

PRZEDSZKOLE MIEJSKIE NR 1 W GOSTYNIU

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

PRZEWIDZIANY DO REALIZACJI W LATACH 2017 - 2019

SPIS TREŚCI

WSTĘP

- I. OGÓLNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU**
- II. CELE PROGRAMU**
- III. TREŚCI I OSIĄGNIĘCIA**
- IV. FORMY I METODY PRACY**
- V. EWALUACJA PROGRAMU**

LITERATURA

WSTĘP

W czasach współczesnych coraz bardziej popularna staje się teza, że edukacja warunkuje zdrowie. Jest to związane z utrwalaniem się w świadomości społecznej przekonania, że zdrowie nie jest darem losu, nie jest czymś niezmiennym, danym raz na zawsze. O zdrowie należy dbać, trzeba je szanować i ciągle pomnażać swój potencjał zdrowotny. Stąd też edukacja ma za zadanie wzmacniać i pomnażać zdrowie oraz wskazywać, że jest ono wartością autoteliczną, wpływającą na jakość życia człowieka oraz dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Z punktu widzenia wychowania przedszkolnego, najważniejszymi czynnikami promującymi zdrowy styl życia są, przede wszystkim edukacja zdrowotna i promocja zdrowia. Celem prowadzenia działalności edukacyjnej w przedszkolu, jest ukazywanie dzieciom wartości zdrowia, jako potencjału, którym dysponują, kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie, wyposażenie ich w wiedzę i umiejętności, kształtowanie odpowiednich postaw i nawyków. Wraz z rozwojem dziecka należy się liczyć z koniecznością wyposażenia go w umiejętności przewidywania zagrożeń, unikania ich, a jeśli już się pojawiają – w zdolności do radzenia sobie z trudną sytuacją.¹

Treści opracowanego programu edukacji zdrowotnej dotyczą czterech podstawowych zakresów, czyli: zdrowia, bezpieczeństwa, higieny i aktywności ruchowej. Taki zakres treści realizowany w perspektywie dwóch lat powinien doprowadzić u dzieci do przyswojenia bogatej wiedzy z dziedziny zdrowia, ukształtowania w nich postaw prozdrowotnych oraz prawidłowych nawyków higieniczno – zdrowotnych. Zwracając przedszkolakom uwagę na to, co zdrowe i bezpieczne, nauczy się ich dbania o swoje dobre samopoczucie psychiczne, fizyczne i społeczne. Zdrowie psychiczne i fizyczne ma bowiem wysoce istotny wpływ na powodzenie w nauce przedszkolnej, a później szkolnej, a także determinuje jego dalszy rozwój.

¹ M. Żuchelkowska *Edukacja zdrowotna w przedszkolu*, Wydawnictwo Bydgoszcz 2013, s. 37

I OGÓLNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Program edukacji zdrowotnej ułożony jest w taki sposób, aby pomagał nauczycielowi w jego pracy z wychowankiem. Zawiera określone cele, treści programowe oraz przewidywane rezultaty pracy wychowawczo – dydaktycznej w zakresie kształtowania postaw zdrowotnych dzieci w wieku przedszkolnym. Dostosowany jest do specyfiki przedszkola, otaczającego środowiska i możliwości dzieci. Zadania skupiają się wokół pięciu obszarów:

- 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

Treści zawarte w programie przeznaczone są dla dzieci 3, 4, 5 i 6 - letnich. Ich realizacja umożliwi w przyszłości wytworzenie się określonych kompetencji u dzieci ułatwiając im funkcjonowanie w życiu, dbałość o własne zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnych formach aktywności.

II CELE PROGRAMU

CEL GŁÓWNY PROGRAMU:

1. Umożliwienie dzieciom twórczego i aktywnego udziału w procesie edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. Rozbudzenie zainteresowań dzieci zdrowiem własnym i innych ludzi.
2. Doskonalenie sprawności ruchowej i fizycznej wychowanków z zastosowaniem metod aktywizujących.
3. Wdrażanie dzieci do przyswajania sobie właściwych nawyków higienicznych, żywieniowych oraz bezpieczeństwa na co dzień.
4. Wdrażanie do czynnego wypoczynku.
5. Kształtowanie umiejętności dostrzegania potrzeb osób niepełnosprawnych i chorych.
6. Kształtowanie właściwej postawy wobec opieki zdrowotnej i działań profilaktycznych.

