

Program autorski „ W zdrowym ciele –zdrowy duch”- grupa dzieci 3-4 letnich

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 Ogólne założenie programu

„Chcemy wychować zdrowe, aktywne, wrażliwe, odporne psychicznie i fizycznie dziecko w zdrowym środowisku.”

II Cele szczegółowe wynikające z założenia programu

1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajzeń 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.

Cele te będą realizowane wokół aspektów życia dziecka

- „Ja i troska o mnie”

- „Ja i moje relacje z innymi”

- „Ja i moje środowisko”

III Uwagi o realizacji programu

Nasze przedszkole położone jest w niewielkiej miejscowości blisko osiedla domków jednorodzinnych, wyposażone jest w funkcjonalny i bezpieczny plac zabaw. Mamy dogodne warunki do realizacji założeń naszego programu. Niedaleko znajduje się łąka, las, rzeka, pola uprawne, ścieżka przyrodnicza, Uroczysko Pleśnianki. Współpracujemy z różnymi instytucjami promującymi zdrowy styl życia: ośrodek zdrowia, apteka, nadleśnictwo, straż pożarna, koordynator do spraw przeciwdziałania wszelkim uzależnieniom w Urzędzie Gminy Pleśna.

Program jest ściśle skorelowany z programem „Nasze przedszkole” Marii Kwaśniewskiej i Wiesławy Żaby- Żabińskiej oraz zgodny z Podstawą Programową Wychowania Przedszkolnego.

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 pożądaných zachowań i przyzwyczajęń zdrowotnych (powtarzanie pewnych czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych)
- metody aktywizujące (drama, narracja, burza mózgów, techniki twórczego myślenia)
- konkursy i techniki plastyczne

IV Treści edukacyjne

Tematyka szczegółowa	Środki realizacji	Zamierzone osiągnięcia
1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajęń higieniczno-zdrowotnych.	<ul style="list-style-type: none"> - codzienne zabiegi higieniczne (mycie rąk, buzi, mycie zębów) - opanowanie umiejętności kulturalnego jedzenia - 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko rozumie i przestrzega konieczności codziennych zabiegów higienicznych - dziecko potrafi kulturalnie zjeść posiłek - dziecko potrafi samodzielnie ubrać się - dziecko potrafi dostosować ubiór do temperatury otoczenia - dziecko potrafi prawidłowo wytrzeć nos i korzystać z toalety

	<p>czystość ubrania)</p> <ul style="list-style-type: none"> - dbałość o czystość zabawek i miejsc do zabawy oraz półki indywidualne) - zabawy na świeżym powietrzu niezależnie od pogody – hartowanie organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>2. Propagowanie zdrowego stylu życia (fizycznego oraz psychicznego)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych różnymi metodami (Labana, Orffa, Kniessów, Sherborne, Dalcrozea, pedagogika zabawy) - umożliwienie uczestniczenia w ćwiczeniach korekcyjnych dzieciom z wadami postawy - organizowanie zabaw na świeżym powietrzu (ogród przedszkolny, łąka, las) - organizowanie zabaw na śniegu jako formy aktywnego wypoczynku (jazda na sankach, lepienie bałwana, zorganizowanie kuligu) - przestrzeganie zasady „mówimy umiarkowanym głosem” w trakcie zabaw dowolnych i organizowanych przez 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>nauczycielkę</p> <ul style="list-style-type: none"> - zabawy z komputerem dostosowane do możliwości dziecka - oglądanie bajek na płytach DVD (nie częściej niż 1 raz w tygodniu) - słuchanie utworów literackich o wymowie moralnej – nazywanie stanów emocjonalnych, próby uzasadnienia swoich sądów moralnych- akcja „Cała Polska czyta dzieciom”- spotkania comiesięczne. Temat utworów „W zdrowym ciele –zdrowy duch” - współpraca z Powiatową Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w celu objęcia opieką dzieci wymagających opieki psychologa, spotkania z panią pedagog 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko rozumie szkodliwość wielogodzinnego korzystania z komputera oraz oglądania telewizji - dziecko wie jak wyrażać swoje stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany
<p>3. Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bezpieczeństwo w życiu codziennym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poznanie zasad bezpiecznego poruszania się na terenie przedszkola, placu zabaw - bezpieczna droga do przedszkola – poznanie podstawowych zasad ruchu drogowego, 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko zna zasady bezpiecznego zachowania się w przedszkolu - dziecko zna podstawowe zasady ruchu

