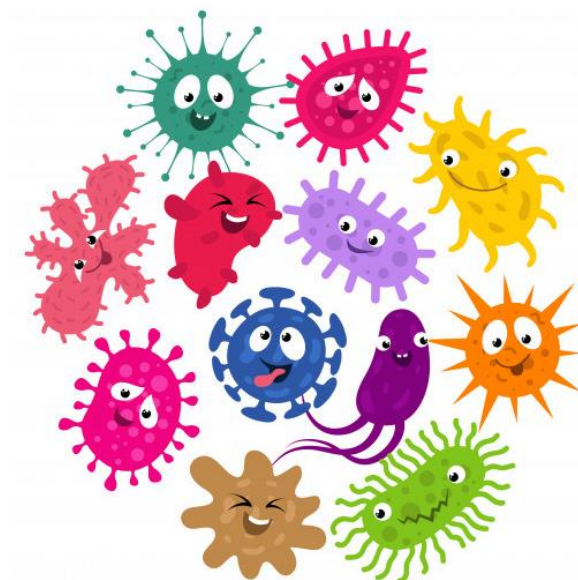


Przedzszkolak wie jak wirusom nie dać się!!!



Program profilaktyczny z zakresu edukacji zdrowotnej przeznaczony dla dzieci 3 – 6 letnich w Przedszkolu Nr 113 „Akademia Przedszkolaka” we Wrocławiu

Autor programu: Mgr Danuta Nowak – Mackiewicz

Podstawa prawna:

- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz.U. z 2017 r., poz. 2198).
- Ustawa z 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz.U. z 2017 r., poz. 59 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. z 2017 r., poz. 356).

Spis treści	2
Wstęp	3
Założenia programu	4
Treści i zagadnienia do realizacji.....	6
Bibliografia	8

WSTĘP

Wiek przedszkolny jest ważnym etapem w kształtowaniu prozdrowotnych wyborów dziecka oraz jego stosunku do środowiska, wobec którego będzie w przyszłości podejmowało decyzje. Budowanie „świadomości prozdrowotnej” poprzez edukację oznacza nie tylko wzbogacenie wiedzy o zdrowiu, ale i „odpowiedzialność” za własne zdrowie.

Jednym

z podstawowych warunków rozwoju organizmu dziecka jest stosowny do jego wieku rozwój fizyczny, a więc dobry stan zdrowia. Wg Światowej Organizacji Zdrowia, zdrowie to nie tylko brak choroby czy kalectwa, ale przede wszystkim dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne człowieka. Dobry stan zdrowia warunkuje także większą odporność oraz umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, ułatwia zabawę i naukę.

Wiek dziecięcy jest zarazem najbardziej elastyczny, podatny na wpływy wychowawcze, kształtowanie się nawyków niezbędnych dla zdrowia, sprawności fizycznej i zdolności ruchowych.

Żyjemy w czasach, w których niezwykle ważne stało się przygotowanie młodego pokolenia do życia w zmieniającym się świecie. To dzięki zdrowiu możemy pokonywać liczne problemy dnia codziennego, możemy się kształcić, pracować i cieszyć się życiem.

Dzisiejsze życie niesie ze sobą wiele zagrożeń, które mają wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Edukacja zdrowotna jest częścią całego procesu wychowania. To nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz przede wszystkim jak najpełniejsze wyposażenie dziecka w odpowiednie umiejętności i nawyki, które pomogą tę wiedzę skutecznie wykorzystać. Dzieciom należy, więc umożliwić poznanie odpowiednich postaw i wartości, które ułatwią im dokonywanie wyborów. Działanie nauczycieli i rodziców w tym zakresie musi być zintegrowane i zgodne. Jego celem jest stworzenie w przedszkolu i w domu właściwej atmosfery i warunków sprzyjających zdrowiu. Poprzez uczenie się, myślenie i działanie dziecko przejmuje „odpowiedzialność” za własne zdrowie.

Okres przedszkolny sprzyja kształtowaniu nawyków higienicznych i kulturalnych, które są niezbędne do rozwijania samodzielności, zamiłowania do czystości, dbania o estetyczny wygląd i porządek oraz ogólną kulturę zachowania się. Przyzwyczajenia higieniczno- kulturalne dziecko rozwija przy różnych nadarzających się okazjach. W Przedszkolu dzieci przyzwyczajają się do prowadzenia higienicznego trybu życia, z którym wiąże się wyrobiony odruch systematycznego mycia rąk po skorzystaniu z toalety, przed zasiadaniu do stołu, powrocie z podwórka, przyzwyczajają się do zjadania określonych pokarmów a także dbania o swoje zdrowie i odczuwają konieczność przebywania na świeżym powietrzu.

