

PROGRAM PRZEDSZKOLA PROMUJĄCEGO ZDROWIE

1. DIAGNOZA ŚRODOWISKA LOKALNEGO

W dobie gwałtownego postępu techniczno-cywilizacyjnego, który powoduje postępującą izolację człowieka od środowiska naturalnego, zmuszając go do życia w środowisku sztucznym, szczególnego znaczenia nabiera wychowanie zdrowotne. Z wielu nurtów poszukiwań możliwości poprawy stanu zdrowia społeczeństwa jednym z ważniejszych jest kierunek nastawiony na doskonalenie pracy w przedszkolu w taki sposób, aby służyła ona zdrowiu wychowanków.

Przedszkole ma znaczący wpływ na rozwój dzieci, na ich zdrowie i przyszłe funkcjonowanie jako dorosłych osobników w społeczeństwie. To tu zaczyna się początek drogi do dorosłości i należy tak dzieckiem pokierować, aby pojęło, jak wielką wartością jest własne zdrowie, o które należy dbać już w dzieciństwie. Wychowanie zdrowotne trzeba zacząć jak najwcześniej, a okres przedszkolny jest pod tym względem szczególnie ważny dla dziecka, gdyż wykazuje ono wtedy podatność na wszelkiego rodzaju wpływy i oddziaływania. W tym okresie łatwiej jest ukształtować u dziecka pewne przyzwyczajenia, które pozostaną na całe życie, zarówno w zakresie higieny osobistej, odżywiania, aktywności ruchowej, jak też utrzymywania ładu, porządku i czystości w otoczeniu.

Edukacja prozdrowotna odgrywa w nauczaniu przedszkolnym ważną rolę. Stymuluje rozwój fizyczny, zdrowotny i osobowościowy dziecka. Istotą tej edukacji jest stwarzanie warunków oraz kształtowanie motywacji, wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowania działań na rzecz zdrowia własnego i innych. Poprzez edukację zdrowotną dzieci uczą się dbać o zdrowie własne i zdrowie najbliższych oraz zdrowie społeczeństwa, w którym żyją. Nabywanie wiedzy o zdrowiu oddziałuje na różne bodźce oraz zmysły, jest doskonałą drogą do stworzenia pogodnego nastroju, zacierania przykrych przeżyć, łagodzenia stresów.

Budowanie świadomości prozdrowotnej poprzez edukację oznacza nie tylko wzbogacenie wiedzy o zdrowiu, ale i odpowiedzialność za własne zdrowie. Stan zdrowia jako wypadkowa wielu czynników (biologicznych, fizykochemicznych, społecznych) pozwala na prawidłowe reagowanie i przystosowanie się do środowiska społecznego. Jest to szczególnie ważne

w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym. Dobry stan zdrowia warunkuje dobre samopoczucie, większą odporność organizmu oraz umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwia zabawę i naukę. Edukacja zdrowotna w przedszkolu powinna opierać się na potrzebach zdrowotnych wychowanka, podlegających charakterystycznym przemianom w wyniku rozwoju dziecka. Wraz z wiekiem wzrasta aktywny i świadomy udział w staraniach o własne zdrowie oraz rozwija się świadomość i odpowiedzialność w tym obszarze. Edukację zdrowotną dzieci w wieku przedszkolnym należy rozumieć jako zamierzony ciąg planowanych działań wychowawczych, które uwzględniają intensywność rozwoju psychofizycznego i społecznego oraz uwarunkowania środowiskowe. W dłuższej perspektywie czasowej powinny one doprowadzić u dzieci do wzbogacenia wiedzy z dziedziny zdrowia i kształtowania się u nich postawy prozdrowotnej oraz umożliwić nabycie określonych umiejętności, a także przyswojenie prawidłowych przyzwyczajzeń i nawyków higieniczno - zdrowotnych.

Mówiąc o zdrowiu, sposobach odżywiania, ruchu i higienie, nie możemy zapomnieć też o bezpieczeństwie. Potrzeba bezpieczeństwa, rozumiana zarówno w aspekcie fizycznym jak i psychicznym, jest elementarną potrzebą człowieka, a jej zaspokojenie warunkiem jego rozwoju. Małe dziecko potrzebuje dla swego prawidłowego funkcjonowania osoby dorosłej zapewniającej mu poczucie bezpieczeństwa, będącej jego przewodnikiem w otaczającym świecie. W domu takim przewodnikiem jest rodzic, a w przedszkolu – nauczyciel, akceptując dziecko i czuwając nad nim zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa.

