

PROGRAM EDUKACJI PROZDROWOTNEJ

„CHCĘ TAK ŻYĆ, BY ZDROWYM BYĆ”

**PUBLICZNE PRZEDSZKOLE
W LUBICHOWIE**

autor: Iwona Jakubowska

LUBICHOWO 2021r.

SPIS TREŚCI:

Wstęp.....	2
Rozdział I	
Założenia programu i określenie problemu.....	4
Rozdział II	
Treści kształcenia.....	5
Rozdział III	
Cele główne programu.....	7
2.1. Cele ogólne.....	7
2.2. Cele szczegółowe.....	7
Rozdział IV	
Formy i metody pracy.....	9
Rozdział V	
Przewidywane osiągnięcia dzieci po realizacji programu.....	10
Rozdział VI	
Ewaluacja programu.....	11
Literatura.....	12

WSTĘP

Edukacja prozdrowotna, rozpatrywana jako inwestycja w zasoby ludzkie powinna być realizowana począwszy od przedszkola, które jest pierwszą instytucją zorganizowanych działań socjalizacyjno-edukacyjnych. Będąc istotnym narzędziem promocji zdrowia, edukacja zdrowotna pomaga jednostce poznać i zrozumieć siebie i swoje otoczenie, w tym czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na stan zdrowia.

Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym etapem w kształtowaniu prozdrowotnych wyborów dziecka oraz jego stosunków do środowiska, wobec którego będzie w przyszłości podejmowało decyzje. Budowanie „świadomości prozdrowotnej” poprzez edukację oznacza nie tylko wzbogacenie wiedzy o zdrowiu, ale i „odpowiedzialność” za własne zdrowie. Jednym z podstawowych warunków rozwoju organizmu dziecka jest stosowny do jego wieku rozwój fizyczny, a więc dobry stan zdrowia. Według Światowej Organizacji Zdrowia, zdrowie to nie tylko brak choroby czy kalectwa, ale przede wszystkim dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne człowieka. Dobry stan zdrowia warunkuje także większą odporność oraz umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, ułatwia zabawę i naukę. Dzieciństwo stwarza szczególnie groźne niebezpieczeństwo, a szkody jakie może ponieść organizm w tym wieku, wiążą się z konsekwencjami na dalsze okresy życia człowieka.

Wiek dziecięcy jest zarazem najbardziej elastyczny, podatny na wpływy wychowawcze, kształtowanie się nawyków niezbędnych dla zdrowia, sprawności fizycznej i zdolności ruchowych. Pełne wykorzystania tych właściwości wieku należy do zadań przedszkola. Edukacja zdrowotna jest częścią całego procesu wychowania. To nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz przede wszystkim jak najpełniejsze wyposażenie dziecka w odpowiednie umiejętności i nawyki, które pomogą tę wiedzę skutecznie wykorzystać. Dzieciom należy więc umożliwiać poznanie odpowiednich postaw i wartości, które ułatwią im dokonanie wyborów.

Działanie nauczycieli i rodziców w tym zakresie musi być zintegrowane i zgodne.

Jego celem jest stworzenie w przedszkolu i w domu właściwej atmosfery i warunków sprzyjających zdrowiu.

Współpartnerstwo jest dziś często preferowaną metodą działań wychowawczych. Nauczyciele i rodzice powinni być partnerami w procesie kształtowania postaw zdrowotnych u dzieci. Zatem edukacja zdrowotna dzieci powinna być rozpatrywana jako długofalowa „inwestycja” w zdrowie jednostki i społeczeństwa. W rozumieniu ekologów zdrowie jest procesem ciągłego przystosowywania się organizmu do zachodzących w środowisku zmian. Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych to podstawa adaptacji.

Edukacja zdrowotna polega na:

- wytwarzaniu nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego
- wyrabianiu odpowiednich sprawności
- nastawieniu woli i kształtowaniu postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skuteczną pielęgnację, zapobieganie chorobom i leczenie

- pobudzaniu zainteresowania sprawami zdrowia przez epizodyczne wzbogacanie i pogłębianie wiedzy o własnym organizmie i rozwoju

Okres przedszkolny sprzyja kształtowaniu nawyków higienicznych i kulturalnych, które są niezbędne do rozwijania samodzielności, zamiłowania do czynności, dbania o estetyczny wygląd i porządek oraz ogólna kulturę zachowania się. Przyzwyczajenia higieniczno- kulturalne dziecko rozwija przy różnych nadarzających się okazjach w pogodnej i przyjaznej atmosferze. W placówce przedszkolnej dzieci zdobywają umiejętności posługiwania się przyrządami higienicznymi, przyborami toaletowymi służącymi do utrzymania czystości osobistej i otoczenia. Przyzwyczajają się do prowadzenia higienicznego trybu życia, z którym wiąże się wyrobiony odruch systematycznego mycia rąk po wejściu do przedszkola, po wyjściu z toalety, po powrocie z placu zabaw, przy zasiadaniu do stołu przyzwyczajają się do zjadania określonych pokarmów, a także dbania o swoje zdrowie i odczuwają konieczność przebywania na świeżym powietrzu. Prawidłowy rozwój fizyczny dziecka zależy bowiem od wielu czynników takich jak: powietrze, słońce, woda, sen, racjonalne odżywianie, prawidłowy rozkład dnia, higiena osobista i otoczenia oraz odpowiednio stosowany ruch.

