

Zajęcia wychowania zdrowotnego

Zajęcia z wychowania zdrowotnego to nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz również rozwijanie umiejętności, a także nawyków, które pomogą skutecznie wykorzystywać tę wiedzę. Bogacenie wiedzy podopiecznych o zdrowiu własnym i innych, tworzenie warunków do promowania zdrowego stylu życia, oraz nabywanie umiejętności dbania o zdrowie to podstawa zajęć prowadzonych przez panią pielęgniarkę w naszym Ośrodku. Na zajęciach podopieczni uczą się udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w nagłych wypadkach, takich jak ataki epilepsji, krwotoki, udary cieplne, oparzenia i odmrożenia, porażenia prądem itp. Omawiają zasady zdrowego stylu życia i uczą się komponować jadłospis tak, aby nauczyć się zapobiegania chorobom związanym z nieprawidłowym żywieniem i nie tylko. W ramach zajęć omawiane są poszczególne elementy higieny osobistej i higieny jamy ustnej w celu profilaktyki zachorowań na choroby wirusowe, bakteryjne i pasożytnicze. Podopieczni poznają również podstawowe parametry ciała i uczą się ich pomiarów (temperatura, tętno, ciśnienie tętnicze krwi, glukoza). Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie przy wykorzystaniu metod aktywizujących i interaktywnych inspirują podopiecznych do podejmowania działań prozdrowotnych.

Dodana: 28 październik 2021 14:40 Zmodyfikowana: 5 listopad 2021 09:38

DZIENNY OŚRODEK ADAPTACYJNY

**DZIENNY DOM POMOCY-
CIR
BEZPIECZEŃSTWO**

KLUB SAMOPOMOCY DOKUMENTY