

Program edukacji zdrowotnej 2019-2022

„Jarzębinowy Przedszkolak –
zdrowy, sprawny i rozważny”

„ Edukacja zdrowotna
jest to proces, w którym ludzie
uczą się dbać o zdrowie
własne i społeczności, w której żyją”.
T. Williams

Wstęp.

Edukacja zdrowotna w przedszkolu opiera się na potrzebach zdrowotnych wychowanków, podlegającym charakterystycznym przemianom w wyniku rozwoju dziecka. Wzrasta wraz z wiekiem aktywny i świadomy udział w staraniach o własne zdrowie, rozwija się świadomość i odpowiedzialność. Edukację zdrowotną dzieci w wieku przedszkolnym należy rozumieć jako ciąg planowanych działań wychowawczych, które uwzględniają intensywność rozwoju psychofizycznego i społecznego oraz uwarunkowania środowiskowe. W takim rozumieniu edukacja zdrowotna to nie tylko profilaktyka i rozróżnianie co dobre, a co szkodliwe dla zdrowia, lecz również rozwijanie umiejętności i nawyków oraz promowanie zachowań, które pozwolą spojrzeć na zdrowie jako nową wartość. W nowoczesnym podejściu do edukacji zdrowotnej przeniesiono akcenty ze zdrowia negatywnego (rozumianego jako choroby i zagrożenia) na zdrowie pozytywne (potencjał zdrowotny, jakość życia, samorealizacja, zdolność do aktywnego i twórczego działania). Koncepcja wszechstronnej edukacji zdrowotnej dzieci zakłada: - zachęcanie dzieci do zdrowego stylu życia i stwarzania w placówkach oświatowych warunków sprzyjających zdrowiu; - dążenie do harmonizowania wiedzy o zdrowiu, którą dziecko zdobywa z różnych źródeł; - wykorzystywanie sprzyjających okoliczności dla edukacji zdrowotnej: okazje pedagogiczne, wzorce, programy; - uwzględnienie holistycznego podejścia do zdrowia i czynników warunkujących zdrowie. W takim kontekście edukacja zdrowotna 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. Edukację zdrowotną należy rozpoczynać jak najwcześniej włączając do współpracy rodziców lub opiekunów dziecka. W wychowaniu przedszkolnym treści edukacji zdrowotnej określają- biorąc pod uwagę możliwości człowieka- poziom aktywnego i świadomego zaangażowania w sprawy zdrowia.

Program dostosowany jest do pracy z dziećmi 3-6 letnimi Przedszkola nr 3 „Jarzębinka” i będzie wdrażany w latach 2019-2022.

Założenia

Ogólnym założeniem niniejszego programu jest wzbogacanie wiedzy dzieci o zdrowiu własnym i innych, tworzenie warunków do promowania zdrowego stylu życia, oraz nabywanie umiejętności dbania o zdrowie jako podstawy edukacji zdrowotnej dziecka w przedszkolu. W przyjętej koncepcji programu wydzielono treści edukacji zdrowotnej: _

- higiena osobista i otoczenia
- bezpieczeństwo i pierwsza pomoc
- ruch w życiu człowieka
- żywność i żywienie
- zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie
- profilaktyka uzależnień.

Realizacja wybranych treści przyczyni się do wytworzenia określonych kompetencji u dziecka, ułatwiając im dbałość o zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej. 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. Nic nie wyjdzie z edukacji żywieniowej dzieci, jeśli rodzice trwać będą nadal przy swoich starych i niezdrowych nawykach żywieniowych.

Cel główny program:

- Promowanie wiedzy, prawidłowych umiejętności oraz nawyków prozdrowotnych wśród dzieci, rodziców, personelu oraz w środowisku lokalnym.

Cele programu:

- Kształtowanie czynnych postaw wobec zdrowia i bezpieczeństwa poprzez propagowanie zdrowego stylu życia i tworzenie warunków do dokonywania wyborów sprzyjających zdrowiu;
- Kształtowanie przekonania o konieczności stosowania zasad higieny osobistej;
- Wspieranie rozwoju fizycznego, psychicznego, emocjonalnego i społecznego, wzmacnianie poczucia własnej wartości;
- Poznanie podstawowych zasad racjonalnego odżywiania;
- Kształtowanie dobrych relacji między wszystkimi podmiotami życia przedszkolnego: dzieci, rodzice, personel pedagogiczny i obsługowy;
- Współpraca ze specjalistami, organizacjami i instytucjami w celu wspierania profilaktyki zdrowotnej;
- Planowanie spójnego programu oddziaływań zdrowotnych na linii przedszkole – dom;
- Zaangażowanie wszystkich pracowników przedszkola w realizację treści prozdrowotnych;
- Tworzenie warunków dla propagowania zachowań prozdrowotnych poprzez przekazywanie wiedzy o zdrowym stylu życia i nabywanie umiejętności do podejmowania różnych działań;
- Pomaganie dziecku w dostrzeganiu problemów i zagrożeń dla zdrowia. Zachowanie się w sytuacjach zagrażających zdrowiu;
- Uczucie zasad i tworzenie warunków sprzyjających zachowaniu bezpieczeństwa dzieci;
- Nabycie podstawowej wiedzy z zakresu znajomości zasad ruchu drogowego dla pieszych;
- Tworzenie warunków dla spontanicznej i zorganizowanej aktywności ruchowej dziecka, udział w grach, zabawach ruchowych i gimnastyce;
- Uczucie sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami oraz właściwego reagowania na przejawy emocji u innych oraz kontrolowanie własnych zachowań;
- Uzmysłowienie szkodliwości hałasu dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- Przygotowanie do wspólnego podejmowania działań w celu rozwiązywania własnych problemów zdrowotnych;
- Kształtowanie świadomości ekologicznej przedszkolaków;
- Ukazanie roli profilaktyki w utrzymaniu i kontroli zdrowia;
- Włączenie do działań przedszkola w edukacji prozdrowotnej lokalnej służby zdrowia;
- Wchodzenie w rolę aktywnego konsumenta opieki zdrowotnej.

Treści i osiągnięcia.

Higiena osobista i otoczenia

Treści programowe — obszary edukacyjne:	Osiągnięcia
<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, grzebieniem, szczoteczką do zębów, - zwracanie uwagi na schludność wyglądu (uczesane włosy, zapięte guziki), - zwracanie uwagi na nieużywanie przyborów osobistych innych dzieci - rozumie potrzebę mycia rąk po wyjściu z toalety, po i przed posiłkami, - nabywanie umiejętności samodzielnego ubierania się, - zwracanie uwagi na konieczność zmiany odzieży podczas aktywności ruchowej, - nabywanie umiejętności utrzymania porządku wśród swoich ubrań, - 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"> - potrafi prawidłowo, samodzielnie umyć ręce, - potrafi umyć zęby, - potrafi samodzielnie korzystać z toalety, - umie właściwie korzystać z chusteczek higienicznych, grzebienia - dba o higienę osobistą oraz swój wygląd, - myje ręce w odpowiednim czasie - nie używa przyborów osobistych innych dzieci, - potrafi samodzielnie zdjąć i założyć obuwie, - potrafi samodzielnie założyć kurtkę, czapkę, szalik, rękawiczki - potrafi zwrócić się o pomoc przy trudnościach związanych z samodzielnym ubraniem się - potrafi dobrać ubiór do warunków atmosferycznych w porozumieniu z dorosłym, - rozumie potrzebę korzystania ze stroju gimnastycznego do ćwiczeń, - potrafi utrzymać swoją odzież w porządku (składa, rozwiesza, chowa), - rozumie konieczność wietrzenia pomieszczeń, - zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu i czynnego wypoczynku, - decyduje o wyborze tras spacerowych, rodzaju aktywności ruchowej.

Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc

Treści programowe — obszary edukacyjne	Osiągnięcia
<ul style="list-style-type: none"> - ostrożne i bezpieczne poruszanie się po sali i innych pomieszczeniach przedszkolnych; - nieoddalanie się samodzielnie z placu lub budynku – przedszkolnego; - właściwe użytkowanie zabawek oraz różnych materiałów, przyborów i narzędzi; - zapoznanie z zasadami poruszania się w mieście i poza miastem; - poznanie z wybranymi znakami drogowymi przestrzeganie zasad ruchu drogowego; - znajomość własnego adresu oraz zasady - zapoznanie dzieci z zasadami udzielanie pierwszej pomocy - zapoznanie dzieci z numerami alarmowymi - zasady bezpiecznego korzystania ze zbiorników wodnych (kąpiele, skoki do wody, zabawy w wodzie) - zasady bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych (Zabawa śnieżkami, jazda saneczkowa, zamrożone zbiorniki wodne) 	<ul style="list-style-type: none"> - zna rozkład pomieszczeń przedszkolnych, - potrafi bezpiecznie poruszać się po budynku, - nie odchodzi samodzielnie od grupy - przestrzega zakazu wychodzenia z przedszkola z osobą nieznaną, - zna i przestrzega zasady panujące w grupie przedszkolnej, - potrafi korzystać z zabawek zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa -rozumie potrzebę zgłaszania nauczycielce uszkodzeń różnych przedmiotów, które mogą zagrażać bezpieczeństwu - potrafi prawidłowo przechodzić przez jezdnię w mieście (sygnalizator) i poza miastem (zebra) - rozpoznaje znaki drogowe, - wie, że nie wolno przebiegać przez jezdnię, - wie, że nie wolno wybiegać z poza innych pojazdów, - wie, że należy poruszać się pod opieką osoby dorosłej, - zna adres zamieszkania, - zna i potrafi udzielić pierwszej pomocy - zna i potrafi wybrać odpowiedni numer alarmowy - wie, dlaczego w zimie posypuje się ulice piaskiem, kąpie się tylko w miejscach dozwolonych i w obecności ratownika, bądź dorosłych, -wie, że nie wolno jeździć na łyżwach, sankach w miejscach nie dozwolonych,