<p>spotkanie z policjantem</p> <ul style="list-style-type: none"> - poznanie reguł współżycia w grupie w celu bezpiecznej zabawy z rówieśnikami - bezpieczne posługiwanie się przyborami codziennego użytku (nożyczki, sztucce) - 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- OSP w Pleśnej – zdawanie sobie sprawy z niebezpieczeństw zabawy zapałkami 		<p>drogowego</p> <ul style="list-style-type: none"> - dziecko zna reguły współżycia w grupie - 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 - dziecko wie, że nie wolno robić „głupich żartów” - dziecko rozumie zakaz zabawy zapałkami oraz zbliżania się do przedmiotów grożących oparzeniem
---	--	--

<p>4. Wyposażenie podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja a co zagraża zdrowiu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lubimy owoce i warzywa – częste spożywanie owoców i warzyw oraz udział w przygotowaniu zdrowych posiłków - czy to co jem jest zawsze dobre dla zdrowia (umiar w jedzeniu słodczy, chipsów, picie coca-coli, żywienie się w barach szybkiej obsługi) - wycieczka na działkę, ogrodu, sadu– rozumienie potrzeby spożywania zdrowych roślin jako źródła witamin w okresie zimy, zielone hodowle w „kąciku przyrody” - kształtowanie nawyku zdrowego odżywiania się – codzienne zjedanie owoców, jogurtów, picie soków owocowych i warzywnych (podwieczorek w przedszkolu) - rozumienie szkodliwości przebywania w zadymionym środowisku, w pomieszczeniach oraz szkodliwości palenia papierosów dla 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 podwieczorek - dziecko wie, że papierosy szkodzą zdrowiu

	<p>zdrowia człowieka</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 nieprzygotowanej 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu
<p>5. Kształtowanie właściwych, pozytywnych relacji między członkami rodziny i społeczności.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie uczucia przywiązania do swojej rodziny jako podstawy zdrowia psychicznego i fizycznego - dostrzeganie i rozumienie potrzeb innych członków rodziny (opiekowanie się 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko potrafi okazywać uczucia w kontaktach dziecko – dziecko, dziecko – dorosły - dziecko rozumie potrzeby innych członków

	<p>rodzeństwem, nie zakłócanie spokoju osobom odpoczywającym, pomoc osobom starszym, chorym)</p> <p>- wzmocnianie więzi rodzinnych poprzez wspólne przeżywanie radości, przyjemności oraz smutków (wspólne posiłki, wycieczki, spacer, wspólne zabawy, propagowanie wśród rodziców i dzieci codziennego, wspólnego czytania książeczek itp.)</p> <p>- przyzwyczajanie do zgodnego współdziałania w grupie rówieśniczej, społeczeństwie</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<p>rodziny</p> <p>- dziecko chętnie i czynnie uczestniczy w codziennym życiu rodzinnym</p> <p>- dziecko zna swoje prawa i obowiązki</p>
<p>6. Ukazanie wartości zdrowia jako</p>	<p>- poznanie budowy i roli wybranych narządów</p>	<p>- dziecko zna niektóre narządy własnego ciała</p>

**potencjału, którym dysponujemy –
korzystanie z opieki zdrowotnej.**

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)

- spotkania na terenie przedszkola z pediatrą, pielęgniarką – rozumienie potrzeby stosowania profilaktyki zdrowotnej (okresowe badania zdrowia, szczepienia ochronne)

- poznanie przyczyn wybranych chorób i możliwości chronienia się przed zarażeniem

- przyswajanie nawyku zasłaniania nosa i ust podczas kichania i kaszlu

- nie korzystanie z przedmiotów osobistego użytku należących do innych (grzebień, ręcznik, szczoteczka do zębów)

- nie stykanie się bezpośrednio z osobą zaraźliwie chorą

- rozumienie szkodliwości niewłaściwego zachowania się „głupiej zabawy”

umieszczanie obcych ciał w ustach, w nosie, w uszach

(serce, płuca, żołądek)

