



SZKOLNY PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

dla
klas I –III i IV - VI

Opracował zespół w składzie:

Ewa Giżewska i Maria Bilińska

Julita Juszczak

Maria Pazoła

Małgorzata Ratajczak

Grzegorz Wosiak

SPIS TREŚCI

1. Wstęp.
2. Założenia.
3. Budowa programu.
4. Cele programu.
5. Treści i osiągnięcia.
6. Metody pracy nauczyciela i uczniów.
7. Sprawdzenie efektów edukacji prozdrowotnej - ewaluacja.
8. Ankiety.

Deklaracja I Europejskiej Konferencji Szkół Promujących Zdrowie

„Każde dziecko ma prawo i powinno mieć możliwość uczyć się w szkole promującej zdrowie”.

WSTĘP

Od najdawniejszych czasów zdrowie jest dla człowieka wartością nadrzędną. Często na co dzień używamy określenia, że jest ono najważniejsze. Dlatego też edukacja prozdrowotna w polskiej szkole powinna zajmować pozycję priorytetową. Trzeba pojmować ją szeroko, jako edukację w kierunku zdrowia fizycznego, psychicznego oraz społecznego.

Właściwe stymulowanie rozwojem dziecka ma bardzo istotny wpływ na jego zdrowie, a w konsekwencji na osiągnięcie sukcesów edukacyjnych.

Należy więc uwrażliwiać dzieci na potrzeby własnego organizmu, rozwijać postawy promujące zdrowy styl życia i uczyć dbałości o zdrowie własne i innych ludzi. W młodszym wieku szkolnym dziecko wchodzi w coraz szersze relacje społeczne. Staje się członkiem społeczności szkolnej. Wkracza w życie klasy i pełni w niej określone role. W szkole spotyka wiele nowych sytuacji i zdarzeń. Uczy się reakcji zgodnych z wymaganiami środowiska. W klasach starszych nabywa umiejętność dokonywania właściwych wyborów, skierowanych na bezpieczeństwo własne i innych osób. Kształtuje postawę asertywną, by radzić sobie z presją otoczenia. Poznaje sposoby niwelowania stresu. Ponadto, uczeń uświadamia sobie konsekwencje zdrowotne i społeczne wynikające z ulegania nałogom. Uczy się też bezpiecznie korzystać z Internetu i wie, na czym polega cyberprzemoc.

II etap edukacyjny to zarazem okres dojrzewania, dlatego znaczące jest poszerzenie wiedzy uczniów w zakresie dbania o higienę osobistą oraz zdrowe odżywianie. Priorytetowo potraktowano również treści dotyczące zaburzeń w organizmie wynikających z niewłaściwej diety: bulimia, anoreksja, anemia.

Program edukacji zdrowotnej dla klas I – VI integruje cele i treści nauczania zgodnie z potrzebami oraz rozwojem fizycznym i psychospołecznym dziecka.

2. ZAŁOŻENIA

Program edukacji zdrowotnej ułożony jest w taki sposób, aby pomagał nauczycielowi w jego pracy z wychowankami. Treści nauczania są bliskie potrzebom dzieci. W przystępny sposób zapoznają uczniów ze zjawiskami i sytuacjami, a także sposobem reagowania na zdarzenia.

Program edukacyjny przeznaczony jest do realizacji w szkole podstawowej w klasach I-VI.

W pierwszym etapie kształcenia stanowi moduł „Programu edukacji wczesnoszkolnej. Ćwiczenia z pomysłem” autorstwa Jolanty Brzózka, Katarzyny Harmak, Kamili Izbińskiej, Anny Jasiocha, Wiesławy Went. Jest skorelowany z innymi obszarami kształcenia zintegrowanego. W drugim etapie kształcenia koresponduje z programami nauczania przedmiotów edukacyjnych, głównie: zajęć technicznych, przyrody, wychowania fizycznego i wychowania do życia w rodzinie.

Posiada cele ogólne i szczegółowe, które wypływają z zadań ogólnych szkoły i odzwierciedlają cele Szkolnego Programu Wychowawczego.

Nawiązuje także do Szkolnego Programu Profilaktyki.

Od wielu lat w naszej szkole przywiązujemy szczególną uwagę do promowania zdrowego stylu życia. Nasze oddziaływania mają swoje odzwierciedlenie w założeniach programu wychowawczego i profilaktycznego szkoły.

Uchwałą Rady Pedagogicznej z dnia 22 marca 2010 roku postanowiliśmy przystąpić do sieci szkół promujących zdrowie, ponieważ zależy nam na stworzeniu stałego systemu zapewniającego zdrowy rozwój całej społeczności szkolnej, do której należą wszyscy uczniowie, ich rodziny, nauczyciele i pracownicy szkoły.

3. BUDOWA PROGRAMU

W programie wyodrębniono następujące bloki tematyczne:

- I. Higiena osobista i otoczenia.
- II. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.
- III. Ruch w życiu człowieka.
- IV. Żywność i żywienie.
- V. Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie.
- VI. Profilaktyka uzależnień.

Spiralny układ programu zakłada, że większość zagadnień związanych ze zdrowiem dotyczy jednostki w ciągu całego życia, a więc pozostają aktualne w różnych fazach rozwojowych ucznia. Istnieje zatem konieczność dostosowania poziomu wiedzy do możliwości percepcyjnych ucznia w poszczególnych okresach jego życia tak, aby mógł je zrozumieć i przyswoić. Dlatego podstawowe tematy powracają na różnych poziomach nauczania, ale w szerszym ujęciu.

4. CELE PROGRAMU

CELE OGÓLNE

1. Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju ucznia, w tym umiejętność dbania o własne zdrowie, higienę i bezpieczeństwo.
2. Kształtowanie umiejętności i postaw prozdrowotnych oraz przygotowanie do mądrego współuczestnictwa ze środowiskiem.

