

ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

Циљ и задаци

Циљ наставе здравственог васпитања јесте да ученици овладају основним знањима, вештинама, ставовима и вредностима из области здравственог васпитања, кроз учење засновано на искуству.

Учење садржаја здравственог васпитања подразумева превођење онога што знамо о здрављу у жељени начин понашања, уз препознавање правих животних вредности и подстицање оптималног развоја личности.

Задаци наставе здравственог васпитања су:

- развијање психички и физички здраве личности, одговорне према сопственом здрављу;
- стварање позитивног односа и мотивације за здрав начин живљења;
- васпитавање ученика за рад и живот у здравој средини;
- стицање знања, умења, ставова и вредности у циљу очувања и унапређивања здравља;
- промовисање позитивних социјалних интеракција у циљу очувања здравља,
- подстицање сазнања о себи, свом телу и сопственим способностима;
- развијање психичких и моторних способности у складу са индивидуалним карактеристикама;
- мотивисање и оспособљавање ученика да буду активни учесници у очувању свог здравља;
- развијање навика код ученика за очување и неговање своје околине;
- развијање истраживачких способности, критичког мишљења и креативности;
- проширивање знања о јединству и свеопштој повезаности процеса у природи;
- развијање одговорног односа према себи и другима;
- укључивање породице на плану промовисања здравља и усвајања здравог начина живота;
- развијање међусобног поштовања, поверења, искрености, уважавања личности, једнакости и отворене комуникације;
- усвајање и прихватање позитивних и сузбијање негативних облика понашања значајних за очување здравља;
- упознавање са најосновнијим елементима здравог начина живота;
- упознавање са протективним факторима за здравље, као што су: физичка активност и боравак у природи.

ПРВИ РАЗРЕД

(флексибилно прилагодити постављеним циљевима образовања и условима рада у школи)

Оперативни задаци:

- усвајање основних информација о здрављу;
- формирање у ученику жеље да упозна своје тело;
- усвајање основних знања о улози и значају физичке активности;
- упознавање са потребом усклађивања времена за игру, рад и одмор;
- упознавање са најчешћим ситуацијама у којима дете може да се повреди;
- стицање знања и вештина из области одржавања личне и колективне хигијене;
- упознавање са основним појмовима правилне исхране;

- упознавање са штетним ефектима појединих супстанци, са акцентом на штетне ефекте дувана и алкохола;
- прихватање оних које се од мене разликују;
- стицање основних појмова о начину самозаштите и заштите.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

I Тема - Ово сам ја (8 часова)

1. Упознај своје тело - дијалошким методом пружити могућност свим ученицима да именују и покажу делове свога тела. Коришћењем слика човечјег тела, учитељ ће показати све делове тела у зависности од њиховог интересовања. Ангажовати ученике и подстаћи их да кроз покрет покажу шта све могу својим телом, како би схватили моторичку активност и еластичност организма. Нагласити значај физичке активности и физичког васпитања као предмета.

2. И ја растем - кроз причу о биљкама и животињама подстаћи ученике да размишљају и износе своје интерпретације на тему растем и развијам се. Кроз различите активности упознати их са факторима од којих зависе раст и развој (наслеђе, исхрана, хигијена, физичка активност).

3. Видим, чујем, осећам - обрадити чула на нивоу информисаности ученика.

- Око - обрадити кроз вежбу посматрања и запажања значајних појединости на одређеним предметима. Читањем текста указати ученицима на потребу да се текст удаљи од очију и да природна и вештачка светлост треба да долазе са леве стране. Нагласити неопходност ношења наочара у ситуацији када је то потребно.

- Ухо - може се реализовати на више начина: слушањем музике, шумава, разликовањем звукова и различитих тонова. Подстаћи ученике да пажљиво слушају саговорника.

- Осећам - кроз истраживачке активности, експериментисање и игру са предметима и биљкама упознати ученике са основним информацијама о чулу мириса, укуса и додира.

Подстицати ученике да своја знања практично примене (процена исправности намирница). Наставу учинити занимљивом кроз осмишљене разноврсне активности и стваралачке идеје ученика (мирис - цвеће, сапун; укус - чоколада, лимун; додир - меко, тврдо, топло, хладно).

4. Како сам дошао на свет - За реализацију ових садржаја из здравственог васпитања укључити родитеље. Осмишљено кроз разговор са ученицима направити поређење са кућним љубимцима и домаћим животињама. Поступно, у складу са узрастом ученика, појединачно и групно испричати основне појмове о рађању, полу и полним разликама.

