

PROGRAM PROFILAKTYKI

PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE W RUDNIKU

Wstęp

Zdrowie dziecka jest podstawowym warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego. Dzieciństwo to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. Edukację zdrowotną należy rozpoczynać jak najwcześniej, wspólnie z rodzicami dziecka.

I Cele szczegółowe wynikające z założenia planu

1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia (fizycznego oraz psychicznego).
3. Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bezpieczeństwo w życiu codziennym.
4. Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym, co sprzyja, a co zagraża zdrowiu.
5. Kształtowanie właściwych relacji między członkami rodziny i społecznością.
6. Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy – korzystanie z opieki zdrowotnej.
7. Kształtowanie właściwej postawy wobec otaczającego środowiska.

II. Formy i metody pracy

Treści edukacji zdrowotnej w przedszkolu powinny być wprowadzone w zabawie i poprzez zabawę. Ukazuje ona zjawiska w nowych barwach, porusza wyobraźnię, budzi uczucia, pokazuje co dobre, zachęca do działania. Do najczęściej stosowanych metod realizacji tych zadań należą:

- metoda organizacji środowiska (dbałość o estetykę i funkcjonalność otoczenia),
- metoda przekazu wiedzy (sposób informowania, wyjaśniania i instruktażu),
- metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu (czystość ciała, jego hartowanie, konieczne profilaktyczne zabiegi zdrowotne),
- metoda utrwalania pożądanych zachowań i przyzwyczajeń zdrowotnych (powtarzanie pewnych czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych),
- metody aktywizujące (drama, narracja, burza mózgów, techniki twórczego myślenia),
- konkursy i techniki plastyczne.

III Treści edukacyjne

Tematyka szczegółowa	Środki i sposoby realizacji	Zamierzone osiągnięcia
1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.	- Codzienne zabiegi higieniczne (mycie rąk, buzi, mycie zębów). - Opanowanie umiejętności kulturalnego jedzenia.	- dziecko rozumie i przestrzega konieczności codziennych zabiegów higienicznych - dziecko potrafi kulturalnie zjeść posiłek

	- Opanowanie umiejętności samodzielnego ubierania się. - Dostosowanie ubioru do okoliczności, wykonywanych czynności i temperatury otoczenia . - Samodzielne i umiejętne wykonywanie czynności higienicznych (wycieranie nosa, korzystanie z toalety). - Kontrolowanie swojego wyglądu (fryzura, czystość ubrania). - Dbłość o czystość zabawek i miejsc do zabawy oraz półek indywidualnych. - Zabawy na świeżym powietrzu niezależnie od pogody – hartowanie organizmu. - Wykorzystywanie wybranych zajęć o tematyce higieniczno – zdrowotnej z programu „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”. - Udział w programie Akademii Aqua-Fresh.	- dziecko potrafi samodzielnie ubrać się - dziecko potrafi dostosować ubiór do temperatury otoczenia - dziecko potrafi prawidłowo wytrzeć nos i korzystać z toalety - dziecko kontroluje swój wygląd - dziecko przestrzega porządku i ładu wokół siebie - dziecko potrafi umiejętnie i świadomie przeciwdziałać zmarznięciu i przegrzaniu oraz chronić skórę przed promieniami słonecznymi - dziecko ma nawyki higieniczne i wie, jak zapobiegać niektórym chorobom - dziecko potrafi prawidłowo dbać o zęby
2. Propagowanie zdrowego stylu życia (fizycznego oraz psychicznego)	- Prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych różnymi metodami . - Organizowanie zabaw na świeżym powietrzu (plac przedszkolny, łąka, las). - Organizowanie zabaw na śniegu jako formy aktywnego wypoczynku (jazda na sankach, lepienie bałwana). - Przestrzeganie zasady "mówimy umiarkowanym głosem" w trakcie zabaw dowolnych i organizowanych przez nauczycielkę. - Kształtowanie nawyków właściwego korzystania ze środków masowego przekazu oraz wszelkich urządzeń multimedialnych. - Słuchanie utworów literackich o wymowie moralnej – nazywanie stanów	- dziecko chętnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych - dziecko wie, że musi dbać o prawidłową postawę ciała - dziecko wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie - dziecko zna różne formy aktywnego wypoczynku - dziecko potrafi unikać nadmiernego hałasu - dziecko jest świadome zagrożeń wynikających z nieodpowiedniego korzystania z urządzeń multimedialnych - dziecko wie, jak wyrażać swoje stany emocjonalne