CELE SZCZEGÓŁOWE

1. Przekazanie uczniom perspektywy zdrowego życia.
2. Umożliwienie wszechstronnej i długofalowej edukacji zdrowotnej w ramach programu nauczania i wychowania.
3. Wdrażanie uczniów do poszanowania sprzętu szkolnego, utrzymania ładu i porządku w miejscu pracy.
4. Pogłębianie wiedzy na temat czynników stwarzających ryzyko dla zdrowia.
5. Rozbudzenie zainteresowań dzieci zdrowiem własnym i innych ludzi.
6. Stworzenie warunków do kształtowania zdrowia i bezpieczeństwa.
7. Uwrażliwianie na potrzeby innych ludzi (chorych, niepełnosprawnych) oraz udzielanie im pomocy.
8. Wytwarzanie nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego.
9. Systematyczne i świadome wdrażanie dzieci do przyswajania sobie właściwych nawyków higienicznych, żywieniowych oraz bezpieczeństwa na co dzień.
10. Doskonalenie sprawności ruchowej i fizycznej uczniów z zastosowaniem metod aktywizujących.
11. Umiejętność rozróżniania zagrożeń i sposobów radzenia sobie z nimi.
12. Stwarzanie w szkole środowiska wszechstronnego rozwoju osobowego w wymiarze intelektualnym i psychicznym.

5. TREŚCI I OSIĄGNIĘCIA

KLASY I-III

I. HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Poznanie podstawowych wymogów higieny osobistej.	<ul style="list-style-type: none">• Zna zasady dbania o higienę osobistą i przestrzega ich.• Umie wymienić przybory służące do utrzymania higieny osobistej.• Dbą o swój wygląd zewnętrzny.
	2. Zapewnienie warunków higieniczno – sanitarnych na terenie szkoły.	<ul style="list-style-type: none">• Umie korzystać z urządzeń sanitarnych na terenie szkoły i poza nią.
	3. Konsekwentne przyzwyczajanie do porządku w czasie zajęć.	<ul style="list-style-type: none">• Potrafi utrzymać ład i porządek w mieszkaniu i w szkole, szczególnie na swoim stanowisku pracy.• Zachowuje czystość i porządek wokół siebie (stan tornistra, książek, Sali lekcyjnej, toalet itp.)
	4. Uświadamianie znaczenia właściwego i czystego ubioru.	<ul style="list-style-type: none">• Przestrzega czystości odzieży.• Ubiera się stosownie do pogody.
II	1. Zapamiętanie sytuacji , w których koniecznie myjemy ręce.	<ul style="list-style-type: none">• Zna i stosuje zasady dotyczące mycia rąk.
	2. Planowanie dnia zgodnie z higieną pracy i odpoczynku.	<ul style="list-style-type: none">• Zna i stosuje zasady postępowania zgodnie z modelem zdrowego dnia.• Wie jak planować wolny czas.
	3. Rola i znaczenie higieny jamy ustnej.	<ul style="list-style-type: none">• Wie, jak należy dbać o higienę jamy ustnej i rozumie potrzebę jej przestrzegania.

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

III	1. Rozmowy, pogadanki i prelekcje na temat bezpieczeństwa i higieny pracy – pozycja przy pracy, oświetlenie, hałas, temperatura itp.	<ul style="list-style-type: none"> • Przyjmuje prawidłową postawę przy pracy. • Zna warunki prawidłowego odrabiania lekcji. • Przestrzega zasad bhp, szczególnie podczas pracy narzędziami takimi jak: nożyczki, igła, nóż.
	2. Przypomnienie zasad higieny obowiązujących podczas przygotowania posiłków.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasady higienicznego przygotowania posiłków.

II. BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Praktyczna nauka przechodzenia przez jezdnię.	<ul style="list-style-type: none"> • Umie prawidłowo przejść przez jezdnię. • Zna pięć zasad przechodzenia przez jezdnię.
	2. Poznanie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i ćwiczeń na zajęciach szkolnych.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna drogę ewakuacyjną w szkole i wie, jak należy postępować w razie alarmu. • Zna zasady zachowania i postępowania w razie pożaru.
	3. Wzywanie pomocy na miejsce wypadku.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna numery telefonów alarmowych.
II	1. Poznanie przepisów ruchu drogowego obowiązujących pieszych.	<ul style="list-style-type: none"> • Stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności zachowania się – uczestnictwa w ruchu drogowym
	2. Rozpoznawanie niebezpieczeństw.	<ul style="list-style-type: none"> • Umie określić sytuacje niebezpieczne w szkole, w domu i na ulicy.
	3. Przestrzeganie właściwego zachowania podczas zabaw.	<ul style="list-style-type: none"> • Przestrzega zasad bezpieczeństwa na terenie szkoły i poza nią. • Zna skutki zabaw zagrażających zdrowiu i życiu.

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

III	1. Zapoznanie z podziałem znaków drogowych.	<ul style="list-style-type: none"> • Poznaje niektóre znaki : ostrzegawcze, nakazu, zakazu, informacyjne i zna ich znaczenie.
	2. Poznanie nakazów związanych z obsługą urządzeń elektrycznych.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie , jak należy bezpiecznie korzystać z urządzeń elektrycznych.
	3. Ćwiczenia umiejętności wzywania pomocy na miejsce wypadku.	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafi poinformować osobę dorosłą o zaistniałym wypadku. • Posiada umiejętność prowadzenia rozmowy z dyspozytorem pogotowia ratunkowego .

