

Program edukacji zdrowotnej
dla dzieci w wieku przedszkolnym
„Cenimy zdrowie nie szkodzimy sobie”

Szkoła Podstawowa z oddziałami przedszkolnymi

w Sokolnikach

Rok szkolny 2017/2018

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

- I. Ogólne założenie programu**
- II. Czas i miejsce realizacji programu**
- III. Cele szczegółowe wynikające z założenia**
- IV. Uwagi o realizacji programu**
- V. Formy i metody pracy**
- VI. Treści programowe**
- VII. Ewaluacja**

LITERATURA

Wprowadzenie

*„My, dorośli, na wiele potrzebnych nam rzeczy
możemy poczekać. Dziecko nie może.
Właśnie teraz formują się jego kości, tworzy krew,
rozwija umysł.
Nie możemy mu powiedzieć jutro.
Jego imię brzmi dzisiaj.”
Gabriela Mistral*

Aktywne postawy wobec zdrowia mogą być kształtowane u dzieci od wczesnego dzieciństwa. Działanie nauczycieli i rodziców w tym zakresie musi być zintegrowane i zgodne. Jego celem jest stworzenie w przedszkolu i domu właściwej atmosfery i warunków sprzyjających zdrowiu. Praca nad zdrowiem dzieci ma charakter pedagogiczny, dąży bowiem do wykształcenia trwałych nawyków kulturalno-higienicznych i odpowiednich postaw wobec zdrowia.

Program opracowany został z myślą o dziecku, które nie tylko jest podmiotem zabiegów wychowawczych, ale także bierze w nich czynny udział. Dziecku nie wystarczy, aby zdobyło pewną umiejętność lub nawyk, powinno odczuwać potrzebę ich stosowania w życiu codziennym, powinno świadomie „dbać o swoje zdrowie”. W działalności tej, nie może zabraknąć rodziców, którzy będą współdziałali z przedszkolem. Nauczyciele i rodzice, powinni być partnerami w procesie kształtowania postaw zdrowotnych dzieci.

Program dostosowany jest do pracy z dziećmi 3-6 letnimi Szkoły Podstawowej z oddziałami przedszkolnymi w Sokolnikach i będzie wdrażany w roku szkolnym 2017/2018.

Program zawiera określone cele, treści programowe oraz przewidywane rezultaty pracy dydaktyczno-wychowawczej w zakresie kształtowania postaw zdrowotnych dzieci w wieku przedszkolnym.

I. Ogólne założenie programu

Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi dzieci w nabywaniu nawyków i zachowań prozdrowotnych, poszanowania zdrowia własnego i innych.

II. Czas i miejsce realizacji programu

Program realizowany będzie od września 2017 r. do sierpnia 2018 r. w Szkole Podstawowej przy ul. Leśnej 1a w grupie dzieci sześciolletnich i w oddziałach przedszkolnych przy ul. Szkolnej 15 w grupie dzieci pięcioletnich „Jeżyki” oraz

dzieci trzy i czteroletnich „Misiaczki” przy ul. Szkolnej 15 przez wychowawców : Agnieszkę Trzaskowską, Jolanę Talentowską, Monikę Patrzek i Annę Woźniak.

III. Cele szczegółowe wynikające z założenia

1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia.
3. Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bezpieczeństwo w życiu codziennym.
4. Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja a co zagraża zdrowiu.
5. Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy - korzystanie z opieki zdrowotnej.

IV. Uwagi o realizacji programu

Szkoła Podstawowa z oddziałami przedszkolnymi w Sokolnikach ma korzystną lokalizację, znajduje się w bliskim sąsiedztwie z lasem oraz rzeką Wrześnicą. Na terenie Szkoły Podstawowej zorganizowane są trzy ogrody: kwiatowy dla pszczoł, warzywny oraz „Cztery pory roku” z roślinami ozdobnymi. Nasza placówka wyposażona jest w funkcjonalny i bezpieczny plac zabaw oraz duże boisko sportowe. Niedaleko znajduje się łąka, park, rzeka, ogródki działkowe, pola uprawne. Posiadamy więc dogodne warunki do realizacji założeń naszego programu.

Do współpracy włączone zostaną instytucje promujące zdrowy styl życia i bezpieczeństwo dzieci: m.in. ośrodek zdrowia, nadleśnictwo, policja, straż pożarna. Program jest ściśle skorelowany z programem wychowania przedszkolnego Małgorzaty Janiak, Kamili Witerskiej „Trampolina” oraz zgodny z obowiązującą podstawą programową wychowania przedszkolnego z 14.02.2017r.