ZAŁOŻENIA PROGRAMU „Przedškolak wie jak wirusom nie dać się”

Program przeznaczony jest dla dzieci 3- 6 letnich, które uczęszczają do Przedszkola Nr 113 „Akademia Przedszkolaka” we Wrocławiu. Realizowany będzie od września do czerwca.

Zajęcia dotyczące zdrowia, czystości i bezpieczeństwa będą odbywać się codziennie w I, II lub III części dnia w zależności od czasu i specyfiki zajęć. Na realizację treści zawartych w programie nie przewiduje dokładnie określonego limitu czasu należy wykorzystywać każdą codzienną sytuację na kształtowanie postaw prozdrowotnych u dzieci w wieku przedszkolnym. Jednakże ma to być proces świadomy, celowy i systematyczny.

Założenia programu sprzyjają inspirowaniu i aktywizowaniu dzieci, aby odczuwały potrzebę ruchu, stosowania zabiegów higienicznych, rolę bezpieczeństwa podczas zabaw i zajęć.

Program został opracowany z myślą o dziecku, które nie tylko jest podmiotem zabiegów wychowawczych, ale także bierze w nich czynny udział. Dziecku nie wystarczy, aby zdobyło pewną umiejętność czy nawyk, powinno odczuwać potrzebę ich stosowania w życiu codziennym, powinno świadomie dbać o swoje zdrowie (fizyczne oraz psychiczne).

Głównym założeniem programu jest wykształcenie nawyków i przyzwyczajzeń higieniczno - zdrowotnych, ukazanie wartości zdrowia, jako potencjału, którym dysponujemy oraz zapoznanie z tym, co sprzyja, a co zagraża zdrowiu. Również istotnym zagadnieniem programu jest kształtowanie właściwej postawy wobec otaczającego środowiska oraz stwarzanie okazji edukacyjnych umożliwiających wspieranie i wspomaganie indywidualnego rozwoju dziecka.

Program został przygotowany zgodnie z podstawą programową wychowania przedszkolnego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych opublikowaną w ROZPORZĄDZENIU MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 14 lutego 2017 r.

CELE OGÓLNE:

- Troska o zdrowie dzieci i ich strawność fizyczną.
- Rozwijanie umiejętności społecznych dzieci.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uzupełnienie i wzbogacenie wiedzy o zdrowiu, jego wartości oraz jego zagrożeniach.
- Stosowanie profilaktyki zdrowotnej.
- Kształcenie nawyku dbania o czystość osobistą.
- Rozumienie roli ruchu na świeżym powietrzu, jako stymulatora prawidłowego rozwoju.
- Poznanie zasad warunkujących bezpieczną zabawę i odpoczynek;
- Wyrabianie nawyków higieniczno – sanitarnych;
- Wyrabianie przyzwyczajzeń i postaw prozdrowotnych;
- Zachęcanie do „zdrowego stylu życia”;
- Nabywanie odporności organizmu poprzez hartowanie ciała w trakcie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu (wiosna, lato, jesień, zima)
- Wyrabianie nawyków ubierania się stosownie do pory roku, pogody, i temperatury;
- Wyrabianie nawyku dbania o narządy zmysłu;

- Kształtowanie przeświadczenia o zbawiennej roli ruchu w prawidłowym rozwoju człowieka;
- Wyrabianie nawyku dbania o właściwą postawę ciała;
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na placu przedszkolnym, a także w czasie spacerów i wycieczek.

Metody:

- Oglądowe (książki, ilustracje, plansze, filmy)
- Słowne (rozmowy, opowiadania)
- Aktywizujące (scenki dramatyczne, inscenizacje, zabawy ruchowe, konkursy)
- Zabawy ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia prowadzone metodami W. Sherborne, R. Labana, C. Orffa.

Sposoby realizacji

- rozmowy, pogadanki
- drama
- konkursy
- zajęcia sportowe
- gimnastyka korekcyjna
- zagadki
- wycieczki
- spacery
- spotkanie z lekarzem
- prace plastyczne
- wiersze i piosenki
- zabawy tematyczne i dydaktyczne
- wykorzystanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych

Formy pracy:

- Indywidualna
- Grupowa
- Zbiorowa

Treści i zagadnienia do realizacji

Zagadnieniem kluczowym będzie wykształcenie u dzieci pozytywnych nawyków pozwalających zapobiegać infekcją.