III TREŚCI I OSIĄGNIĘCIA

I HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA

GRUPY WIEKOWE	ZAKRES TEMATYCZNY	TREŚCI PROGRAMOWE	OSIĄGNIĘCIA, UMIEJĘTNOŚCI
Dzieci 3,4,5,6 - letnie	Higiena na co dzień	<p>Wpajanie dzieciom dbania o czystość:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabywanie umiejętności mycia rąk - nabywanie umiejętności prawidłowego mycia zębów - samodzielne korzystanie z toalety - samodzielne posługiwanie się chusteczkami do nosa - zwracanie uwagi na schludność wyglądu - udział w Programach Ogólnopolskim : „akademia Aquafresh” 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi prawidłowo myć ręce, zęby - potrafi samodzielnie korzystać z toalety - dba o higienę osobistą - potrafi zadbać o swój wygląd
	Zapobieganie infekcjom, właściwy stosunek do choroby	<p>Stosowanie profilaktyki zdrowotnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podkreślanie znaczenia zawodu lekarza dla zdrowia - rozumienie potrzeby kontrolowania i leczenia zębów - zwracanie uwagi na możliwość zarażenia się chorobą - zainteresowanie pracą aptekarza - ochrona przed trudnymi warunkami atmosferycznymi 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie potrzebę wizyt kontrolnych u lekarza pediatry i nie tylko - rozumie potrzebę stałego kontrolowania i leczenia zębów - wie o możliwościach zarażenia się chorobą - wie, jak można przeciwdziałać chorobom - stosuje rozgrzewkę zapobiegając zmarznięciu, chroni się przed upałem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym - wie, jak chronić się przed niekorzystnymi

			warunkami atmosferycznymi
	Higiena prawidłowej postawy ciała	Zwracanie uwagi na przyjmowanie prawidłowej postawy ciała podczas całego dnia	- ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała
	Higiena psychiczna	<p>Dbanie o własne zmysły i higienę układu nerwowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - określanie funkcji poszczególnych narządów zmysłu - przestrzeganie przed nadwerżeniem głosu - przyzwyczajanie do przebywania w wietrzonych pomieszczeniach - przestrzeganie przed dotykiem oczu rękami - zapewnienie właściwego oświetlenia w czasie zabaw i innych czynności - rozumienie potrzeby odpoczynku - przestrzeganie przed wkładaniem obcych ciał do uszu, nosa ,oczu - łagodzenie zbyt gwałtownych zachowań 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie narządów zmysłów i dba o ich higienę - wie, że należy mówić umiarkowanym głosem - chroni oczy przed nadmiernym oświetleniem - rozumie potrzebę poobiedniego odpoczynku - wie, że nie wolno wkładać nic do nosa, uszu, oczu - potrafi opanować gwałtowne reakcje
	Higiena pomieszczeń	<p>Wdrażanie do higienicznego trybu życia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń - przyzwyczajanie do przebywania na świeżym powietrzu - wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu jako źródła zdrowia i radości 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie konieczność wietrzenia pomieszczeń - zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu i czynnego wypoczynku - decyduje o wyborze tras spacerowych

II BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC

GRUPY WIEKOWE	ZAKRES TEMATYCZNY	TREŚCI PROGRAMOWE	OSIĄGNIĘCIA, UMIEJĘTNOŚCI
Dzieci 3,4,5,6 - letnie	Bezpieczeństwo podczas zabaw i gier ruchowych na terenie przedszkola i poza nim.	<p>Bezpieczne poruszanie się na terenie przedszkola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ostrożne i bezpieczne poruszanie się w sali i innych pomieszczeniach przedszkolnych - nie oddalanie się samodzielnie z placu zabaw lub budynku przedszkolnego - przestrzeganie ustalonych zakazów i nakazów. <p>Bezpieczne korzystanie z zabawek i sprzętu w czasie pobytu w przedszkolu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - właściwe użytkowanie zabawek oraz różnych materiałów, przyborów i narzędzi. <p>Bezpieczeństwo w kontaktach z nieznajomymi i ze zwierzętami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - właściwe zachowanie podczas spotkania nieznajomego zwierzęcia - przestrzeganie właściwego zachowania podczas kontaktu z nieznajomymi ludźmi 	<p>Dziecko: -zna rozkład pomieszczeń przedszkolnych</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi bezpiecznie poruszać się po budynku, zna zasady bezpiecznego oddalania się z miejsca zabawy czy zajęć - nie odchodzi samodzielnie od grupy - nie zagraża innym uczestnikom zabawy - potrafi korzystać z zabawek zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa - bezpiecznie posługuje się narzędziami i przyborami. - zachowuje bezpieczeństwo w kontaktach ze zwierzętami - wie jak bronić się przed atakiem psa i zna postawy obronne - wie, że nie można wpuszczać do mieszkania nieznajomych w czasie nieobecności dorosłych - wie, że nie można przyjmować zaproszenia od nieznajomych np. na przejażdżkę samochodem - wie co jest potrzebne do opatrzenia rany
	Ratujemy zdrowie i życie	<p>Udzielanie pomocy</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokazy instruktażowe udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej 	<ul style="list-style-type: none"> - umie udzielać pierwszej pomocy przy skaleczeniach - wie, jak się zachować gdy jest się świadkiem wypadku, pożaru, - zna numery alarmowe