III.RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Zachęcanie do regularnego uprawiania sportu.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna sposoby aktywnego spędzania wolnego czasu. • Wie, że korzystne dla zdrowia jest spędzanie czasu wolnego w ruchu i na powietrzu (także zima – hartowanie)
	2. Znaczenie snu dla wypoczynku i zdrowia.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie , ile godzin powinien trwać zdrowy sen.
	3. Organizowanie gier , zabaw i ćwiczeń ruchowych na zajęciach szkolnych.	<ul style="list-style-type: none"> • Umie rywalizować i współdziałać podczas gier i zabaw ruchowych.
II	1. Nabywanie umiejętności życia według modelu zdrowego dnia.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasady postępowania zgodnie z modelem zdrowego dnia. • Wie jak planować wolny czas.
	2. Wyrabianie nawyku codziennej gimnastyki porannej.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie , dlaczego należy wykonywać gimnastykę poranną.

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

	3. Zachęcanie do częstego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.	<ul style="list-style-type: none"> • Aktywnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. • Przestrzega reguł gier i zabaw oraz zasad sportowej rywalizacji.
III	1. Poznawanie nowych sposobów spędzania wolnego czasu.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna różne sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego. • Wie, jak ważny jest ruch w życiu człowieka.
	2. Zwrócenie uwagi na umiejętne korzystanie z audycji telewizyjnych i gier komputerowych.	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wybrać z programu telewizyjnego audycje przeznaczone dla dzieci. • Wie co traci się , spędzając dużo czasu przed telewizorem lub komputerem.

IV. ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Wspólne spożywanie posiłków . Wprowadzenie obowiązkowego drugiego śniadania w klasie.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, jak ważne jest spożywanie drugiego śniadania w szkole dla prawidłowego rozwoju.
	2. Poznanie zasad racjonalnego odżywiania się.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna rodzaje posiłków.
	3. Poznanie wartości odżywczych warzyw i owoców oraz niektórych pokarmów.	<ul style="list-style-type: none"> • Wskazuje wartości odżywcze pokarmów mlecznych oraz warzyw i owoców spożywanych na surowo.
	4. Zwrócenie uwagi na higienę spożywania warzyw i owoców.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie o konieczności mycia rak przed posiłkami. • Wie, że przed każdym spożyciem należy myć warzywa i owoce.
II	1. Przypomnienie zasad zdrowego odżywiania.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna i przestrzega zasady zdrowego odżywiania .

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

	2. Kształtowanie nawyku codziennego spożywania warzyw i owoców.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie , dlaczego należy zdrowo się odżywiać.
	3. Poznanie wartości odżywczych mleka , świeżych owoców i warzyw.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna pojęcia : warzywa, owoce, włoszczyzna. • Zna wartości odżywcze owoców i przetworów mlecznych.
III	1. Rozmowa na temat sposobu odżywiania się w okresie jesiennym.	<ul style="list-style-type: none"> • Zan zasady odżywiania się w okresie jesiennym.
	2. Wykonanie zdrowych potraw z warzyw i owoców.	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wykonać zdrową potrawę z warzyw i owoców.
	3. Ugruntowanie zasad prawidłowego odżywiania.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie , że złe odżywianie jest szkodliwe. • Eliminuje Fast foody ze swojej diety.

V. ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE I EDUKACJA DO ŻYCIA W RODZINIE.

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Prowadzenie rozmów na temat przeżyć i doświadczeń dzieci, związanych z życiem rodzinnym.	<ul style="list-style-type: none"> • Rozumie pojęcia : rodzina, rodzice, dziecko, rodzeństwo, dziadkowie, wnuki.
	2. Ukazywanie różnic między ludźmi, rozwijanie empatii i tolerancji „Inny nie znaczy gorszy”.	<ul style="list-style-type: none"> • Zdaje sobie sprawę, że każdy człowiek jest inny i ze trzeba tą odmienność szanować. • Ma właściwy stosunek do osób niepełnosprawnych.
II	1. Rozumienie uczuć swoich i innych osób.	<ul style="list-style-type: none"> • Umie rozpoznawać i nazywać uczucia. • Rozumie uczucia innych.

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

		<ul style="list-style-type: none"> • Wie po co jest rodzina i ma zaufanie do rodziców.
	2. Poznanie znaczenia słowa tolerancja.	<ul style="list-style-type: none"> • Akceptuje „ inność” wśród ludzi i podchodzi do niej ze zrozumieniem. • Stara się być tolerancyjny.
III	1. Unikanie niebezpiecznych sytuacji.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie jak reagować na krzyk, przemoc, bicie i agresję ze strony rówieśników lub osób dorosłych.
	2. Wyjaśnienie znaczenia słów optymizm i pesymizm.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna i rozumie znaczenie słów optymizm i pesymizm.
	3. Kształtowanie nawyku właściwego rozładowania negatywnej energii.	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafi się zrelaksować, uprawiając sport.

VI. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Klasa	Treści	Osiągnięcia, umiejętności
I	1. Wpływ nikotyny i papierosów na zdrowie.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, że papierosy i alkohol są szkodliwe dla zdrowia.
	2. Omówienie zasad przyjmowania leków.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, kto może podawać mu leki.
II	1. Wpływ papierosów na nasz organizm.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, że papierosy niszczą organizm.
	2. Zażywanie leków.	<ul style="list-style-type: none"> • Rozumie konieczność zażywania leków w celu poprawy stanu zdrowia.

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

		<ul style="list-style-type: none"> Ma świadomość szkodliwego wpływu leków na organizm w przypadku ich nadużycia.
III	1. Zachowanie w przypadku złego samopoczucia, przygnębienia, samotności, braku wiary we własne siły.	<ul style="list-style-type: none"> Wie, do kogo może zwrócić się w przypadku złego samopoczucia, przygnębienia, samotności, braku wiary we własne siły.
	2. Przyjmowanie nieznanymi substancji.	<ul style="list-style-type: none"> Wie, że naraża się na niebezpieczeństwo, przyjmując nieznane substancje.

