

Program Edukacji Zdrowotnej

„Hałabała Ci podpowie, jak aktywnie dbać o zdrowie”



„Dobry stan zdrowia jest lepszy niż największe bogactwo”

Zdrowie, to najcenniejszy skarb człowieka dany mu raz na całe życie – jest to wiodące hasło programu.

ZDROWIE - to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrego samopoczucia ,to pełna sprawność fizyczna, psychiczna i społeczna. Z fizjologicznego punktu widzenia zdrowie jest to pełna zdolność organizmu do utrzymania równowagi między nim i środowiskiem zewnętrznym, do prawidłowego reagowania na zmiany środowiska i przystosowania do nich.

CHOROBA-to reakcja organizmu na działanie czynnika chorobotwórczego. Prowadzi do zaburzeń naturalnego współdziałania narządów i tkanek, a w następstwie do zaburzeń czynnościowych i zmian organizmu w narządach i całym ustroju. To obniżenie sprawności fizycznej ,umysłowej i społecznej. Na utrzymanie **ZDROWIA** wpływają: aktywność ruchowa, hartowanie organizmu, właściwe odżywianie, higiena psychiczna.

Zdrowie składa się z kilku wzajemnie ze sobą powiązanych aspektów;

- Zdrowie fizyczne – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wszystkich jego układów i narządów;
- Zdrowie psychiczne – a w jego obrębie zdrowie:
 - umysłowe – zdolność do jasnego, logicznego myślenia
 - emocjonalne – zdolność do rozpoznawania uczuć, np. lęku, radości, żalu, złości, wyrażania ich w odpowiedni sposób; umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami, depresją i lękiem
- Zdrowie społeczne – zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi.

Program profilaktyczny przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym. Ma on na celu tworzyć warunki do kształtowania postaw i wartości, ułatwiać dzieciom dokonywanie wyborów, mających znaczenie dla ich obecnego i przyszłego życia, uświadamiać dzieciom zagrożenia, które mogą wystąpić w przedszkolu, do domu, na drodze oraz ograniczyć liczbę niebezpiecznych zdarzeń z udziałem dzieci. Jego zadaniem jest przygotowanie dzieci do tego, by potrafiły współżyć z innymi, poznawać zasady dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo. Jego zadaniem jest promowanie i kształtowanie zdrowego stylu życia.

Program profilaktyczny jest zgodny z podstawą programową wychowania przedszkolnego i zawarty w następujących obszarach:

- Kształtowanie umiejętności społecznych dzieci: porozumiewanie się z dorosłymi i dziećmi, zgodne funkcjonowanie w zabawie i w sytuacjach zadaniowych. (1)
- Kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych. Wdrażanie dzieci do utrzymywania ładu i porządku. (2)
- Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci. (5)
- Wdrażanie dzieci do dbałości o bezpieczeństwo własne i innych (6)
- Pomaganie dzieciom w rozumieniu istoty zjawisk atmosferycznych i w unikaniu zagrożeń (11)

Cel główny programu :

- Stwarzanie takich warunków dzieciom, by kształtować w nich motywację, wiedzę i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowania działań na rzecz zdrowia własnego i innych.
- Kształtowanie środowiska sprzyjającego zdrowiu podczas zabawy, nauki.

Cele szczegółowe :

- rozbudzanie zainteresowania własnym zdrowiem oraz innych
- wdrażanie do dbania o zdrowie własne i innych
- integracja społeczności przedszkolnej
- poprawa sposobu jakości żywienia, wdrażanie zdrowych nawyków żywieniowych
- zwiększenie wiedzy dotyczącej ekologii
- wdrażanie do radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami i poznanie sposobów rozwiązywania konfliktów.
- wdrażanie do dokonywania słusznych wyborów sprzyjających zdrowiu
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu
- wdrażanie do przestrzegania bezpieczeństwa
- kształtowanie nawyków higieniczno – kulturalnych
- zwiększenie aktywności ruchowej
- kształtowanie prawidłowych postaw sportowych
- kształtowanie pozytywnych cech charakteru
- wdrażanie do współdziałania i współżycia w grupie
- wdrażanie do czynnego wypoczynku
- kształtowanie umiejętności dostrzegania potrzeb osób niepełnosprawnych i chorych
- wdrażanie do wizyt kontrolnych u specjalistów

treści programowe – obszary edukacyjne	umiejętności, sprawności i wiadomości
DBAŁOŚĆ O CZYSTOŚĆ • 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 nieużywanie przedmiotów (takich jak ręcznik, grzebień, chusteczka...) należących do innych dzieci • 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 i przed posiłkami	Dziecko: - 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
OPANOWANIE UMIEJĘTNOŚCI ZWIĄZANYCH Z SAMODZIELNĄ ZMIANĄ ODZIEŻY	Dziecko: - 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 do ćwiczeń - potrafi utrzymać swoją odzież w porządku (składa, rozwiesza, chowa)
WDRAŻANIE DO HIGIENICZNEGO TRYBU ŻYCIA • przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń • przyzwyczajanie do przebywania na świeżym powietrzu • wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu, jako źródła zdrowia i radości	Dziecko: - rozumie konieczność wietrzenia pomieszczeń - zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu i czynnego wypoczynku - decyduje o wyborze tras spacerowych

