

# PROGRAM PROFILAKTYCZNO – ZDROWOTNY „JESTEM TYM, CO JEM I PIJĘ”

Opracowała: mgr inż. Anna Prokop – nauczyciel w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Bochni

Spis treści:

1. Wprowadzenie
2. Cele programu
3. Założenia i treści programowe
4. Czas trwania programu
5. Oczekiwane osiągnięcia uczniów
6. Ewaluacja

## 1. Wprowadzenie

Przesłankami do powstania i wdrożenia tegoż programu są problemy dotyczące różnych grup wiekowych w Polsce, w tym przede wszystkim młodzieży szkolnej. Dotyczą one nadwagi, otyłości i problemów zdrowotnych wynikających z nieodpowiedniego trybu życia, w którym ogromną rolę odgrywa sposób żywienia. Częstość występowania nadwagi i otyłości w państwach rozwiniętych, w tym w Polsce, jest duża i stale wzrasta. Według wyników Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia (EHIS) w 2014 r. <sup>1</sup>osoby z nadwagą i osoby otyłe w Polsce stanowiły odpowiednio 36,6% i 16,7% populacji osób w wieku 15 lat i więcej, czyli łącznie 53,3%. Było to powyżej średniej dla 28 krajów Unii Europejskiej wynoszącej 34,8% osób z nadwagą oraz 15,4% otyłych. Nieodpowiedni sposób odżywiania się jest również powodem wielu chorób cywilizacyjnych (choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzyca, osteoporoza, próchnica zębów).

Edukacja profilaktyczno-zdrowotna, a szczególnie zagadnienia związane ze zdrowym odżywianiem, powinny stanowić istotny element edukacji ucznia w szkole. W procesie tym ważne jest uświadomienie młodemu człowiekowi co to jest zdrowie i jak się ono kształtuje. Nasze zdrowie otrzymujemy raz na całe życie i od nas zależy, jaki sposób odżywiania się wybierzemy. Znane przysłowie mówi: JESTEŚ TYM, CO JESZ, dlatego warto naszym podopiecznym uświadomić i pomóc przyswoić wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania.

---

<sup>1</sup> Stan zdrowia ludności Polski w 2014 r., GUS, Warszawa 2016

## 2. Cele programu

Cel główny programu :

- Promocja wśród młodzieży szkolnej zasad zdrowego żywienia
- Ukazanie młodzieży różnorodności dostępnych produktów, dzięki którym, możliwe jest skomponowanie zdrowych i smaczných posiłków
- Kształtowanie i utrwalanie odpowiedzialnych postaw związanych ze świadomym kupowaniem, przygotowywaniem i przechowywaniem żywności.
- Promowanie wśród młodzieży postaw proekologicznych, podkreślając związek pomiędzy ekologią a odżywianiem i zdrowym stylem życia.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozumie pojęcie "zdrowia" i wie, jak dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie
- zna i stosuje podstawowe zabiegi higieniczne zapobiegające wielu chorobom, zakażeniom i zatruciom pokarmowym
- rozumie rolę ruchu i sportu w życiu człowieka
- zna zasady zdrowego, racjonalnego żywienia, układania jadłospisów i potrafi wymienić produkty spożywcze służące oraz szkodzące zdrowiu
- zna zasady i metody właściwego sporządzania potraw i ich przechowywania
- zna substancje dodatkowe dodawane do żywności i wie jaki jest ich wpływ na zdrowie człowieka
- rozwija umiejętności właściwego odczytywania etykiet na produktach spożywczych
- wie, czym jest indeks glikemiczny i jak jego wartość wpływa na kaloryczność potraw
- uświadamia sobie celowość spotkań ze specjalistami: dietetyk, pielęgniarka szkolna i inne

3. Założenia i treści programowe:

Praca z uczniami będzie polegać na omawianiu poniższych treści dostosowując środki i metody pracy do możliwości psychofizycznych uczniów oraz na przeprowadzaniu ankiet, sporządzaniu gazetek tematycznych, organizowaniu konkursów związanych ze zdrowym odżywianiem. Realizacja programu będzie przebiegać w oparciu o literaturę fachową oraz we współpracy z dietetykiem i pielęgniarką szkolną.

Treści:

- Podstawowe produkty spożywcze i ich wartość odżywcza
  - a. produkty zbożowe, mleko i przetwory mleczne;
  - b. jaja, mięso i jego przetwory, ryby, drób, podroby, masło, śmietana inne tłuszcze;
  - c. ziemniaki, warzywa i owoce, nasiona roślin strączkowych;
  - d. cukier i słodczyce
- Higiena żywienia i żywności :
  - a. właściwa dieta
  - b. przechowywanie i transport żywności
  - c. higiena żywności podczas przygotowywania potraw, w tym higiena osobista i higiena pomieszczeń
- Wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka.
  - a. wypoczynek czynny i bierny,
  - b. potrzeba czynnego wypoczynku dla prawidłowego rozwoju i sprawności fizycznej.
- Racjonalne żywienie
  - a. zasady racjonalnego żywienia
  - b. wartość energetyczna pożywienia
  - c. planowanie i charakterystyka posiłków
  - d. zalecenia żywieniowe
  - e. produkty szkodzące zdrowiu

f. choroby cywilizacyjne i zaburzenia odżywiania jako skutek złego modelu życia i odżywiania

- Substancje dodatkowe stosowane przy produkcji żywności

- Zanieczyszczenia żywności i wody oraz ich wpływ na organizm człowieka

#### 4. Czas trwania programu

Niniejszy program profilaktyczno - zdrowotny adresowany jest do uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu lekkim na poziomie klas szkoły branżowej i zawodowej przy Ośrodku Szkolno – Wychowawczym w Bochni podczas zajęć z: podstaw kształcenia zawodowego oraz zajęć dodatkowych w II semestrze roku szkolnego 2018/2019. W programie uwzględniono fakt, że edukacja osób - młodzieży z niepełnosprawnością umysłową jest specyficzna i wymaga indywidualizacji.