	emocjonalnych, próby uzasadnienia swoich sądów moralnych. - Współpraca z psychologiem, pedagogiem i logopedą przedszkolnym. - Współpraca z rodzicami w zakresie zdrowego stylu życia – prowadzenie kącika profilaktyki zdrowotnej, organizowanie zajęć otwartych o tematyce zdrowotnej.	w sposób społecznie akceptowany - dziecko rozwija się zdrowo i bezpiecznie zarówno w przedszkolu, jak i w domu
3. Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bezpieczeństwo w życiu codziennym.	- Poznanie zasad bezpiecznego poruszania się na terenie przedszkola, korzystania z placu zabaw /wykorzystywanie kamizelek odblaskowych/. - Bezpieczna droga do przedszkola – poznanie podstawowych zasad ruchu drogowego, spotkanie z policjantem. - Poznanie reguł współżycia w grupie w celu bezpiecznej zabawy z rówieśnikami. - Bezpieczne posługiwanie się przyborami codziennego użytku (nożyczki, sztućce). - Rozumienie potrzeby zachowania ostrożności w kontaktach z osobami "obcymi" – próby znalezienia wyjścia z określonej trudnej sytuacji. - Poznanie numerów telefonów policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego. - Kształtowanie czynnej postawy wobec zagrażającego niebezpieczeństwa własnego i innych (szkodliwość żartów w rodzaju: podstawianie nogi, wydawanie ostrych dźwięków w pobliżu ucha, upadek spowodowany odsunięciem krzesła, mocno rozbijana huśtawka itp.). - Wycieczka do straży pożarnej. – Zdawanie sobie sprawy z niebezpieczeństw zabaw zapalkami. - Wykorzystanie wybranych zajęć z programu „Akademii Zdrowego Przedszkolaka” oraz innych ogólnopolskich programów promujących	- dziecko zna zasady bezpiecznego zachowania się w przedszkolu - dziecko zna podstawowe zasady ruchu drogowego - dziecko potrafi bezpiecznie bawić się z rówieśnikami przestrzegając ustalonych reguł - dziecko potrafi bezpiecznie dla siebie i innych posługiwać się przyborami - dziecko wie, do kogo zwrócić się o pomoc w razie zgubienia się w tłumie - dziecko potrafi znaleźć wyjście z określonej trudnej sytuacji – zna numery alarmowe - dziecko wie, że nie wolno robić "głupich żartów"- zna ich konsekwencje - dziecko rozumie zakaz zabawy zapalkami oraz zbliżania się do przedmiotów grożących oparzeniem - dziecko utrwała wiedzę o bezpiecznych zachowaniach w domu, na drodze, w przedszkolu i na

	zdrowie.	placu zabaw
4. Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja, a co zagraża zdrowiu.	- „Lubimy owoce i warzywa” – częste spożywanie owoców i warzyw oraz udział w przygotowaniu zdrowych posiłków. - „Czy to co jem jest zawsze dobre dla zdrowia” (umiary w jedzeniu słodczy, chipsów, picie coca-coli, żywienie się w barach szybkiej obsługi). - Rozumienie potrzeby spożywania zdrowych roślin jako źródła witamin w okresie zimy - zielone hodowle w "kąciku przyrody". - Kształtowanie nawyku zdrowego odżywiania się – codzienne zjadanie owoców, jogurtów, picie soków owocowych i warzywnych (podwieczerek w przedszkolu). - Rozumienie szkodliwości przebywania w zadymionym środowisku, w pomieszczeniach oraz szkodliwości palenia papierosów dla zdrowia człowieka. - Przestrzeganie zakazu prowokowania sytuacji zagrażających bezpieczeństwu i zdrowiu : • ślizgania się na zamrzniętych zbiornikach wodnych • kąpania się w miejscach do tego wyznaczonych w obecności ratowników • zbliżania się do nieznanych zwierząt • zachowania ostrożności w korzystaniu z chemicznych środków (środki czystości, lekarstwa) • spożywania dziko rosnących roślin, owoców i grzybów • picia wody nieprzegotowanej - Organizowanie konkursów międzyoddziałowych promujących zdrowe odżywianie się. - Wykorzystanie wybranych zajęć z	- dziecko rozumie potrzebę prawidłowego żywienia (witaminy, składniki mineralne) - dziecko rozumie konieczność zachowania umiaru w jedzeniu słodczy i żywności szkodzącej zdrowiu - dziecko zna wartości odżywcze nowalijek - dziecko codziennie zjada zdrowy podwieczerek - dziecko wie, że papierosy szkodzą zdrowiu - dziecko unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu - dziecko rozumie zakaz spożywania nieznanych roślin, owoców, grzybów czy pokarmów nieznanej pochodzenia oraz zbliżania się do nieznanych zwierząt. - dziecko zna zasady zdrowego odżywiania się - dziecko utrwała, pogłębia

