

*Program profilaktyczny pt.
„Zdrowy i bezpieczny
przedszkolak”*

*Opracowały: mgr Sylwia Golonka
mgr Halina Surma*

*„Przez zdrowie rozumiem możliwość istnienia pełnym, dojrzałym,
żywym, radosnym życiem, w ścisłym związku z tym, co kocham –
ziemią i wszystkimi jej cudownościami.”*

Katherine Mansfield

WSTĘP

W życiu każdego człowieka począwszy od dzieciństwa, kształtują się postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania odnośnie zdrowia. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. Edukację zdrowotną należy rozpoczynać jak najwcześniej, wspólnie z rodzicami dziecka. Przedszkole ma duży wpływ na kształtowanie się tych postaw.

Podejmowane działania powinny wzbogacić wiedzę dzieci, wykształcić u nich postawę „prozdrowotną”, umożliwić nabycie określonych umiejętności oraz przyswojenie prawidłowych przyzwyczajzeń i nawyków higienicznych i zdrowotnych.

Budowanie świadomości prozdrowotnej to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale i odpowiedzialność za własne zdrowie i bezpieczeństwo.

Należy dzieciom stworzyć możliwość do kształtowania postaw, które ułatwią im dokonywanie wyborów związanych z ochroną swego zdrowia i bezpieczeństwa, a także umiejętnością empatii. Wymaga to od osób przekazujących wiedzę odpowiedniego doboru treści w organizowaniu sytuacji wychowawczo – dydaktycznych.

Edukacja zdrowotna w wieku przedszkolnym powinna być łącznikiem pomiędzy wiedzą i doświadczeniem dziecka wyniesionym z domu, a tym co powinno znać i umieć oraz zrozumieć, kiedy wkroczy w dorosłe życie. Oprócz zamierzonych działań dydaktyczno – wychowawczych równie ważne są „sytuacje zdrowotne” w przedszkolu, w których nauczyciel jest wzorcem. Dużą rolę odgrywa środowisko przedszkolne i lokalne oraz specjaliści zapraszani do placówki. Musimy przy tym pamiętać, że dziecko jest współuczestnikiem procesu edukacyjnego.

Wszystkie działania podejmowane w przedszkolu muszą być wspierane przez rodzinę dziecka, inaczej bowiem przekazywana wiedza jest niewiarygodna, ponadto bliski kontakt emocjonalny rodziców i dzieci, sprzyja utrwalanu postawy prozdrowotnej.

Edukacja zdrowotna jest także niwelowaniem skutków trudnych warunków, nadrabianiem tego, co zostało niedopilnowane, zapomniane, przez niewłaściwe oddziaływania wychowawcze w domu.

Wszyscy więc powinniśmy zdawać sobie sprawę, iż tylko świadomość skutków może zapobiegać. Dlatego też, należy budować promocję zdrowia i profilaktykę „aby po pierwsze nie szkodzić” - w wychowaniu i nauczaniu, na wszystkich jej szczeblach, ale przede

wszystkim w najwcześniejszym dzieciństwie, kiedy to budują się fundamenty dziecka „na życie”.

SPIS TREŚCI:

1. Założenia programowe.
2. Cele programu.
3. Treści programowe.
4. Formy i metody pracy.
5. Procedury osiągania celów.
6. Warunki wdrożenia programu.
7. Ewaluacja.
8. Literatura.
9. Scenariusze zajęć.

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Program własny „Zdrowy i bezpieczny przedszkolak” został opracowany zgodnie z Podstawą Programową Wychowania Przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego, opublikowaną w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 roku.

Treści zawarte w programie określają – biorąc pod uwagę możliwości dziecka – poziom aktywnego i świadomego zaangażowania w sprawy zdrowia.

Program przewiduje:

- ochronę zdrowia dzieci poprzez szeroko rozumianą profilaktykę,
- dostarczanie wychowankom określonych wzorów postępowania, jak chronić i zachować zdrowie własne i innych,
- promowanie i kształtowanie zdrowego stylu życia człowieka,
- wspieranie rodziców w działaniach zdrowotnych na rzecz ich dzieci.

