

Alina Ceglarska

„Dbam o zdrowie” - program edukacji zdrowotnej w Przedszkolu Miejskim nr 6 w Chełmie

Scientific Bulletin of Chełm - Section of Pedagogy nr 1, 187-194

2015

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

**„DBAM O ZDROWIE” - PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ
W PRZEDSZKOLU MIEJSKIM NR 6 W CHEŁMIE**

ALINA CEGLARSKA

Edukacja zdrowotna wpływa na zwiększanie świadomości i przejmowania odpowiedzialności za własne zdrowie. Jest to proces, podczas którego dzieci nabywają umiejętności dbania o zdrowie własne i społeczności, w której żyją. Powinna być ona obecna na co dzień w ich życiu i doświadczeniach. Celem edukacji jest ukazanie dzieciom wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponują.

Cele szczegółowe programu:

1. Nabywanie przez dzieci właściwych nawyków żywieniowych, higienicznych i aktywności ruchowej.
2. Przekazywanie wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia.
3. Doskonalenie najprostszych czynności higienicznych poprzez wyodrębnienie kolejnych etapów postępowania.
4. Propagowanie pozytywnych wzorców postępowania prozdrowotnych.
5. Wzbudzanie zainteresowania dzieci i rodziców wspólnym kształtowaniem zdrowego stylu życia.
6. Angażowanie rodziców w działalność prozdrowotną przedszkola.
7. Podkreślenie roli ruchu i powietrza jako symulatorów prawidłowego rozwoju.
8. Wdrożenie dzieci do przestrzegania i stosowania ogólnych zasad bezpieczeństwa poprzez uświadamianie wychowankom zagrożeń jakie mogą wystąpić w najbliższym otoczeniu.

Realizacja programu obejmuje następujące zagadnienia:

- I. „Zdrowy styl odżywiania”.
- II. „Przestrzeganie higieny osobistej oraz otoczenia”.
- III. „Aktywność ruchowa w życiu dziecka”.
- IV. „Jestem bezpieczny”.

I. Zdrowy styl odżywiania

Cel ogólny :

Poznanie zasad prawidłowego odżywiania oraz kulturalnego spożywania posiłków.

Cele prozdrowotne:

1. Nabywanie wiedzy na temat zasad kulturalnego zachowania się przy stole.
2. Zaznajamianie z zasadami zdrowego żywienia.
3. Uświadamianie wartości odżywczych niektórych produktów niezbędnych dla zdrowia.
4. Zachęcanie do spożywania zdrowych pokarmów.
5. Rozumienie znaczenia umiaru jedzenia słodczy.

Przewidziane osiągnięcia dzieci:

Oczekuje się, że dziecko:

- zna zasady kulturalnego spożywania posiłków;
- wie, że reklamowana żywność nie zawsze jest zdrowa;
- umie wymienić wartości odżywcze spożywanych produktów;
- wie, że nie zawsze, co jest smaczne jest zdrowe dla organizmu;
- wie co należy jeść aby być zdrowym.

W ramach programu zrealizowano poniżej wymienione działania:

- eksponowanie inicjatyw promujących zdrowy styl życia w formie gazetki dla rodziców:
 - „Zdrowie na talerzu”,
 - „Pięć kroków do bezpiecznej żywności” - zajęcia otwarte dla rodziców oraz uczniów IV Liceum Ogólnokształcącego w Chełmie;
- zabawy tematyczne, teatralne, dydaktyczne i dramowe:
 - „Na straganie”,
 - „Owocowe przetwory”,
 - „Rzepka”,
 - „W spizarni”,
 - „Witaminowe abecadło”,
 - „Burak i cebula”;