treści programowe – obszary edukacyjne	umiejętności, sprawności i wiadomości
BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ NA TERENIE PRZEDSZKOLA • ostrożne i bezpieczne poruszanie się po sali i innych pomieszczeniach przedszkolnych • nieoddalanie się samodzielnie z placu lub budynku przedszkolnego przestrzeganie ustalonych zakazów i nakazów	Dziecko: - zna rozkład pomieszczeń przedszkolnych - potrafi bezpiecznie poruszać się po budynku - zna zasady bezpiecznego oddalania się z miejsca zabawy czy zajęć - nie odchodzi samodzielnie od grupy - przestrzega zakazu wychodzenia z przedszkola z osobą nieznaną - nie zagraża innym uczestnikom zabawy
BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z ZABAWEK I SPRZĘTU W CZASIE POBYTU W PRZEDSZKOLU • właściwe użytkowanie zabawek oraz różnych materiałów, przyborów i narzędzi • przestrzeganie ustalonych zasad w czasie pobytu na placu zabaw	Dziecko: - potrafi korzystać z zabawek zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa - bezpiecznie posługuje się narzędziami i przyborami - rozumie potrzebę zgłaszania nauczycielce uszkodzeń różnych przedmiotów, które mogą zagrażać bezpieczeństwu
POZNAWANIE I PRZESTRZEGANIE PODSTAWOWYCH ZASAD PORUSZANIA SIĘ PO DROGACH • zasady poruszania się w mieści i poza miastem • zapoznanie z wybranymi znakami drogowymi • przestrzeganie zasad ruchu drogowego	Dziecko: - potrafi prawidłowo przechodzić przez jezdnię w mieści (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 - rozumie zakaz zabawy w pobliżu tras komunikacyjnych

UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH ZAGRAŻAJĄCYCH WŁASNEMU BEZPIECZEŃSTWU

- przestrzeganie zakazów dotyczących
 - zrywania nieznanych im roślin i grzybów
 - wykorzystywania w zabawie lekarstw lub innych środków chemicznych
 - zabawy z zapalkami
 - zabaw w miejscach niedozwolonych (w pobliżu jezdnii, budowy, zbiorników wodnych)
 - zimowych zabaw na zamrzniętych jeziorach, stawach czy rzekach)
 - samowolnego korzystania z urządzeń elektrycznych i gazowych podłączonych do sieci
- znajomość własnego adresu
- ograniczanie zaufania do nieznanych, obcych ludzi

Dziecko:

- rozumie z czym wiąże się zrywanie nieznanych roślin lub grzybów
- rozumie, że sam nie może zażywać lekarstw
- rozumie niebezpieczeństwo wynikające z zabawy zapalkami
- zna niebezpieczeństwa wynikające z zabawy w niedozwolonych miejscach
- przestrzega zakazu ślizgania się na naturalnych zbiornikach wodnych
- rozumie, że niektóre urządzenia techniczne może obsługiwać w obecności osoby dorosłej
- respektuje zakaz manipulowania przy kuchence gazowej i prądzie
- zna swoje imię, nazwisko, adres zamieszkania, telefon
- rozumie potrzebę zachowania ostrożności w kontaktach z osobami nieznanymi

3. RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA

- Zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem (indywidualnych, zbiorowych, samorządnych lub zorganizowanych)

Organizowanie z całą grupą zajęć z wykorzystaniem następujących rodzajów zabaw i ćwiczeń :

- kształtujących postawę
- orientacyjno – porządkowych
- bieżnych
- z elementem równowagi
- na czworakach
- z elementami rzutu, celowania, toczenia i noszenia
- z elementem wspinania się

Dziecko:

- odczuwa potrzebę uczestniczenia w zabawach ruchowych
- odczuwa 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

- z elementem skoku i odskoku
- na śniegu i lodzie

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, wyczucia 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 z różnymi formami aktywności dziecka (praca , wypoczynek , zabawa)

- poznaje możliwości swojego ciała
- zgodnie współdziała w grupie
- zgodnie współdziała z partnerem
- wykonuje ruchy niekonwencjonalne
- ilustruje ruchem treść opowiadań
- potrafi powiązać ruch z muzyką
- wyrabia swobodę i płynność ruchów
- zna różne formy aktywności
- rozumie znaczenie aktywności ruchowej, sportu w życiu
- posługuje się pojęciem *zdrowi*;
- 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
- wie, jak zapobiegać przeziębieniu, przegrzaniu

4. ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE

NABYWANIE PRZEZ DZIECI UMIEJETNOŚCI KULTURALNEGO SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

- kształtowanie nawyku właściwego posługiwania się sztućcami, serwetką
- nauka zasad Savoir- vivre

Dziecko:

- prawidłowo posługuje się sztućcami
- umie kulturalnie zachować się w

• niemówienie z „pełną buzią” • gryzienie i dokładne przeżuwanie pokarmów	czasie posiłku - potrafi odstawić pusty talerz i kubek - prawidłowo gryzie pokarmy
• 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) • rozumienie znaczenia umiaru w jedzeniu słodczy	Dziecko: - 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 nieprawidłowego odżywiania się

5. ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE I EDUKACJA DO ŻYCIA W RODZINIE

ROZPOZNAWANIE I NAZYWANIE UCZUĆ I EMOCJI , ZACHOWANIA ASERTYWNE • znajomości różnych emocji, ich rozpoznawanie i wyrażanie • budowanie poczucia własnej wartości, zachowania asertywne	Dziecko: - 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 krytyczne i pochwały
---	---

• ustalenie zasad dobrego komunikowania się	- wie, jak można radzić sobie w trudnych sytuacjach - potrafi radzić sobie z samotnością i odrzuceniem - umie określić swoje miejsce w grupie - 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 - podaje sposoby porozumiewania się bez słów
MOJA RODZINA I JA, RELACJE Z INNYMI • wdrażanie do pomagania osobom starszym, 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	Dziecko: - 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 odnosi - wyraża szacunek do osób starszych - serdecznie odnosi się do kolegów i koleżanek

6. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

• 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)	Dziecko: - potrafi uzasadnić dlaczego papierosy są szkodliwe dla zdrowia - rozróżnia zagrożenia dla zdrowia związane z paleniem tytoniu i przebywaniem w obecności osób palących - zna wpływ alkoholu i leków na zdrowie człowieka
--	---

- racjonalne korzystanie ze środków masowego
- uczenie umiejętności obrony przed naciskiem otoczenia

- jest świadome niebezpieczeństw związanych z uzależnieniami nałogami
 - rozumie, że człowiek uzależniony nie jest skazany na samotność i może liczyć na czyjąś pomoc
 - zdaje sobie sprawę z zagrożeń wynikających z długotrwałego korzystania z komputera i oglądania telewizji
 - nie jest podatne na wpływ reklam (tzw. ukryte programy) oraz osób mających złe zamiary
 - rozróżnia dobro i zło oraz potrafi zareagować odpowiednio w różnych sytuacjach
 - potrafi dostrzec niebezpieczeństwo

Metody realizacji programu :

- - pogadanki,
- - prelekcje,
- - pokazy,
- - dyskusje kierowane przez nauczyciela,
- - burza mózgów,
- - drama
- - inscenizacja,
- - praca indywidualna, zbiorowa, w małych grupach,
- - konkursy piosenki,
- - scenki rodzajowe,
- - aktywna twórczość plastyczna, muzyczna, techniczna,
- - forum dyskusyjne,
- - gry i zabawy,
- - krótkie opowiadanie,
- - animacja rodziców,
- - współpraca z lekarzem, pielęgniarką, strażakiem, policjantem, psychologiem,
- - krąg uczuć,

Formy realizacji programu:

- - praca indywidualna,
- - zabawy oraz inne rodzaje działalności dzieci pozwalające na rozwijanie własnej inicjatywy,
- - czynności samoobsługowe,
- - prace użyteczne,
- - spacery, wycieczki,
- - zajęcia zorganizowane,
- - uroczystości przedszkolne,
- - konkursy, turnieje.

Ewaluacja programu:

Program promocji zdrowia „*Hałabała Ci podpowie, jak aktywnie dbać o zdrowie*” jest przewidziany do realizacji w Przedszkolu im. Krasnala Hałabały w Buku. Będzie on realizowany w czasie zajęć wychowawczo – dydaktycznych z dziećmi, zabaw, spacerów i wycieczek zgodnie z ramowym rozkładem pracy w oddziałach przedszkolnych.

Oceny efektów realizacji programu zdrowotnego, obok bieżącego monitorowania, dokonuje się na półrocznej i końcowej radzie pedagogicznej. Podstawę dla formułowania oceny realizacji programu będą stanowiły:

- wnioski z obserwacji zachowań dzieci,
- rozmowy z rodzicami,
- rozmowy z nauczycielami,
- analiza dokumentów - dziennik, plany miesięczne, wytwory dzieci, osiągnięcia w konkursach,
- analiza ankiet

Program promocji zdrowia „*Hałabała Ci podpowie, jak aktywnie dbać o zdrowie*” jest przewidziany do realizacji w Przedszkolu im. Krasnala Hałabały w Buku. Będzie on realizowany w czasie zajęć wychowawczo – dydaktycznych z dziećmi, zabaw, spacerów i wycieczek zgodnie z ramowym rozkładem pracy w oddziałach przedszkolnych.

Bibliografia:

E. i J. Frątczakowie. „Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych.”, Toruń 1996.

Program wychowania przedszkolnego „W kręgu zabawy” – Jadwiga Pytlarczyk;
wydawnictwo JUKA.

B. Woynarowska (red.) „Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie” Warszawa.

Praca zbiorowa: Program przedszkolnej edukacji antytytoniowej „Czyste powietrze wokół nas” Warszawa 2008.