Proponowany program edukacji zdrowotnej został tak skonstruowany, by dziecko po ukończeniu etapu wychowania przedszkolnego umiało podejmować próby samooceny własnej aktywności i samokontroli swoich zachowań.

CELE PROGRAMU

Cele szczegółowe wynikające z założeń programowych:

- Kształtowanie u dzieci w wieku przedszkolnym świadomej i czynnej postawy w wobec sytuacji, w których powstały bądź mogą powstać zagrożenia oraz w dążeniu do zachowania zdrowia.
- Nabywanie wiedzy o najczęstszych przyczynach urazów i zatruc.
- Wykształcenie zdrowych nawyków żywieniowych w rodzinie i przekazywanie ich z pokolenia na pokolenie.
- Podniesienie poziomu ostrożności i wyobraźni o konsekwencjach działań i przebywaniu w pobliżu potencjalnie niebezpiecznych przedmiotów, substancji czy zwierząt.
- Kształtowanie u dzieci właściwych nawyków i umiejętności higieniczno – zdrowotnych.
- Kształtowanie nawyków opiekuńczych w stosunku do słabszych oraz zwierząt
- Rozwijanie tężyzny fizycznej i sprawności ruchowej.
- Rozwijanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przez dzieci – propagowanie pozytywnych wzorców postępowania.
- Poszerzanie wiedzy o potrzebie bezpieczeństwa własnego i innych oraz życiu w zgodzie ze środowiskiem.
- Angażowanie rodziców w działalność prozdrowotną przedszkola i przekazywanie im wiedzy z tego zakresu.

TREŚCI PROGRAMOWE

- Zdrowie psychiczne i fizyczne.
- Nawyki higieniczno – kulturalne.
- Bezpieczeństwo własne i innych.

Zdrowie psychiczne i fizyczne – dziecko:

- dba o swoje zdrowie, zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia,
- wykształcone zdrowe nawyki żywieniowe będzie starało się przekazywać z pokolenia na pokolenie,
- potrafi dostrzec związek pomiędzy chorobą a leczeniem, poddaje się leczeniu,
- zna najczęstsze przyczyny urazów i zatruc,
- jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości,
- chętnie uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku i w sali,
- łagodnie znosi stres i porażkę,
- wie, że nie należy dokuczać dzieciom, które wychowują się w trudniejszych warunkach,
- zdaje sobie sprawę, że nie należy wyszydząć i szykanować innych.

Nawyki higieniczno – kulturalne:

- *umie poprawnie umyć się i wytrzeć oraz umyć zęby,*
- *kulturalnie zachowuje się przy stole podczas posiłków,*
- *nakrywa do stołu i sprząta po sobie,*
- *samodzielnie korzysta z toalety,*
- *samodzielnie rozbiera się i ubiera,*
- *dba o osobiste rzeczy i nie naraża ich na zgubienie lub kradzież,*
- *utrzymuje porządek w swoim otoczeniu.*

Bezpieczeństwo własne i innych:

- wie, jak należy zachować się w sytuacjach zagrożenia i gdzie można otrzymać pomoc,
- zna zasady bezpiecznej ewakuacji,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy oraz wie, kogo należy zawiadomić i jak zareagować w razie wypadku,
- posiada przekonanie, że potrafi dać sobie radę w nagłej sytuacji i że trzeba pomagać innym, z konsekwencje działań ryzykownych, czyli takich, które często są przyczynami wypadków, zna podstawowe zasady ruchu drogowego,
- poznaje zagrożenia płynące ze świata ludzi, roślin oraz zwierząt i unika ich,

- wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych,
- próbuje samodzielnie i bezpiecznie organizować sobie czas wolny w przedszkolu i w domu,
- ma rozeznanie, gdzie można się bezpiecznie bawić, a gdzie nie,
- potrafi podjąć rozsądne decyzje i nie naraża się na niebezpieczeństwo wynikające ze stanu pogody,
- zachowuje ostrożność przy korzystaniu z urządzeń technicznych,
- używa właściwie prostych narzędzi podczas majsterkowania.

