

**ŚRODOWISKOWE PROGRAMY PROZDROWOTNE
PROWADZONE PRZEZ
COLLEGIUM MASOVIENSE – WYŻSZĄ SZKOŁĘ NAUK O ZDROWIU
pod hasłem „ZDROWIE WSPÓLNYM NASZYM SKARBEM”^A**

PROGRAM: „Zdrowe życie ucznia”

Treści kształcenia są dedykowane dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych miasta Żyrardowa. Kształcenie będzie prowadzone przez pracowników Collegium Masoviense – Wyżej Szkoły Nauk o Zdrowiu przy wsparciu logistycznym Prezydenta miasta Żyrardowa. Program realizowany w okresie od 7 października 2022 roku do 31 grudnia 2027 roku. Zasady ogólne programu:

Treści kształcenia

Treści kształcenia skupiają się wokół czterech działów tematycznych:

1. Właściwe odżywianie młodzieży.
2. Zapobieganie chorobom, pozytywny stosunek do pracowników zakładów zdrowotnych.
3. Dbanie o higienę osobistą i otoczenie.
4. W zdrowym ciele - zdrowy duch.

Program edukacji prozdrowotnej „Zdrowe życie ucznia” ma na celu:

1. stworzenie warunków sprzyjających wspólnej i zgodnej zabawie oraz nauce uczniom o zróżnicowanych możliwościach fizycznych i intelektualnych;
2. troska o zdrowie ucznia i ich sprawność fizyczną, zachęcanie do różnych form aktywności fizycznej;
3. kształtowanie nawyków dbania o higienę jamy ustnej;
4. wyrobienie nawyków higieniczno-sanitarnych i żywieniowych;
5. wyrabianie przyzwyczajeń i postaw prozdrowotnych;
6. zachęcanie do „zdrowego stylu życia”;
7. nabywanie odporności organizmu poprzez hartowanie ciała w trakcie aktywności ruchowej na świeżym powietrzu (wiosna, lato, jesień, zima);
8. wyrabianie nawyków ubierania się stosownie do pory roku, pogody i temperatury;
9. wyrabianie nawyku dbania o narząd słuchu;
10. kształtowanie przeświadczenia o ważnej roli ruchu w prawidłowym rozwoju człowieka;
11. wyrabianie nawyku dbania o właściwą postawę ciała;
12. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na placu zabaw a także w trakcie spacerów i wycieczek;
13. organizowanie sytuacji umożliwiających współdziałanie dzieci starszych i młodszych;
14. wykorzystanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych.