

**PRZEDSZKOLNY PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA  
MIEJSKIEGO PRZEDSZKOŁA NR 18  
W RUDZIE ŚLĄSKIEJ**

***„W zdrowym ciele zdrowy duch”***



**Opracowanie:**

mgr Joanna Mańka

mgr Magdalena Olbrich

Miejskie Przedszkole nr18

W Rudzie Śląskiej

## **Wprowadzenie**

Profilaktyka to ogół działań zapobiegających niepożądanym zjawiskom w rozwoju i zachowaniu się ludzi.

W medycynie sprowadza się do zapobiegania chorobom, propagowania zasad racjonalnego żywienia, hartowania organizmu, prawidłowego łączenia pracy z wypoczynkiem oraz stwarzania warunków sprzyjających rozwojowi organizmu. W pedagogice – do zapobiegania powstawania u dzieci niepożądanych przyzwyczajzeń i postaw, błędów w uczeniu się lub wad postawy ciała.

Zapewnienie zdrowia i bezpieczeństwa dzieciom stanowi podstawowe zadanie, przed którym stoją nauczyciele i rodzice. Przedszkole troszczy się nie tylko o wychowanie dzieci, ale prowadzi również działania profilaktyczne, mające na celu tworzyć warunki do kształtowania postaw i wartości, ułatwiać dzieciom dokonywanie wyborów, mających znaczenie dla ich obecnego i przyszłego życia, uświadamiać dzieciom zagrożenia, które mogą wystąpić w przedszkolu, domu, na drodze oraz ograniczyć liczbę niebezpiecznych zdarzeń z udziałem dzieci. Przygotować dzieci do tego, by potrafiły współżyć z innymi, poznawać zasady dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo, promować i kształtować zdrowy styl życia.

Program profilaktyczny przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym 3, 4, 5, 6-letnich. Program profilaktyczny jest zgodny z podstawą programową wychowania przedszkolnego i jest zawarty w następujących obszarach:

- Kształtowanie umiejętności społecznych dzieci: porozumiewanie się z dorosłymi i dziećmi, zgodne funkcjonowanie w zabawie i w sytuacjach zadaniowych.
- Kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych. Wdrażanie dzieci do utrzymywania ładu i porządku.
- Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci. Wdrażanie dzieci do dbałości o bezpieczeństwo własne i innych

- Pomaganie dzieciom w rozumieniu istoty zjawisk atmosferycznych i w unikaniu zagrożeń

### **Warunki realizacji programu:**

Program profilaktyczny jest dostosowany do potrzeb rozwojowych wychowanków. Realizują go nauczycielki grup same lub z pomocą policjanta, strażaka, lekarza, pielęgniarki, ratownika medycznego itp. Realizacja programu wymaga także wykorzystywania różnorodnych środków dydaktycznych wspomagających proces rozwoju dziecka, zorganizowania wycieczek i wyjść poza teren przedszkola. W swych oddziaływaniach jest skierowany do dzieci, nauczycieli i rodziców.

### **Cele główne programu:**

1. Wdrożenie dzieci do stosowania zasad bezpieczeństwa.
2. Kształtowanie u dzieci umiejętności właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia.
3. Promocja zdrowego stylu życia.

### **Cele szczegółowe programu:**

1. Utrwalenie ogólnych zasad, np. prawidłowego poruszania się po drodze oraz właściwego korzystania z placu zabaw.
2. Rozumienie powszechnych zakazów / nakazów w celu uniknięcia wypadku i innych niebezpiecznych zdarzeń.
3. Wzbudzanie zaufania do policjanta, strażaka, lekarza jako osób mogących udzielić pomocy w sytuacjach trudnych.
4. Poznawanie numerów alarmowych oraz zasad ich używania – tylko w sytuacjach zagrożających bezpieczeństwu.
5. Uświadomienie dzieci o istniejących w życiu zagrożeniach wynikających z zabaw zapłkami oraz manipulowania sprzętem gospodarstwa domowego.
6. Wykształcenie nawyku nie zbliżania się do nieznanymi zwierząt.
7. Rozróżnianie dobra od zła.
8. Zdawanie sobie sprawy z niebezpieczeństwa wynikającego z niewłaściwego postępowania / przypadkowych spotkań z nieznanym.