Budowanie „świadomości prozdrowotnej” to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim wyrabianie odpowiedzialności za własne zdrowie. Aktywny i świadomy udział dziecka w nabywaniu wiedzy i umiejętności wzrasta wraz z jego wiekiem.

Edukację zdrowotną dzieci w wieku przedszkolnym należy rozumieć, jako zamierzony proces planowanych działań dydaktyczno- wychowawczych uwzględniających rozwój psychofizyczny i społeczny dziecka.

Oprócz zamierzonych działań dydaktyczno – wychowawczych, ważne są niezamierzone sytuacje w przedszkolu, gdzie wzorcem dla dziecka bywa nauczyciel. Wszystkie działania jakie są podejmowane w przedszkolu muszą być wspierane przez rodzinę dziecka.

Warunkiem prawidłowego przebiegu edukacji zdrowotnej jest współdziałanie wszystkich grup tworzących społeczność przedszkola (wychowankowie, rodzice, nauczyciele, personel obsługi).

O zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju decyduje wiele czynników m.in. prawidłowe odżywianie, z którym wiąże się wdrażanie dzieci do kulturalnego spożywania posiłków, opanowanie techniki jedzenia, przewyciężanie uprzedzeń do niektórych potraw oraz higiena spożywania posiłków. Racjonalne odżywianie wywiera wpływ na aktywność psychiczną, samopoczucie, na stosunek do zabawy i nauki.

Dlatego tak ważne jest dążenie do przewyciężania u dzieci uprzedzeń do potraw.

Nadmiar słodczy i kalorycznych potraw (chipsy, hamburgery) powoduje, że organizm szybko przerabia je w tkankę tłuszczową.

Najgroźniejsze jest to, że obrastają w nią także narządy wewnętrzne, serce, trzustka i wątroba. Z tego powodu należy dzieciom dostarczać wiedzy o spożywanych pokarmach i ich znaczeniu dla zdrowia.

Wiadomo, że sytuacja zdrowotna społeczeństwa polskiego jest zła i od szeregu lat systematycznie pogarsza się. Szczególnie niepokojący jest stan zdrowi dzieci i młodzieży. Obecne warunki skłaniają do ograniczenia ruchu (jazda samochodem, oglądanie telewizji, komputer), a to przecież ruch jak wspomniałam wcześniej jest podstawowym bodźcem rozwojowym i wskaźnikiem zdrowia. Ograniczenie ruchu sprawia, że dzieci są nie tylko mało sprawne, ale ich organizmy mają zakłócone różne ważne procesy życiowe. Dzieci łatwo zapadają na różne choroby i są mało odporne.

Ta ciągle pogarszająca się sytuacja zdrowotna polskich dzieci wymaga podjęcia konkretnych działań. Oszczędności w dziedzinie oświaty sprawiły, że wiele placówek oświatowych w także przedszkoli pozbawionych jest specjalistycznej opieki zdrowotnej. Dlatego zwiększyły się zadania nauczycielek przedszkola w zakresie edukacji zdrowotnej dzieci.

To skłoniło mnie do napisania programu „Chcę tak żyć, by zdrowym być” promującego zdrowy styl życia.

Mamy nadzieję, że działania podejmowane w ramach programu, przy współpracy rodziców i personelu przedszkola przyniosą oczekiwane efekty i przynajmniej część dzieci zmieni swoje przyzwyczajenia.

Rozdział I

Założenia programu i określenie problemu

Program autorski „Chcę tak żyć, by zdrowym być”, opracowany został z myślą o dziecku, które jest nie tylko podmiotem zabiegów wychowawczych, ale także bierze w nich czynny udział. Dziecku nie wystarczy, aby zdobywało pewną umiejętność czy nawyk, powinno odczuwać potrzebę ich stosowania w życiu codziennym, powinno świadomie dbać o swoje zdrowie.

Głównym założeniem programu jest wykształcenie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych, w szczególności dbanie o zdrowie zębów, ukazanie wartości zdrowia oraz zapoznanie z tym, co sprzyja, a co zagraża zdrowiu.

