**PROGRAM EDUKACJI PROZDROWOTNEJ**

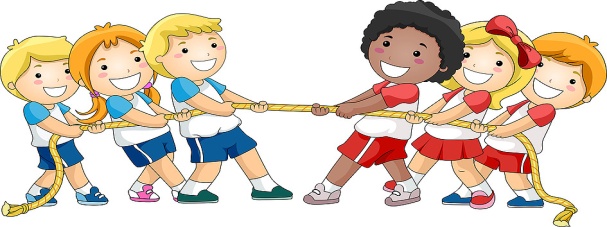
**„KAŻDY SIĘ DOWIE, ŻE NASZE PRZEDSZKOLE DBA O ZDROWIE”**

****

**Zdrowie dziecka to nie tylko jego dobra kondycja fizyczna, lecz także:**

* + **radość z bycia kochaną i szanowaną istotą,**
  + **wysoki poziom zaspokojenia potrzeb psychicznych,**
  + **poczucie bezpieczeństwa   
    w świecie jasnych reguł moralnych i sprawiedliwości społecznej.**

(Janusz Korczak)



Jednym z głównych celów wychowania przedszkolnego ujętym w podstawie programowej jest troska o zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczną oraz zachęcanie do uczestnictwa w zabawach i grach sportowych. Wychowanie zdrowotne jest integralną częścią ogólnego wychowania dziecka, zmierzającego do ukształtowania wysokiego poziomu kultury zdrowotnej i realizowane jest na co dzień w przedszkolu. Dziecko kończące przedszkole i rozpoczynające naukę w szkole podstawowej powinno:

* dbać o swoje zdrowie i orientować się w zasadach zdrowego żywienia,
* dostrzegać związek pomiędzy chorobą a leczeniem (…),
* być sprawne fizycznie lub być sprawne fizycznie w miarę swoich możliwości, jeśli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo,
* uczestniczyć w zajęciach ruchowych, zabawach i grach sportowych w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej

Edukacja zdrowotna nabiera szczególnego znaczenia we wczesnym okresie życia dziecka. Bardzo ważne jest, aby była ona łącznikiem pomiędzy wiedzą i doświadczeniami dziecka wyniesionymi z domu, a kompetencjami jakie powinno osiągnąć, kiedy wkroczy w dorosłe życie. Podstawą do osiągnięcia tego celu jest ścisła współpraca przedszkola z rodziną i najbliższym otoczeniem dziecka, które w toku socjalizacji przyswaja i utrwala postawy i zachowania prozdrowotne lub antyzdrowotne.

Proces wychowania zdrowotnego w przedszkolu można określić jako ciąg systematycznych, planowych i zamierzonych działań wychowawczych, powiązanych organicznie z rozwojem osobowości dziecka i procesem jego uspołecznienia. Przebywając w przedszkolu wiele godzin, dziecko zdobywa podstawowe informacje i umiejętności niezbędne do wzmacniania  zdrowia  w sposób naturalny: w powiązaniu z zabawą, posiłkami, zabiegami higienicznymi, wypoczynkiem.   
  
Zespół wychowawczy przedszkola tj. nauczyciele wraz z pielęgniarką w sposób planowy i zamierzony stwarza określone sytuacje wychowawcze wywołujące proces rozwojowy zdrowotnego wychowania dziecka, kieruje tym procesem, przekształca psychikę, nastawienie, postawy, poglądy i zachowanie się dziecka w sprawach łączących się ze zdrowiem i higieną. Rezultatem tego procesu wychowawczo – zdrowotnego będzie wiedza dziecka z zakresu ochrony zdrowia i higieny, przyswojenie nawyków higieniczno – zdrowotnych oraz ukształtowanie postawy w zakresie kultury zdrowotnej i zdrowego odżywiania. W zakresie żywienia zadaniem przedszkola jest nie tylko racjonalne i regularne żywienie, lecz również wdrażanie dzieci do właściwego, kulturalnego spożywania posiłków.

