

ПРОГРАМ ЗДРАВСТВЕНЕ ЗАШТИТЕ

Здравствено васпитање у основној школи реализују здравствени и просветни радници, као део свакодневних школских активности.

У остваривању Програма здравственог васпитања примењују се активне методе рада које подразумевају укључивање ученика, наставника, стручних сарадника, родитеља и представника друштвене заједнице.

Рад на реализацији Програма одвија се у оквиру:

- редовне наставе, тј. интеграције здравствено- васпитних садржаја у програме разредне и предметне наставе
- ваннаставних активности – спортских секција, клубова здравља, удружења непушача и антиалкохоличара, акција за унапређење школског простора, као и простора око школе, акција посвећених здравој исхрани, здравим стиловима живота и др.
- креативно и рекреативно коришћење слободног времена (излети, екскурзије и др.)

У здравственом васпитању ученика важно је брижљиво одабрати врсту информације коју треба пружити ученицима , као и метод рада. У васпитном раду са ученицима треба избегавати застршивања , имајући у виду сигурност превентивних мера, индивидуалну превенцију и колективну самозаштиту.

Циљеви програма здравствено- васпитног рада

- стицање знања, формирање ставова и понашања ученика у вези са здрављем и здравим начином живота и развојем хуманизације односа међу људима
- унапређење хигијенских и радних услова у школи и елиминисање утицаја који штетно делују на здравље
- остваривање активног односа и узајамне сарадње школе, породице и заједнице на развоју, заштити и унапређењу здравља ученика.

Садржај програма

Здрава исхрана

Млађи узраст - од првог до четвртог разреда

- Утврђивање сопствених потреба за храном и њихов однос са растом и развојем
- Разноврсна исхрана
- Препознавање различитих физичких способности и фаза у развоју организма
- Време за јело, оброци

Формирање навика у вези са правилном исхраном

Старији узрасти - од петог до осмог разреда

- Испитивање фактора који утичу на навике о правилној исхрани
- формирање ставова у погледу исхране балансирање хране са енергетским потенцијалима

Брига о телу

Млађи узраст – од првог до четвртог разреда

- стицање основних хигијенских навика, прање руку, купање, хигијена уста и зуба, хигијена одевања и хигијена становања

Старији узраст – од петог до осмог разреда

Развијање личне одговорности за бригу о телу: коси, устима, носу, чистоћа тела, брига о одећи, здраве навике

Физичка активност и здравље

Млађи узраст - од првог до четвртог разреда

- стицање базичних способности покретљивости

Старији узраст - од петог до осмог разреда

- примењивање физичких способности у дневним активностима
- развијање позитивних ставова за прикладност
- коришћење времена и рекреације
- избор активности, спортова, клубова за вежбу

Бити здрав

Млађи узраст - од првог до четвртог разреда

- утврђивање здравог понашања

- потреба за одмором

- спавање и релаксација

- начини за савлађивање лаких здравствених проблема

Старији узраст – од петог до осмог разреда

- научити како да се спречи болест
- природне одбране организма
- спречавање инфекција
- суочавање са развојним страховима и анксиозношћу

Безбедно понашање

Млађи узраст од првог до четвртог разреда

- научити основна правила о безбедности у кући, школи и др. местима
- спречавање инцидената , безбедно кретање у саобраћају

Старији узраст – од петог до осмог разреда

- стицање самопоуздања у саобраћају, хитним интервенцијама, безбедно понашање

Односи са другима

Млађи узраст – од првог до четвртог разреда

упознати се са односима у породици и пријатељима, правити пријатељства са другом децом , сарађивати у породици и школи , савлађивати конфликтна и туђа нерасположења свладати широк дијапазон интеракција са људима различитог узраста, културе и традиције

Старији узраст – од петог до осмог разреда

-оспособити ученике да разумеју потребе и осећања других водећи рачуна о њима, прихваљајући и поштујући различите традиције адаптирати се на промене у социјалним односима

Теме за обрађивање

-Болести прљавих руку

-Правилна исхрана “Пирамида правилне

-исхране”

“Шта знам о правилној

исхрани”

-Лична хигијена

-Штетност пушења

-Пушење

-Алкохолизам

- Пубертет

-Документарни филм - хигијена становања

-Саветовалиште за младе од 8-12 едукација вршњачких едукатора

-Радионица - Одлука

Како рећи „НЕ“ психоактивним супстанцама

Хигијена менталног здравља

Превентивна здравствена заштита обухвата све ученике и у току године реализује се у сарадњи са Домом здравља.