		<ul style="list-style-type: none"> - właściwe zachowanie się podczas wypadku, pożaru - używanie numerów telefonów alarmowych 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, kiedy należy użyć numerów telefonów alarmowych i potrafi z nich korzystać
--	--	--	--

III RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA

GRUPY WIEKOWE	ZAKRES TEMATYCZNY	TREŚCI PROGRAMOWE	OSIĄGNIĘCIA, UMIEJĘTNOŚCI
Dzieci 3,4,5,6 - letnie	Ruch i ćwiczenia fizyczne	<p>Zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem: indywidualnych, zbiorowych, samoczynnych lub zorganizowanych</p> <p>Organizowanie z całą grupą zajęć z wykorzystaniem następujących rodzajów zabaw i ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtujących postawę - orientacyjno – porządkowych - bieżnych - z elementami równowagi, rzutu, celowania, toczenia - z elementami skoku i podskoku - na śniegu 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odczuwa potrzebę uczestniczenia w zabawach ruchowych - doczuwa radość z podejmowanego wysiłku ruchowego - potrafi odczytać sygnały wysyłane przez uczestników zabawy - poznaje zasady rywalizacji - starannie i prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia - potrafi w ćwiczeniach wykorzystać różne przybory
	Ruch na świeżym powietrzu	<p>Stosowanie zasady „W zdrowym ciele zdrowy duch, popieramy każdy ruch”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - codzienne przebywanie na powietrzu 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie świeżego powietrza dla zdrowia w różnych porach roku - potrafi zorganizować zabawy i gry terenowe w przedszkolu i po zajęciach - rozumie znaczenie potrzeb aktywnego wypoczynku

		<ul style="list-style-type: none"> - uczestniczenie w grach i zabawach terenowych - poznanie sposobów aktywnego wypoczyniania po zajęciach w przedszkolu 	
--	--	--	--

IV ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE

GRUPY WIEKOWE	ZAKRES TEMATYCZNY	TREŚCI PROGRAMOWE	OSIĄGNIĘCIA, UMIEJĘTNOŚCI
Dzieci 3,4,5,6 - letnie	Spożywanie posiłków	<p>Zwracanie uwagi na umiejętne i kulturalne zachowanie się w czasie posiłku oraz podkreślanie roli właściwego odżywiania się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - systematyczne wdrażanie dzieci do stosowania zabiegów higienicznych: mycia rąk przed posiłkami i po wyjściu z toalety, - nie mówienie z „pełną buzią”, - gryzienie i dokładne przeżuwanie pokarmów - kształtowanie nawyku odpowiedniego posługiwania się sztućcami - dbanie o estetykę stołu 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pamięta o myciu rąk przed posiłkami i po wyjściu z toalety - potrafi odstawić pusty talerz i kubek - zna zasady kulturalnego zachowania się przy stole - prawidłowo posługuje się sztućcami - wykonuje czynności związane z przygotowaniem i nakryciem stołu do posiłku
	Zdrowe i racjonalne odżywianie się	<ul style="list-style-type: none"> - zachęcanie do spożywania zdrowych produktów: warzyw, owoców, mięsa, nabiału - ograniczenie spożycia słodczy, napojów gazowanych 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, co należy jeść, aby być zdrowym, - przestrzega zasad higieny i bezpieczeństwa podczas przygotowania posiłków - potrafi wymienić podstawowe produkty spożywcze i dokonać ich podziału

