

Zdrowie jamy ustnej jest niedocenianym warunkiem zdrowia ogólnego człowieka oraz elementem jakości jego życia.

Monika Saladra

PROGRAM WŁASNY

„Pan Ząbek i przyjaciele”



**dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną
w stopniu umiarkowanym i znacznym przy
Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym
im. Kawalerów Orderu Uśmiechu
w Tanowie**

Autor: mgr Jerzy Trybiński

SPIS TREŚCI :

- I. Wstęp
- II. Założenie programu i określenie problemu.
- III. Cele główne programu.
- IV. Treści kształcenia i cele operacyjne.
- V. Procedury osiągnięcia celów.
- VI. Przewidywane osiągnięcia dzieci po realizacji programu.
- VII. Ewaluacja.
- VIII. Literatura.

I. Wstęp

Aktywne postawy wobec zdrowia mogą być kształtowane u dzieci od wczesnego dzieciństwa. Wiek dziecięcy jest zarazem najbardziej elastyczny, podatny na wpływy wychowawcze, kształtowanie się nawyków niezbędnych dla zdrowia, sprawności fizycznej i zdolności ruchowych .

Dziecko przebywając w grupach wychowawczych, zdobywa podstawowe informacje i umiejętności niezbędne do wzmacniania zdrowia w sposób naturalny, w powiązaniu z zabawą, posiłkami, zabiegami higienicznymi, wypoczynkiem.

Zdrowie, tak nieuchwytnie dla dorosłych – jest tym bardziej abstrakcją dla dziecka. Dlatego wszelkie zabiegi higieniczne, troskę o zdrowie należy oprzeć na naturalnych tendencjach dziecka, na skłonności do naśladownictwa oraz na chęci dziecka do zwrócenia na siebie uwagi. Dzieci powinny świadomie zdobywać przyzwyczajenia zdrowotne, powinny wiedzieć w jakim celu coś robią, bowiem udział świadomości w przeżywaniu decyduje o tym, czy te przyzwyczajenia staną się głęboko zakorzenionymi potrzebami kulturalnymi w życiu. Do wszystkich czynności służących zdrowiu należy tak dzieci wdrożyć, przyzwyczaić aby stały się nawykami.

Na wychowanie zdrowotne wg. M. Demela składają się następujące elementy:

- wytwarzanie nawyków, przyzwyczajzeń bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego,
- wyrabianie odpowiednich sprawności,
- nastawianie woli i kształtowanie postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skuteczną pielęgnację, zapobieganie chorobom i leczenie,
- wzbudzanie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia,
- epizodyczne i systematyczne wzbogacanie i pogłębianie wiedzy o własnym organizmie.

Edukacja zdrowotna jest integralną częścią całego procesu wychowania. To nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz przede wszystkim jak najpełniejsze wyposażenie dziecka w odpowiednie umiejętności i nawyki, które pomogą tę wiedzę skutecznie wykorzystać. Wychowanie zdrowotne nie może być izolowane od innych zagadnień wychowawczych, jest ono częścią wszechstronnego wychowania.

Przyzwyczajanie dzieci do dbania o własne zdrowie, do czynności temu służących nie może być formalnością czy obowiązkiem spełnianym przez dziecko tylko wtedy, kiedy pilnują tego dorośli. Dzieci muszą same przywyknąć i stosować odpowiednie zasady w życiu. Wszelkie starania o zapewnienie dziecku zdrowia, nie dadzą pożądanego rezultatu bez współdziałania rodziny

dziecka; żeby dane czynności weszły dziecku w nawyk nie wystarczy pouczenie i tłumaczenie, ważny jest przykład dorosłych, zachowania zdrowotne w rodzinie dziecka. Zadania praktyczne wychowania zdrowotnego w Ośrodku i domu rodzinnym dziecka to uświadamianie i informowanie, wyrabianie nawyków oraz umiejętności, kształtowanie postaw w zakresie kultury zdrowotnej. Dzieciom należy więc umożliwić poznanie odpowiednich postaw i wartości, które ułatwią im dokonywanie wyborów. Działanie nauczycieli i rodziców w tym zakresie musi być zintegrowane i zgodne.

II. Założenie programu i określenie problemu.

Prezentowany program należy do kategorii programów profilaktyczno – zdrowotnych. Przeznaczony jest dla dzieci przebywających w grupach wychowawczych ze wszystkich grup wiekowych i dostosowany jest do ich możliwości rozwojowych. Program realizowany będzie w ciągu całego roku szkolnego. Uważam, że należy wykorzystywać każdą codzienną sytuację na kształtowanie postaw prozdrowotnych u dzieci w wieku szkolnym oraz gimnazjalnym, tak aby dzieci same polubiły czystość, odczuwały jej potrzebę, dbały o zdrowie własne i innych. Nie mniej jednak, wdrożenie poszczególnych treści musi być przemyślane. Chodzi o to, aby był to proces świadomy, celowy i systematyczny.

Program własny został opracowany z myślą o dzieciach, aby pomóc kształtować nawyki higieniczno – kulturalne, które są niezbędne do rozwijania samodzielności, zamiłowania do czystości, dbania o estetyczny wygląd i porządek oraz o ogólną kulturę zachowania się. Dlatego tak istotne znaczenie ma edukacja zdrowotna dziecka, którą chcę rozpocząć jak najwcześniej i prowadzić ją we współpracy z rodzicami. Nauczyciele, fachowa opieka stomatologiczna i rodzice powinni być partnerami w procesie kształtowania postaw prozdrowotnych dzieci. Zamierzam włączyć rodziców w wyrabianie zdrowotnych nawyków swoich dzieci poprzez liczne referaty i prelekcje o tematyce zdrowotnej, udostępnianie ciekawych artykułów z dostępnych czasopism, przygotowywanie zajęć otwartych i imprez o charakterze zdrowotnym.

Realizatorem programu są dzieci we wszystkich grupach wychowawczych oraz grupach wiekowych, Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Tanowie. Podczas tego programu wychowankowie przy współpracy z Lecznicą Dentystyczną KULTYS będą mogli dowiedzieć się jak prawidłowo dbać o swoje uzębienie, dodatkowo zostanie im zapewniona fachowa opieka stomatologiczna. Wychowawcy sami będą decydować o zakresie i sposobach jego wdrożenia w swoich grupach, w zależności od wieku i możliwości psychofizycznych dzieci. Realizacja programu wymagać będzie współpracy wszystkich wychowawców, personelu administracyjno - obsługowego oraz środowiska rodzinnego.

Program własny pt. " Pan ząbek i przyjaciele " został przygotowany zgodnie z Podstawą Programową kształcenia ogólnego dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych i gimnazjach.

III. Cele główne programu

Głównym celem niniejszego programu jest nabycie oraz poszerzenie wiadomości dzieci na temat poprawy zdrowia jamy ustnej, wyrabianie prawidłowych nawyków prozdrowotnych oraz propagowanie zdrowego stylu życia. Ocena różnicy w poziomie wiedzy o problemach zdrowia jamy ustnej dzieci przed i po przeprowadzeniu programu.

IV. Treści kształcenia i cele operacyjne.

1. WŁAŚCIWIE SIĘ ODŻYWIAMY

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- rozumienie konieczności mycia owoców przed spożyciem,
- zachęcanie do spożywania zdrowych produktów,
- rozumienie znaczenia umiaru w jedzeniu słodczy,
- wyjaśnianie pojęć: witaminy, zdrowie,
- tworzenie "zdrowych jadłospisów".

CELE OPERACYJNE dziecko:

- wie, iż należy myć owoce i warzywa przed spożyciem,
- wie jakie produkty zawierają witaminy i co należy jeść, aby być zdrowym (owoce, warzywa, nabiał, mięso, ciemne pieczywo),
- przezwycięża niechęć do nieznanych potraw,
- przestrzega zakazu spożywania produktów niewiadomego pochodzenia,
- ogranicza spożycie słodczy oraz produktów szkodzących zdrowiu (np. coca-cola),
- wie co oznacza słowo jadłospis i układa przykładowy jadłospis,
- potrafi kulturalnie spożywać posiłki.

2. PRZESTRZEGAMY ZASAD HIGIENY

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- rozumienie potrzeby dbania o czystość jamy ustnej (zębów),
- poprawne nazywanie przedmiotów służących utrzymaniu higieny jamy ustnej,
- zwracanie uwagi na nieużywanie przedmiotów osobistych np. grzebień, szczoteczka, ręcznik, chusteczka) należących do innych osób,

CELE OPERACYJNE dziecko:

- dba o higienę osobistą,
- prawidłowo korzysta z przyborów służących do utrzymania higieny jamy ustnej,
- prawidłowo czyści zęby,
- wie, dlaczego nie można korzystać z przyborów innych osób,
- samodzielnie korzysta z umywalki.

3. NIE BOIMY SIĘ LEKARZA STOMATOLOGA

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- dostrzeganie roli lekarza w dbaniu o zdrowie ludzi,
- przezwyciężanie lęku przed wizytą u lekarza dentysty,
- rozumienie konieczności przyjmowania lekarstw w czasie choroby,
- rozumienie konieczności kontrolowania stanu uzębienia,
- poznanie przyczyn wybranych chorób i możliwości chronienia się przed nimi,
- poznanie pracy lekarza dentysty,
- przyzwyczajenie dzieci do zgłaszania dolegliwości odczuwanych przez nie lub zauważonych u innych,
- dostrzeganie w swoim życiu osób chorych i cierpiących, zrozumienie ich potrzeb.

CELE OPERACYJNE dziecko:

- rozumie pojęcia: zdrowie, choroba, ból.
- wie, na czym polega praca stomatologa,
- nie boi się wizyty u lekarza dentysty,
- zna sposoby leczenia i poddaje się leczeniu w czasie choroby, bólu,
- wie, iż w trakcie choroby należy brać lekarstwa i stosować się do zaleceń lekarza,
- wie, jakie czynniki wpływają na zdrowie i dobre samopoczucie,
- sygnalizuje nauczycielowi złe samopoczucie własne oraz dostrzeżone u innych,
- wie, jak należy zachowywać się w stosunku do osób chorych i cierpiących.

V. Procedury osiągnięcia celów

METODY I SPOSOBY REALIZACJI:

- rozmowy, pogadanki
- apele
- konkursy
- zagadki
- wycieczki do Lecznicy Dentystycznej KULTYS
- spotkania ze stomatologiem
- prace plastyczne
- zabawy tematyczne i dydaktyczne
- wykorzystanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych

FORMY REALIZACJI:

- indywidualna
- zbiorowa
- grupowa

WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI:

Bardzo ważne jest pozyskanie rodziców do zabiegów zmierzających do kształtowania odpowiednich nawyków zdrowotnych u dzieci.

Sposoby realizacji:

- zebranie grupowe z rodzicami w celu zapoznania ich z opracowanym programem i jego założeniami
- warsztaty dla rodziców
- polecenie i udostępnienie rodzicom literatury fachowej, publikacji
- zaproszenie rodziców na zajęcia otwarte
- prezentacje multimedialne

Spodziewane efekty współpracy z rodzicami:

- Rodzice poznają założenia programu i będą współuczestniczyć w jego realizacji
- Poszerzą swoją wiedzę z zakresu higieny jamy ustnej
- Oddziaływania wychowawcze domu i Ośrodka zostają ujednoczone.

VI. Przewidywane osiągnięcia dzieci po realizacji programu

Osiągnięcia dzieci wynikają z celów operacyjnych.

W efekcie podejmowanych działań dziecko:

- wie jak dbać o własne zdrowie
- zna zasady zdrowego żywienia
- rozumie potrzebę codziennego mycia zębów
- potrafi szczotkować zęby
- rozumie potrzebę spożywania warzyw i owoców
- przestrzega zasad higieny jamy ustnej
- samodzielnie korzysta z umywalki
- utrzymuje porządek w swoim otoczeniu
- dostrzega związek pomiędzy chorobą a leczeniem, poddaje się leczeniu

VII. Ewaluacja

Stopień osiągnięcia założonych celów programu będzie można ustalić poprzez:

- informację od lekarza stomatologa prowadzącego dziecko,
- ankietę dla dzieci i rodziców,
- rozmowy z dziećmi,
- obserwację dzieci,
- prace plastyczne,
- konkursy, zagadki,

VIII. Literatura

1. Bartkowiak Z., Higiena zabaw, zajęć i żywienia w przedszkolu, WSiP , Warszawa 1978;
2. Demel M., O wychowaniu zdrowotnym, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1968;
3. <http://pshs.pl/opieka-stomatologiczna-nad-dziecmi-programy-edukacji-zdrowotnej-w-polsce-2>
4. Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie zakresu i organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą z dnia 22 grudnia 2004 roku. (Dz.U. 04.282.2814)
5. Woynarowska B., Szilagyi-Pągowska I., Półtorak W., Wojciechowska A., *Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej. „Lider” nr. 5/1994*

Ankieta:

Dla rodziców

Pytanie 1.

Jak często państwa dziecko myje zęby?	
CHŁOPIEC	DZIEWCZYNKA
2 razy dziennie	
1 raz dziennie	
1 – 2 razy w tygodniu	
wcale	

Pytanie 2.

Kiedy najczęściej państwa dziecko myje zęby?	
CHŁOPIEC	DZIEWCZYNKA
po śniadaniu i po kolacji	
tylko przed lub po śniadaniu	
tylko po kolacji lub przed snem	
czasem rano, czasem wieczorem	

Pytanie 3.

Jak często ktoś z państwa pomaga dziecku przy myciu zębów?	
CHŁOPIEC	DZIEWCZYNKA
pomoc udzielana często	
pomoc udzielana rzadko	
brak pomocy	

Ankieta:

Dla dzieci

Pytanie 1.

Jak często myjesz zęby?	
CHŁOPIEC	DZIEWCZYNKA
2 razy dziennie	
1 raz dziennie	
1 – 2 razy w tygodniu	
wcale	

Pytanie 2.

Kiedy najczęściej myjesz zęby?	
CHŁOPIEC	DZIEWCZYNKA
po śniadaniu i po kolacji	
tylko przed lub po śniadaniu	
tylko po kolacji lub przed snem	
czasem rano, czasem wieczorem	

Pytanie 3.

Jak często ktoś z rodziców pomaga tobie przy myciu zębów?	
CHŁOPIEC	DZIEWCZYNKA
pomoc udzielana często	
pomoc udzielana rzadko	
brak pomocy	