FORMY I METODY PRACY

W celu realizacji powyższego programu stosowane będą następujące metody:

- gry i zabawy ruchowe,
- spacery i wycieczki,
- uroczystości,
- spotkania i pogadanki z ludźmi reprezentującymi różne dziedziny życia,
- czytanie literatury i czasopism podejmujących tematykę dotyczącą zdrowia,
- metody aktywizujące: drama, narracja, burza mózgów, techniki twórczego myślenia,
- pokazy multimedialne,
- udział w konkursach i wystawach,
- czynności samoobsługowe,
- dyżury,
- zajęcia sprzyjające ekspresji i percepcji twórczej: plastyka, muzyka, taniec,
- małe formy teatralne.

Stosowanie przemiennie różnorodnych metod wychowania i nauczania, pozwala ukształtować u dziecka odpowiednie nawyki, postawy i umiejętności niezbędne w życiu człowieka dorosłego.

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Zajęcia z edukacji zdrowotnej będą odbywać się w następujący sposób:

- ćwiczenia poranne – codziennie
- pobyt na świeżym powietrzu – codziennie (chyba, że uniemożliwiają to warunki atmosferyczne)

- ćwiczenia gimnastyczne – 2x w tygodniu
- pozostałe zajęcia zgodnie z zaplanowaną tematyką.

Przygotowanie przedszkola do realizacji programu

Ogród przedszkolny

- utworzenie trawiastego „boiska” na terenie ogrodu,
- wspólne nasadzenia drzew i krzewów w ogrodzie przedszkolnym oraz stworzenie ścieżki zdrowia.
- zaplanowanie terenu do zabaw i ćwiczeń ruchowych,
- wzbogacenie sprzętu ogrodowego o elementy z drewna, dające dzieciom szansę doskonalenia sprawności fizycznej,
- przestrzeganie zasady systematycznej konserwacji i naprawy sprzętu ogrodowego.

Budynek przedszkolny

- utrzymanie pomieszczeń w szczególnej czystości,
- używanie do prac porządkowych środków czystości przyjaznych dla środowiska, w opakowaniach nadających się do recyklingu,
- utrzymywanie pomieszczeń placówki na wysokim poziomie funkcjonalnym i estetycznym,
- gromadzenie w salach dużej ilości zieleni doniczkowej,
- zagospodarowanie sal gwarantujące dzieciom bezpieczeństwo dla ich zdrowia fizycznego i emocjonalnego.

Prozdrowotna postawa personelu

- przystąpienie placówki do Przedszkolnego Programu Edukacji Antynikotynowej,
- zdobywanie przez nauczycielki dodatkowych kwalifikacji z zakresu edukacji zdrowotno – ruchowej,
- udział kadry pedagogicznej w szkoleniach, kursach i warsztatach,
- zapropozowanie nowych form spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu w dni wolne od pracy, np. wspólne wycieczki.
- opracowanie i wdrożenie w placówce „Programu Adaptacyjnego” oraz „Programu Profilaktycznego”, których celem jest między innymi dbałość o zdrowie psychiczne, fizyczne oraz emocjonalne dzieci i ich bliskich,
- ograniczenie do minimum podawania słodczy, zastępowanie ich owocami i warzywami,
- systematyczna analiza i dokonywanie racjonalnych zmian w jadłospisie przedszkolnym, zgodnych z zasadami zdrowego żywienia,
- promowanie wśród członków społeczności przedszkolnej idei Placówki Promującej Zdrowie,
- udział w Akcji „Cała Polska Czyta Dzieciom” oraz w akcji „Pomóżmy zwierzętom zimą”- wspieranie zdrowia emocjonalnego, psychicznego oraz moralnego dzieci,

•podejmowanie wielu działań mających na celu promowanie zdrowia: imprezy środowiskowe, konkursy, przeglądy oraz spotkania z teatrem pt. "W zdrowym ciele – zdrowy duch".

