

**PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO-
PEDAGOGICZNA W EŁKU**
ul. Kajki 8, 19 - 300 EŁk

M

O

T

T

P

O

R

A

D

N

I

„Przede

wszystkim

dziecko

i

jego

dobro”

tel. (87) 610 27 47
e-mail: ppp_elk@o2.pl
www.ppp.elk.edu.pl

AKTYWNI PO ZDROWIE



IDEA PROGRAMU

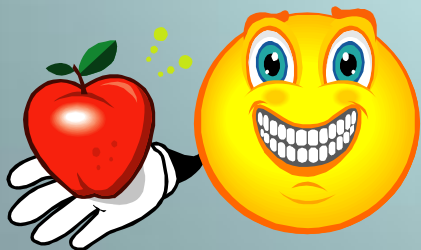
- ◎ **ZDROWIE** jest jedną z najważniejszych wartości w Życiu człowieka.
- ◎ **TROSKA O NIE** to najlepsza inwestycja na jaką możemy i powinniśmy sobie pozwolić.



- Liczne badania wskazują ,że największy wpływ na zdrowie człowieka ma prowadzony przez niego **STYL ŻYCIA**.



- Rozumiany jako zespół codziennych zachowań dotyczących m.in. **odżywiania się, aktywności fizycznej i rekreacji higieny, bezpieczeństwa ,relacji międzyludzkich, radzenia sobie ze stresem, z uzależnieniami.**



ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA ALARMUJE !!!!!!!!!!!

- ⊙ Niepokojąco **wzrasta** liczba dzieci i młodzieży dotkniętych **otyłością** i **chorobami** zależnymi **od złej diety**(cukrzyca typu 2, miażdżyca ,nowotwory, choroby układu krążenia, kręgosłupa ,stawów)
- ⊙ Na **otyłość i nadwagę** w grupie **7-18 lat** cierpi,
- ⊙ **18% chłopców i 14% dziewcząt.**
- ⊙ **Co trzecie dziecko w Polsce** zbyt często sięga po **słodycze.**



MOJ PROGRAM STANOWI ODPOWIEDŹ NA ZAGROŻENIA SPOWODOWANE:

- ⊙ Niewłaściwymi **nawykami żywieniowymi**
- ⊙ Niedostateczną znajomością **wpływu diety na zdrowie**
- ⊙ **Ograniczeniem ruchu** w wyniku przede wszystkim nadmiaru czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem
- ⊙ Nieumiejętnością **gospodarowania własnym czasem**(w tym brak efektywnego **uczenia się**)
- ⊙ Nieumiejętnością radzenia sobie z **nadmiernym napięciem emocjonalnym**
- ⊙ Nieumiejętnym korzystaniem z **internetu**

◎Podstawowym założeniem programu jest zaszczepienie wśród dzieci **idei zdrowego stylu życia** w celu zachowania optymalnego stanu zdrowia.

◎Psychoedukacja rodziców

◎Warsztaty dla nauczycieli



REALIZACJA PROJEKTU

- Miejsce : Zespół Szkolno – Przedszkolny w Nowej Wsi Ełckiej
- Klasy czwarte: kl.IV A kl.IVB
- Czas trwania: rok szkolny 2013/2014



TREŚCI PROGRAMOWE

1. „Chcę żyć zdrowo i aktywnie”
2. „Jak radzić sobie ze stresem”
3. „Potrafię uczyć się skutecznie”
4. „Młody internauta- zabawa w bezpieczny internet”
5. Wycieczka do
Międzyszkolnego Ośrodka
Sportu w Ełku
6. Konkurs plastyczny

TEMATYKA SPOTKAŃ Z RODZICAMI

- ◎1. Informacje dotyczące programu
- ◎2., „Zaburzenia odżywiania – jak zapobiegać otyłości”
- ◎3., „Zasady zdrowego żywienia”
- ◎4., „Rola rodzica w motywowaniu dziecka do nauki”

NAUCZYCIELE

- © Szkolenie dla nauczycieli :
„Młody internauta, kiedy
rozpoznajemy uzależnienie ?”