Ruch w życiu człowieka

Treści programowe — obszary edukacyjne	Osiągnięcia
<ul style="list-style-type: none"> - Zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem (indywidualnych, zbiorowych, samorządnych lub zorganizowanych), - wykorzystanie naturalnej potrzeby ruchu dziecka w ćwiczeniach i zabawach opartych na metodzie A.M. Kniessów, R. Labana, K. Orffa, W. Sherborne , inicjowanie ruchów prowadzących do poznawania własnego ciała, wycucia ciężaru, czasu i przestrzeni inicjowanie ruchów kształujących związek dziecka z otoczeniem inicjowanie ruchów prowadzących do współdziałania w grupie, - inicjowanie ruchów prowadzących do współdziałania z partnerem inicjowanie ruchów kreatywnych, - łączenie wykonywania ruchów z tzw. „opowieścią ruchową” wykonywanie ruchów odzwierciedlających podkład muzyczny, - zapoznanie z różnymi formami aktywności dziecka (praca , wypoczynek , zabawa) - udział w zajęciach, turniejach, zawodach sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - chętnie bierze udział w aktywności ruchowej, - poznaje możliwości swojego ciała, - potrafi powiązać ruch z muzyką wyrabia swobodę i płynność ruchów, - zna różne formy aktywności - rozumie znaczenie aktywności ruchowej, sportu w życiu - posługuje się pojęciem zdrowia; - wie, o potrzebie częstego przebywania na świeżym powietrzu - bierze aktywny udział w zajęciach ruchowych, gimnastykuje się - uprawia sporty (gra w piłkę, jazda na rowerze, bieganie, itp.) - ubiera się odpowiednio do warunków pogodowych; - dba o prawidłową postawę ciała - chodzi na spacer.

Żywność i żywienie

Treści programowe — obszary edukacyjne	Osiągnięcia
<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie nawyku właściwego posługiwania się sztućcami, serwetką, - nauka zasad Savoir- vivre, - niemówienie z „pełną buzią” gryzienie i dokładne przeżuwanie pokarmów, - zachęcanie do spożywania zdrowych produktów (mleka, sera, ciemnego pieczywa) (opracowanie plansz ze zdrową żywnością, piramid zdrowia), - zachęcanie do spożywania dużej ilości warzyw i owoców poprzez np. wspólne wykonywanie sałatek owocowych i warzywnych, zagadki smakowe (projektowanie deserów, układanie jadłospisu) 	<ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo posługuje się sztućcami, - umie kulturalnie zachować się przy stole, - potrafi odstawić pusty talerz i kubek, - prawidłowo gryzie pokarmy, - wie, co należy jeść, aby być zdrowym, rozumie potrzebę mycia owoców i warzyw przed jedzeniem, - potrafi wykonać sałatkę owocową lub warzywną z pomocą dorosłych - myje owoce i warzywa przed spożyciem, - wie, że nie należy jeść dużo słodczy, zna skutki nadmiernego spożywania słodczy, - odróżnia produkty spożywcze sprzyjające zdrowiu od szkodliwych, - podaje przyczyny i skutki nie prawidłowego odżywiania się, - pamięta o urozmaiceniu i regularności posiłków;

<p>- Zajęcia kulinarne – przyrządzamy zdrowe dania. Rola owoców i warzyw w codziennej diecie</p>	<p>wie, co powinien jeść, aby być zdrowym; - umie wymienić wartości odżywcze warzyw, owoców, produktów zbożowych, mięsa i nabiału; potrafi przygotować prosty, zdrowy posiłek; myje owoce i warzywa przed jedzeniem; kulturalnie i estetycznie spożywa posiłek.</p>
--	---

Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie

Treści programowe — obszary edukacyjne	Osiągnięcia
<p>- znajomości różnych emocji, ich rozpoznawanie i wyrażania; - budowanie poczucia własnej wartości.</p> <p>- wdrażanie do pomagania osobom starszym, osobom niepełnosprawnym rodzicom, - budowanie poczucia więzi uczuciowej w rodzinie zrozumienie, że każdy z członków rodziny ma wpływ na jej prawidłowe funkcjonowanie poznanie praw i obowiązków członków rodziny poznanie problemów i potrzeb kolegów niepełnosprawnych, osób chorych i starszych, - koleżeństwo i przyjaźń.</p>	<p>- omawia uczucia - smutku, szczęścia, złości, zazdrości i zdenerwowania, - 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, że ma prawo coś lub kogoś lubić albo nie, - wie, do kogo zwrócić się z zaistniałym problemem - wie, jak reagować na uwagi, - umie powiedzieć „przepraszam” i przebaczyć, - potrafi opanować uczucie lęku - wie, że w niektórych sytuacjach warto jest umieć odmawiać, - zna swoje prawa - zna zasady dobrego komunikowania się, - potrafi aktywnie słuchać innych, potrafi uszanować komentarze i propozycje innych, - rozumie rolę komunikacji w naszym życiu codziennym,</p> <p>- chętnie pomaga rodzicom, dziadkom, - okazuje miłość rodzicom, najbliższej rodzinie, - zna prawa i obowiązki członków swojej rodziny zna i rozumie potrzeby i problemy osób niepełnosprawnych, właściwie się do nich odnosić, - wyraża szacunek do osób starszych, niepełnosprawnych - serdecznie odnosi się do kolegów i koleżanek</p>

Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie

Treści programowe — obszary edukacyjne	Osiągnięcia
<ul style="list-style-type: none"> - zwiększenie wrażliwości dzieci na szkodliwość dymu papierosowego, - zwiększenie wiedzy na temat skutków palenia - zwiększenie wrażliwości dzieci na miejsca, w których mogą być narażane na dym poznanie innych substancji szkodliwych dla organizmu (leki, alkohol), - racjonalne korzystanie ze środków masowego. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi uzasadnić dlaczego papierosy są szkodliwe dla zdrowia - rozróżnia zagrożenia dla zdrowia związane z paleniem tytoniu i przebywaniem w obecności osób palących, - zdaje sobie sprawę z zagrożeń wynikających z długotrwałego korzystania z komputera i oglądania telewizji.

METODY I FORMY PRACY:

Metody pracy:

- podające: rozmowa, opis, pogadanka, objaśnienia i wyjaśnienia;
- problemowe - aktywizujące: gry dydaktyczne, wizualizacja, drzewko decyzyjne, inscenizacje, improwizacje, odgrywanie ról, drama, zabawy parateatralne, symulacje, zabawy i gry interaktywne, projekty edukacyjne, itd.;
- eksponujące: pokaz, przykład, ekspozycje, wystawy, koncerty, teatryki, spotkania z ciekawymi ludźmi, filmy, prezentacje multimedialne;
- praktyczne: obserwacja kierowana i spontaniczna, doświadczenia, ćwiczenia praktyczne, metoda zadań stawianych do wykonania, gry i zabawy ruchowe, wycieczki, spacer, zajęcia terenowe.

Wykorzystane zostaną elementy:

- pedagogiki zabawy,
- kinezylogii edukacyjnej,
- metoda B. Strauss,
- techniki relaksacyjne,
- gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów,
- gimnastyka twórcza Rudolfa Labana, Karola Orffa,
- ćwiczenia ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne,
- elementy programowania i kodowania,
- techniki edukacji poprzez ruch D. Dziamskiej.

Formy pracy:

- Zajęcia kierowane przez nauczyciela,
- Zajęcia inspirowane przez nauczyciela,
- Spontaniczna, swobodna aktywność własna dziecka,
- Zabawy i gry dydaktyczne,
- Spacer, wycieczki,
- Czynności samoobsługowe dzieci,
- Doświadczenia i eksperymenty,
- Obserwacja i pokaz,
- Przekaz słowny,
- Przykład osobisty,
- Konkursy, wystawy, akcje, przeglądy, zawody, projekty, festyny.

Formy organizacyjne:

- indywidualna jednolita i zróżnicowana,
- grupowa jednolita i zróżnicowana,
- zbiorowa.

Ewaluacja programu:

Ewaluacja programu będzie prowadzona na bieżąco i pod koniec roku szkolnego. Zebrane informacje posłużą do sporządzenia raportu, porównania zamierzonych celów i osiągniętych rezultatów, wyciągnięcia wniosków. Ewaluacja przeprowadzona zostanie na podstawie analizy: ankiet skierowanych do rodziców dzieci przedszkolnych, ankiet skierowanych do nauczycieli i personelu przedszkola, obserwacji zachowań dzieci w różnych sytuacjach codziennych, rozmów i wywiadów, sprawozdań, dyplomów, fotorelacji z udziału dzieci w podejmowanych działaniach zajęciach związanych z promowaniem zdrowego stylu życia.

Bibliografia:

- E. i J. Frątczakowie „Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych”, Toruń 1996;
- M. Woynarowska – Sołdan, B. Woynarowska „Przedszkole promujące zdrowie - Poradnik dla przedszkoli i osób wspierających ich działanie w zakresie promocji zdrowia”, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2017.