Dzieciństwo, to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego nawyki oraz przyzwyczajenia i decydują o jego późniejszym stylu życia. Sposób żywienia  dzieci wpływa na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz na zdolność uczenia się. Zasoby, w które zostanie wyposażony młody organizm, są podstawą dobrego funkcjonowania przez wiele lat. Dlatego przedszkole to najlepsze środowisko dla dziecka, by rozpocząć i wdrażać systematycznie podstawy wychowania zdrowotnego.

***CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU:***

Program **„Każdy się dowie, że nasze przedszkole dba o zdrowie”** został przygotowany zgodnie z Podstawą Programową Wychowania Przedszkolnego, rozszerzającą jego treści i realizowany przy współpracy z pielęgniarką.

Program został podzielony na 5 działów:

**1.** Odżywiamy się zdrowo- „Jedz owoce i warzywa, będziesz zdrów jak ryba”  
**2.** Lubimy zabawy w ogrodzie – "Ruch to zdrowie, każdy niech się dowie"  
**3.** Czystość to nasze drugie imię – "Zdrowy uśmiech to podstawa-dbaj o zęby to ważna sprawa"  
**4.** Nie boimy się lekarza – "Tak żyć, by zdrowym być!"  
**5.** Czujemy się bezpiecznie – "Bezpieczny przedszkolak to radosny przedszkolak”  
  
***CEL GŁÓWNY:***  
Głównym celem programu jest poszerzanie wiadomości dzieci na temat wychowania zdrowotnego, wyrabianie prawidłowych nawyków prozdrowotnych oraz propagowanie zdrowego stylu życia.  
  
***CELE SZCZEGÓŁOWE*** :

Dziecko:

* rozumie pojęcie "zdrowia",
* wie, jak dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie,
* unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu,
* zna i stosuje podstawowe zabiegi higieniczne,
* wie, na czym polega praca lekarza,
* rozróżnia i nazywa przybory higieniczne i zna ich przeznaczenie,
* rozumie rolę ruchu w życiu każdego człowieka,
* potrafi samodzielnie się ubrać i dostosować ubiór do pogody i pory roku,
* wie, na czym polega zdrowe odżywianie
* potrafi wymienić produkty spożywcze szkodzące zdrowiu.
* potrafi kulturalnie zjeść posiłek i posługiwać się prawidłowo sztućcami,
* zna zasady bezpiecznego zachowania się w domu, w przedszkolu i na ulicy,
* zna numery telefonów alarmowych i wie kiedy należy z nich korzystać,
* umie swobodnie wypowiadać na dany temat,
* zna zasady obowiązujące w grupie.
* wyraża swoje stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany.
* umie współdziałać z dziećmi i dorosłymi.

***METODY I SPOSOBY REALIZACJI:***  
- rozmowy, pogadanki, prelekcje,

- spotkania z ciekawymi ludźmi: pielęgniarka, stomatolog, lekarz,   
- konkursy, quizy  
- krótkie formy sceniczne i przedstawienia teatralne,  
- zawody sportowe,  
- wycieczki do przychodni, policji, straży pożarnej  
- plakaty  
- organizowanie wystaw plastycznych  
  
***FORMY REALIZACJI:***  
- indywidualna  
- zbiorowa  
  
***PRZEWIDYWANE EFEKTY:***  
Po realizacji programu zdrowotnego dzieci będą:  
- świadome, jak prawidłowo dbać o swoje zdrowie,  
- rozumiały potrzebę spożywania warzyw i owoców,  
- unikały zagrożeń wynikających z przebywania na podwórku, na ulicy, w domu, w przedszkolu,  
- przestrzegały zasad higieny,  
- znały numery alarmowe: 997 – policja, 998 – straż pożarna, 999 – pogotowie, 112 – wspólny numer z telefonu komórkowego.