II Тема - Шта знам о здрављу (8 часова)

1. Моје здравље - да би разумели појам "здравље", ученике треба подстаћи да размишљају и причају о свом виђењу на тему - Шта значи бити здрав, када се осећају "здро", шта све могу када су здрави, а шта не могу кад нису здрави.

2. Ко све брине о мом здрављу - Сагледавање ко све и на који начин брине о њиховом здрављу (родитељи, старатељи, бака, дека, доктор, зубар, учитељ...).

3. Шта се ради у дому здравља и болници - дијалошким методом и игром "доктора" приближити ученицима важност и значај:

- систематских прегледа (мерење телесне тежине и висине, држање тела, кичма, стопала, праћење развоја);

- вакцинације (превенција дечјих заразних болести);
- стоматолошки преглед (ницање зуба, хигијена зуба, редовне контроле, исхрана, протезе);

- интервенције у хитним случајевима.

4. Тражим помоћ - на основу стечених знања о здрављу, кроз разговор са ученицима и приказ њихових животних ситуација утврдити у којим околностима, када (висока температура, болови, пролив, повраћање, слабост, страх, крварење) и од кога (друг, учитељ, доктор, комшија, родитељи...) треба тражити помоћ. При реализацији ових садржаја, имати у виду различитост социјалних услова.

III Тема - *Дневни ритам* (4 часа)

1. Један мој дан - подстаћи ученике да кроз вербалну комуникацију опишу дневне активности, при чему су дозвољене сугестије наставника. На овај начин афирмишемо свесну мисаону активност и учење кроз искуство - животне ситуације.

2. Организација дана - израдом колаж постера, где ће сви ученици узети активно учешће, испланирати дневни ритам учења, одмора, спавања, облачења, физичке активности, игре, забаве. У зависности од могућности, и потреба ученика, принципом поступности одредити обим и дубину садржаја, имајући у виду средину у којој дете живи.

IV Тема - *Хигијена* (10 часова)

1. Лична хигијена - кроз анализу животних ситуација са ученицима, водити дискусију о личној хигијени на забаван и интересантан начин:

- прање руку (преношење болести прљавим рукама, хигијена ноктију);
- хигијена усне дупље, са тежиштем на прању зуба;
- купање и значај купања за здравље (у кади, под тушем, базен, отворене воде);
- нега тела (кожа, коса, гимнастичке вежбе);
- средства и прибор за одржавање личне хигијене (сапун, шампон, чешаљ, четкице за зубе, конач за зубе, паста за зубе, маказе).

Дијалошким методом и методом демонстрације стечена знања правилно преточити у основне навике одржавања личне хигијене. Ученике током школске године редовно подстицати на практичну примену усвојених знања.

2. Хигијена простора - са ученицима урадити анализу животних ситуација на тему - Хигијена простора.

- Хигијена учионице (чиста, проветрена, светла, корпа за отпатке);
- школски намештај (клубе и столице одговарају узрасту, хигијенски чисте и од одговарајућег материјала);
- хигијена дворишта, улице, игралишта и зелених површина.

3. Мој кутак - моја соба. Најбољи пут да сазнања о хигијени становања јесте начин да ученици причају о свом кутку (где и како чувам своју обућу, одећу, своје ствари, како одржавам хигијену своје собе).

Синтезу стечених знања преточити у практичну примену израдом колажа и постера.

V Тема - *Исхрана и њен значај за здрав живот* (6 часова)

1. Правилна исхрана - упознавање ученика са основним принципима правилне исхране што подразумева заступљеност свих хранљивих материја у довољним количинама (квалитативно и квантитативно, разноврсно и планирано).

2. Животне намирнице - ученици износе своја животна искуства и уз помоћ учитеља који их мотивише, праве постере животних намирница. Слаткиши, чоколада, грицкалице и брза храна (како и кад).

3. Заједно за столом - дијалогском методом код ученика формирати став о потреби редовног уношења хране и културе обедовања (породични ручак, топло, хладно, жвакати храну - због лакшег варења и развоја вилице и зуба).