9. Uświadomienie dziecka o zagrożeniach związanych z dostępem do sieci Internet.
10. Upowszechnienie wiedzy o zdrowiu i zasadach mu sprzyjających (promocja zdrowego stylu życia).
11. Tworzenie warunków służących sprawności i aktywności fizycznej dzieci.
12. Podkreślenie szkodliwego wpływu na organizm różnego rodzaju używek.
13. Rozumienie znaczenia pojęcia agresja i przemoc.
14. Nabywanie umiejętności reagowania i przeciwstawiania się złu fizycznemu i psychicznemu (promocja postaw asertywnych).

### **Metody i formy realizacji programu:**

#### **Metody :**

- podające: opowiadanie, pogadanka, opis, objaśnienie, historyjka obrazkowa, wiersze, piosenki, praca z obrazkiem,
- problemowe: gry dydaktyczne, doświadczenia,
- aktywizujące: drama, burza mózgów, Orffa, Labana, Sherborne, pedagogika zabawy, kinezylogia edukacyjna,
- praktyczne: pokaz, ćwiczenia, trening, prace plastyczne, wystawki, gry i zabawy ruchowe, zabawy relaksacyjne, konkursy, spotkania, degustacje.

#### **Formy:**

- praca indywidualna,
- zabawy oraz inne rodzaje działalności dzieci pozwalające na rozwijanie własnej inicjatywy,
- czynności samoobsługowe,
- prace użyteczne,
- spacer, wycieczki,
- zajęcia zorganizowane,

- uroczystości przedszkolne,

- konkursy, turnieje.

## Zagadnienia

Zadania do realizacji	Zamierzone cele operacyjne
<b>1. Bezpieczeństwo na co dzień.</b>	<b>Dziecko:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- rozumie pojęcie <i>bezpieczeństwo</i>;</li><li>- reaguje na hasła: <i>pali się, ewakuacja itp.</i>;</li><li>- wykazuje znajomość imienia, nazwiska oraz własnego adresu zamieszkania;</li><li>- wykazuje znajomość imion i nazwisk rodziców / opiekunów;</li><li>- zna zasady bezpiecznego poruszania się po drodze;</li><li>- rozróżnia podstawowe znaki drogowe (informacyjne, ostrzegawcze);</li><li>- stosuje się do sygnalizacji świetlnej;</li><li>- wie, jakie są numery telefonów alarmowych (997, 998, 999, 112);</li><li>- orientuje się, do kogo może zwrócić się o pomoc (np. do policjanta);</li><li>- zna inne ważniejsze instytucje i pełnione przez nie role społeczne;</li><li>- przestrzega zasad ustalonych w grupie przedszkolnej (kontrakt grupowy);</li><li>- stosuje się do zasad bezpiecznego korzystania z placu zabaw / sprzętu / zabawek;</li><li>- porusza się w miejscach dozwolonych;</li><li>- nie oddala się samo od grupy przedszkolnej;</li><li>- nie korzysta z urządzeń elektrycznych, nie bawi się</li></ul>

	<p>przedmiotami niebezpiecznymi, np. zapalkami, szklem i in.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewiduje sytuacje zagrazajace bezpieczenstwu / zyciu oraz ich konsekwencje;</li> <li>- wykazuje nieufnosc w stosunku do nieznanomych;</li> <li>- samodzielnie i bezpiecznie organizuje sobie czas wolny;</li> <li>- gości w przedszkolu, np. policjanta, strazaka, pielęgniarkę (w miarę możliwości);</li> <li>- wie, że opiekę nad nim sprawuje osoba dorosła;</li> </ul>
<p><b>2. Odkrywanie znaczenia zdrowia.</b></p>	<p><b>Dziecko:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznaje schemat piramidy zdrowego zywienia (jej pietra);</li> <li>- orientuje się w zasadach zdrowego stylu odzywiania (wymienia zdrowe produkty, tj. owoce, warzywa, mleko i jego przetwory, ryby, ciemne pieczywo, itd.);</li> <li>- dostrzega związek pomiedzy zdrowiem a chorobą;</li> <li>- wie, na czym polega profilaktyka zdrowotna (np. szczepienia ochronne);</li> <li>- podaje przyczyny i skutki nieprawidlowego odzywiania się (m. in. otylosc, próchnica, brak witamin, niska odpornosc organizmu = przeziebianie się);</li> <li>- zna umiar w jedzeniu (nie objada się);</li> <li>- przewycieza niecheć do spozywania niektorych potraw;</li> <li>- myje owoce i warzywa przed spozyciem;</li> <li>- respektuje zasady programu promujacego zdrowie „Wiem, co jem”;</li> </ul>
<p><b>3. Higieniczny tryb zycia.</b></p>	<p><b>Dziecko:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie pojecia: <i>higiena, higieniczny tryb zycia</i>;</li> <li>- wyrozni przybory niezbedne do utrzymania higieny;</li> <li>- stosuje higienę na co dzien:</li> <li>-myje ręce przed / po posiłku, po korzystaniu z toalety, po kontakcie z różnymi przedmiotami, zwierzetami;</li> <li>dba o czystosc własnego ciała (regularna kąpiel,</li> </ul>