KLASY IV-VI

I. HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA				
Klasa	Temat	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
IV-VI	1. Jak cię widzą, tak cię piszą.	<ul style="list-style-type: none"> Jakie są odpowiednie dla mnie kosmetyki i środki czystości? Jak nieprawidłowe oświetlenie wpływa na wzrok i zdolność do nauki? Dlaczego przestrzeganie zasad higieny w szkole i w domu jest konieczne. Jak dbać o prawidłową funkcję skóry? Jak należy dostosować strój do ćwiczeń fizycznych w zależności od panującej pogody, zabiegi higieniczne po wysiłku. Jak mogę sam wpływać na czystość i estetykę otoczenia? Jak szerzy się wszawica i jak można się od niej uchronić? 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi dobrać dla siebie odpowiednie środki czystości i kosmetyki potrafi dobrać i ustawić oświetlenie miejsca pracy wie, jak dbać o czystość całego ciała przestrzega zasad higieny na i po lekcji wych.fiz ubiera się odpowiednio do pogody zna sposoby hartowania organizmu zna zasady utrzymania porządku w domu i otoczeniu wie, jak ustrzec się przed wszawicą wie, jak postąpić w przypadku wszawicy 	<p>gddw</p> <p><i>Treści również realizowane w ramach przedmiotów: przyroda, zajęcia techniczne, w.f.</i></p>

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

I. HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA				
Klasa	Temat	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
VI	2. Higiena okresu dojrzewania.	- Jakie są największe problemy okresu dojrzewania i w jaki sposób im zaradzić?	- wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania - wie, jak przestrzegać zasad higieny w okresie dojrzewania - wie, jak dojrzewanie wpływa na osiągnięcia sportowe	gddw <i>Treści również realizowane w ramach przedmiotów: wdż., w.f.</i>

II. BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC				
Klasa	Temat	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
IV-VI	1. Bezpieczeństwo w drodze do i ze szkoły, w domu i szkole.	- Czy moja droga do szkoły jest bezpieczna? - Czuję się bezpiecznie w szkole i w domu.	- potrafi bezpiecznie przejść drogą do i ze szkoły - zna podstawowe zasady korzystania z jezdni - wie, jak zachować się wobec propozycji ludzi nieznanym - wie, jak posługiwać się niebezpiecznymi urządzeniami - wie, że niebezpieczne zachowanie pieszego czy rowerzysty zagraża innym użytkownikom dróg - wie, jak uniknąć niebezpieczeństw związanych z kontaktami z innymi - zna zasady zachowania się szkole	gddw <i>Treści również realizowane w ramach przedmiotu zajęcia techniczne</i>
	2. Bezpieczeństwo w czasie ferii i wakacji.	- Bezpieczny wypoczynek nad wodą latem i zimą.	- wie, czym grozi niebezpieczne zachowanie nad wodą i na lodowiskach	gddw. , zajęcia techniczne

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

	3. Bezpieczeństwo na lekcji wychowania fizycznego oraz w pracowniach.	<ul style="list-style-type: none"> - Bezpieczeństwo na lekcji wych.fiz., zasady samoasekuracji i asekuracji współwiczających, zasady gier i zabaw. - Regulaminy obowiązujące w pracowniach oraz hali gimnastycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi bezpiecznie wykonywać ćwiczenia fizyczne - potrafi asekurować współwiczających - wie, jak zachować się podczas upadku, - przestrzega reguł podczas gier i zabaw - zna zasady obowiązujące w pracowniach oraz hali gimnastycznej i dostosowuje się do nich. 	w.f zajęcia techniczne, informatyczne, plastyka
	4. Czy hałas jest szkodliwy?	<ul style="list-style-type: none"> - Wpływ hałasu na zdrowie i samopoczucie. 	<ul style="list-style-type: none"> - słucha radia i muzyki w sposób niezakłócający spokoju - wie, że głośna muzyka i hałas powodują wady słuchu 	gddw.
	5. Mały ratownik. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.	<ul style="list-style-type: none"> - W sytuacjach niebezpiecznych nie jestem sam. - Pomoc w nagłych wypadkach. 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak postąpić, gdy czuje się niebezpiecznie - zna zasady korzystania z pomocy policji, pogotowia, straży pożarnej - wie, jak udzielić pierwszej pomocy - wie, jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych na wakacjach letnich i zimowych - potrafi właściwie zachować się w czasie burzy i innych zagrożeń 	gddw <i>Treści również realizowane w ramach przedmiotów: przyroda, zajęcia techniczne</i>
IV	6. Karta rowerowa	<ul style="list-style-type: none"> - Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna znaki i zasady ujęte w „Kodeksie drogowym” dotyczące rowerzystów i pieszych - nabywa praktyczne umiejętności poruszania się w ruchu ulicznym, umiejętność sygnalizacji zmiany kierunku jazdy, zachowanie się na skrzyżowaniu 	zajęcia techniczne oraz w.f kl. IV

