

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 2019-2023.

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;
- Uczenie 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;
- Uczenie sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami oraz właściwego reagowania na przejawy emocji u innych oraz kontrolowanie własnych zachowań;
- Uzmysłwienie 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 udzielania pierwszej pomocy - zapoznanie dzieci z numerami alarmowym - zasady bezpiecznego korzystania ze zbiorników wodnych (kąpiele, skoki do wody, zabawy | <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 drogowy, - wie, że nie wolno przebiegać przez jezdnię, |

| | |
|---|--|
| <p>w wodzie)</p> <p>- zasady bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych (zabawa śnieżkami, jazda saneczkowa, zamrożone zbiorniki wodne)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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 kształtujących 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 się 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 <i>savoir-vivre</i>, - 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) - zajęcia kulinarne – przyrządzanie zdrowych dań, przekąsek, podczas zajęć kulinarnych, - poznanie niskoprzetworzonych produktów ekologicznych i zachęcenie do ich rozpoznawania i spożywania, - utrwalanie znajomości znacznika <i>produkt ekologiczny</i>, - poznanie warunków sprzyjających ekologicznej hodowli zwierząt, - poznanie piramidy zdrowego odżywiania, - wdrażanie do zdrowego stylu życia, - odkrycie zależności: zdrowa gleba – zdrowa żywność, - ustalenie drogi od ziarna do pieczywa, - poznanie walorów zdrowotnych nabiału jako produktów robionych z mleka krowiego, koziego i owczego, - odkrywanie walorów odżywczych mięsa i ryb, - poznanie dobrych tłuszczów, ważnych dla organizmu człowieka, - kształtowanie postawy świadomego konsumenta. | <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 j 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; 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. - rozpoznaje znak <i>produkt ekologiczny</i> , - wyszukuje produkty ze znacznikiem <i>produkt ekologiczny</i>, - poprawnie składa piramidę żywienia, - rozumie pojęcie <i>piramida zdrowego żywienia i stylu życia</i>, - dostrzega konieczność dbania o glebę, by była ona źródłem zdrowej żywności. - rozpoznaje produkty z zawartością tłuszczu np. orzechy , - dokonuje świadomych wyborów, - uzasadnia dlaczego nie marnuje się żywności. |
|---|--|

Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie

| Treści programowe — obszary edukacyjne | Osiągnięcia |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - znajomości różnych emocji, ich rozpoznawanie i wyrażania; | <ul style="list-style-type: none"> - 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, |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - budowanie poczucia własnej wartości. <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - 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 role komunikacji w naszym życiu codziennym, - 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 |
|--|--|

Profilaktyka uzależnień

| 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 przekazu. | <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, teatrzyki, 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: obserwacji zachowań dzieci w różnych sytuacjach codziennych, rozmów i wywiadów, ankiet skierowanych do rodziców dzieci przedszkolnych, ankiet skierowanych do nauczycieli i personelu przedszkola, 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.