- dziecko wie do kogo powinno się zwrócić w razie kłopotów ze zdrowiem

- dziecko rozumie konieczność opanowywania lęku przed zabiegami leczniczymi

- dziecko wie jak chronić swój organizm przed chorobą

- dziecko zdaje sobie sprawę ze szkodliwości złego zachowania

	<p>- rozumienie znaczenia uregulowanego rozkładu dnia dla zdrowia człowieka (regularne odżywianie się, przestrzeganie niezbędnych dla organizmu godzin snu, codzienny ruch na świeżym powietrzu)</p>	<p>- dziecko wie jak powinien wyglądać prawidłowy dla zdrowia rozkład dnia</p>
<p>7. Kształtowanie właściwej postawy wobec otaczającego środowiska.</p>	<p>- kształtowanie pozytywnego stosunku do roślin i zwierząt w otaczającym środowisku – poznanie wybranych gatunków roślin i zwierząt, prowadzenie hodowli wybranych roślin w przedszkolnym „kąciku przyrody”</p> <p>- 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)</p> <p>- „szukaj zysku w odzysku” rozumienie konieczności sortowania odpadów wytwarzanych przez człowieka</p> <ul style="list-style-type: none"> ● rozumienie potrzeby ograniczania ilości śmieci poprzez używanie opakowań wielokrotnego użytku (szklane słoiki i butelki) ● zbieranie makulatury 	<p>- dziecko wie, że należy chronić każdy żywy organizm</p> <p>- dziecko zna przyczyny zanieczyszczenia wody i powietrza</p> <p>- dziecko umie sortować śmieci</p> <p>- dziecko wie, że niektóre opakowania można wykorzystać wiele razy</p>

- zbieranie złomu i metali kolorowych

- zbieranie białego szkła

- czynne uczestniczenie w upowszechnianiu informacji i przedsięwzięć dotyczących ochrony przyrody-konkurs plastyczny

- akcja „Sprzątanie świata”

- Światowy Dzień Ziemi

- sadzenie sadzonek, drzewek, krzewów w ogrodzie przedszkolnym

- wykonywanie wspólnie tabliczek dotyczących ochrony przyrody

- stała współpraca z Nadleśnictwem

- organizowanie pochodów, marszy propagujących zdrowy styl życia, ochronę przyrody i środowiska- Ścieżka przyrodnicza, Uroczysko Pleśniarki

- pozyskanie pojemników do segregacji śmieci, ustawienie w pobliżu przedszkola

- poznawanie instytucji zajmujących się ochroną środowiska

- dziecko chętnie uczestniczy w akcjach na rzecz ochrony przyrody i środowiska

V Ewaluacja

1. Prowadzenie ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci z wadami postawy.
2. Zorganizowanie spotkania z policjantem.
3. Wycieczka do straży pożarnej.
4. Wykonywanie surówek, soków z owoców i warzyw.
5. Wycieczka do ogródków przydomowych.
6. Stworzenie listy dobrych rad eliminujących zagrożenia otoczenia.
7. Stworzenie wspólnie z dziećmi norm postępowania w grupie.
8. Spotkania z pediatrą, pielęgniarką.
9. Przygotowanie transparentów do marszy, pochodów ekologicznych- ścieżka przyrodnicza, Uroczysko Pleśnianki.
10. Pozyskanie pojemników do segregacji śmieci.
11. Udział w akcjach „Sprzątanie świata” i Światowy Dzień Ziemi.
12. Zorganizowanie zbiórek surowców wtórnych.
13. Wycieczka do lasu w celu dokarmiania zwierząt w okresie zimy- uzgodnienie z Nadleśnictwem..
14. Sadzenie drzewek, krzewów na terenie placu przedszkolnego.

15. Wprowadzenie zdrowych podwieczorków i deserów (owoce, warzywa, soki, jogurty).

16. Ankieta dla pracowników przedszkola.

Literatura

1. „Nasze przedszkole” M. Kwaśniewska, W. Żaba –Żabińska

2. „Edukacja zdrowotna – program przeznaczony dla przedszkoli” – K. Dudkiewicz, K. Kamińska

3. „Poradnik wychowania zdrowotnego dzieci w wieku 3-4 lat” – R. Jaworska

4. „Aktualne kierunki działań i rozwoju promocji zdrowia” – J. B. Karski

5. „Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych” – K. Żuchelkowska

Beata Morys- Drogoś