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

III. RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA				
Klasa		Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
IV-VI	1. Żyj aktywnie .	<ul style="list-style-type: none"> - Ruch a budowa i postawa ciała. - Praca, ruch i wypoczynek. - Znaczenie terminu: żyj aktywnie. - Rodzaje aktywności fizycznej. - Praca organizmu człowieka podczas wysiłku fizycznego. - Sport i rekreacja. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi określić wpływ ruchu na budowę i postawę ciała - potrafi samodzielnie wykonać proste ćwiczenia fizyczne zapewniające prawidłową postawę - wie, jak wypoczywać po lekcjach - wie, jak zorganizować dzień pracy - wie, jak korzystać z telewizji i komputera - posługuje się terminem: aktywność fizyczna - wymienia przykłady działań zaliczanych do dużej i umiarkowanej aktywności fizycznej - opracowuje poradnik, w którym zachęca rówieśników do aktywności fizycznej - podaje przykłady aktywności fizycznej odpowiedniej dla osób w jego wieku - omawia wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka - formułuje sposoby na zachowanie zdrowia - potrafi zagospodarować czas wolny zajęciami odpowiadającymi osobistym zainteresowaniom sportowym - wie jaki sport jest bezpieczny - potrafi dokonać wyboru odpowiedniego stroju sportowego w zależności od rodzaju ćwiczeń, miejsca i pory roku - potrafi zorganizować bezpieczne gry i zabawy - potrafi cieszyć się sukcesami i umie ponosić porażki we współzawodnictwie sportowym - wie, na czym polega higiena sportu 	<p>gddw</p> <p><i>Treści również realizowane w ramach przedmiotów: w.f., przyroda, zajęcia techniczne, zajęcia informatyczne</i></p>

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

IV. ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE				
Klasa	Temat	Treści	Osiągnięcia , umiejętności	Przedmiot
V- VI	1. Wiem, co jem.	<ul style="list-style-type: none"> - Produkty spożywcze sprzyjające mojemu zdrowiu. - Zasady zdrowego odżywiania. - Znaczenie wód mineralnych dla ludzi, wody lecznicze w uzdrowiskach. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi odróżnić produkty sprzyjające zdrowiu i szkodliwe dla zdrowia - wie, jak przechowywać żywność w lodówce - wie, na co zwrócić uwagę przy kupowaniu żywności - zna znaczenie składników pokarmu - zna wartość odżywczą pokarmów - zna zasady zdrowego odżywiania - wie, do czego prowadzi nadmiar lub niedobór pokarmów - samodzielnie umie przygotować drugie śniadanie - wie, że woda prawie nigdy nie jest całkowicie czysta - umie ocenić walory zdrowotne wody pitnej mineralizowanej 	<p>gddw</p> <p><i>Treści również realizowane w ramach przedmiotu zajęcia techniczne kl.VI</i></p>
VI	2. Jak przygotować zdrowy posiłek?	<ul style="list-style-type: none"> - Obróbka wstępna artykułów spożywczych. - Metody obróbki i konserwacji żywności 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia urządzenia elektryczne służące do przygotowywania posiłków - omawia etapy obróbki wstępnej żywności - podaje nazwy metod obróbki cieplnej żywności - przedstawia sposoby konserwacji żywności - odróżnia żywność przetworzoną od nieprzetworzonej - charakteryzuje sposoby konserwacji żywności 	<p>zajęcia techniczne</p>

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

VI	3. Sprawdź, co jesz.	<ul style="list-style-type: none"> - Termin: żywność ekologiczna - Dodatki chemiczne występujące w żywności. - Symbole, którymi są oznaczane substancje chemiczne dodawane do produktów spożywczych. 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, czym różni się żywność przetworzona od nieprzetworzonej - wymienia nazwy substancji dodawanych do żywności i omawia, jak są one oznaczone - odczytuje z opakowań produktów informacje o dodatkach chemicznych - wskazuje zdrowsze zamienniki produktów zawierających dodatki chemiczne - omawia pojęcie żywności ekologicznej 	zajęcia techniczne
IV	4. Poznajemy składniki pokarmowe.	<ul style="list-style-type: none"> - Składniki pokarmowe niezbędne dla organizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jaki jest skład pokarmów - wie, jakie jest zapotrzebowanie na pokarm w zależności od wieku, płci, pracy, kondycji zdrowotnej 	przyroda

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

VI	5. Zdrowie na talerzu	<ul style="list-style-type: none"> - Terminy: składniki odżywcze, piramida zdrowego żywienia. - Rodzaje i funkcje składników odżywczych. - Zasady racjonalnego żywienia. - Zapotrzebowanie energetyczne dziewcząt i chłopców. - Wartość kaloryczna wybranych produktów spożywczych. - Spalanie kilokalorii podczas wykonywania różnych czynności. - Niewłaściwe żywienie a zaburzenia występujące w organizmie. 	<ul style="list-style-type: none"> - posługuje się terminami: składniki odżywcze, piramida zdrowego żywienia - wymienia nazwy produktów dostarczających odpowiednich składników odżywczych - określa wartość odżywczą wybranych produktów na podstawie informacji zamieszczonych na opakowaniach - przedstawia zasady właściwego odżywiania według piramidy zdrowego żywienia - ustala, jakie produkty powinny być podstawą diety - układa menu, zachowując wytyczne dotyczące wartości kalorycznej - omawia wpływ wysiłku fizycznego na funkcjonowanie człowieka - odczytuje z opakowań produktów spożywczych informacje o ich kaloryczności - określa znaczenie poszczególnych składników odżywczych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka - omawia zawartość piramidy zdrowego żywienia - kilokalorie zawarte w określonym produkcie spożywczym - układa menu o określonej wartości kalorycznej z zachowaniem zasad racjonalnego żywienia - oblicza czas trwania danej aktywności fizycznej, konieczny do zużycia kilokalorii zawartych w określonym produkcie spożywczym - wie jakie są dolegliwości, zaburzenia, choroby spowodowane niewłaściwym odżywianiem 	<p>przyroda, zajęcia techniczne</p> <p><i>Treści również realizowane w ramach przedmiotu w-f</i></p>
-----------	-----------------------	--	--	--

V. ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE I EDUKACJA DO ŻYCIA W RODZINIE

Klasa	Temat	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
IV- VI	<p>_1. Dbamy o siebie, dbamy o innych.</p> <p>2. Uczymy się aktywnie słuchać.</p> <p>3. Co to jest asertywność?</p> <p>4. Na czym polega odpowiedzialność za własne czyny?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uczestnictwo w grupie – relacje międzyludzkie. - Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów w różnych dziedzinach życia, radzenie sobie z własnymi emocjami. - Uczenie poszanowania godności osobistej, nietykalności cielesnej, szacunku dla innych. - Ćwiczenie umiejętności współdziałania w grupie. - Kształtowanie odwagi i wiary w siebie oraz odporności psychicznej. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi odmawiać i mówić „nie” - wie, jak pomóc tym, którzy czują się inni - wie, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i gdzie szukać pomocy - wie, jakie są różnice między ludźmi - umie słuchać innych i stara się zrozumieć ich uczucia (empatia). - rozpoznaje własne emocje i podejmuje wysiłek panowania nad nimi - potrafi pomagać osobom starszym i niepełnosprawnym 	<p>gddw kl. IV</p> <p>gddw kl. V</p> <p>gddw kl. VI</p> <p><i>Treści również realizowane w ramach przedmiotów: w-f, wdż</i></p>

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

<p>IV- VI</p>	<p><u>5. Jak efektywnie się uczyć?</u> 6. Wspólnie odpowiadamy za nasze postępy w nauce oraz ustalamy ocenę zachowania. 7. O kulturze osobistej na co dzień.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uświadomienie sobie własnych mocnych i słabych stron. - Umiejętność radzenia sobie z własnymi problemami. - Estetyka stołu i zachowania przy stole. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna i stosuje zasady aktywnego słuchania - jasno i konstruktywnie formułuje swoje wypowiedzi. - wie, że ma prawo do swobodnego wypowiedzenia poglądów - otwarcie wyraża swoje prośby, sądy i oczekiwania - dba o czystość języka (nie stosuje wulgaryzmów) - potrafi udekorować dowolną potrawę - umie posługiwać się sztuczkami - wie, jakie są zasady zachowania przy stole - wie, jak zachować się w lokalach gastronomicznych - ponosi odpowiedzialność za swoje czyny zgodnie z WSO 	<p><u>gddw kl. IV</u></p> <p>gddw. kl. IV- VI</p> <p><i>Treści również realizowane w ramach przedmiotów: j. polski, zajęcia techniczne kl. VI- kulturalne zachowanie przy stole</i></p>
<p>IV- VI</p>	<p>8. Rodzinne tradycje i zwyczaje (Boże Narodzenie, Wielkanoc)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Właściwe relacje z rodzicami. - Tradycje rodzinne. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi ocenić swoje relacje z rodzicami - wie, jak poprawić relacje z rodzicami - zna tradycje świąteczne przekazywane w rodzinie 	<p>gddw</p> <p><i>Treści również realizowane w ramach przedmiotów: wdż, j.polski, plastyka, zajęcia techniczne, historia</i></p>
<p>VI</p>	<p>9. Moje zalety i wady. 10. Uwierz w siebie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Postrzeganie siebie. - Uświadomienie sobie własnych mocnych i słabych stron. - Umiejętność radzenia sobie z własnymi problemami. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi dostrzec swoje mocne strony i zaprezentować innym - wie, co może zrobić, by się poczuć lepiej - zna swoje wady i zalety wyraża chęć pracy nad wadami 	<p>gddw</p> <p><i>Treści również realizowane</i></p>

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

		<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie odwagi i wiary w siebie oraz odporności psychicznej. 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jakimi umiejętnościami się wyróżnia, - potrafi współpracować z innymi uczniami, - wie, jak dbać o siebie, szanuje siebie, - potrafi zaakceptować swoje mocne i słabe strony, - zna i stosuje obowiązujące normy społeczne - zna i stosuje zasady grzecznościowe. - potrafi nazwać swoje zalety i wady, - potrafi dzielić się swoimi lękami i niepokojami - wie, jak radzić sobie z lękami i niepokojem 	<p><i>w ramach przedmiotów: wdz, j. polski</i></p>
V- VI	11. Co to znaczy być tolerancyjnym?	<ul style="list-style-type: none"> - Rozwijanie tolerancji wobec innych ludzi. - Łamanie stereotypów i uprzedzeń. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna prawo do wolności religii i przekonań, prawo do swobodnego wyrażania poglądów - jest tolerancyjny, - szanuje poglądy i przekonania drugiego człowieka - zna prawo do życia bez przemocy i poniżania. 	gddw
IV-VI	12.Moi koledzy, mój stosunek do nich. 13.O istocie i wartości przyjaźni.	<ul style="list-style-type: none"> - Relacje międzyludzkie. - Uczestnictwo w grupie – różne zachowania poszczególnych jej członków. - Rola przyjaciół, umiejętność nawiązywania kontaktów. 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie są zasady i reguły obowiązujące w grupie i przestrzega ich - umie nawiązywać poprawne kontakty z ludźmi, jest przyjazny i życzliwy 	<p>gddw</p> <p><i>Treści również realizowane w ramach przedmiotu j. polski</i></p>
VI	14. Ja – jutro i w przyszłości. 15. Moje cele, moje potrzeby - osiągam w życiu sukcesy.	<ul style="list-style-type: none"> - Przygotowanie do dorosłości. - Pozytywne postrzeganie siebie. - Niwelowanie skutków niepowodzeń szkolnych. - Nabywanie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami. 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, czego może się obawiać stając się coraz bardziej dorosłym - wie, co to znaczy być kobietą i mężczyzną - rozumie pojęcie sukcesu - zauważa swoje sukcesy - wie, jak ważne jest określenie celu, do którego chce dążyć - pozytywnie myśli o swoich możliwościach 	<p>gddw</p> <p><i>Treści również realizowane w ramach przedmiotu wdz</i></p>