#### 5. Oczekiwane osiągnięcia uczniów

Efektom działań podjętych w czasie realizacji programu będzie:

- wzrost zainteresowania uczniów zdrowym odżywianiem, w konsekwencji ukształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych (odpowiednie dobieranie produktów, zamiana słodczy na owoce, warzywa itp.).
- pogłębienie wśród młodzieży wiedzy o produktach bogatych w witaminy i potrzebie ich spożywania oraz propagowanie zdobytej wiedzy w życiu codziennym
- dokonywanie przez uczniów wyboru tylko zdrowych produktów, a wykluczenie szkodliwych
- zdobycie przez dzieci wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat zdrowego odżywiania oraz stylu życia
- pokazanie ciekawych i atrakcyjnych form i metod pracy
- wzmocniony wizerunek szkoły w środowisku, jako placówki promującej zdrowy styl życia i odżywiania się .

#### 6. Ewaluacja

Aby sprawdzić efekty wprowadzonego programu, na bieżąco będą obserwowane uprzednio zaplanowane działania. W sposób systematyczny prowadzona zostanie obserwacja młodzieży w zakresie przyswajania przez nie treści zawartych w programie.

Dokładnej analizy funkcjonowania programu w codziennym życiu dokonam poprzez przygotowany kwestionariusz ankiety dla rodziców, dotyczący sprawdzenia nabytych przez dzieci wiadomości i umiejętności związanych ze zdrowym odżywianiem oraz korzyści jakie wynikły z jego wprowadzenia.

<b>Zadania projektu</b>	<b>Forma realizacji projektu</b>	<b>Realizatorzy projektu</b>	<b>Termin realizacji projektu</b>
<p>Ankieta na temat odżywiania dla uczniów klas zawodowych</p> <p>Zajęcia dotyczące znajomości podstawowych produktów spożywczych</p> <p>Konkurs literacko-plastyczny</p>	<p>-sporządzenie ankiety -przeprowadzenie i analiza ankiety w klasach zawodowych o profilu kucharz</p> <p>- przygotowanie scenariusza zajęć - lekcja zgodnie ze scenariuszem i przygotowanie przez uczniów kontraktu zobowiązującego do przestrzegania zasad zdrowego odżywiania</p> <p>- najciekawsza reklama, hasło lub wiersz popierający zdrowy styl życia</p>	<p>A. Prokop</p> <p>A. Prokop</p> <p>uczniowie</p>	<p>I 2019r.</p>
<p>Gazetka tematyczna</p> <p>Prelekcja pt. „Cukier w jadłospisie”</p>	<p>- gazetka ścienna na szkolnym korytarzu „Najważniejsze zasady zdrowego żywienia”</p> <p>- przeprowadzenie zajęć na temat szkodliwego wpływu cukru na rozwój organizmu</p>	<p>A. Prokop</p> <p>A. Prokop</p> <p>dietetyk</p>	<p>II 2019r.</p>

<p>Zajęcia z pielęgniarką szkolną pt. „ Kontrola stanu własnego organizmu”</p> <p>Szkolny Konkurs „Dobra żywność – dobre życie”</p>	<p>- pomiar antropometryczny z obliczeniem BMI (indeksu masy ciała) i nauka mierzenia ciśnienia oraz tętna</p> <p>- przygotowanie konkursu</p>	<p>pielęgniarka szkolna</p> <p>Anna Prokop</p>	<p>III 2019r.</p>
<p>Prelekcja na temat chorób spowodowanych nieprawidłowym odżywianiem</p> <p>Gazetka tematyczna „Żyj zdrowo, kolorowo”</p>	<p>- pogadanka na temat otyłości, bulimii, anoreksji</p> <p>- gazetka ścienna na szkolnym korytarzu (prace konkursowe uczniów )</p>	<p>Anna Prokop</p> <p>Anna Prokop uczniowie</p>	<p>III 2019r.</p>
<p>Warsztaty udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej</p>	<p>- nauczyciel BHP udziela instrukcji dotyczącej pierwszej pomocy w chwili zachłyśnięcia</p>		<p>IV 2019r.</p>
<p>Konkurs na logo projektu „Jedź zdrowo-żyj zdrowo”</p>	<p>- przygotowanie prac plastycznych- logo projektu</p>	<p>uczniowie</p>	<p>IV 2019r.</p>
<p>Konkurs „Świąteczne ozdoby”</p> <p>Podsumowanie projektu</p>	<p>-przygotowanie ozdób świątecznych ze świeżych warzyw i owoców</p> <p>- pogadanka dotycząca zrealizowanych zadań</p> <p>- przygotowanie i przeprowadzenie ankiety ewaluacyjnej dla uczniów</p> <p>- sprawozdanie z realizacji projektu</p> <p>- umieszczenie planu projektu w bibliotece szkolnej</p>	<p>uczniowie</p> <p>Anna Prokop</p>	<p>IV 2019r.</p> <p>V 2019r.</p>