		<ul style="list-style-type: none"> - wykonanie soków owocowych, sałatek warzywnych, zapraw na zimę, zdrowych przekąsek - opracowanie plansz ze zdrową żywnością, wykonanie piramidy zdrowego żywienia - poznanie elementarnych zasad zdrowego żywienia – przygotowanie przez dzieci przykładowego jadłospisu - stworzenie kącika eksponującego zdrowy styl życia - przygotowanie konkursów: piosenki, recytatorskich, plastycznych - rozumienie zakazu spożywania nieznanych owoców, roślin, grzybów oraz pokarmów nieznanego pochodzenia - spotkania z pielęgniarką, dietetykiem, intendentką w celu rozwijania u dzieci prawidłowych nawyków higienicznych i żywieniowych 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona sałatkę owocową lub warzywną z pomocą dorosłych - przezwycięża niechęć do nieznanych potraw - potrafi ułożyć prosty jadłospis, zaplanuje posiłki - potrafi wymienić produkty zdrowe dla organizmu - wie, że nie należy jeść nieznanej żywności - rozumie, że sam nie może zażywać lekarstw
--	--	--	--

	<p>Postawy prozdrowotne związane z racjonalnym odżywianiem się</p>	<ul style="list-style-type: none"> - udział w programie proponowanym przez PSSE „Bądźmy zdrowi, wiemy – więc działamy” - udział w Programach Ogólnopolskich : „Mamo, tato wolę - wodę” 	<ul style="list-style-type: none"> - chętnie zjada pełnowartościowe posiłki - pije wodę mineralną, dostarcza organizmowi odpowiednią ilość płynów - wie, że należy jeść codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie żywieniowej - preferuje aktywny wypoczynek
--	---	--	--

V ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE I EDUKACJA DO ŻYCIA W RODZINIE

GRUPY WIEKOWE	ZAKRES TEMATYCZNY	TREŚCI PROGRAMOWE	OSIĄGNIĘCIA, UMIEJĘTNOŚCI
Dzieci 3,4,5,6 - letnie	Moja rodzina i ja. Relacje z innymi.	<p>Podawanie informacji na temat swojej rodziny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnienie pojęcia dom, rodzina, członek rodziny, rodzice, rodzeństwo Aktywne uczestnictwo w życiu rodziny - pomaganie w lekkich pracach domowych - samodzielne sprzątnięcie swoich zabawek - okazywanie szacunku osobom starszym Rozwijanie zainteresowania pracą zawodową rodziców - określanie czynności wykonywanych przez rodziców w pracy - poznawanie problemów i potrzeb kolegów niepełnosprawnych, osób chorych i starszych - koleżeństwo i przyjaźń 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie pojęcia: rodzice, dzieci, rodzeństwo - czuje więź emocjonalną z członkami rodziny - umie pomóc w drobnych pracach domowych - sprząta po sobie zabawki - właściwie zachowuje się wobec dorosłych - zna zawody wykonywane przez rodziców, potrafi o nich opowiedzieć - zdaje sobie sprawę, że każdy człowiek jest inny i że trzeba tę odmienność szanować - ma właściwy stosunek do osób niepełnosprawnych - wyraża szacunek dla osób starszych - serdecznie odnosi się do kolegów i koleżanek
	Rozumienie uczuć swoich i innych osób.	<p>Znajomość różnych emocji, ich rozpoznawanie i wyrażanie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - omawia uczucia – smutku, szczęścia, złości, zazdrości i zdenerwowania

	<p>Zachowania asertywne.</p>	<p>Budowanie poczucia własnej wartości , zachowania asertywne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - otwarcie wyraża swoje uczucia, myśli i opinie w taki sposób, by jednocześnie respektować uczucia i poglądy innej osoby i nie urazić jej - wie, że ludzie różnią się w swoich upodobaniach i doznaniach - wie, że uczucia przeżywane przez innych, mogą różnić się od ich własnych w danej sytuacji - wie, do kogo zwrócić się z zaistniałym problemem - wie jak reagować na uwagi krytyczne i pochwały
	<p>Zdrowe otoczenie przyrodnicze</p>	<p>Przestrzeganie zasady nie niszczy przyrody Rozumienie konieczności sortowania odpadów: - czynne uczestnictwo w akcji „Sprzątanie świata” - rozumienie potrzeby ograniczania ilości śmieci np. poprzez opakowania wielokrotnego użytku - wykorzystanie materiałów odpadowych Przestrzeganie zasad dotyczących utrzymywania porządku i szanowania zieleni w najbliższym otoczeniu: - odpady i papiery wrzucamy do koszy na śmieci - nie deptamy trawników. Poznanie przyczyn zanieczyszczenia:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zna skutki negatywnego oddziaływania człowieka na środowisko - segreguje odpady - dba o czystość wokół siebie - wie, że czyste środowisko jest warunkiem dobrego zdrowia i samopoczucia