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

		<ul style="list-style-type: none"> - Wdrożenie uczniów do systematyczności i efektywności w działaniu. - Uczenie dzieci radzenia sobie z porażkami. - Rozbudzanie dążenia do osiągania celów i odnalezienia własnej drogi życiowej. 	<ul style="list-style-type: none"> - buduje wiarę we własne siły, pozytywnie myśli o sobie - stosuje systematyczność w pracy jako drogę do osiągnięcia efektu w działaniu - wie, do kogo zwrócić się o pomoc w przypadku niepowodzeń szkolnych - rozumie swoje prawo do nauki - zna swoje potrzeby i potrafi określić własne możliwości. - dokonuje świadomego wyboru dalszej drogi kształcenia 	
VI	16. Jak radzić sobie ze stresem?	<ul style="list-style-type: none"> - Wyposażenie uczniów w wiedzę dotyczącą radzenia sobie ze stresem (techniki relaksacyjne). 	<ul style="list-style-type: none"> - zna proste techniki relaksacyjne; - wie, do kogo zwrócić się o pomoc, gdy napotyka porażki - zna sposoby radzenia sobie ze stresem - potrafi się zrelaksować, - wierzy we własne siły, potrafi sobie zaufać, jest odważny i silny. 	gddw
IV- VI	17. Zyski i straty z zachowań agresywnych. 18. Kto może mi pomóc, gdy źle się czuję w szkole?	<ul style="list-style-type: none"> - Zapobieganie agresji wśród uczniów. - Wyposażenie uczniów w umiejętność radzenia sobie z własną i cudzą agresją oraz wyrobienie gotowości do niesienia pomocy ofiarom przemocy. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna konsekwencje zachowań agresywnych lub stosowania przemocy - wie, gdzie szukać pomocy w przypadku zagrożenia agresją lub przemocą ze strony innych - radzi sobie z własną i cudzą agresją (asertywnie rozwiązuje konflikty) - rozpoznaje swoje emocje i emocje innych oraz rozładowuje je w sposób bezpieczny dla siebie i innych - jest gotowy do niesienia pomocy ofiarom agresji lub przemocy - zna konsekwencje swojego działania – naprawia wyrządzone szkody - nie przejawia zachowań agresywnych w słowach ani w czynach. 	gddw <i>Treści również realizowane w ramach przedmiotu j.polski</i>

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

IV	19. Jak się uczyć i jak wypoczywać?	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie umiejętności samodzielnego planowania swojej pracy. - Rozwijanie nawyków służących zdrowiu. - Poznanie sposobów dobrego wypoczynku. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna prawo do wypoczynku, czasu wolnego i zabawy - planuje swój czas pracy - zna i stosuje zasady higieny pracy umysłowej - planuje swój czas wolny zgodnie z powyższymi zasadami 	gddw,
-----------	-------------------------------------	---	---	-------

VI. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Klasa	Temat	Treści	Osiągnięcia, umiejętności	Przedmiot
IV- VI	1. Co to jest nałóg? Jak uniknąć wkroczenia w nałóg?	<ul style="list-style-type: none"> - Zapobieganie zagrożeniom. - Dostarczenie uczniom informacji o skutkach uzależnienia. - Mechanizmy uzależnienia. - Wyposażenie w wiedzę o rodzajach środków uzależniających, objawach ich zażywania, sposobach pomocy. 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co to jest nałóg - rozpoznaje sytuacje zagrożenia zdrowia - nie ulega nałogom, umie odmawiać. - zna konsekwencje zdrowotne palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania środków odurzających - zwraca uwagę rówieśników na niebezpieczeństwo ulegania nałogom 	gddw
IV- VI	2. Jak nikotyna wpływa na nasz organizm?	<ul style="list-style-type: none"> - Konsekwencje zdrowotne palenia papierosów. 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jaki jest wpływ nikotyny na organizm - wie, jak odmawiać zapalenia papierosa 	gddw
I V - VI	3. Jak właściwie korzystać z Internetu? Na czym	<ul style="list-style-type: none"> - Wyposażenie w wiedzę, jak uchronić dziecko przed niebezpiecznymi 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak bezpiecznie korzystać z Internetu - zna bezpieczne sposoby wykorzystania 	gddw

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

	polega cyberprzemoc?	treściami płynącymi z Internetu i innych mediów.	czasu wolnego	<i>Treści również realizowane w ramach przedmiotów: zajęcia informatyczne, j.polski</i>
--	----------------------	--	---------------	---

6. METODY PRACY NAUCZYCIELA I UCZNIÓW

Program zakłada zróżnicowanie metod i form pracy w celu osiągnięcia atrakcyjności i efektywności zajęć. Proponowane metody i formy pracy :

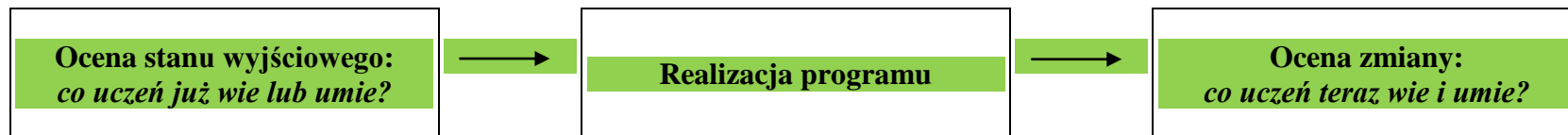
- metody aktywizujące,
- metody audiowizualne,
- obserwacja,
- spotkania i pogadanki z pielęgniarką, policjantem itp.
- spacer, wycieczki, scenki dramatyczne,
- konkursy,
- metody czynnościowe, np. gry, zabawy,
- ćwiczenia praktyczne – poznawanie zasad ruchu drogowego, przyrządzanie zdrowych potraw.

