

„W zdrowym ciele — zdrowy duch”

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA

***„Powiedz mi- a zapomnę,
Pokaż mi- a zapamiętam,
Pozwól mi wziąć udział-
a zrozumieć”***

(chińskie przysłowie)

OPRACOWAŁA:
mgr Renata Lekowska
dyrektor Przedszkola nr 5
w Swarzędzu

WSTĘP

Promocja zdrowia jest to :

„.....proces umożliwiający każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na jego zdrowie w sensie jego poprawy i utrzymania. W celu osiągnięcia całkowitego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, zarówno jednostka, jak i grupa społeczna, muszą umieć określać i urzeczywistniać swoje aspiracje, zaspokajać potrzeby, radząc sobie z wyzwaniami swojego środowiska w jego istniejącym stanie lub dokonując w nim odpowiednich zmian”

(Ottawa Charter)

W nowoczesnym podejściu do edukacji zdrowotnej, zwłaszcza dzięki rozwojowi nauk medycznych, w tym higieny, przeniesiono akcenty ze zdrowia negatywnie rozumianego jako choroby i zagrożenia, na zdrowie pozytywne ujmowane jako potencjał zdrowotny, jakość życia, samorealizacja oraz zdolności do aktywnego i twórczego działania.

Koncepcja wszechstronnej edukacji zdrowotnej dziecka zakłada:

- ✿ uwzględnienie holistycznego podejścia do zdrowia i czynników warunkujących zdrowie, związanych z ludźmi i środowiskiem,
- ✿ wykorzystanie sprzyjających okoliczności dla edukacji zdrowotnej,
- ✿ dążenie do harmonizowania wiedzy o zdrowiu, którą dziecko zdobywa z różnych źródeł,
- ✿ zachęcanie dzieci do zdrowego stylu życia i stwarzanie w przedszkolu warunków i możliwości sprzyjających zdrowiu.

W tym kontekście edukacja zdrowotna to nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz również rozwijanie umiejętności, a także nawyków, które pomagają skutecznie wykorzystywać tę wiedzę. Należy więc stworzyć dzieciom sposobność do ukształtowania postaw i wartości, które ułatwią im dokonywanie wyborów mających znaczenie dla ich obecnego i przyszłego życia.

Cel główny programu :

- ✿ zapewnienie takich warunków, aby dzieci nabyły umiejętności prozdrowotnych zachowań i poszanowania zdrowia własnego i innych;

Cele szczegółowe :

- ✿ rozbudzanie zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem;
- ✿ wdrażanie do dbania o zdrowie własne i innych;
- ✿ stymulowanie rozwoju różnych narządów i układów;
- ✿ kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu;
- ✿ wdrażanie do przestrzegania bezpieczeństwa;
- ✿ kształtowanie nawyków higieniczno – kulturalnych;
- ✿ rozwijanie sprawności ruchowej;
- ✿ kształtowanie pozytywnych cech charakteru;
- ✿ wdrażanie do współdziałania i współżycia w grupie;
- ✿ wdrażanie do czynnego wypoczynku;
- ✿ wdrażanie do wizyt kontrolnych u specjalistów;

Aby podejmowane działania na rzecz promocji zdrowia w przedszkolu były skuteczne i przynosiły oczekiwane rezultaty, należy stosować odpowiednie metody pracy wychowawczo – dydaktycznej.

Metody stosowane w edukacji zdrowotnej są zawsze pochodną celów i zadań, jakie stawia się w procesie wychowania. Ze względu na specyfikę tej edukacji do najczęściej wykorzystywanych przez nauczyciela powinny należeć:

Metoda organizacji środowiska, według której podejmowane są przez nauczyciela działania w odniesieniu do właściwej organizacji życia codziennego dzieci i środowiska oraz prezentacja odpowiednich wzorów osobowych. Organizacja środowiska — poprawnego i wzorcowego — to przede wszystkim dbałość o estetykę i funkcjonalność otoczenia (m.in. wyposażenie przedszkola i jego stan techniczny, w tym warunki sanitarno higieniczne, prawidłowe oświetlenie i wentylacja, zieleń w pomieszczeniach i w ogrodzie przedszkolnym oraz pomoce dydaktyczne stosowane podczas zajęć z dziećmi). Właściwa organizacja życia codziennego akcentuje zwłaszcza wielość różnorodność zajęć prowadzonych zgodnie z zasadami higieny, czyli zrównoważenie zajęć odbywających się w różnych pozycjach przyjmowanych przez ciało dziecka (siedząca, nie tylko na krzeselku, lecz w dowolnie wybrany sposób, stojąca, leżąca) oraz zabawy i gry ruchowe często przeplatające

inne zajęcia, a także stosowane techniki relaksacyjne. Ogromne znaczenie mają również wzorce osobowe prezentowane przez kadre pedagogiczną i personel pomocniczy zatrudniony w przedszkolu. Przyjazna atmosfera towarzysząca dziecku w przedszkolu to wypadkowa ich kultury osobistej, stylu życia i relacji z dziećmi.