Początek formularza

Dół formularza

***TREŚCI PROGRAMU:***

**„JEDZ OWOCE I WARZYWA, BĘDZIESZ ZDRÓW JAK RYBA”**



***TREŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ:***

- rozumienie konieczności mycia rąk przed każdym posiłkiem,  
- rozumienie konieczności mycia owoców przed spożyciem,  
- rozpoznawanie i nazywanie owoców egzotycznych i warzyw,  
- wyjaśnianie pojęć: witaminy, zdrowie.  
- poznanie niektórych sposobów przyrządzania smacznych dań z owoców i warzyw np. surówki, desery.  
- poznanie nieocenionej wartości wody w prawidłowym odżywianiu,  
- wyrabianie umiaru w kwestii spożywania słodyczy, chipsów, picia coca-coli.   
- tworzenie "zdrowych jadłospisów"

***CELE OPERACYJNE:***

Dziecko:  
- rozpoznaje i poprawnie nazywa owoce egzotyczne oraz warzywa,  
- próbuje i smakuje nowych nie znanych jeszcze owoców,  
- potrafi określić smak próbowanego owocu np. słodki, gorzki, cierpki oraz opisać jego wygląd.  
- wie, co można przygotować z owoców i warzyw,  
- potrafi wymienić swoje ulubione dania z warzyw i owoców,  
- potrafi samodzielnie przygotować sałatkę owocową,  
- wymienia niezdrowe pokarmy, produkty,  
- rozumie znaczenie spożywania zdrowych produktów np. mleko, jogurty, jaja, sery, wędliny, mięso.  
- potrafi wymienić nazwy niektórych witamin,  
- śpiewa i recytuje utwory o tematyce zdrowotnej.

**  
"RUCH TO ZDROWIE, KAŻDY NIECH SIĘ DOWIE"**

***TREŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ:***

- wyrabianie sprawności ruchowej poprzez zabawy i ćwiczenia,  
- aktywne uczestniczenie we wszelkich formach ruchu,  
- przyzwyczajanie do częstego przebywania na powietrzu: spacery, wycieczki, zabawy zorganizowane i swobodne na ogrodzie przedszkolnym,  
- przebywanie na świeżym powietrzu o każdej porze roku,  
- wyjaśnienie pojęć: hartowanie, ruch to zdrowie,  
- kształtowanie nawyków zmierzających do zachowania prawidłowej postawy w trakcie postawy, siedzenia, leżenia,  
- wprowadzenie ćwiczeń usprawniających ciało oraz korygujących nieprawidłowości rozwoju fizycznego,  
- wyrabianie umiejętności przeciwdziałania marznięciu ( rozcieranie rąk, tupanie) i przegrzaniu ( zabawy w cieniu drzew, zaspokajanie pragnienia).

***CELE OPERACYJNE:***

Dziecko:  
- uczestniczy w zabawach ruchowych organizowanych na świeżym powietrzu i w sali przedszkolnej,  
- samodzielnie proponuje i inicjuje gry i zabawy zespołowe,  
- potrafi uzasadnić stwierdzenie – "Ruch to zdrowie",  
- chętnie przebywa na świeżym powietrzu,  
- potrafi samodzielnie dobrać odpowiedni strój do pogody i panującej pory roku,  
- przyjmuje prawidłową postawę podczas stania, leżenia i siedzenia.  
- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne usprawniające ciało.  
- chętnie bierze udział w zawodach sportowych,  
- potrafi współdziałać w zespole, drużynie,  
- zna zasady zdrowej rywalizacji, nie obraża się z powodu przegranej,  
- potrafi prawidłowo wykonać konkretne ćwiczenie gimnastyczne,  
- słucha poleceń i sygnałów wydawanych przez nauczyciela,  
- zna i stosuje metody przeciwdziałania marznięciu i przegrzaniu.