Najważniejszym celem promocji zdrowia w przedszkolu jest zapewnienie takich warunków, aby dzieci nabyły umiejętności prozdrowotnych zachowań i poszanowania zdrowia własnego i innych.

2. DIAGNOZA ŚRODOWISKA PRZEDSZKOLNEGO

Przedszkole nr 4 położone jest w południowo-zachodniej części Wrocławia w dzielnicy Krzyki. Zajmuje dwa jednopiętrowe, położone blisko siebie budynki, otoczone wspólnym ogrodem. Ogród przedszkolny jest duży i pełen zieleni. Teren przedszkola zabezpieczony jest płotem, a dodatkowo od strony ulicy żywoplotem. W ogrodzie każda grupa ma wytyczone swoje

miejsce zabaw, w którym znajdują się odpowiednie urządzenia ogrodowe dostosowane do wieku dzieci.

Przedszkole nr 4 we Wrocławiu w 2006 r. przystąpiło do *Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie*. Nasze dotychczasowe działania spotkały się z dużym zainteresowaniem całej społeczności przedszkolnej, dlatego postanowiliśmy opracować program na kolejne lata i kontynuować aktywny udział w sieci.

Już od lat w przedszkolu kładziemy duży nacisk na promowanie zdrowego stylu życia. Niestety, jak wynika z naszych obserwacji – nadal za mało. W codziennej pracy borykamy się z problemami: nie jedzenia przez sporą grupę dzieci (szczególnie tych, które od niedawna są pod opieką naszej placówki) warzyw i owoców, a zastępowania ich ogromnymi ilościami słodczy, brakiem higieny jamy ustnej, bólem zębów świadczącym o ich zepsuciu, z niską aktywnością ruchową rodziny, nadwagą u dzieci. Dużym wyzwaniem jest też wyposażenie dzieci w umiejętności przewidywania zagrożeń, unikania ich oraz radzenia sobie z sytuacją trudną w momencie jej zaistnienia.

Wiek przedszkolny jest najbardziej właściwy do wyrabiania u dzieci umiejętności i nawyków koniecznych w późniejszym ich życiu. Jest to również dogodny moment rozpoczęcia edukacji niezbędnej do bezpiecznego przebywania w domu, w przedszkolu i poza nim np. na placu zabaw, na drodze.

Działania podejmowane w domu i w przedszkolu winny zmierzać do wyeliminowania wszelkich zagrożeń, niebezpieczeństw. Na każdym etapie rozwoju dziecka oraz dojrzewania jego gotowości do bycia samodzielnym, winniśmy współpracując ze sobą oraz instytucjami prewencyjnymi (policja, straż, poradnie psychologiczno – pedagogiczne) wyposażać je w umiejętność:

- przewidywania zagrożeń,
- unikania ich,
- radzenia sobie z trudną sytuacją zagrażającą zdrowiu i życiu.

Nasz program jest ściśle skorelowany z programem wychowania przedszkolnego *Nasze przedszkole* Małgorzaty Kwaśniewskiej i Wiesławy Żaby- Żabińskiej wyd. MAC, zgodny z *Podstawą programową wychowania przedszkolnego*.

3. CEL OGÓLNY I CELE SZCZEGÓLWE PROGRAMU

CEL GŁÓWNY

Nie tylko nieobecność choroby, ale również stan dobrego samopoczucia zarówno fizycznego, psychicznego, jak i społecznego, to bezpieczeństwo i radosne dzieciństwo, to popularyzacja zdrowego stylu życia, rozwijanie sprawności fizycznej oraz dbanie o prawidłową postawę ciała.

CELE SZCZEGÓLWE

a) Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno- zdrowotnych.

Dziecko:

- rozumie i przestrzega konieczności codziennych zabiegów higienicznych;
- potrafi kulturalnie zjeść posiłek;
- potrafi samodzielnie ubrać się;
- potrafi dostosować ubiór do temperatury otoczenia;
- potrafi prawidłowo wytrzeć nos i korzystać z toalety;
- kontroluje swój wygląd;
- przestrzega porządku i ładu wokół siebie;
- potrafi umiejętnie i świadomie przeciwdziałać zmarznięciu i przegrzaniu oraz chronić skórę przed promieniami słonecznymi.

Rodzic:

- pozwala dziecku na samodzielność;
- wie, jak odpowiednio ubrać dziecko w zależności od pogody;
- wspiera nauczycieli w ich działaniach.

b) Propagowanie zdrowego stylu życia fizycznego oraz psychicznego

Dziecko:

- chętnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych;
- wie, że musi dbać o prawidłową postawę ciała;

- wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie;
- zna różne formy aktywnego wypoczynku;
- potrafi unikać nadmiernego hałasu;
- rozumie szkodliwość wielogodzinnego korzystania z komputera oraz telewizji;
- wie jak wyrażać swoje stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany.