Metoda przekazu wiedzy dotycząca sposobów informowania, wyjaśniania i instruktażu, w której nauczyciel oddziałuje na świadomość dziecka. Istotna jest zwłaszcza w nowych sytuacjach, gdy brak dzieciom odpowiednich doświadczeń, np. wyjście poza teren przedszkola, włączenie się w rytm życia ulicy, w tym przejście na drugą stronę, korzystanie w grupie z masowych środków komunikacji miejskiej.

Metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu, która, z jednej strony, stawia pewne wymagania dzieciom i ich rodzicom w zakresie zachowań prozdrowotnych (czystość ciała, jego hartowanie, konieczne profilaktyczne zabiegi zdrowotne), z drugiej natomiast, inspiruje dziecko do podejmowania samodzielnych prób dbałości o własne zdrowie, jako najważniejszej wartości dziś, ale także potencjału na przyszłość, oraz do jego ochrony.

Metoda utrwalania pożądaných zachowań i przyzwyczajen zdrowotnych, która polega zarówno na powtarzaniu pewnych czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych, jak i na wykorzystywaniu okazji edukacyjnych, spontanicznie prowokowanych przez dzieci.

Metody aktywizujące, które w trakcie różnorodnych zabaw z dziećmi tworzą specyficzne sytuacje i okazje edukacyjne, mogą wykorzystywać w naturalny sposób dziecięcą twórczą ekspresję. Istnieje cała gama metod aktywizujących dzieci, np. drama, narracja, techniki twórczego myślenia (mowa ciała, burza mózgów, *bricolage*, lista atrybutów, przekształcenia) oraz analogia personalna, fantastyczna i symboliczna, a także konkursy, a ponadto rozmaite techniki plastyczne. Można tu także włączyć wiele zabaw, np. „Narysuj, namaluj, pokaż”.

Oczekiwane efekty :

- ✿ Dobre samopoczucie dziecka
- ✿ Zaspokojenie codziennych potrzeb dziecka, a co za tym idzie, dbania o dobre samopoczucie dorosłych – nauczycielek, innych pracowników i rodziców – w przeciwnym razie niemożliwe byłoby dobre samopoczucie dzieci
- ✿ Zapewnienie miejsca, czasu i środków umożliwiających spontaniczną zabawę dzieci
- ✿ Chronienie i wzmacnianie organizmu dziecka. Zapewnienie wystarczającej dawki nieskrępowanego ruchu, optymalny program dnia i odpowiednie otoczenie
- ✿ Zdrowe odżywianie się, mające wpływ na samopoczucie fizyczne i psychiczne
- ✿ Prawidłowy rozwój psychiczny dziecka. Pobudzenie poczucia jego własnej wartości.
- ✿ Tworzenie miłego, estetycznego i higienicznego otoczenia.
- ✿ Przyswojenie przez dziecko wiedzy o tym, co sprzyja, a co zagraża jego zdrowiu. Organizowanie zabaw nie zagrażających jego zdrowiu i życiu.
- ✿ Poznanie przez dzieci elementarnych przepisów ruchu drogowego.