**"ZDROWY UŚMIECH TO PODSTAWA-DBAJ O ZĘBY TO WAŻNA SPRAWA"**



***TREŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ:***

- wyrabianie umiejętności systematycznego dbania  o czystość osobistą (mycie rąk i buzi, mycie zębów, czesanie włosów, kontrolowanie swojego wyglądu)  
- rozumienie konieczności dbania o higienę osobistą,  
- poprawne nazywanie przedmiotów służących utrzymaniu higieny całego ciała,  
- wyjaśnianie pojęć: higiena osobista,  
- opanowanie umiejętności samodzielnego ubierania się, korzystania z toalety,  
- opanowanie umiejętności prawidłowego mycia rąk,  
- zwrócenie uwagi na nieużywanie przedmiotów np. szczoteczki, ręcznika należących do innych osób,  
- zwrócenie uwagi na niebezpieczeństwo wynikające z częstego nie mycia zębów,  
- poznanie osoby dentysty i opanowanie lęku przed wizyta w gabinecie

Początek formularza

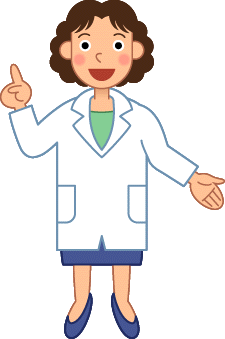
Dół formularza

- wdrażanie dzieci do higienicznego trybu życia: wietrzenie pomieszczeń, dbanie o czystość zabawek i pomieszczeń w których się przebywa,   
- dbanie o własne zmysły i higienę układu nerwowego   
- unikanie hałasu, krzyku i głośnego mówienia.

***CELE OPERACYJNE:***

Dziecko:   
- dba o higienę osobistą  
- prawidłowo korzysta z przyborów służących do utrzymania higieny,  
- wie, dlaczego nie można korzystać z przyborów innych osób,  
- zna przyczyny, jakie mogą pojawić się z nie dbania o higienę jamy ustnej.  
- poprawnie szczotkuje żeby,  
- pamięta o konieczności mycia zębów po każdym posiłku i po zjedzeniu słodyczy,  
- samodzielni korzysta z umywalki i toalety,  
- dba o czystość wokół siebie,  
- rozumie znaczenie odpoczynku  
- potrafi mówić i bawić się cicho,  
- wymienia nazwy i funkcje narządów zmysłów, przestrzega ich higieny.

**"TAK ŻYĆ, BY ZDROWYM BYĆ!"**



***TREŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ:***

- opanowanie lęku przed wizytami u lekarza pediatry czy stomatologa,  
- opanowanie leku przed szczepieniami ochronnymi,  
- przyzwyczajenie dzieci do zgłaszania dolegliwości odczuwanych przez nie lub zauważonych u innych,  
- rozumienie konieczności zażywania lekarstw i picia syropów,  
- dbanie o własne zdrowie,  
- rozumienie konieczności leżenia w łóżku w przypadku infekcji,  
- poznanie przyczyn wybranych chorób i możliwości chronienia się przed nimi  
- poznanie pracy pielęgniarki, farmaceuty, lekarza pediatry.

***CELE OPERACYJNE:***

Dziecko:  
- rozumie pojęcia: zdrowie, choroba, przeziębienie,  
- wie, w jaki sposób może zapobiegać chorobie,  
- wie, jakie czynniki wpływają na zdrowie i dobre samopoczucie,  
- potrafi wymienić sytuacje korzystne dla zdrowia,  
- zna sposoby i znaczenie przeciwdziałania chorobom,  
- rozumie znaczenie brania lekarstw w trakcie choroby i stosowania się do zaleceń lekarza,  
- nie boji się wizyty u lekarza.