- działalność plastyczno-techniczna dzieci:
 - „Moja piramida żywienia”, „Lemoniada” - przygotowanie zdrowego napoju;
 - „Pięć kroków do bezpiecznej żywności” - wykonywanie plakatu grupowego;
 - „Zielony ogródek” - sadzenie nowalijek w kąci przyrody;
 - „Moja kanapka” - samodzielne wykonywanie kanapek;
- zorganizowanie warsztatów kulinarnych z udziałem właścicielki restauracji „Sto Pociągów” - wykonywanie sałatek i surówek;
- uczestniczenie dzieci w spotkaniu z panią dietetyk na terenie przedszkola;
- wycieczka do restauracji „Sto pociągów” - pieczenie pizzy owocowo-warzywnej;
- udział dzieci w konkursach lokalnych i ogólnopolskich „Ekologiczne żywienie w zrównoważonym świecie przyrody”, „Dbam o zdrowie”.

II. Przestrzeganie higieny i czystości osobistej oraz otoczenia

Cel ogólny:

Uświadomienie korzyści z troski o własne ciało oraz aktualnych zagrożeń dla zdrowia związanych z nieprzestrzeganiem zasad higieny osobistej i otoczenia.

Cele prozdrowotne:

1. Wyrabianie nawyku codziennego wykonywania zabiegów higienicznych (właściwe korzystanie z toalety, wycieranie nosa, dokładne mycie zębów, rąk) jako warunek zdrowia i dobrego samopoczucia.
2. Rozumienie konieczności wykonywania czynności higienicznych wielokrotnie w ciągu dnia.
3. Rozumienie potrzeby dbania o czystość otoczenia.
4. Uświadomienie zagrożeń jakie wynikają z powodu nieprzestrzegania zasad higieny.
5. Doskonalenie umiejętności w zakresie niektórych czynności samoobsługowych.

Przewidziane osiągnięcia dzieci:

- znają zasady higieny i pielęgnacji skóry;
- znają podstawowe zasady czyszczenia zębów oraz potrafią zademonstrować prawidłową technikę ich szczotkowania;

- wiedzą czym może grozić nieprzestrzeganie zasad higieny i czystości osobistej otoczenia;
- rozumieją potrzebę wielokrotnego wykonywania zabiegów w ciągu dnia;
- korzystają z przyborów toaletowych, potrafią rozbierać się i ubierać;
- rozumieją konieczność dbania o czystość otoczenia.

W ramach programu zrealizowano poniżej wymienione działania:

- rozmowy z dziećmi połączone z działaniem „Jak myjemy ręce”, „Dbamy o zdrowe zęby”, „Czyj to znaczek”, „Jestem kulturalny” - zapoznanie z zasadami zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków, „Jesteśmy czyścioszki” - wyrabianie nawyku właściwego korzystania z urządzeń sanitarnych, „Kiedy katar nam doskwiera” - właściwe zachowanie się podczas kataru oraz poprawne korzystanie z chusteczki do nosa, „Jak się ubrać” - zwrócenie uwagi podczas ubierania się w szatni na dostosowanie ubrania do aktualnie panującej pogody;
- wycieczki do zakładu fryzjerskiego, przychodni pediatrycznej, apteki;
- udział w programie ogólnopolskim „Aquafresch” i „Czyste powietrze wokół nas”;
- „Sposoby na przeziębienia i grypy” gazetka dla rodziców - eksponowanie inicjatyw promującej zdrowy styl życia;
- organizacja konkursów wewnątrz-przedszkolnych „W zdrowym ciele - zdrowy duch”, „Kto o ząbki dba, białe ząbki ma”, „Zdrowie na wesoło” - konkurs literacki dla rodziców i dzieci;
- zorganizowanie na terenie przedszkola spotkania z aktorami teatru z Białegostoku, udział dzieci w przedstawieniach teatralnych: „Czarownica na miotle”, „Dlaczego Krzysia bolał ząbek?”;
- uczestniczenie w pogadankach z panią pielęgniarką i asystentką stomatologa;
- udział w akcji „Sprzątanie świata” oraz „Czyste miasto” .

