odchylenie poszkodowanego do przodu, 5-krotne energiczne uderzenie w okolicę międzyłopatkową, a w przypadku braku efektu zastosowanie tzw. chwytu Heimlicha. Na koniec spotkania Pan Łukasz pokazał uczniom ciekawe gadżety typu opaska zaciskowa

CAT, szyny SPLINT do stabilizacji złamań, które w trudnych sytuacjach mogą odegrać istotną rolę. Podsumowaniem spotkania było przypomnienie trzech istotnych haseł: bezpieczeństwo, udzielenie pomocy, wezwanie pogotowia. Regularne odświeżanie wiedzy zarówno teoretycznej jak i praktycznej może przyczynić się do sprawnie udzielonej pomocy osobie, która w danej chwili tego potrzebuje. Pamiętajmy, że każda, jakakolwiek udzielona pomoc jest lepsza, niż jej brak.