Rodzic:

- rozumie i respektuje potrzebę przebywania dziecka na świeżym powietrzu;
- kontroluje czas spędzany przez dziecko przed komputerem i telewizorem;
- proponuje dziecku wspólne formy aktywnego wypoczynku.

c) Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bezpieczeństwo w życiu codziennym.

Dziecko:

- zna zasady bezpiecznego zachowania się w przedszkolu;
- zna podstawowe zasady ruchu drogowego;
- zna reguły współżycia w grupie;
- potrafi bezpiecznie dla siebie i innych posługiwać się przyborami;
- wie do kogo zwrócić się o pomoc w razie zgubienia się w tłumie;
- potrafi znaleźć wyjście z określonej trudnej sytuacji;
- wie, że nie wolno robić nieodpowiednich żartów;
- rozumie zakaz zabawy zapalnikami oraz zbliżania się do przedmiotów grożących oparzeniem.

Rodzic:

- wspiera nauczycieli w ich działaniach;
- pamięta o zachowaniu bezpieczeństwa podczas jazdy samochodem (zapinanie pasów, fotelik dla dziecka);
- służy dziecku swoim przykładem.

- d) Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja a co zagraża zdrowiu.

Dziecko:

- rozumie potrzebę prawidłowego żywienia (witaminy, składniki mineralne);
- rozumie konieczność zachowania umiaru w jedzeniu słodczy i żywności szkodzącej zdrowiu;
- zna wartości odżywcze nowalijek;
- codziennie zjada zdrowy podwieczorek;
- wie, że papierosy szkodzą zdrowiu;
- unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu;
- przestrzega zakazu prowokowania sytuacji groźnych dla zdrowia i życia:
 - ślizgania się na zamrożonych zbiornikach wodnych,
 - kąpienia się w miejscach niedozwolonych,
 - zbliżania się do nieznanym zwierząt,
 - zachowania ostrożności z chemicznymi środkami (środki czystości, lekarstwa),
 - spożywania dziko rosnących roślin, owoców i grzybów,
 - picia wody z nieznanym źródeł.

Rodzic:

- rozumie potrzebę urozmaiconej diety dziecka;
- rozumie szkodliwość palenia papierosów – walczy z nałogiem.

- e) Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy – korzystanie z opieki zdrowotnej.

Dziecko:

- zna niektóre narządy własnego ciała (serce, płuca, żołądek);
- wie do kogo powinno się zwrócić w razie kłopotów ze zdrowiem;
- rozumie konieczność opanowywania lęku przed zabiegami leczniczymi;

- wie jak chronić swój organizm przed chorobą;
- zdaje sobie sprawę ze szkodliwości złego zachowania;
- wie jak powinien wyglądać prawidłowy dla zdrowia rozkład dnia;
- rozumie szkodliwość niewłaściwego zachowania się, niewłaściwej zabawy – umieszczanie obcych ciał w ustach, w nosie, w uszach.

Rodzic:

- dba o terminowe wykonywanie badań okresowych i szczepień;
- wyjaśnia dziecku zasady funkcjonowania niektórych narządów człowieka.

4. ZADANIA DO REALIZACJI

Założone w programie cele i zadania rozplanowałyśmy na kolejne trzy lata szkolne. Nie oznacza to jednak, że w danym roku będziemy realizować tylko te działania, które są na niego zaplanowane. Większość umiejętności i nawyków będziemy rozwijać przez wszystkie lata, ale duży nacisk będziemy nakładać właśnie na te zaplanowane.

Bezpieczny przedszkolak – bezpieczeństwo w domu, przedszkolu i na placu zabaw 2016/2017