V. Formy i metody pracy

Treści edukacji zdrowotnej w przedszkolu powinny być wprowadzone w zabawie i poprzez zabawę. Ukazuje ona zjawiska w nowych barwach, porusza wyobraźnię, budzi uczucia, pokazuje co dobre, zachęca do działania. Do najczęściej stosowanych metod realizacji zadań ujętych w programie należą:

1. Metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu (czystość ciała, jego hartowanie, konieczne profilaktyczne zabiegi zdrowotne) :

- inspirowanie do podejmowania działań dotyczących dbałości o zdrowie własne i innych,
- kształtowanie nawyków higieniczno – zdrowotnych,
- stawianie wymagań,
- wzorce osobowe.

2. Metoda przekazu wiedzy (sposób informowania, wyjaśniania i instruktażu):

- prowadzenie urozmaiconych zajęć i zabaw,
- wykorzystywanie technologii multimedialnej,
- organizowanie wyjść poza teren przedszkola, szkoły,
- organizowanie spotkań z ciekawymi ludźmi.

3. Metody aktywizujące :

- drama, narracja,
- techniki twórczego myślenia (mowa ciała, burza mózgów, lista atrybutów),
- konkursy, Quizy na dany temat,
- konkursy plastyczne, zręcznościowe,
- warsztaty.

4. Metoda utrwalania pożądanych zachowań i przyzwyczajeń zdrowotnych

- przestrzeganie ustalonego rytmu dnia funkcjonowania i pracy przedszkola
- powtarzanie pewnych czynności i zachowań higieniczno –zdrowotnych.

5. Metoda organizacji środowiska:

- dbałość o estetykę i funkcjonalność otoczenia (m.in. wyposażenie przedszkola i jego stan techniczny, w tym warunki sanitarno higieniczne, prawidłowe oświetlenie i wentylacja, zielen w pomieszczeniach i w otoczeniu dziecka oraz pomoce dydaktyczne stosowane podczas zajęć z dziećmi),
- zrównoważenie zajęć odbywających się w różnych pozycjach przyjmowanych przez ciało dziecka (siedząca, nie tylko na krzeselku, lecz w dowolnie wybrany sposób, stojąca, leżąca) oraz zabawy i gry ruchowe często przeplatające inne zajęcia, a także stosowanie technik relaksacyjnych,
- wzorce osobowe prezentowane przez kadrę pedagogiczną i personel pomocniczy zatrudniony w przedszkolu (przyjazna atmosfera , kultura osobista, pozytywne relacje z dziećmi).

VI. Treści programowe

TEMATYKA SZCZEGÓŁOWA	ŚRODKI REALIZACJI	ZAMIERZONE CELE/OŚIĄGNIĘCIA
<p>1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno – zdrowotnych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – codzienne zabiegi higieniczne (mycie rąk, buzi, mycie zębów) – opanowanie umiejętności kulturalnego jedzenia – opanowanie umiejętności samodzielnego ubierania się – dostosowanie ubioru do okoliczności, wykonywanych czynności i temperatury otoczenia – samodzielne i umiejętne wykonywanie czynności higienicznych (wycieranie nosa, korzystanie z toalety) – kontrolowanie swojego wyglądu (fryzura, czystość ubrania) – dbałość o czystość zabawek i miejsc do zabawy oraz półki indywidualne) – zabawy na świeżym powietrzu niezależnie od pogody – hartowanie organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> – dziecko rozumie i przestrzega konieczności codziennych zabiegów higienicznych – dziecko potrafi kulturalnie zjeść posiłek – dziecko potrafi samodzielnie ubrać się – dziecko potrafi dostosować ubiór do temperatury otoczenia – dziecko potrafi prawidłowo wytrzeć nos i korzystać z toalety – dziecko kontroluje swój wygląd – dziecko przestrzega porządku i ładu wokół siebie – dziecko potrafi umiejętnie i świadomie przeciwdziałać zmarznięciu i przegrzaniu oraz chronić skórę przed promieniami słonecznymi
<p>2. Propagowanie zdrowego stylu życia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych różnymi metodami (R. Labana, C. Orffa, A. M. Kniessów, W. Sherborne) – organizowanie zabaw na świeżym powietrzu (plac przedszkolny, park, łąka, las) 	<ul style="list-style-type: none"> – dziecko chętnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych – dziecko wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie

	<p>– organizowanie zabaw na śniegu jako formy aktywnego wypoczynku (jazda na sankach, lepienie bałwana)</p> <p>– przestrzeganie zasady „mówimy umiarkowanym głosem” w trakcie zabaw dowolnych i organizowanych przez nauczycielkę</p> <p>– słuchanie utworów literackich o wymowie moralnej – nazywanie stanów emocjonalnych, próby uzasadnienia swoich sądów moralnych</p> <p>– współpraca z pedagogiem szkolnym i Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną we Wrześni w celu objęcia opieką dzieci wymagających opieki psychologa</p> <p>- realizacja programu edukacyjnego „Moje dziecko idzie do szkoły”. Program opracowany przez Wojewódzką Stację Sanitarno - Epidemiologiczną w Poznaniu.</p>	<p>– dziecko zna różne formy aktywnego wypoczynku</p> <p>– dziecko potrafi unikać nadmiernego hałasu</p> <p>– dziecko wie jak wyrażać swoje stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany</p> <ul style="list-style-type: none"> • podniesienie poziomu wiedzy rodziców na temat wybranych elementów zdrowego stylu życia, • uświadomienie rodzicom ich roli w kształtowaniu prawidłowych nawyków prozdrowotnych u dzieci, • zainteresowanie rodziców zdrowiem ich dzieci i czynnikami wpływającymi na jego zachowanie, • przekonanie rodziców o słuszności podejmowanych działań profilaktycznych w domu, środowisku szkolnym.
--	--	---

<p>3. Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bezpieczeństwo w życiu codziennym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – poznanie zasad bezpiecznego poruszania się na terenie przedszkola, placu zabaw – bezpieczna droga do przedszkola – poznanie podstawowych zasad ruchu drogowego, spotkanie z policjantem – poznanie reguł współżycia w grupie w celu bezpiecznej zabawy z rówieśnikami – bezpieczne posługiwanie się przyborami codziennego użytku (nożyczki, sztucce) – rozumienie potrzeby zachowania ostrożności w kontaktach z osobami „obcymi” – próby znalezienia wyjścia z określonej trudnej sytuacji, poznanie numerów telefonów policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego – kształtowanie czynnej postawy wobec zagrażającego niebezpieczeństwa własnego i innych (szkodliwość żartów w rodzaju: podstawianie nogi, wydawanie ostrych dźwięków w pobliżu ucha, upadek spowodowany odsunięciem krzesła, mocno rozbujana huśtawka itp.) – wycieczka do Straży Pożarnej 	<ul style="list-style-type: none"> – dziecko zna zasady bezpiecznego zachowania się w przedszkolu – dziecko zna podstawowe zasady ruchu drogowego – dziecko zna reguły współżycia w grupie – dziecko potrafi bezpiecznie dla siebie i innych posługiwać się przyborami – dziecko wie do kogo zwrócić się o pomoc w razie zgubienia się w tłumie – dziecko potrafi znaleźć wyjście z określonej trudnej sytuacji – dziecko wie, że nie wolno robić „głupich żartów” – dziecko rozumie zakaz zbliżania się do przedmiotów grożących oparzeniem np. kuchenka – dziecko zdaje sobie sprawę z niebezpieczeństw zabawy zapałkami
--	---	---

<p>4. Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja a co zagraża zdrowiu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – lubimy owoce i warzywa – częste spożywanie owoców i warzyw oraz udział w przygotowaniu zdrowych posiłków – czy to co jem jest zawsze dobre dla zdrowia (umiarkowanie w jedzeniu słodkiego, chipsów, picie coca-coli, żywienie się w barach szybkiej obsługi) – wycieczka do ogrodu - rozumienie potrzeby spożywania zdrowych roślin jako źródła witamin w okresie zimy, zielone hodowle w „kąci przyrody” – kształtowanie nawyku zdrowego odżywiania się – zjadanie owoców, jogurtów, picie soków owocowych i warzywnych – rozumienie szkodliwości przebywania w zadymionym środowisku, w pomieszczeniach oraz szkodliwości palenia papierosów dla zdrowia człowieka – przestrzeganie zakazu prowokowania sytuacji zagrażających bezpieczeństwu i zdrowiu ● ślizgania się na zamrożonych zbiornikach wodnych ● kąpania się w miejscach do tego wyznaczonych w obecności ratowników ● zbliżania się do nieznanymi zwierząt ● zachowania ostrożności w korzystaniu z chemicznych środków (środki czystości, 	<ul style="list-style-type: none"> – dziecko rozumie potrzebę prawidłowego żywienia (witaminy, składniki mineralne) – dziecko rozumie konieczność zachowania umiaru w jedzeniu słodkiego i żywności szkodzącej zdrowiu – dziecko zna wartości odżywcze nowalijek – dziecko chętnie zjada zdrowe przekąski – dziecko wie, że papierosy szkodzą zdrowiu – dziecko unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu
--	--	---