III. Aktywność ruchowa w życiu dziecka

Cel ogólny:

Znaczenie ruchu dla prawidłowego rozwoju ciała i dobrego samopoczucia.

Cele prozdrowotne:

1. Rozumienie konieczności korzystania ze świeżego powietrza w każdej porze roku.
2. Wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu.
3. Nabywanie umiejętności doboru ubrania do pory roku i temperatury.
4. Kształtowanie pozytywnych motywacji do zajęć ruchowych i sportu.
5. Wykorzystanie naturalnej potrzeby ruchu dziecka w ćwiczeniach i zabawach.

Przewidziane osiągnięcia dzieci:

Oczekuje się, że dziecko:

- rozumie potrzebę przebywania i ruchu na świeżym powietrzu;
- umie korzystać z różnych rodzajów aktywności ruchowej;
- chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne;
- rozumie potrzebę prawidłowego doboru ubrania do temperatury otoczenia;
- poznaje możliwości swojego ciała;
- zgodnie współdziała z innymi;
- umie ilustrować ruchem treść opowiadań muzyką.

W ramach programu zrealizowano poniżej wymienione działania:

- eksponowanie inicjatyw promujących zdrowy styl życia w formie gazetki – „Otyłość i jej wpływ na zdrowie”;
- zajęcia otwarte z udziałem rodziców „Mamo Tato, ćwicz razem z nami”;
- „Sport to zdrowie”- zorganizowanie festynu rodzinnego połączonego z konkursem i zabawami;
- udział dzieci w festynie „Integracja z Trzynastką”;
- „Mikołajkowe zawody” - uczestnictwo w międzyprzedszkolnych zawodach sportowych na hali MOSIR;
- coroczny udział w spartakiadzie sportowej organizowanej przez Chełmskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Olimpijczyk 2012”;
- „Mam talent” - zorganizowanie konkursu międzyprzedszkolnego;
- „Dobra zabawa to zdrowia podstawa” - udział w Akademii Zdrowia Przedszkolaka;
- „Dziecięce pasje w działaniu” - uczestniczenie dzieci w Festiwalu Przedszkolnych Talentów 2015r.;
- „Bawimy się razem” spotkania z uczniami IV Liceum Ogólnokształcącego w Chełmie połączone z zawodami w sali gimnastycznej;

- „Święto Pieczonego Ziemniaka” - zabawy ruchowe przy ognisku w lesie Borek zorganizowane przy współpracy Nadleśnictwa Chełm;
- happening „Powitanie Wiosny” - przemarsz ulicami miasta oraz „Święto Ziemi”;
- udział w konkursach plastycznych lokalnych i ogólnopolskich promujących aktywność ruchową: „My się zimy nie boimy”, „Sporty Zimowe”;
- organizacja literackiego konkursu ogólnopolskiego „Zdrowe wychowanie wierszem pisane”;
- zorganizowanie międzygrupowego konkursu „Najśmieszniejszy bałwanek” połączonego z zabawami na śniegu.

IV. Jestem bezpieczny

Cel ogólny:

Wdrażanie dzieci do przestrzegania i stosowania ogólnych zasad bezpieczeństwa poprzez uświadomienie wychowankom zagrożeń, jakie mogą wystąpić w najbliższym otoczeniu.

Cele szczegółowe:

1. Zapoznanie dzieci zagrożeniami, jakie mogą spotkać np. podczas zabawy w przedszkolu, w domu, w kontakcie z urządzeniami technicznymi.
2. Kształtowanie u dzieci właściwych postaw w obliczu różnego typu zagrożenia np.: zagrożenia pożarowego, anomalii pogodowych oraz sytuacji nietypowych (zagubienie w dużych zbiorowiskach ludzi, takich jak kino, supermarket, itp.)
3. Zapoznanie dzieci z podstawowymi zasadami obowiązującymi w ruchu drogowym i ich przestrzeganiem.
4. Zdobywanie wiedzy na temat instytucji dbających o bezpieczeństwo ludzi, np. : komendy policji, pogotowia ratunkowego.
5. Przewidywanie skutków wynikających z niebezpiecznych zabaw i zachowań.
6. Zaznajomienie dzieci z podstawowymi czynnościami ratowniczymi w sytuacji nieobecności osób dorosłych.
7. Przestrzeganie przed niespożywaniem i niedotykaniem nieznanych roślin, brudnych owoców, bawieniem się lekarstwami oraz środkami chemicznymi itp.
8. Sygnalizowanie przez dzieci potrzeby pomocy w sytuacjach zagrożenia osobom, które mogą tej pomocy udzielić.

Przewidywane osiągnięcia dzieci:

Oczekuje się, że dziecko:

- zna zagrożenia jakie może spotkać np. podczas zabawy w przedszkolu, w domu, w kontakcie z urządzeniami technicznymi,
- zna zasady właściwego zachowania się w obliczu różnego typu zagrożeń np.: zagrożenia pożarowego itp.,
- potrafi przewidzieć skutki wynikające z niebezpiecznych zabaw,
- zna podstawowe zasady obowiązujące w ruchu drogowym,
- potrafi nazwać instytucje dbające o bezpieczeństwo ludzi – „Jestem bezpieczny”.

W ramach programu zrealizowano następujące działania:

- zorganizowanie wycieczek tematycznych: „Na skrzyżowanie”, „Miasteczko Ruchu Drogowego”, „Straż Pożarna”, „Zakład Naprawy Sprzętu Elektrycznego” ;
- „Kodeks Bezpiecznego Zachowania” - zawarcie kontraktu grupowego zawierającego zasady bezpiecznego korzystania z zabawek i sprzętu rekreacyjnego w ogrodzie przedszkolnym;
- „Prawa i obowiązki dziecka” - zapoznanie z prawami i obowiązkami, które chronią dziecko i wskazują właściwe zachowania na terenie przedszkola;
- udział w przedstawieniach teatralnych w wykonaniu aktorów z Białegostoku:
 - „Dzieci w Sieci”,
 - „Komputerowe igraszki”,
 - „Przygody Tygrysa Beniaminka”;
- zorganizowanie spotkania z policjantem, ratownikiem medycznym i trenerem psa, który jest przewodnikiem osób niepełnosprawnych ;
- prowadzenie zajęć koleżeńskich pt.: „Bezpieczne zabawy zimowe”;
- udział dzieci w konkursach ogólnopolskich i lokalnych:
 - „Sporty zimowe”, „Bezpieczny przedszkolak”, „Bezpieczeństwo to podstawa gdy zimowa trwa zabawa”, „Moje bezpieczne ferie zimowe z rodziną”, „Bezpiecznie przez cały rok”, „Bałwankowa rodzina”;
- zorganizowanie warsztatów i zajęć otwartych z rodzicami:
 - „My się zimy nie boimy”, „Spotkanie z mrozem”, „Moje bezpieczne wakacje”.
- zorganizowanie cyklu zajęć, zabaw z dziećmi:

-„Sześć dymów”, „Mamo, tato nie pal przy mnie”, „Jak Wojtek został strażakiem”, „Urządzenia elektryczne w domu”, „Nie ufaj obcym”, „Wyładowania atmosferyczne”, „Telefony alarmowe”, „Wiem kogo o pomoc poproszę, gdy się zgubię” ;

- udział w radach szkoleniowych:
 - „Kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia własnego i innych”,
 - „Zagrożenia dla dzieci i młodzieży związane z internetem”,
- zorganizowanie wewnątrz-przedszkolnego konkursu fotograficznego z udziałem dzieci i personelu oraz rodziców „Zabawy na śniegu”;
- przeprowadzenie próbnej ewakuacji dzieci i personelu z udziałem Straży Pożarnej.