	programu „Akademia Zdrowego Przedszkolaka” promujących zdrowe odżywianie.	i stosuje wiedzę o zdrowym stylu życia
5. Kształtowanie właściwych, pozytywnych relacji między członkami rodziny i społeczności.	- Kształtowanie uczucia przywiązania do swojej rodziny jako podstawy zdrowia psychicznego i fizycznego . - Dostrzeganie i rozumienie potrzeb innych członków rodziny (opiekowanie się rodzeństwem, nie zakłócanie spokoju osobom odpoczywającym, pomoc osobom starszym, chorym). - Wzmacnianie więzi rodzinnych poprzez wspólne przeżywanie radości, przyjemności oraz smutków (wspólne posiłki, wycieczki poza miasto, spacer, wspólne zabawy, propagowanie wśród rodziców i dzieci codziennego, wspólnego czytania książeczek itp.). - Przyzwyczajanie do zgodnego współdziałania w grupie rówieśniczej, społeczeństwie: • rozumienie, że inni mają takie same potrzeby jak ja • kulturalne zwracanie się do siebie • okazywanie współczucia w sytuacjach gdy komuś dzieje się krzywda • właściwe odnoszenie się do ludzi niepełnosprawnych • poznanie praw i obowiązków dziecka	- dziecko potrafi okazywać uczucia w kontaktach: dziecko - dziecko, dziecko – dorosły - dziecko rozumie potrzeby innych członków rodziny - dziecko chętnie i czynnie uczestniczy w codziennym życiu rodzinnym - dziecko zna swoje prawa i obowiązki
6. Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy – korzystanie z opieki zdrowotnej.	- Poznanie budowy i roli wybranych narządów człowieka – rozumienie prawidłowego funkcjonowania tych narządów dla zdrowia i życia człowieka. - Zdawanie sobie sprawy z konieczności zwracania się o pomoc do osób zajmujących się ochroną zdrowia (lekarz, pielęgniarka, dietetyk). - Spotkania na terenie przedszkola z pediatrą, stomatologiem, pielęgniarką – rozumienie potrzeby stosowania profilaktyki zdrowotnej (okresowe badania zdrowia, szczepienia ochronne).	- dziecko zna niektóre narządy własnego ciała (serce, płuca, żołądek) - dziecko wie, do kogo powinno się zwrócić w razie kłopotów ze zdrowiem - dziecko rozumie konieczność opanowywania lęku przed zabiegami leczniczymi

	- Poznanie przyczyn wybranych chorób i możliwości chronienia się przed zarażeniem: • przyswajanie nawyku zasłaniania nosa i ust podczas kichania i kaszlu • niekorzystanie z przedmiotów osobistego użytku należących do innych • niestykanie się bezpośrednio z osobą zaraźliwie chorą - Rozumienie szkodliwości niewłaściwego zachowania się, "głupiej zabawy" – umieszczanie obcych ciał w ustach, w nosie, w uszach. - Rozumienie znaczenia uregulowanego rozkładu dnia dla zdrowia człowieka (regularne odżywianie się, przestrzeganie niezbędnych dla organizmu godzin snu, codzienny ruch na świeżym powietrzu).	- dziecko wie, jak chronić swój organizm przed chorobą - dziecko zdaje sobie sprawę ze szkodliwości złego zachowania - dziecko wie, jak powinien wyglądać prawidłowy dla zdrowia rozkład dnia
7. Kształtowanie właściwej postawy wobec otaczającego środowiska.	- Kształtowanie pozytywnego stosunku do roślin i zwierząt w otaczającym środowisku. – Poznanie wybranych gatunków roślin i zwierząt, prowadzenie hodowli wybranych roślin w przedszkolnym „kąciku przyrody.” - Nabywanie przekonania, że woda i powietrze są niezbędnymi czynnikami do życia na ziemi (poznanie zagrożeń wynikających z zanieczyszczenia wody i powietrza: dziura ozonowa, efekt cieplarniany, smog). - "Szukaj zysku w odzysku" - rozumienie konieczności sortowania odpadów wytwarzanych przez człowieka: • rozumienie potrzeby ograniczania ilości śmieci poprzez używanie opakowań wielokrotnego użytku (szklane słoiki i butelki) • zbieranie makulatury • akcja "Sprzątanie świata" • Światowy Dzień Ziemi • spotkania z leśniczym • organizowanie pochodów, marszy	- dziecko wie, że należy chronić każdy żywy organizm - dziecko zna przyczyny zanieczyszczenia wody i powietrza - dziecko umie sortować śmieci - dziecko wie, że niektóre opakowania można wykorzystać wiele razy - dziecko chętnie uczestniczy w akcjach na rzecz ochrony przyrody i środowiska

	propagujących zdrowy styl życia, ochronę przyrody i środowiska • poznawanie instytucji zajmujących się ochroną środowiska	
--	--	--

IV Ewaluacja

Ewaluacja programu będzie polegać na ocenie (poprzez obserwację) stopnia przestrzegania wyodrębnionych norm postępowania. Po dokonaniu ewaluacji na koniec roku, program będzie, zgodnie z jej wynikami, modyfikowany i realizowany w następnych latach.