L.p.	Zagadnienia do wykonania	Propozycje do realizacji:
1.	<p><u>Zapobiegamy chorobom.</u></p> <p>Przewidywane efekty: (dziecko)</p> <ul style="list-style-type: none">– wie, jak należy dbać o swoje zdrowie– potrafi wymienić choroby wywołane przez wirusy i bakterie– zasłania usta i nos podczas kaszlu lub kichania– rozumie potrzebę szczepień ochronnych, poddaje się koniecznym zabiegom– stosuje zasadę nie jedzenia wspólnie z kolegą jednego produktu np. lizaka czy loda– korzysta prawidłowo z chusteczek jednorazowego użytku– dostrzega w sali zjawiska akustyczne będące przyczyną zmęczenia czy bólu głowy u siebie i innych (głośne zabawki, krzyk dzieci)– rozumie konieczność ubierania się stosownie do pogody– rozumie konieczność stosowania się do zaleceń lekarza– wie na czym polega praca stomatologa, laryngologa.	<ul style="list-style-type: none">– rozmowy na podstawie ilustracji, literatury dziecięcej własnych doświadczeń dzieci;– zabawy tematyczne i dydaktyczne– inscenizacje– rozwiązywanie zagadek słuchowych, słownych, obrazkowych,– spotkanie z higienistką, lekarzem, pielęgniarką– rozmowa na temat prawidłowego ubierania się względem pogody i zapobieganie przeziębieniom– wyjścia do ogrodu przedszkolnego, spacer w okolicy przedszkola
2.	<p><u>Dbamy o higienę osobistą i otoczenia</u></p> <p>Przewidywane efekty: (dziecko)</p> <ul style="list-style-type: none">– rozumie konieczność dbania o czystość osobistą i otoczenia– samodzielnie korzysta z toalety, każdorazowo spuszcza wodę w toalecie,– posiada nawyk mycia rąk zawsze przed posiłkami i w razie potrzeby– samodzielnie składa ubranie np. na zajęcia gimnastyczne– zna zasady przygotowania posiłku– wie, jakie mogą być skutki zjedzenia nieświeżej żywności– dba o czystość w sali oraz w swoim miejscu	<ul style="list-style-type: none">– inscenizacje, opowiadania, rozmowy kierowane przez nauczyciela– wykorzystanie codziennych sytuacji do realizacji treści programowych

	pracy, zabawy – rozumie potrzebę unikania miejsc zakurzonych i brudnych – rozumie konieczność wietrzenia pomieszczeń zamkniętych	
3.	Edukacja rodziców – poprzez zamieszczanie artykułów, gazetka w holu przedszkola - raz na kwartał Warsztaty dla Rodziców – spotkanie z lekarzem, pielęgniarką (w sytuacji, gdy warsztaty będą mogły się odbywać na terenie placówki oraz będzie zainteresowanie rodziców)	

L.p.	Sposoby realizacji	Osoby odpowiedzialne	Termin realizacji
1.	Systematyczne prowadzenie zajęć z edukacji zdrowotnej oraz zabaw badawczych.	Wszyscy nauczyciele	Cały rok szkolny
2.	Utrwalanie prawidłowych nawyków higienicznych, zasłaniania usta i nos podczas kaszlu lub kichania	Wszyscy nauczyciele	Cały rok szkolny
3.	Organizowanie działań sprzyjających zdrowiu fizycznemu i psychicznemu poprzez: <ul style="list-style-type: none"> ➤ organizowanie różnych form ruchu na świeżym powietrzu; ➤ prowadzenie zajęć ruchowych przy muzyce oraz metodami twórczymi i aktywnymi; ➤ systematyczne prowadzenie zajęć gimnastycznych w każdej grupie wiekowej, ➤ udział w zabawach wyciszających i relaksujących z wykorzystaniem muzyki, ➤ ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. 	Wszyscy nauczyciele	Cały rok szkolny
4.	Wystawa plastyczna - plakatów w holu przedszkola pt. „Każdy przedszkolak wie jak wirusowi nie dać się?”	Wszyscy nauczyciele Mgr D.Nowak-Mackiewicz	Luty
5.	Spotkanie dzieci z grup 5-6 letnich z lekarzem, pielęgniarką lub higienistką	Mgr D.Nowak-Mackiewicz	Kwiecień

Zagadnienia powinny być rozłożone na całą edukację przedszkolną, nie muszą być wszystkie realizowane w danym roku szkolnym. Niektóre zadania powinny być utrwalane i kontynuowane, wzbogacane o nowe treści w kolejnych latach edukacji przedszkolnej.

Przewidywane osiągnięcia:

Dzieci uczestniczące w programie osiągną:

- znajomość zasad zdrowego trybu życia,
- umiejętności i nawyki zdrowotne,
- znajomość zasad warunkujących bezpieczną zabawę i odpoczynek,
- postawę aktywnego spędzania wolnego czasu

Bibliografia:

Błożejewski Z.: Wychowanie zdrowotne – zadanie ważne i pilne. „Nowa Szkoła” 1991, nr 1.

Demel M.: Pedagogika zdrowia. Warszawa 1980, WSiP

Strony internetowe:

<https://www.gov.pl/web/edukacja/materialy-informacyjne-dla-szkol-przedszkoli-i-placowek-oswiatowych-dotyczace-profilaktyki-zdrowotnej>