

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ
„ŻYJMY ZDROWO NA SPORTOWO”
REALIZOWANY W PRZEDSZKOLU MIEJSKIM W DYNOWIE

Wstęp

Wiek przedszkolny jest okresem szczególnym, podczas którego kształtują się postawy, opinie i przyzwyczajenia dzieci. Jest odpowiednim czasem, by zacząć edukację zdrowotną, gdyż utrwalone nawyki dzieci determinują ich późne decyzje oraz styl życia.

Program zdrowotny „Żyjmy zdrowo na sportowo” jest przeznaczony dla dzieci w wieku przedszkolnym, jest zgodny z podstawą programową wychowania przedszkolnego jak również jest dostosowany do możliwości dzieci.

I. Uwagi o realizacji

Miejscem realizacji programu jest Przedszkole Miejskie w Dynowie.

Przedszkole powstało w 2009 r. Jest położone z dala od drogi głównej, w otoczeniu pięknej przyrody. Posiadamy przestronne sale, dwa duże ogrody z placem zabaw stąd mamy dogodne warunki do realizacji programu. Jako Przedszkole Promujące Zdrowie do swoich działań angażujemy całą społeczność przedszkolną, czyli także rodziców dzieci oraz nauczycieli i pracowników placówki. Współpracujemy również z przedstawicielami społeczności lokalnej, by wspólnymi siłami promować zdrowy styl życia oraz działania ekologiczne.

Powołany w Przedszkolu Zespół do spraw Promocji Zdrowia dokonuje wyboru bloku tematycznego do realizacji w danym roku szkolnym. Przedszkole może realizować tematy z jednego bądź więcej bloków tematycznych według potrzeb. Zespół na początku każdego roku szkolnego przygotowuje plan pracy zawierający tematykę zajęć prozdrowotnych, cele i zadania do realizacji w bieżącym roku szkolnym. Na koniec roku szkolnego dokonuje zaś ewaluacji działań prozdrowotnych w przedszkolu.

II. Cele programu

Cel główny: Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz rozbudzanie zamiłowania do aktywności fizycznej poprzez poszerzenie wiadomości dzieci na temat wychowania zdrowotnego, wyrabianie prawidłowych nawyków w zakresie zdrowia i szacunku do przyrody oraz propagowanie zdrowego stylu życia. Włączenie społeczności przedszkolnej do realizacji zadań Przedszkola Promującego Zdrowie.

Cele szczegółowe:

dziecko:

- rozumie pojęcia: „zdrowie” i choroba;”
- wie, że musi kontrolować stan swojego zdrowia;
- wie, jak dbać o zdrowie własne i innych oraz jak unikać zarazków i chorób;

- szanuje i wspiera osoby chore;
- zna i stosuje podstawowe zabiegi higieniczne;
- potrafi samo ubrać się, rozebrać, dostosować swój strój do warunków atmosferycznych;
- dba o schludność swojego wyglądu oraz porządek wokół siebie;
- wie, jak można odpoczywać sposób aktywny;
- chętnie bierze udział w zajęciach gimnastycznych, ruchowych, spacerach i pieszych wycieczkach;
- rozumie rolę ruchu w życiu człowieka;
- wie, jak należy się odżywiać, by być zdrowym;
- chętnie spożywa zdrowe produkty i dania, próbuje nowych potraw;
- wie, które produkty spożywcze są niezdrowe, unika ich spożywania;
- w sposób kulturalny zjada posiłki używając sztućców oraz serwetki;
- wie, że picie wody jest niezbędnie dla życia i zdrowia człowieka;
- potrafi bezpiecznie poruszać się po budynku przedszkola oraz ogrodzie przedszkolnym;
- zna zasady bezpiecznego poruszania się po drodze;
- zna swoje imię, nazwisko, wiek oraz adres zamieszkania;
- zna numery alarmowe, wie, kiedy należy z nich skorzystać;
- wie, jak korzystać z zabawek, urządzeń znajdujących się w przedszkolu oraz w ogrodzie przedszkolnym;
- wie, że nieprzemysłane działania i zabawy mogą być niebezpieczne;
- jest wrażliwe na piękno przyrody, obserwuje ją, nie niszczy jej;
- ma pozytywny stosunek do roślin i zwierząt;
- dba o hodowane w przedszkolu rośliny i zwierzęta;
- wie w jaki sposób można chronić przyrodę;
- potrafi segregować śmieci, oszczędza wodę i energię elektryczną;
- jest świadome, że jego działania mają wpływ na przyrodę;
- nawiązuje kontakt z rówieśnikami i dorosłymi;
- potrafi wyrażać swoje myśli, uczucia i potrzeby;
- używa zwrotów grzecznościowych;
- radzi sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych.

Członkowie społeczności przedszkolnej (nauczyciele, pracownicy przedszkola, rodzice dzieci):

- uczestniczą w planowaniu i realizacji przedszkolnych uroczystości i imprez, warsztatów, spotkań, wycieczek itp.;
- uczestniczą w warsztatach, szkoleniach i pogadankach organizowanych w przedszkolu o tematyce zdrowia;
- biorą udział w akcjach i programach edukacyjnych o tematyce prozdrowotnej i proekologicznej;
- współpracują z lokalnymi podmiotami, w celu promocji zdrowia i działań ekologicznych;
- współpracują ze sobą, wspierają się, tworząc środowisko sprzyjające dobremu samopoczuciu i zdrowiu członków społeczności przedszkolnej.

III. Metody i formy pracy

Główną formą aktywności dzieci w wieku przedszkolnym jest zabawa, a ważną cechą tych dzieci jest ciekawość, dlatego też nasze działania w zakresie edukacji zdrowotnej skupiają się na nauce poprzez zabawę i odkrywanie. Aby wprowadzić dziecko w świat wartości zdrowia stosować będziemy następujące metody i formy pracy:

Metody:

- metoda oglądowa: obserwacja, pokaz, prezentacje (w tym multimedialne)
- metoda słowna: pogadanka, rozmowa, opis, opowiadanie, wiersz, „burza mózgów”
- metoda praktyczna (badawcza): spacer, wycieczki, zajęcia w terenie, doświadczenia i eksperymenty.

Formy :

- zajęcia z całą grupą
- zajęcia w zespołach
- zajęcia indywidualne wywołujące swobodną ekspresję.

Koordinator Promocji Zdrowia w Przedszkolu Miejskim w Dynowie:

- mgr Gabriela Juraszińska

Zespół ds. Promocji Zdrowia:

- mgr Marzanna Wróbel
- mgr Jolanta Haryza
- mgr Joanna Piskorek
- mgr Maria Wandas
- Wioletta Pietrzak

Przedstawiciel rodziców: Justyna Łybacka

Pracownik przedszkola: Iwona Baran (intendentka)

Kucharka: Bożena Sas

opracowanie:
Gabriela Juraszińska