I. WDRAŻANIE DZIECI DO PRZESTRZEGANIA ZASAD BEZPIECZEŃSTWA

Obszary edukacyjne – treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości Dziecko....
<p>Bezpieczne poruszanie się na terenie przedszkola:</p> <ul style="list-style-type: none">✿ ostrożne i bezpieczne poruszanie się po sali i innych pomieszczeniach przedszkolnych✿ nieoddalanie się samodzielnie z placu lub budynku przedszkolnego✿ przestrzeganie ustalonych zakazów i nakazów	<ul style="list-style-type: none">✿ zna rozkład pomieszczeń przedszkolnych✿ potrafi bezpiecznie poruszać się po budynku✿ zna zasady bezpiecznego oddalania się z miejsca zabawy czy zajęć✿ nie odchodzi samodzielnie od grupy✿ przestrzega zakazu wychodzenia z przedszkola z osobą nieznaną✿ nie zagraża innym uczestnikom zabawy
<p>Bezpieczne korzystanie z zabawek i sprzętu w czasie pobytu w przedszkolu:</p> <ul style="list-style-type: none">✿ właściwe użytkowanie zabawek oraz różnych materiałów, przyborów i narzędzi.✿ przestrzeganie ustalonych zasad w czasie pobytu na placu zabaw	<ul style="list-style-type: none">✿ potrafi korzystać z zabawek zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa✿ bezpiecznie posługuje się narzędziami i przyborami✿ rozumie potrzebę zgłaszania nauczycielce uszkodzeń różnych przedmiotów, które mogą zagrażać bezpieczeństwu
<p>Poznawanie i przestrzeganie podstawowych zasad poruszania się po drogach:</p> <ul style="list-style-type: none">✿ zasady poruszania się w mieści i poza miastem✿ zapoznanie z wybranymi znakami drogowymi✿ przestrzeganie zasad ruchu drogowego	<ul style="list-style-type: none">✿ potrafi prawidłowo przechodzić przez jezdnię w mieści (sygnalizator) i poza miastem (zebra)✿ rozpoznaje znaki drogowy✿ wie, że nie wolno przebiegać przez jezdnię✿ wie, że nie wolno wybiegać z poza innych pojazdów

	<ul style="list-style-type: none"> ✿ wie, że należy poruszać się pod opieką osoby dorosłej ✿ rozumie zakaz zabawy w pobliżu tras komunikacyjnych
<p>Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach zagrażających własnemu bezpieczeństwu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ przestrzeganie zakazów dotyczących <ul style="list-style-type: none"> ○ zrywania nieznanych im roślin i grzybów ○ wykorzystywania w zabawie lekarstw lub innych środków chemicznych ○ zabawy z zapalnikami ○ zabaw w miejscach niedozwolonych (w pobliżu jezdni, budowy, zbiorników wodnych) ○ zimowych zabaw na zamrzniętych jeziorach, stawach czy rzekach) ○ samowolnego korzystania z urządzeń elektrycznych i gazowych podłączonych do sieci ✿ znajomość własnego adresu ✿ ograniczanie zaufania do nieznanych, obcych ludzi 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ rozumie z czym wiąże się zrywanie nieznanych roślin lub grzybów ✿ rozumie, że sam nie może zażywać lekarstw ✿ rozumie niebezpieczeństwo wynikające z zabawy zapalnikami ✿ zna niebezpieczeństwa wynikające z zabawy w niedozwolonych miejscach ✿ respektuje zakaz manipulowania przy kuchence gazowej i prądzie ✿ zna swoje imię, nazwisko, adres zamieszkania, telefon ✿ rozumie potrzebę zachowania ostrożności w kontaktach z osobami nieznanymi

II. KSZTAŁTOWANIE NAWYKÓW HIGIENICZNO – KULTURALNYCH

Obszary edukacyjne - treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości. Dziecko....
<p>Wpajanie dzieciom dbania o czystość:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ nabywanie umiejętności mycia rąk ✿ nabywanie umiejętności prawidłowego mycia zębów ✿ samodzielne korzystanie z toalety ✿ samodzielne posługiwanie się chusteczkami do nosa, grzebieniem, szczoteczką do zębów ✿ zwracanie uwagi na nieużywanie przedmiotów (takich jak ręcznik, grzebień, chusteczka...) należących do innych dzieci ✿ samodzielne rozbieranie się i ubieranie ✿ zwracanie uwagi na schludność wyglądu (uczesane włosy, zapięte guziki) ✿ rozumienie potrzeby mycia rąk po wyjściu z toalety i przed posiłkami 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ potrafi prawidłowo myć ręce ✿ potrafi prawidłowo umyć zęby ✿ potrafi samodzielnie korzystać z toalety ✿ dba o higienę osobista ✿ potrafi samodzielnie rozbierać i ubierać się ✿ potrafi zadbać o swój wygląd ✿ potrafi zapinać samodzielnie guziki
<p>Zwracanie uwagi na umiejętne i kulturalne zachowanie się w czasie posiłku oraz podkreślanie roli właściwego odżywiania się:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ kształtowanie nawyku odpowiedniego posługiwania się sztućcami, serwetką ✿ gryzienie i dokładne przeżuwanie pokarmów ✿ niemówienie z „pełną buzią” ✿ zachęcanie do spożywania zdrowych produktów 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ prawidłowo posługuje się sztućcami ✿ umie kulturalnie zachować się w czasie posiłku ✿ wie, co należy jeść, aby być zdrowym ✿ rozumie potrzebę mycia owoców i warzyw przed jedzeniem ✿ potrafi wykonać sałatkę owocową lub warzywną z