Program edukacji zdrowotnej „Chcę tak żyć, by zdrowym być” swoim zakresem obejmuje kształtowanie czynnych postaw wobec zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego, duchowego oraz higieny osobistej, sprawności fizycznej, poprawy jakości życia. Zwraca również uwagę na dobre samopoczucie i prawidłowe funkcjonowanie społeczne, traktując je jako nieodłączny element zdrowia. Program przeznaczony jest dla dzieci ze wszystkich grup wiekowych uczęszczających do przedszkola z wykorzystaniem najbliższego środowiska.

Na realizację treści zawartych w programie nie przewiduję dokładnie określonego limitu czasu w ciągu dnia. Uważam, że należy wykorzystać każdą codzienną sytuację na kształtowanie postaw prozdrowotnych u dzieci w wieku przedszkolnym. Niemniej jednak, wdrożenie poszczególnych treści musi być przemyślane. Chodzi o to, aby był to proces świadomy, celowy i systematyczny. Podstawowe założenia programu zobowiązują

nauczyciela do inspirowania i aktywizowania dzieci, aby odczuwały potrzebę ruchu, stosowania zabiegów higienicznych, rozumiały istotę zdrowego odżywiania, a także uświadamiały sobie znaczenie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i zajęć.

Program autorski został przygotowany zgodnie z Podstawą programową wychowania przedszkolnego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego, opublikowaną w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. (Dz.U., poz 356), w której wyróżnione zostały obszary tematyczne, gdzie odnaleźć można treści wpisujące się w założenia promocji zdrowia. Część z nich wiąże się z edukacją zdrowotną w sposób bezpośredni:

7. Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do samodzielności, dbania o zdrowie, sprawność ruchową i bezpieczeństwo, w tym bezpieczeństwo w ruchu drogowym.

8. Przygotowywanie do rozumienia emocji, uczuć własnych i innych ludzi oraz dbanie o zdrowie psychiczne, realizowane m.in. z wykorzystaniem naturalnych sytuacji, pojawiających się w przedszkolu oraz sytuacji zadaniowych, uwzględniających treści adekwatne do intelektualnych możliwości i oczekiwań rozwojowych dzieci.

Program zawiera treści kształcenia, cele główne i operacyjne, formy i metody pracy przy realizacji treści kształcenia, przewidywane osiągnięcia oraz bibliografię.

Rozdział II

Treści kształcenia

Treści kształcenia zawarte w programie wynikają z Podstawy Programowej.

Program ma charakter otwarty, jego treści mogą być rozszerzane w zależności od zainteresowań dzieci, inwencji nauczyciela oraz warunków i środków dydaktycznych jakimi dysponuje przedszkole.

Wprowadzanie i utrwalanie treści programu będzie odbywać się w ciągu całego roku szkolnego.

Główne treści kształcenia i wychowania w proponowanym przeze mnie programie są skupione wokół czterech działów:

1. Zdrowe odżywianie.
2. Zapobiegamy chorobom.
3. Nawyki higieniczne.
4. W zdrowym ciele zdrowy duch.

W dziale pierwszym dzieci poszerzą swoją wiedzę na temat kultury żywienia i znaczenia podstawowych składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Poznają potrzebę dostarczania swojemu organizmowi potrzebnych witamin i składników mineralnych. Podczas zaplanowanych zajęć oraz wszelkiego rodzaju

zabawy dydaktyczne związane z tematyką zdrowego żywienia będą nazywać produkty spożywcze, owoce i warzywa, rozwijać zmysł smaku, węchu czy dotyku.

W toku zajęć realizowanych wokół danej tematyki dzieci nabędą umiejętność prawidłowego współdziałania w grupie w czasie zajęć praktycznych takich jak: robienie sałatek, soków owocowych czy kanapek wiosennych. Dzieci nabędą prawidłowy nawyk kulturalnego zachowania się przy stole oraz umiejętności wzorowego wypełnienia funkcji dyżurnego.

Program zakłada rozwijanie aktywności poznawczej wychowanków, poprzez zapewnienie warunków sprzyjających kulturalnemu i właściwemu spożywaniu posiłków, czyli unikanie pośpiechu, estetyczny wygląd stołów i potraw, zachowanie zasad higieny.

Bardzo istotne jest wyrobienie u dzieci nawyku spożywania posiłków w ciszy i spokoju oraz nauczenie ich właściwej techniki jedzenia.

Praca ukierunkowana na te cele trwa nieustannie przez cały okres pobytu dziecka w przedszkolu.

Równie istotne jest zachęcanie dzieci (ze szczególnym uwzględnieniem tzw. niejadków) do próbowania nowych smaków oraz zjadania całej porcji posiłku. Stąd w programie tyle miejsca poświęcono zajęciom przybliżającym dzieciom produkty spożywcze różnego pochodzenia, ich znaczenie dla zdrowia oraz zajęciom praktycznym, podczas których dzieci mają okazję samodzielnie przygotować zdrowy posiłek.