7. SPRAWDZENIE EFEKTÓW EDUKACJI ZDROWOTNEJ – EWALUACJA

W celu osiągnięcia skuteczności działań edukacyjnych konieczne są następujące działania:

- określenie celu – czyli zmiany przewidywanej w wyniku realizacji programu,
- dokonanie oceny stanu wyjściowego,
- ocena efektywności, zmianę.

SCHEMAT POSTĘPOWANIA:



8. ANKIETY

ZAŁ NR 1.

ANKIETA EWALUACYJNA SZKOLNEGO PROGRAMU EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA UCZNIÓW KLAS 3

Drogi uczniu!

Ankieta jest anonimowa. Prosimy Cię o szczerą odpowiedź. Pytania ankiety dotyczą zagadnień związanych ze zdrowiem.

1. **Podkreśl wyrazy, oznaczające wartości od których zależy Twoje zdrowie.**

ruch na powietrzu, radość, odpoczynek, nałogi, jazda na rowerze, agresja, strach, uprawianie sportów, hałas, gry komputerowe, witaminy, zdrowe odżywianie

2. **Pokoloruj wyrazy, które dotyczą higieny osobistej.**

grzebień	mydło	ręcznik	odkurzacz	woda
szampon	cukierki	szczotka do zębów	rower	proszek do prania
marchewka	gąbka	piłka	nożyczki	deskorolka

3. **Które miejsce wybierzesz do zabawy ? Podkreśl wybrana odpowiedź.**

Bawię się : w parku, na ulicy, na placu zabaw, na chodniku, na boisku, w ogródku

Szkoła Podstawowa nr 2 im. gen. Tadeusza Kutrzeby w Gostyniu.

4. Które miejsce wybierzesz , by przejść przez jezdnię? Podkreśl właściwą odpowiedź.

Przechodzę przez ulicę : w każdym miejscu, na pasach, na czerwonym świetle, przejściem podziemnym, na zielonym świetle.

5. Czy masz wpływ na swoje zdrowie? Podkreśl wybraną odpowiedź.

TAK

NIE

NIE WIEM

6. Z czym kojarzy Ci się spędzanie wolnego czasu? Podkreśl wybraną odpowiedź.

Spędzanie wolnego czasu kojarzy mi się z : długim oglądaniem telewizji, spacerami, uprawianiem sportów, przesiadywaniem przed komputerem, wycieczkami, czytaniem książek.

7. Jak zachowasz się w danej sytuacji? Podkreśl wybraną odpowiedź.

Znajomy na ulicy częstuje Cię cukierkami.

- Biorę cukierki i odchodzę
- Stanowczo odmawiam i odchodzę
- Biorę cukierka i rozmawiam z nieznajomym

8. Czy Twoim zdaniem , w szkole powinny odbywać się zajęcia dotyczące zdrowia? Podkreśl wybraną odpowiedź.

TAK

NIE

NIE WIEM

9. Czy zmieniłeś (-aś) coś w swoim sposobie odżywiania pod wpływem uzyskanych wiadomości w trakcie zajęć lekcyjnych? Podkreśl wybraną odpowiedź.

TAK

NIE

3. Zaznacz znakiem X zasady bezpiecznego postępowania:

- a) Używanie urządzeń elektrycznych gołymi rękami;
- b) Przechodzenie przez jezdnię w wyznaczonym miejscu;
- c) Kąpiel w miejscu niestrzeżonym;
- d) Używanie leków tylko w obecności rodziców lub za ich zgodą;
- e) Noszenie elementów odblaskowych na ubraniu.

4. Zaznacz znakiem X, które z wymienionych zajęć nie sprzyjają zdrowemu trybowi życia:

- a) Jazda na rowerze;
- b) Palenie papierosów;
- c) Spacer po parku;
- d) Pływanie.

5. Wskaż znakiem X trzy zasady prawidłowego żywienia:

- a) Spożywamy tylko zdrową i świeżą żywność;
- b) Posiłki przyrządzamy tylko w higienicznych warunkach;
- c) W trakcie jedzenia czytamy książkę lub oglądamy telewizję;
- d) Spożywany pokarm nie musi zawierać wszystkich składników odżywczych.

6. Zaznacz znakiem X zdanie, w którym Ola zachowała się asertywnie:

- a) Zgodziła się pójść z koleżanką do kina, mimo że miała opiekować się młodszym bratem.
- b) Nie ustąpiła miejsca starszej pani w autobusie.
- c) Odmówiła koleżankom namawiającym ją do zapalenia papierosa.

7. Wskaż znakiem X, jakie skutki powodują zachowania agresywne:

- a) Konflikty z innymi ludźmi;
- b) Zadowolenie z siebie;
- c) Właściwe osiągnięcie celu;
- d) Utratę szacunku do siebie i brak sympatii ze strony otoczenia.

8. Wskaż znakiem X właściwe sposoby korzystania z Internetu:

- a) Podszywanie się pod kogoś w sieci;
- b) Nerozpowszechnianie w sieci swoich zdjęć, numeru telefonu, adresu;
- c) Wyzywanie, straszenie kogoś w sieci;
- d) Unikanie klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail;
- e) Publikowanie filmów, zdjęć i tekstów, które kogoś obrażają lub ośmieszają.