CELE SZCZEGÓŁOWE ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW

1. Zapoznanie dzieci z pojęciem **zdrowego stylu życia**.
2. Zapoznanie z zasadami **zdrowego i prawidłowego odżywiania**.
3. Uświadomienie dzieciom, że nadmierne jedzenie **słodczy** prowadzi do **otyłości** oraz wywołuje wiele **chorób**.
4. Zrozumienie **znaczenia aktywności ruchowej** , zachęcania do uprawiania sportu .
5. Zachęcanie do podejmowania decyzji o **zmianie nawyków żywieniowych**.
6. Nauka **odpowiedzialności** za swoje zdrowie.

- ⊙ 7. Uświadomienie uczniom, w których sytuacjach najczęściej **stresują się**, i co wtedy robią.
- ⊙ 8. Zapoznanie dzieci z **znakami stresu**.
- ⊙ 9. Zapoznanie dzieci z **technikami radzenia sobie ze stresem** .
- ⊙ 10. Nauka umiejętności **gospodarowania własnym czasem**.
- ⊙ 11. Poznanie najważniejszych **zasad i technik efektywnego uczenia się** .
- ⊙ 12. Rozwijanie umiejętności tworzenia **właściwych warunków do nauki i organizowania własnej pracy**.

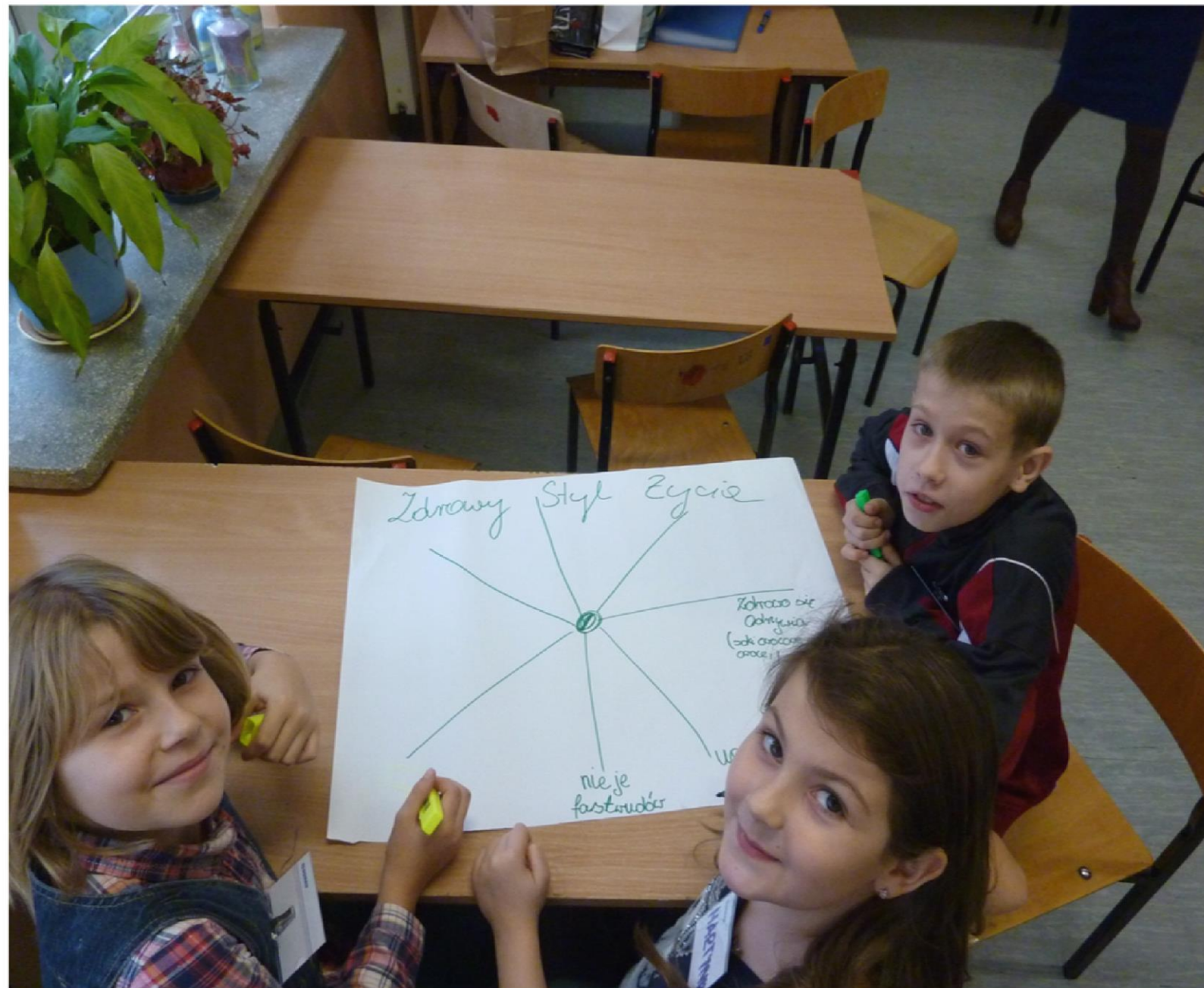
- ⊙ 13. Zapoznanie z pojęciem – **pamięci i jej funkcjonowania.**
- ⊙ 14. Prezentacja efektywnego korzystania z sieci jako alternatywy wobec zachowań ryzykownych : **cyberprzemocy , spotkań z osobami znanymi wyłącznie z internetu, upublicznianie danych osobowych , piractwa w sieci, nadmiernego korzystania z internetu.**