**"BEZPIECZNY PRZEDSZKOLAK TO RADOSNY PRZEDSZKOLAK”**

***TREŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ:***

- zakaz samodzielnego oddalania się z placu zabaw lub budynku przedszkolnego,  
- zna zasady zachowania się podczas pobytu na placu zabaw,  
- prawidłowe korzystanie z zabawek, przedmiotów znajdujących się w najbliższym otoczeniu,  
- poinformowanie osób dorosłych, opiekunów o uszkodzonych zabawkach zagrażających bezpieczeństwu,  
- właściwie zachowuje się w pobliżu ruchliwych ulic, przejazdów kolejowych, na skrzyżowaniach,  
- wyrabianie u dzieci umiejętności oceny sytuacji pod kątem bezpieczeństwa,  
- poznanie zasad pieszego ruchu drogowego,  
- poznanie znaczenia wybranych znaków drogowych i sygnalizacji świetlnej,  
- znajomość własnego adresu zamieszkania i telefonu kontaktowego,  
- rozumienie roli policjanta,  
- unikanie sytuacji niebezpiecznych: przebywania na polu w czasie burzy, przebywanie w pobliży placów budowy, zbiorników wodnych, jezdni, wiaduktów, używania zapałek, zażywania lekarstw bez wiedzy osoby dorosłej,  
- przestrzeganie zasady nie rozmawiania z osobami nieznajomymi, nie przyjmowanie od nich żadnych słodyczy,  
- poznanie numerów alarmowych,  
- przestrzeganie zakazu korzystania z urządzeń elektrycznych bez zgody dorosłych.

***CELE OPERACYJNE:***

Dziecko:  
- potrafi zgodnie i bezpiecznie bawić się w przedszkolu i poza jego terenem,  
- używa zabawek zgodnie z ich przeznaczeniem,  
- potrafi przejść prawidłowo przez ulicę  
- nie bawi się w pobliżu miejsc niebezpiecznych np. zbiorniki wodne, przejazdy kolejowe, lodowiska,   
- nie odchodzi od grupy,  
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie pobytu w domu i w przedszkolu,  
- nie manipuluje urządzeniami elektrycznymi,  
- właściwie korzysta z urządzeń sanitarnych,  
- zna numery alarmowe,

- informuje osoby dorosłe o zauważonych sytuacjach niebezpiecznych.

***EWALUACJA PROGRAMU***

******

Po zrealizowaniu programu zdrowotnego dokonamy sprawdzianu umiejętności, wiadomości dzieci, jaką zdobyły w trakcie prowadzonych zajęć w ramach programu. Ewaluacji będziemy dokonywać bezpośrednio poprzez rozmowy z dziećmi na temat wychowania zdrowotnego, a także będziemy obserwować dzieci w trakcie prowadzonych zajęć. Pod uwagę weźmiemy nie tylko wiedzę przedszkolaków, ale i zwrócimy uwagę na ich zaangażowanie, aktywność i chęć do współpracy.

Metodą ewaluacji będą też liczne konkursy, zagadki, quizy, zawody, wykonywanie wspólnych plakatów, które sprawdzą i skontrolują wiedzę dzieci z zakresu wychowania zdrowotnego. Ewaluacja obejmie również rodziców dla których skonstruowaliśmy specjalną ankietę dotyczącą zdrowego stylu życia przedszkolaków oraz wyrobienia wśród nich prawidłowych nawyków prozdrowotnych.

***LITERATURA:***  
Z. Bartkowiak - "Higiena zabaw, zajęć i żywienia w przedszkolu" WSiP Warszawa 1978.  
Z. Bartkowiak - "Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania" WsiP Warszawa 1980.  
Z. Bartkowiak - "Higiena dzieci w wieku przedszkolnym" WSiP Warszawa 1974.  
M. Blaxter - "Zdrowie" Wydawnictwo Sic! Warszawa 2009.  
M. Demel - "Pedagogika Zdrowia" WSiP Warszawa 1980.  
M. Demel - "O wychowaniu zdrowotnym" Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych Warszawa 1968.  
I. Głowacka - " Żywienie dzieci i młodzieży w placówkach opiekuńczo - wychowawczych" Młodzieżowa Agencja Wydawnicza Warszawa 1981.  
A. Landy - "Higiena w przedszkolu" Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych Warszawa 1962.  
A. Jaczewski, Z. Korczak, A. Popielarska - "Rozwój i zdrowie ucznia" WSiP Warszawa 1985.

I. Heszen, H. Sęk – "Psychologia Zdrowia" Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2007.  
M. Skokowska – Rudolf -  "Higiena dziecka w wieku przedszkolnym" WSiP Warszawa 1975.  
B. Wojnarowska - "Edukacja Zdrowotna – podręcznik akademicki" PWN Warszawa 2007.