	<p>lekarstwa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● spożywania dziko rosnących roślin, owoców i grzybów ● picia wody nieprzygotowanej 	
<p>5. Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy - korzystanie z opieki zdrowotnej.</p>	<p>– zdawanie sobie sprawy z konieczności zwracania się o pomoc do osób zajmujących się ochroną zdrowia (lekarz, pielęgniarka, dietetyk)</p> <p>– spotkania z pediatrą, stomatologiem, pielęgniarką – rozumienie potrzeby stosowania profilaktyki zdrowotnej (okresowe badania zdrowia, szczepienia ochronne)</p> <p>- czytanie bajek zmniejszających lęk przed spotkaniem z lekarzem, dentystą, zastrzykiem itp</p> <p>– poznanie przyczyn wybranych chorób i możliwości chronienia się przed zarażeniem</p> <ul style="list-style-type: none"> ● przyswajanie nawyku zasłaniania nosa i ust podczas kichania i kaszlu ● nie korzystanie z przedmiotów osobistego użytku należących do innych ● nie stykanie się bezpośrednio z osobą zaraźliwie chorą – rozumienie szkodliwości niewłaściwego zachowania się, „głupiej zabawy” – umieszczanie obcych ciał w ustach, w nosie, w uszach <p>– rozumienie znaczenia uregulowanego rozkładu dnia dla zdrowia człowieka (regularne odżywianie się, przestrzeganie niezbędnych dla organizmu godzin snu, codzienny ruch na</p>	<p>– dziecko wie do kogo powinno się zwrócić w razie kłopotów ze zdrowiem</p> <p>– dziecko rozumie konieczność opanowywania lęku przed zabiegami leczniczymi</p> <p>– dziecko wie jak chronić swój organizm przed chorobą</p> <p>– dziecko zdaje sobie sprawę ze szkodliwości złego zachowania</p> <p>– dziecko wie jak powinien wyglądać prawidłowy dla zdrowia rozkład dnia</p>

VII. Ewaluacja programu

Ewaluacja programu będzie przeprowadzona pod koniec roku szkolnego. Uzyskane wyniki ewaluacji będą analizowane i wykorzystane do wprowadzenia zmian w programie.

Narzędzia służące ewaluacji to:

- ankieta ewaluacyjna,
- rozmowy z dziećmi i rodzicami,
- obserwacje postaw zachowań dzieci, analiza kart pracy, wytwory dzieci,
- zgromadzone zdjęcia, artykuły,
- stworzenie wspólnie z dziećmi norm postępowania w grupie,
- spotkania ze stomatologiem, pielęgniarką, lekarzem
- konkurs „Czyste powietrze wokół nas”

Literatura:

1. „Trampolina” Program wychowania przedszkolnego– Małgorzata Janiak, Kamila Witerska
2. E. i J. Frątczakowie. „Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych.”, Toruń 1996.
3. „Poradnik wychowania zdrowotnego dzieci w wieku 3-4lat”- R. Jaworska
4. „Aktualne kierunki działań i rozwoju promocji zdrowia"- J. B. Karski
5. „Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych"- K. Żuchelkowska, K. Wojciechowska

Literatura pomocnicza:

- S. Karaszewski „Witaminowe abecadło”
- J.Brzechwa „Wesołe wierszyki”
- B. Lewandowska „Na zdrowie”
- D. Gellner „Buty chcą iść na przechadzkę” (ubieranie się stosownie do pogody)
- K. Wiśniewski „Kolorowe znaki”(wiersz)
- E. Stadmiller „Quiz” (o ruchu ulicznym)
- E. M. Minczakiewicz „Rysowane wierszyki i zagadki”

- „Uliczne sygnały” – wierszyk, rymowanka
- T. Śliwiak „W łazience”

Opracowały:

*Monika Patrzek
Jolanta Talentowska
Agnieszka Trzaskowska
Anna Woźniak*