Zdrowy Styl Życie

chartować
organizm

wychodzi na powietrze

często spacerować

Zdrowo się
Odżywia
(soki owocowe, warzywa,
owoce,)

uprawia
sport

nie je
fast foodów

Ogranicza
słodzisz
(sól, cukier)

Nie krytykujemy
wyglądu innych
osób

Zdrowy styl życia

SIEDOWNIA

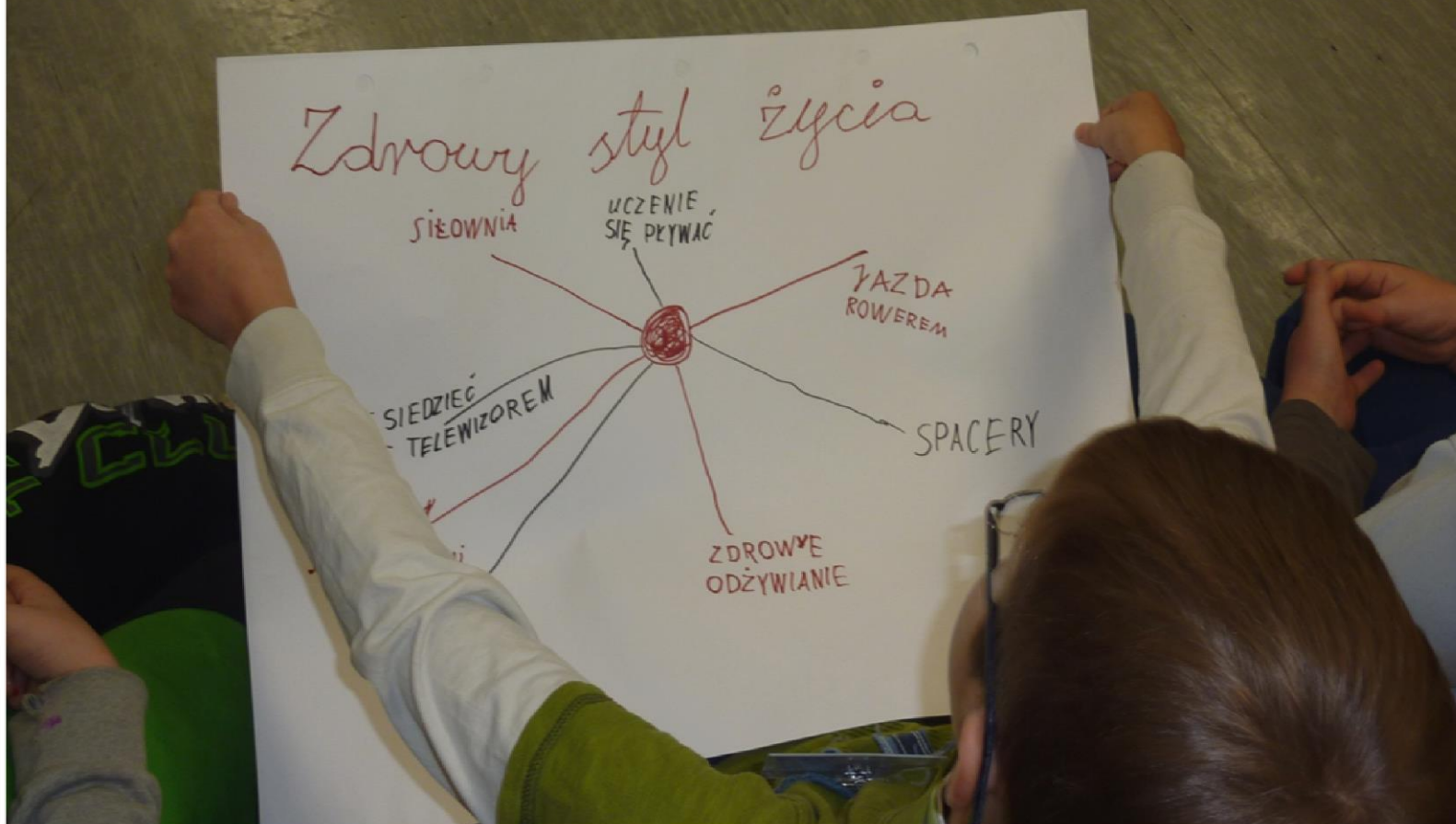
UCZENIE
SIĘ PŁYWAĆ

JAZDA
ROWEREM

SPACERY

ZDROWY
ODŻYWIANIE

SIEDZIEĆ
TELEWIZOREM







Piramida Zdrowego Żywienia



Nie zapominaj o ruchu!



Instytut Żywności i Żywienia 2009

- Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
- Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
- Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mięsa lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
- Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy - mięso, ryby, jaja. Uwzględnij też nasiona roślin strączkowych.
- Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
- Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
- Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
- Pij codziennie odpowiednią ilość wody.



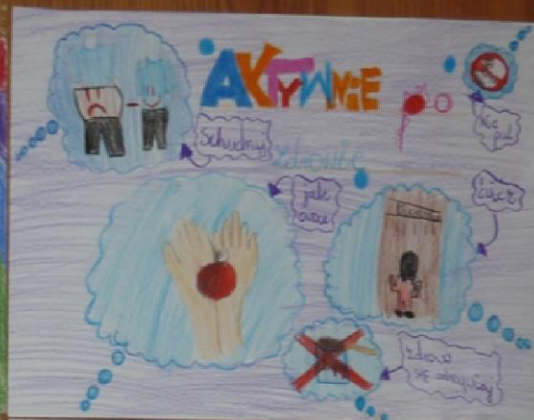








Aktyniwe no
%drowie !!!



AKTYWNI
PO
ZDROWIE

Aktynie Zobawie



JEDZOWCE I WARZYWA



Alk Tywale Jo Zdzilwale



















ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZNIA

- ◎ Czy wzrosła Twoja wiedza na temat zdrowego stylu życia ? 100% TAK
- ◎ Czy program zajęć był dla Ciebie atrakcyjny ? 88 % TAK 12% NIE WIEM
- ◎ Czy chętnie uczestniczyłeś w zajęciach? 100 % TAK
- ◎ Czy wiadomości wyniesione z zajęć uważasz za przydatne ? 90 % PRZYDATNE 10% MAŁO PRZYDATNE
- ◎ Czy uważasz ,że warto troszczyć się o zdrowie i własną aktywność?

