

*Școala Gimnazială Specială – Centru de Resurse și Documentare
Privind Educația Incluzivă/Integrată, Cluj-Napoca
Clasa a II-a B*

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

- curs opțional pentru elevii cu deficiențe intelectuale moderate și ușoare -



Profesor psihopedagog PRISNEAC SIMONA-ISABELA

Educație pentru sănătate

- 1. Argument**
- 2. Obiectiv transcurricular**
- 3. Obiective cadru**
- 4. Conținuturile învățării**
- 5. Modalități de evaluare**

1. Argument

alegerea opționalului „Educație pentru sănătate” are drept scop realizarea în activitatea școlară a unor activități menite să asigure starea de sănătate a copiilor precum și educația pentru sănătatea acestora prin:

- cunoașterea și aplicarea normelor de igienă personală;
- cunoașterea factorilor din mediul extern care influențează sănătatea individului;
- păstrarea și promovarea sănătății individuale prin prevenirea îmbolnăvirilor;
- formarea de priceperi, deprinderi și obișnuințe de aplicare corectă a normelor igienico-sanitare.

Un rol important în menținerea sănătății și a adoptarea unui stil de viață sănătos o are însuși individul. Prin urmare, o educație timpurie în această privință este de un real folos și condiție esențială pentru dezvoltarea armonioasă a copilului. Conform principiului normalizării, persoanele cu dizabilități au dreptul la influențe educaționale care pot asigura o integrare eficientă în societate. Din această perspectivă, educația pentru sănătate este de maximă importanță și în cazul acestei categorii de persoane.

2. Obiectiv transcurricular

Formarea și dezvoltarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos, formarea unui stil de viață sănătos, condiție esențială pentru dezvoltarea armonioasă a personalității elevului.

3. Obiective cadru

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">A. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătateB. Dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății personale și a mediului |
|--|

A. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
A.1. să identifice principalele părți ale organismului, utilizând termeni simpli de anatomie;	<ul style="list-style-type: none">• exerciții de identificare a părților componente ale corpului uman utilizând planșe, prezentări în format electronic.• Jocuri puzzle, incastre.
A.2. să identifice transformările corpului prin creștere, folosind termeni simpli de anatomie;	<ul style="list-style-type: none">• exerciții de recunoaștere pe bază de imagini.• povești în imagini.

B. Dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății personale și a mediului

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
B.1. să recunoască comportamentele sănătoase și comportamentele de risc;	<ul style="list-style-type: none">• descrierea unor comportamente sănătoase;• enumerarea unor modalități de transmitere a bolilor;• identificarea alimentelor sănătoase;• exerciții de aplicare a regulilor standard;• povestiri, filmulețe cu rol educativ, prezentări în PowerPoint/Flash;• prezentarea unui program zilnic;• exerciții de recunoaștere a unor substanțe toxice și agenți nocivi pentru organism.
B.2. să recunoască cazuri de violență și sentimente asociate cu acestea;	<ul style="list-style-type: none">• exerciții de luare a deciziilor;• jocuri de rol;• povestiri cu rol moralizator.
B.3. să aplice corect normele igienico-sanitare;	<ul style="list-style-type: none">• exerciții de aplicare a normelor de igienă corporală și a vestimentației prin simularea unor situații;• jocuri de rol;

B.4. să identifice rolul activității fizice și al odihnei în menținerea sănătății;	<ul style="list-style-type: none"> • aprecierea timpului acordat activității fizice și odihnei; • prezentarea unui program zilnic; • povestiri în imagini; • Diverse jocuri didactice.
B.5. să utilizeze corect noțiuni privind calitatea produselor alimentare, a proceselor din mediul înconjurător;	<ul style="list-style-type: none"> • exemple de observare și evaluare a valabilității produselor alimentare; • jocuri de rol; • modalități de evitare a folosirii substanțelor toxice, a accidentelor; • povestiri în imagini.

4. Conținuturile învățării

4.1. NOȚIUNI ELEMENTARE DE ANATOMIE ȘI FIZIOLOGIE

- 4.1.1 Corpul uman: părți componente, localizarea organelor interne.
- 4.1.2. Organele de simț.
- 4.1.3. Starea de sănătate și boala. Ce înseamnă să fii sănătos?
- 4.1.4. Creșterea și dezvoltarea în perioada copilăriei.
- 4.1.5. Abilități personale cu rol protector pentru sănătate (autonomie în igienă și autoîngrijire la fete și băieți).

4.2. IGIENA PERSONALĂ

- 4.2.1. Igiena cavității bucale
- 4.2.2. Igiena mâinilor și a unghiilor
- 4.2.3. Igiena părului
- 4.2.4. Igiena corpului
- 4.2.5. Igiena îmbrăcăminteii
- 4.2.6. Igiena încălțăminteii
- 4.2.7. Boli cauzate de lipsa de igienă (diareile, hepatita, parazitozele etc.)
- 4.2.8. Gripa și virozele respiratorii
- 4.2.9. Importanța igienei pentru sănătate (în prevenirea imbolnăvirilor: HIV/SIDA, TBC etc.)

4.3. ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ

4.3.1. Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei

4.3.2. Timpul liber: activități școlare și extrașcolare

4.4. SĂNĂTATEA MEDIULUI

4.4.1. Mediul înconjurător, mediu sănătos

4.4.2. Curățenia în clasa și școala mea

4.5. SĂNĂTATE MINTALĂ

4.5.1. Autocunoașterea

4.5.2. Eu și ceilalți, locul meu în colectiv

4.5.3. Diferiți și, totuși, la fel. Solidaritatea cu persoanele cu nevoi

4.5.4. Identificarea și controlul emoțiilor

4.6. SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI

4.6.1. Tipuri de alimente

4.6.2. Termenul de valabilitate al alimentelor. Reguli de păstrare a acestora

4.6.3. Diversitatea alimentelor – condiție a sănătății (importanța vitaminelor, a iodului în alimentație etc.)

4.7. CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE TOXICE

4.7.1. Substanțe dăunătoare sănătății

4.8. ACCIDENTE, VIOLENȚĂ, ABUZ FIZIC

4.8.1. Modalități de prevenire a accidentelor

4.8.2. Forme de agresivitate frecvente în mediul școlar

4.8.3. Drepturile mele / drepturile colegilor

4. Modalități de evaluare

- observatia sistematica a elevilor;
- evaluare prin probe orale;
- evaluare prin probe practice.
- autoevaluare.

Bibliografie:

Partin, Zoe și Stama, Ioana (2005) *Educație pentru sănătate*, Editura Corint, București

Nichita, Alice și Mitroi, Mihaela (2008). *Educație pentru sănătate – îndrumător*, Editura Aramis, București