<p>(mleka, sera, ciemnego pieczywa)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ zachęcanie do spożywania dużej ilości warzyw i owoców poprzez np. wspólne wykonywanie sałatek owocowych i warzywnych, zagadki smakowe ✿ zachęcanie do dbania o estetykę stołu podczas jedzenia ✿ rozumienie znaczenia umiaru w jedzeniu słodczy 	<p>z pomocą dorosłych</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ potrafi odstawić pusty talerz i kubek ✿ wie, że nie należy jeść dużo słodczy
<p>Opanowanie umiejętności związanych z samodzielną zmianą odzieży</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✿ potrafi samodzielnie zdjąć i założyć obuwie ✿ potrafi samodzielnie założyć kurtkę, czapkę, szalik, rękawiczki ✿ potrafi zwrócić się o pomoc przy trudnościach związanych z samodzielnym ubraniem się ✿ potrafi dobrać ubiór do warunków atmosferycznych w porozumieniu z dorosłym ✿ rozumie potrzebę korzystania ze stroju do ćwiczeń ✿ potrafi utrzymać swoją odzież w porządku (składa, rozwiesza, chowa)
<p>Wdrażanie do higienicznego trybu życia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń ✿ przyzwyczajanie do przebywania na świeżym powietrzu ✿ wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu, jako źródła zdrowia i radości. 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ rozumie konieczność wietrzenia pomieszczeń ✿ zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu i czynnego wypoczynku ✿ decyduje o wyborze tras spacerowych.

III. DBANIE O ZDROWIE SWOJE I INNYCH

Obszary edukacyjne – treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości. Dziecko...
<p>Stosowanie profilaktyki zdrowotnej.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ podkreślenie znaczenia zawodu lekarza dla zdrowia ludzi (spotkanie z lekarzem) ✿ rozumienie potrzeby kontroli i leczenia zębów (odbycie wycieczki do gabinetu stomatologicznego, oglądanie wyposażenia, rozmowa ze stomatologiem) ✿ zwrócenie uwagi na potrzebę wykonywania zleceń lekarzy ✿ zwracanie uwagi na możliwość zarażenia się chorobą ✿ zapoznanie ze sposobami przeciwdziałania zarażeniu się chorobą (np. niekorzystnie z tych samych naczyń, zasłanianie ust w czasie kaszlu czy kichaniu...) ✿ wyjaśnienie potrzeby stosowania szczepień ✿ ochrona przed trudnymi warunkami atmosferycznymi ✿ zwracanie uwagi na przyjmowanie prawidłowej postawy ciała podczas całego dnia ✿ wdrażanie do współodpowiedzialności za własne zdrowie ✿ wdrażanie do udziału w różnych konkursach i teleturniejach związanych z edukacją zdrowotną 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ rozumie potrzebę wizyt kontrolnych u lekarza pediatry i nie tylko ✿ rozumie potrzebę stałego kontrolowania i leczenia zębów ✿ rozumie potrzebę wykonywania zaleceń lekarza ✿ wie o możliwościach zarażenia się chorobą ✿ wie, jak można przeciwdziałać chorobom ✿ właściwie zachowuje się podczas badań lekarskich i podczas szczepień ✿ stosuje rozgrzewkę zapobiegając zmarznięciu, chroni się przed upałem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym ✿ wie, jak ochronić się przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, takimi jak np.: mróz, upał, deszcz, wiatr ✿ ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała ✿ czuje współodpowiedzialność za własne zdrowie ✿ systematyzuje zdobyte wiadomości

Dbanie o własne zmysły i higienę układu nerwowego

- ✿ określanie funkcji poszczególnych narządów zmysłu
- ✿ przestrzeganie przed nadwerężaniem głosu
- ✿ zwrócenie uwagi na niekorzystny wpływ hałasu na słuch
- ✿ przyzwyczajanie do przebywania w wietrzonych pomieszczeniach
- ✄ przestrzeganie przed dotykiem oczu rękami
- ✄ zapewnienie właściwego oświetlenia w czasie zabaw i innych czynności
- ✄ rozumienie potrzeby odpoczynku
- ✄ łagodzenie zbyt gwałtownych zachowań
- ✄ przestrzeganie przed wkładaniem obcych ciał do nosa, uszu, oczu

- ✄ rozumie znaczenie narządów zmysłów i dba o ich higienę
- ✄ wie, że należy mówić umiarkowanym głosem i unikać hałasu
- ✄ chroni oczy przed nadmiernym oświetleniem
- ✄ potrafi wyciszyć się podczas popołudniowego odpoczynku
- ✄ potrafi opanować gwałtowne reakcje emocjonalne
- ✄ wie, że nie wolno nic wkładać do nosa, uszu, oczu