- ◎ 100% tak
- ◎ Czy zajęcia wpłynęły na zmiany w zakresie Twojego odżywiania się, aktywności ruchowej, radzenia sobie ze stresem , stylu uczenia się, bezpiecznego korzystania z internetu?
- ◎ 16 osób –wzrosła aktywność fizyczna - Zacząłem trochę więcej jeździć na rowerze. Codziennie biegam. Częściej wychodzę na podwórko. Biegam na wytrzymałość. Więcej się ruszam.
- ◎ 23 osoby- zmieniło się odżywianie –Od miesiąca nie jadłem chrupków .Jem owoce i warzywa ,piję soki owocowe. Ograniczyłam słodyczne. Nie jem czekolady. Nie piję napojów gazowanych.
- ◎ 7 osób –lepiej radzi sobie ze stresem –Przed klasówką nie stresuję się myślę o czymś innym.

Radzę sobie ze stresem .Radzę sobie ze stresem w różnych sytuacjach. Jak jestem zła to idę na spacer.

4 osoby- lepiej się uczę, mam dobre oceny

17 osób –bezpieczniej korzysta z internetu

Nauczyłem się bezpiecznie korzystać z internetu.

Mniej korzystam z komputera .Nie wchodzę na bezpieczne strony .Nie wchodzę w znajomości na portalach. Najlepiej lubię rozmawiać o korzystaniu z internetu. Uważam co wstawiam na internet. Nie można wstawiać swoich zdjęć na internet.

Cieszę się ,że jest taki ktoś, kto rozwija naszą edukację.



ANKIETA EWALUACYJNA DLA RODZICA

- ◎ Czy Państwa zdaniem treści przekazane w ramach programu AKTYWNIE PO ZDROWIE były przydatne?- 100% TAK
- ◎ Uważam ,że podobne zajęcia warsztatowe dla dzieci – 100% POWINNY ODBYWAĆ SIĘ W SZKOLE SYSTEMATYCZNIE
- ◎ Czy po odbytych prelekcjach jest Pani/Pan gotowa/wy do podejmowania działań , wspólnie z dziećmi na rzecz zdrowego stylu życia - 100% TAK
- ◎ Czy po odbytych zajęciach , Państwa dzieci próbowały wykorzystać zdobyte informacje?
100% TAK

WNIOSKI

- ◎ Dzieci bardzo chętnie i z dużym zaangażowaniem uczestniczyły w zajęciach.
- ◎ Zajęcia dzieci postrzegały jako atrakcyjne, były dostosowane do wieku i poziomu poznawczego.
- ◎ Zajęcia angażowały wszystkie dzieci w klasie, wpływały na integrację, komunikację, współpracę, angażowały procesy poznawcze.
- ◎ Wzrosła wiedza dzieci dotycząca zdrowego stylu życia, udało się zaszczepić zdrowe nawyki (dzieci podejmowały szereg działań, które potwierdzają w/w wnioski).
- ◎ Zdrowy styl życia dzieci najczęściej kojarzą ze zdrowym odżywianiem.

- ◎ Istnieje duże prawdopodobieństwo, że wiedza zdobyta na zajęciach , zostanie przeniesiona do ich domów , **wspólnie z rodzicami kontynuowana**, nabierze charakteru **trwałych nawyków**.
- ◎ Niezbędna jest też **psychoedukacja rodzica**.
- ◎ Niezbędna jest **pomoc rodzica** w celu kształtowania u dziecka **nawyków** zdrowego stylu życia .
- ◎ Treści dotyczące zdrowego stylu życia powinny być **systematycznie** przekazywane w różnych formach na **terenie szkoły i domu**.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ !



JOANNA KIERWIAK -STASZEK - PSYCHOLOG

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO –
PEDAGOGICZNA W EŁKU