WARUNKI WDROŻENIA PROGRAMU

W ramach realizacji programu podejmowane będą następujące działania:

- Szeroka współpraca z pielęgniarką i specjalistami.
- Udział w pogadankach oraz pokazach realizowanych w ramach współpracy przedszkola ze Strażą Miejską oraz Strażą Pożarną.
- Uczenie dzieci zdrowych nawyków żywieniowych przez zabawę.
- Ustalanie przez Panią intendentkę „zdrowych” jadłospisów. Wprowadzenie na stałe do kalendarza tzw. „białych” dni, podczas których dzieci w ciągu dnia otrzymują zwiększoną ilość nabiału.
- Hodowla nowalijek w salach zajęć.
- Zabawy w kąciку kucharskim – systematyczne przygotowywanie zdrowych kanapek i sałatek (np. 2x w semestrze).
- Organizowanie na terenie placówki comiesięcznych zajęć, poszerzających wiedzę dzieci na temat bezpiecznych zachowań oraz przybliżających praktyczną umiejętność udzielania pierwszej pomocy.
- Zorganizowanie spotkań z lekarzami różnych specjalizacji w ramach pedagogizacji rodziców.
- Promowanie Akcji „Biały ząbek” - upowszechnienie wśród dzieci nawyku mycia zębów.
- Udział w ogólnopolskim Projekcie „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”
- Udział w kampanii edukacyjnej na rzecz picia wody „Mamo, tato, wole wodę!”
- Organizowanie na terenie placówki profilaktycznych badań przeprowadzanych przez specjalistów z różnych dziedzin.
- Dbanie o estetykę, higienę i funkcjonalność łazienki przedszkolnej: grupowe półki na przybory do mycia zębów, dozowniki na mydło w płynie, jednorazowe ręczniki.
- Udział dzieci w licznych konkursach promujących zdrowy tryb życia.
- Współpraca ze schroniskiem we Wrocławiu. .
- Zakup nowych przyborów i rekwizytów do przeprowadzania zabaw i zajęć ruchowych.
- Wzbogacanie estetyki w salach zajęć i wokół budynku między innymi poprzez zakup nowych kącików do zabaw, estetycznych tablic, donic do kwiatów itp..
- Organizowanie na terenie ogrodu przedszkolnego festynu z okazji Dnia dziecka pt. „Zdrowy i bezpieczny przedszkolak.
- Organizowanie „Dni otwartych” oraz „Dni adaptacyjnych”, w celu zapoznania rodziców z warunkami i metodami pracy nauczycieli z ich dziećmi.
- Zachęcanie rodziców do współdecydowania w sprawach przedszkola.
- Udostępnienie zbiorów biblioteczki przedszkolnej o tematyce zdrowotnej dla rodziców.

- Wspieranie przez rodziców osiągnięć rozwojowych i łagodzenie trudności, na jakie natrafiają ich dzieci.
- Organizowanie na terenie placówki praktycznych zajęć z pierwszej pomocy, dla dzieci z grupy najstarszej.
- Przeprowadzenie w formie ćwiczeń ewakuacji budynku przedszkolnego.

EWALUACJA

Realizacja programu „Zdrowy i bezpieczny przedszkolak” umożliwi nauczycielowi przeprowadzanie systematycznej ewaluacji, której można dokonać poprzez:

- zbadanie opinii rodziców(ankiety),
- analizę osiągnięć dziecka (np. ankieta obrazkowa zawierająca scenki sytuacyjne dotyczące zachowań pozytywnych i negatywnych),
- zgromadzone prace dzieci,
- uczestnictwo w konkursach,przeeglądach,
- obserwacje zachowań dzieci w określonych sytuacjach.

LITERATURA

1. H. Komorowska „Konstrukcja, realizacja i ewaluacja programu nauczania”, IBE Warszawa 1995 r.,
2. C. Day „Rozwój zawodowy nauczyciela”, GWP Gdańsk 2005 r.,
3. H. Komorowska „O programach prawie wszystko”, WSiP 1999 r.,
4. Rechnio Beata „O programie własnym”, Głos Nauczycielski 2009 nr 10 s. 13.
5. K. Żuchelkova, K. Wojciechowska „Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych”, Wydawnictwo Margrafen, Bydgoszcz 2000 r.