		<ul style="list-style-type: none"> - powietrza (samochody, dymiące kominy) - wody (ścieki, wyrzucanie śmieci) - gleby (śmieci) - udział w Programie „Czyste powietrze wokół nas”. 	
--	--	---	--

IV METODY I FORMY PRACY

METODY REALIZACJI PROGRAMU

1. Metoda organizacji środowiska.
2. Metoda przekazu wiedzy.
3. Metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu.
4. Metoda utrwalania pożądaných zachowań i przyzwyczajzeń.
5. Metody aktywizujące.

FORMY REALIZACJI PROGRAMU

1. Zajęcia zorganizowane.
2. Konkursy, turnieje.
3. Spacer, wycieczki.
4. Czynności samoobsługowe.
5. Zabawy oraz inne rodzaje działalności dzieci pozwalające na własne inicjatywy.
6. Praca indywidualna.

V EWALUACJA PROGRAMU

SPODZIEWANE EFEKTY PO REALIZACJI PROGRAMU

Zdrowie dziecka jest podstawowym warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego. Dzieciństwo to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. Edukację zdrowotną należy rozpoczynać jak najwcześniej, wspólnie z rodzicami dziecka. Uważamy, że dzięki realizacji w/w programu dziecko osiągnie następujące umiejętności – dziecko:

- zna podstawowe zasady ruchu drogowego
- zna zasady bezpiecznego zachowania się w domu, przedszkolu i na ulicy
- posiada wiedzę o tym, co sprzyja a co zagraża jego zdrowiu
- przestrzega w praktyce zasad zdrowego i regularnego żywienia oraz kontroluje własny sposób odżywiania
- potrafi kulturalnie zjeść posiłek
- potrafi unikać nadmiernego hałasu
- świadomie uczestniczy w zajęciach ruchowych oraz potrafi wyjaśnić znaczenie ruchu i ćwiczeń fizycznych dla organizmu
- zna różne formy aktywnego wypoczynku
- aktywnie wypoczywa z rodziną poza przedszkolem

- posiada wykształcony nawyk prawidłowej postawy ciała
- potrafi chronić swój organizm przed chorobą
- wie, do kogo się zwrócić w razie kłopotów ze zdrowiem
- rozumie konieczność opanowania lęku przed zabiegami leczniczymi
- wyraża swoje stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany
- kontroluje swój wygląd
- dba o porządek i ład wokół siebie
- dba o środowisko
- współdziała w grupie lub zespole podczas różnorodnej aktywności ruchowej

SPRAWDZANIE OSIĄGNIĘĆ DZIECI POPRZEZ

1. Arkusze diagnozujące
2. Arkusze obserwacji
3. Kwestionariusz wywiadu dla dzieci
4. Dokumentowanie prac dzieci w różnorodnych formach: prace plastyczne, kronika, zdjęcia
5. Rozmowy z rodzicami.

LITERATURA

1. Baroń A, Nasz sposób na zdrowie, Nauczanie początkowe nr 3, 2013/2014
2. Komorowska O, programach prawie wszystko, WSIP Warszawa 1999
3. Kwaśniewska M, Żaba – Żabińska W., Nasze przedszkole – program edukacji przedszkolnej wspomagający rozwój aktywności dzieci, MAC Edukacja 2017
4. Lutomski G, Uczyć inaczej, Wydawnictwo Fundacji Humaniora Poznań 1994
5. Pustelnik M, Dbam o zdrowie, Wychowanie fizyczne i zdrowotne, Miesięcznik Nauczycieli Nr 1 2014
6. Woynarowska B, Edukacja zdrowotna PWN Warszawa 2007
7. Żuchelkowska K, O projekcie przedszkola promującego zdrowie, Wychowanie na co dzień, Nr 3 2012
8. Żuchelkowska K, Edukacja zdrowotna w przedszkolu, Bydgoszcz 2013