IV. ROZWIJANIE OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ DZIECI

Obszary edukacyjne- treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości. Dziecko...
<p>Zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem (indywidualnych, zbiorowych, samorzutnych lub zorganizowanych)</p> <p>Organizowanie z całą grupą zajęć z wykorzystaniem następujących rodzajów zabaw i ćwiczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ kształtujących postawę ✿ orientacyjno – porządkowych ✿ bieżnych ✿ z elementem równowagi ✿ na czworakach ✿ z elementami rzutu, celowania, toczenia i noszenia ✿ z elementem wspinania się ✿ z elementem skoku i odskoku ✿ na śniegu i lodzie 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ odczuwa potrzebę uczestniczenia w zabawach ruchowych ✿ odczuwa radość z podejmowanego wysiłku ruchowego ✿ potrafi odczytać sygnały wysyłane przez uczestników zabawy ✿ poznaje zasady rywalizacji ✿ starannie i prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia ✿ potrafi w ćwiczeniach wykorzystać różne przybory
<p>Wykorzystanie naturalnej potrzeby ruchu dziecka w ćwiczeniach i zabawach opartych na metodzie A.M. Kniessów, R. Labana, K. Orffa, W. Sherborne :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ inicjowanie ruchów prowadzących do poznawania własnego ciała, wycucia ciężaru, czasu i przestrzeni 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ poznaje możliwości swojego ciała ✿ zgodnie współdziała w grupie ✿ zgodnie współdziała z partnerem

<ul style="list-style-type: none"> ✿ inicjowanie ruchów kształtujących związek dziecka z otoczeniem ✿ inicjowanie ruchów prowadzących do współdziałania w grupie ✿ inicjowanie ruchów prowadzących do współdziałania z partnerem ✿ Inicjowanie ruchów kreatywnych ✿ łączenie wykonywania ruchów z tzw. „opowieścią ruchową” ✿ wykonywanie ruchów odzwierciedlających podkład muzyczny 	<ul style="list-style-type: none"> ✿ wykonuje ruchy niekonwencjonalne ✿ ilustruje ruchem treść opowiadań ✿ potrafi powiązać ruch z muzyką ✿ wyrabia swobodę i płynność ruchów
---	---

Dużo możliwości w zakresie promocji zdrowia daje literatura dziecięca. Dlatego należy wykorzystać takie utwory literackie, których treść, nastrój oraz zawarty ładunek emocjonalny mogą przyczynić się do rozwijania przyzwyczajeń higieniczno – zdrowotnych, dbania o bezpieczeństwo, a także szanowania, wzmacniania i pomnażania zdrowia.

Ewaluacja programu:

- Systematyczna analiza przebiegu zajęć.
- Analiza kart pracy dzieci.
- Obserwacja postaw i zachowań dzieci.

Uwagi o realizacji i ewaluacji

Program „**W zdrowym ciele – zdrowy duch**” jest przewidziany do realizacji w Przedszkolu nr 5 . Treści powiązane są z programami wychowania przedszkolnego.

Przewiduję, że program będzie realizowany w czasie zajęć wychowawczo – dydaktycznych z dziećmi, zabaw, spacerów i wycieczek zgodnie z ramowym rozkładem pracy w oddziałach przedszkolnych.

Treści nauczania będą skorelowane z tematyką głównych zamierzeń wychowawczo – dydaktycznych na każdy tydzień pracy, ujętych w planach miesięcznych.

Planuję także ocenianie osiągnięć dziecka po realizacji niniejszego programu za pomocą samodzielnie opracowanych kart pracy, prostych krzyżówek, wytworów pracy dziecka, udziału w konkursach tematycznych.

Ewaluacja będzie dokonywana dwa razy w ciągu roku.

Bibliografia

1. M. Demel . „O wychowaniu zdrowotnym.” , Warszawa 1968.
2. E. i J. Frątczakowie. „Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych.”, Toruń 1996.
3. K. Żuchelkowa, K. Wojciechowska . „Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych.” , Bydgoszcz 2000.
4. Cz. Cyrański, M. Kwaśniewska. „Moje przedszkole”. Program wychowania przedszkolnego” , Kielce 2002
5. Anna Łada-Grodzicka, Ewa Bełczewska, Maryla Herde, Elżbieta Kwiatkowska, Joanna Wasilewska „ABC... Program wychowania przedszkolnego XXI wieku” Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne S.A
6. Brygida Łojewska „ W świecie przedszkolaka” program wychowania przedszkolnego. Wydawnictwo Koba Kraków 2001