	<p>używanie kosmetyków);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dba o czystość ubrania / bielizny;</li> <li>- używa wyłącznie swoich przyborów toaletowych;</li> <li>- utrzymuje porządek otoczenia wokół siebie (np. sprząta po sobie);</li> <li>- zdaje sobie sprawę z konieczności chodzenia do snu o tej samej porze (higiena snu);</li> <li>- rozumie istotę wypoczynku;</li> <li>- wykazuje wrażliwość na nadmierny hałas;</li> <li>- podkreśla rolę codziennych ćwiczeń fizycznych;</li> <li>- uczy się podstawowych umiejętności relaksacji i odprężenia (higiena psychiczna);</li> <li>- wie, o konieczności umiejętnego korzystania z chusteczek higienicznych;</li> <li>- zasłania usta podczas kaszlu / kichania;</li> <li>- unika bezpośredniego kontaktu z osobą chorą;</li> <li>- wie o potrzebie przebywania w wywietrzonych pomieszczeniach.</li> </ul>
<p><b>4. Ruch w życiu człowieka .</b> itp.);</p>	<p><b>Dziecko:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie znaczenie aktywności ruchowej, sportu w życiu; wie, o potrzebie częstego przebywania na świeżym powietrzu;</li> <li>- bierze aktywny udział w zajęciach ruchowych, gimnastuje się;</li> </ul> <p>uprawia sporty (gra w piłkę, jazda na rowerze, bieganie,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ubiera się odpowiednio do warunków pogodowych;</li> <li>- dba o prawidłową postawę ciała;</li> <li>- chodzi na spacer;</li> <li>- wie, jak zapobiegać przemarznięciu / przegrzaniu</li> </ul>
	<p><b>Dziecko:</b></p> <p>-wymienia rośliny i zwierzęta żyjące w różnych</p>

<p><b>5. Zagrożenia ze środowiska przyrodniczego.</b></p>	<p>środowiskach przyrodniczych;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nie dotyka zwierząt, zwłaszcza dzikich;</li> <li>- wie, że nie należy karmić bez zgody / drażnić zwierząt;</li> <li>- zna pozycję obronną, by uniknąć, np. pogryzienia;</li> <li>- orientuje się, jak wyglądają tabliczki informujące, np. o terenie strzeżonym przez psa;</li> <li>- zna wybrane rośliny i inne zagrażające życiu (np. grzyby, owoce trujące);</li> <li>- nie spożywa potraw niewiadomego pochodzenia;</li> <li>- wie, jak trzeba zachować się w sytuacji zagrożenia, gdzie można otrzymać pomoc, umie o nią poprosić;</li> <li>- rozumie konieczność pozostawania w miejscu bezpiecznym w czasie burzy, huraganu, powodzi, ulewy, upałów itp.</li> </ul>
---	---

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Balcerek - Kałek A. "Budowanie szkolnych programów profilaktycznych"
- Gniewkowski W., Właźnik K. „Wychowanie fizyczne” Warszawa 1989
- Karski J. B. - "Aktualne kierunki działań i rozwoju promocji zdrowia"
- Kopczyńska – Sikora J. Dbajmy o zdrowie „ Wychowanie w przedszkolu” nr 11/12 1982
- Korczak C. - "Higiena i ochrona zdrowia"
- Szerborn Z. „Ruch rozwijający dla dzieci” Warszawa 1999
- Wojnarowska B.- "Promocja zdrowia"