<http://zdrowyprzedszkolak.pl>

<http://www.akademia-aquafresh.pl/>

<http://przyjacielenatury.pl/>

oprac. Zespół do spraw promocji przedszkola nr 46

w środowisku lokalnym i współpracy z rodziną

***ANKIETA O ZDROWIU PRZYGOTOWANA DLA RODZICÓW***

***„KAŻDY SIĘ DOWIE, ŻE NASZE PRZEDSZKOLE DBA O ZDROWIE”***

Szanowni państwo! Celem niniejszej ankiety jest zbadanie poziomu państwa wiedzy na temat zdrowego trybu życia i racjonalnego odżywiania Waszego dziecka. Ankieta jest anonimowa, więc prosimy o rzetelne jej wypełnienie.

Bardzo prosimy o wypełnienie tej ankiety zaznaczając znakiem x pola, które według państwa najbardziej pasują do Waszego dziecka.

WIEK DZIECKA:…………………  
  
**1.** **Jaki jest ulubiony owoc dziecka?**

……………………………………

**2.** **Jakie jest ulubione warzywo dziecka?**

……………………………………

**3.** **Czy dziecko chętnie zjada surówki i zupy?**  
□  tak  □  nie

**4.** **Ile posiłków dziecko zjada w ciągu dnia?**  
□  jeden □  dwa  □  trzy  □  cztery  □  pięć i więcej

**5.** **Czy dziecko codziennie je słodycze?**  
□  tak  □  nie

**6. Jakie jest ulubiona słodkość dziecka, po którą sięga najczęściej?**

…………………………………………………………………………………………………

**7.** **Czy dziecko je śniadania w domu?**  
□  nie je  □  rzadko  □  często  □  zawsze

**8.** **Jaka jest ulubiona przekąska dziecka między posiłkami?**  
□  owoce  □  słodycze  □  kanapki  □ chipsy  □ jogurty  
**9. Jak często dziecko je owoce i warzywa?**  
□  codziennie  □  czasami  □  sporadycznie  □  w ogóle

**10. Jaka jest ulubiona potrawa dziecka?**

…………………………………………………………………………

**11. Czy dziecko chętnie jada nabiał: mleko, sery białe, kefiry, jogurty?**  
□  tak  □  nie

**12. Czy dziecko często choruje, łapie przeziębienia?**  
□  tak  □  nie

**13. Czy dziecko przed pójściem do przedszkola wykonuje poranną toaletę ( myje zęby, buzię, czesze się)?**  
□  tak  □  nie

**14. Dziecko kąpie się:**  
□  codziennie  □ raz w tygodniu  □  dwa razy w tygodniu  □  trzy i cztery razy w tygodniu

**15. O której godzinie dziecko kładzie się spać?**

…………………………………………………………

**16. Ile godzin dziennie dziecko spędza przed telewizorem lub komputerem?**  
□ 0,5 h  □  1 h  □  2 h  □ 3 h i więcej

**17. Czy dziecko codziennie wychodzi na spacery?**  
□  rzadko  □  czasami □  nigdy  □  zawsze

**18. Czy dziecko uczestniczy w zajęciach dodatkowych w przedszkolu i poza przedszkolem?**  
□  tak, np…………………  
□  nie

**19. Czy dziecko aktywnie uczestniczy we wszystkich formach aktywności ruchowej w** **przedszkolu i poza nim?**  
□  tak  □  nie

**20. Czy przekazują państwo swojemu dziecku wiedzę na temat zdrowego odżywiania?**□  tak  □  nie  □  okazjonalnie

**21. Czy prowadzicie państwo aktywny tryb życia (uprawianie sportu, aerobic, systematyczna jazda na rowerze, spacery)?**  
□  tak  □  nie  □  okazjonalnie

**22. Czy nauczyciele w przedszkolu przekazują dużo informacji o zdrowym odżywianiu i zdrowym trybie życia?**  
□  tak  □  nie  □  okazjonalnie  □  systematycznie

**Dziękujemy za poświęcony czas :)**