Zadanie do realizacji	Formy, metody	Odbiorcy	Realizatorzy	Termin realizacji
1.Nie jesteśmy sami w grupie.	Poznajmy siebie zabawy integracyjne, wzajemne poznawanie imion, nazywanie części ciała	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	IX
	Kodeks grupowy ustalenie zasad zgodnego współżycia w grupie, wykonanie kodeksu	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	IX
	Jakie mamy humory Zabawy pantomimiczne przedstawianie nastrojów gestem, ruchem, mimiką	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	X
	Zabawy dramowe Zabawy tematyczne- trenujemy zachowania w sytuacji konfliktu, obrażania się itp.	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	W razie potrzeby
2.Jestem bezpieczny na drodze.	Jesteśmy bezpieczni cykliczne spotkania z przedstawicielami policji, straży miejskiej	Dzieci, rodzice	Zespół ds. promocji zdrowia	Cały okres realizacji programu
	Bezpieczna droga pogadanki, burze mózgów: jak być bezpiecznym na drodze? wycieczki w celu praktycznego utrwalania zasad ruchu pieszego, poznawanie znaków drogowych w najbliższej okolicy, nauka prawidłowego poruszania się całą grupą, w parach;	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	Cały okres realizacji programu
	Kulturalny pasażer scenki dramowe przedstawiające podstawowe zasady kulturalnego	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	Cały rok Zgodnie z planem rocznym grupy

	<p>korzystania z komunikacji miejskiej, poruszamy się po drodze , zachowań dziecka na ulicy</p> <p>Ulica zabawy konstrukcyjne inspirowane wycieczką na skrzyżowanie</p> <p>Szkółka ruchu drogowego zajęcia w szkółce ruchu drogowego;</p> <p>Turniej wiedzy o bezpieczeństwie udział dzieci z najstarszej grupy w corocznym turnieju organizowanym w Przedszkolu nr 56</p> <p>Puzzle wykonanie puzzli przez dzieci starsze dla młodszych kolegów i koleżanek na temat : Bezpiecznie poruszam się w ruchu ulicznym</p> <p>Budujemy miasto międzygrupowy konkurs stworzenie przez każdą grupę makiety miasta;</p> <p>Znaki drogowe konkurs plastyczny: Na ulicy jest bezpiecznie, gdy przepisy znasz</p> <p>Bezpieczna ulica zajęcia interaktywne w MultiCentrum 2</p> <p>Bawię się bezpiecznie konkurs plastyczny dla dzieci i rodziców</p>	<p>Dzieci</p> <p>Dzieci 5-letnie</p> <p>Dzieci</p> <p>Dzieci</p> <p>Dzieci</p> <p>Dzieci, rodzice</p> <p>Dzieci,</p> <p>Dzieci i rodzice</p>	<p>Nauczyciele poszczególnych grup</p> <p>Zespół ds. promocji zdrowia</p> <p>Nauczyciele najstarszej grupy, pracownicy Przedszkola nr 56</p> <p>Nauczyciele najstarszej grupy</p> <p>Nauczyciele poszczególnych grup</p> <p>Zespół do spraw promocji zdrowia i nauczyciele poszczególnych grup</p> <p>pracownicy MultiCentrum</p> <p>Zespół do spraw promocji zdrowia i nauczyciele poszczególnych grup</p>	<p>IX/X</p> <p>X</p> <p>XI</p> <p>II</p> <p>III</p> <p>IV</p> <p>V</p> <p>VI</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

<p>3. Znajomość zasad zachowania się w różnych sytuacjach.</p>	<p>Ratunku, pomocy znajomość numerów alarmowych</p>	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	IX/X
	<p>Gdzie mieszkasz zabawa dydaktyczna znajomość przez dzieci adresu zamieszkania</p>	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	IX/X
	<p>Bajka uczy słuchanie baśni braci Grimm: - <i>Czerwony Kapturek</i> – pogadanka na temat: Jak zachować się wobec nieznajomych - <i>Wilk i koźleta</i> – Jesteśmy ostrożni - <i>Królowna Śnieżka</i> – Nie bierz nic od obcych</p>	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	Zgodnie z planami miesięcznymi grup
	<p>Piłka na ulicy scenki dramatyczne – rozmowa na temat zabaw w pobliżu ulicy, słuchanie odgłosów ulicy i rozpoznawanie ich</p>	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	Zgodnie z planami miesięcznymi grup
	<p>Pierwsza pomoc przedmedyczna spotkanie z ratownikiem medycznym, ćwiczenia praktyczne</p>	Dzieci	Zespół ds. promocji zdrowia	III
	<p>Uwaga pożar wycieczka do remizy strażackiej – poznanie pracy strażaka, pogadanka na temat zabaw zapałkami, Cykl zajęć, historyjki obrazkowe, opowiadania, ilustracje tematyczne;</p>	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	IV
	<p>Stop! Pomyśl! zabawy dramatyczne - zachowanie ostrożności wobec sytuacji nieznanych i środowisk obcych</p>	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	Zgodnie z planami miesięcznymi grup
<p>Jesteśmy bezpieczni w domu prezentacja multimedialna lub film edukacyjny dotyczący kontaktu dzieci z urządzeniami</p>	Dzieci	Nauczyciele poszczególnych grup	Zgodnie z planami miesięcznymi grupy	