ДРУГИ РАЗРЕД

(флексибилно прилагодити постављеним циљевима образовања и условима рада у школи)

Оперативни задаци:

- усвајање информација и формирање представе о здрављу и најважнијим факторима који доприносе очувању и унапређивању здравља;
- формирање културе обедовања и упознавање са последицама неправилне исхране;
- усвојена знања одржавања личне хигијене преточити у практична умења, стално применљива;
- формирање ставова о значају физичке активности и боравка у природи;
- развијање свести о потреби да има усклађен дневни ритам: одмора, спавања, учења и игре примерен узрасту уз асистенцију одраслих;
- уочавање ситуације у којима може да се повреди и избегавање истих;
- развијање самопоштовања и самопоуздања у циљу лакшег прилагођавања и сналажења у непознатим ситуацијама;
- формирање жеље и спремности да помогну вршњацима у свакој ситуацији;
- препознавање знакова умора и замора и потреба за њиховим отклањањем;
- превенција употребе психоактивних супстанци: дувана и алкохола.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

I Тема - *Шта се догађа у мом телу* (6 часова)

1. Растем и то се види - подстаћи мисаону активност ученика и направити поређење претходног и садашњег стања (могао сам да обучем, а сада не могу, мале ципеле, мала мајица, порастао сам, тежи сам).

2. Развијам се - на примерима шта су све научили, шта све знају и умеју ученици ће схватити како се заједно са растом и развијају, постају старији - зрелији.

3. Пут хране - кроз размену мисли, искуства и знања схватиће основне појмове о кретању хране у организму (уносимо, жваћемо, вари се у желуцу, избацујемо).

4. Пут воде - веома је битно да ученици схвате значај уношења воде. Објаснити улогу воде у организму и развијати навику редовног уношења воде. Адекватном организацијом рада у школи омогућити ученицима обављање физиолошких потреба - хоћу у тоалет, без осећаја стида.

5. И зуби се мењају - сазнања о зубима допунити новим информацијама о ницању зуба, хигијени и болестима зуба.

II Тема - *Ја и моје здравље* (10 часова)

1. Како сачувати здравље - Интегрисањем наученог градива у првом разреду и личног искуства ученика, подстаћи их да дођу до основних фактора неопходних за очување здравља (исхрана, лична хигијена, хигијена средине, наслеђе, физичка активност).

2. Шта може да наруши моје здравље - кроз причу и одређене активности упознати ученике са факторима који могу да наруше здравље.

- У кући, на улици, у природи (упознавање са ознакама и симболима опасних материја, струја, вода, сунчаница, животиње - крпељ, пчела, комарац, мува, опасне животиње, температура, саобраћај, храна...).

- Ситуације у којима се могу повредити (употреба кућних апарата, купање, непримерене физичке активности...).

- Предмети који ме могу повредити (оштри предмети, оруђа, оружја...).

3. Чувам се - примерима и причом из живота и искуства ученика, доћи до закључка шта све они могу чинити да би сачували своје здравље.

III Тема - *Дневни ритам* (4 часа)

1. Лети и зими - направити поређење дневних активности у односу на годишња доба. Уочити разлике дневног ритма у зависности од годишњих доба. Направити поређење са домаћим животињама у циљу бољег разумевања.

2. Како препознати умор - упознати ученике са основним симптомима умора и значајем смењивања динамичких и мирних активности у дану. Све психичке и физичке активности током дана ускладити са потребама и могућностима.

3. Школа и здравље - зашто је потребан распуст (због одмора, временских прилика - зима, лето).

IV Тема - *Лична хигијена* (4 часа)

Ученицима је потребно поставити као императив свакодневно обраћање пажње на елементе личне хигијене кроз повезивање са садржајима других предмета. Садржаје личне хигијене обрадити кроз игру, колаже, постере, позориштанце и разговор у складу са могућностима ученика.

V Тема - *Исхрана* (6 часова)

1. Мој кувар - кроз заједничку практичну активност израде јеловника проверити усвојеност знања и умења из области здраве исхране. Проширити и систематизовати знања и искуства ученика стечена у првом разреду.

2. Неправилна исхрана - поремећаји који настају услед не правилне исхране: заостајање у расту и развоју, поремећај телесне тежине, болести зуба, кичменог стуба и грудног коша.

VI Тема - *Превенција злоупотребе алкохола и дувана* (4 часа)

1. Ја и моје одељење у борби против пушења и конзумирања алкохола - увод у активност су основне информације о алкохолу и дувану и игра - "корисно/штетно". Ангажовати све ученике да кроз прављење изложбе, плаката, постера и ликовних радова дају свој допринос борби против пушења и конзумирања алкохола.

VII Тема - *Занемаривање и злостављање деце* (2 часа)

Ову тему због њене специфичности реализовати у сарадњи са стручњаком-професионалцем за питања занемаривања и злостављања деце (разговор са ученицима, родитељима, наставницима...).