	<p>elektrycznymi i mechanicznymi oraz nieznanymi substancjami i lekami</p> <p>Quiz międzygrupowy quiz: Maluchy i starszaki to bezpieczne przedszkolaki</p> <p>Edukacja dla bezpieczeństwa spotkanie rodziców i pracowników ze specjalistą pedagogiem, psychologiem na temat zagrożeń i przemocy w rodzinie</p> <p>Co by było gdybym? zabawy teatralne na tematy: Co by było gdybym: zablądził, zgubił się w sklepie, gdyby mnie ktoś zaczepiał?</p>	<p>Dzieci</p> <p>Rodzice, pracownicy</p> <p>Dzieci</p>	<p>Zespół ds. promocji zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup</p> <p>Zespół ds. promocji zdrowia</p> <p>Zespół ds. promocji zdrowia</p>	<p>Zgodnie z planami miesięcznymi grupy</p> <p>VI</p> <p>Według planu</p>
<p>4. Jesteśmy bezpieczni w naszym ogrodzie</p>	<p>Spacer wyobraźni co by było gdyby...aranżowanie i przewidywanie skutków pewnych zachowań</p> <p>Zabawy w ogrodzie wykonanie gry planszowej przez dzieci– zwrócenie uwagi na zachowanie bezpieczeństwa podczas zabaw na dworze</p> <p>Tor przeszkód pokonywanie trasy przez dzieci z zachowaniem bezpieczeństwa</p>	<p>Dzieci</p> <p>Dzieci</p> <p>Dzieci</p>	<p>Nauczyciele poszczególnych grup</p> <p>Nauczyciele poszczególnych grup</p> <p>Nauczyciele poszczególnych grup</p>	<p>Cały okres realizacji programu</p> <p>XII</p> <p>III</p>

	Bezpieczny ogród stworzenie znaków zakazu, nakazu, informacyjnych i umieszczenie ich w ogrodzie przedszkolnym;	Dzieci, rodzice	Zespół ds. promocji zdrowia	IV
	Jesteśmy czujni informowanie nauczyciela o niebezpiecznych przedmiotach lub nieznanymi osobach w ogrodzie i budynku przedszkolnym.	Dzieci, rodzice, pracownicy	Nauczyciele poszczególnych grup	Według potrzeb

5. NARZĘDZIA SŁUŻĄCE BIEŻĄCEMU MONITOROWANIU PROGRAMU

- testy obrazkowe,
- prace plastyczne,
- rozmowy z rodzicami, personelem i dziećmi,
- ankiety dla pracowników przedszkola,
- ankiety dla rodziców,
- obserwacji dzieci w czasie zajęć i zabaw,
- zaangażowanie i udziału w akcjach prozdrowotnych,
- samoocena dokonana przez nauczyciela.

6. ZAKŁADANE WYNIKI EWALUACJI PROGRAMU

Dzieci:

- aktywny udział we wszelkich działaniach;
- znajomość numerów alarmowych;
- znajomość i przestrzeganie podstawowych przepisów ruchu drogowego;
- przestrzeganie zasad współzycia w grupie;
- stosowanie codziennych zabiegów higienicznych;
- kulturalne spożywanie posiłków;
- jedzenie warzyw i owoców;
- nie prowokowanie sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu swojemu i innych;

- umiejętność zachowania się w różnych sytuacjach niebezpiecznych;
- samodzielne ubieranie się i rozbieranie;
- przestrzeganie porządku wokół siebie;
- aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach gimnastycznych;
- rozsądne korzystanie z komputera i oglądanie telewizji;
- chętnie chodzi do lekarzy różnych specjalności, nie boi się ich;
- wie jak i dlaczego należy dbać o środowisko przyrodnicze;
- segreguje odpady;
- oszczędza wodę.

Rodzice:

- zmiana stylu życia rodziny;
- duża ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu;
- pozwalanie dzieciom na samodzielność;
- stosowanie odpowiedniej diety żywieniowej dla dzieci stosownie do wieku;
- dba o zdrowie swoje i dziecka – pamięta o badaniach profilaktycznych i szczepieniach;
- zachowuje bezpieczeństwo podczas jazdy samochodem;
- dawanie dobrego przykładu swoją postawą;
- wspólne zabawy z dzieckiem;
- stosuje w życiu codziennym segregację surowców wtórnych;
- stosuje środki chemiczne nie niszczące środowiska.

Personel:

- zmiana stylu życia;
- aktywny udział we wszelkich działaniach.