W programie przewidziano również działania, mające zapoznać dzieci z pochodzeniem niektórych produktów spożywczych – zarówno wycieczki (do piekarni, gospodarstwa rolnego), jak i samodzielne zakładanie zielonych ogródków, pieczenie chleba, przygotowywanie przetworów.

Ponieważ program przeznaczony jest dla dzieci w wieku 3-6 lat, do osób prowadzących konkretne zajęcia należy dostosowanie form i treści do możliwości i potrzeb poszczególnych grup wiekowych. Z tego powodu wiele proponowanych w programie aktywności i działań, nosi cechy schematu.

Swoistym uzupełnieniem programu będzie udział w ogólnopolskich i lokalnych, cyklicznych programach i akcjach prozdrowotnych, jak np.: *Mamo! Tato! Wolę wodę!*, *Akademia Aquafresh*, *Czyste powietrze wokół nas* itp.

W dziale drugim dzieci poznają wiadomości na temat jak dbać o zdrowie swoje i innych. Głównym celem będzie wykształcenie u dzieci pozytywnych nawyków pozwalających zapobiegać infekcją. Kolejnym zadaniem nauczyciela, które dotyczy tego działu będzie wzbudzenie u dzieci zaufania do lekarzy oraz zdobyć przekonanie o konieczności przestrzegania jego zaleceń. Gdyż jak wiemy stosunek dzieci do lekarza nie zawsze jest właściwy, dzieci często się go boją. Poprzez zabawy tematyczne, wizyty w pobliskim ośrodku zdrowia dzieci poznają prace lekarzy różnych specjalizacji.

W dziale trzecim dzieci poszerzą swoją wiedzę na temat higieny osobistej oraz sposobów dbania o czystość ciała i otoczenia człowieka. Dziecko będzie potrafiło powiedzieć jakie zabiegi higieniczne należy codziennie wykonywać, jak należy zachowywać się przed i po zakończeniu posiłku czy uwrażliwienie dzieci na konieczność mycia rąk po każdym przyjściu

z placu zabaw, po wyjściu z toalety. Szczególną uwagę wśród dzieci będą chciała skupić wokół tematyki mycia zębów i dbania o zdrowe zęby. Pragnę, aby dzieci w przyjazny sposób poprzez zabawy, zajęcia zorganizowane, a także działalność podejmowana z własnej inicjatywy nabyły świadomość przestrzegania nawyków higieniczno- kulturalnych.

W dziale czwartym dzieci zapoznane zostaną z wartością ruchu i ćwiczeń fizycznych dla prawidłowego rozwoju dziecka. Dzieci zapoznane zostaną z różnymi sposobami czynnego wypoczynku. Zadaniem nauczyciela będzie organizowanie zajęć ruchowych w przedszkolu i poza nim z wykorzystaniem różnych metod i form pracy jak również uwrażliwienie dzieci na konieczność przebywania na świeżym powietrzu. Do pracy nauczyciela należeć będzie wyrabianie zamiłowania do wycieczek i aktywności ruchowej jako źródła zdrowia, radości, rekreacji i wypoczynku, rozwijanie ogólnej sprawności i koordynacji ruchowej, zachęcanie dzieci do wszelkich samorządnych zabaw związanych z ruchem.

Podczas wszystkich zajęć i zabaw ruchowych nauczyciel zwróci również uwagę na bezpieczeństwo dzieci, wdroży podstawowe zasady bezpiecznego pobytu na świeżym powietrzu, podczas zabaw ruchowych jak również przeprowadzonych spacerów czy wycieczek.

Rozdział III

Cele programu

2.1. Cele ogólne:

- eksponowanie i poszerzenie treści w zakresie uświadamiania i wychowania zdrowotnego
- kształtowanie czynnych postaw dzieci wobec zdrowia i bezpieczeństwa własnego i innych
- kształtowanie nawyków dbania o higienę jamy ustnej
- wyrobienie nawyków higieniczno- sanitarnych i zdrowotnych
- wyrabianie przyzwyczajień i nawyków zdrowego stylu życia
- rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej jako jednego z czynników pozytywnego zdrowia
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na placu przedszkolnym, a także w czasie spacerów i wycieczek
- wyrabianie prawidłowych nawyków związanych ze zdrowym odżywianiem, takimi jak regularność, zgodność z wytycznymi dietetyków
- wyrabianie pozytywnego stosunku do potraw i produktów zapewniających składniki niezbędne dla harmonijnego rozwoju
- włączanie do diety jak największej ilości różnorodnych warzyw i owoców oraz produktów mlecznych
- przyzwyczajanie do spożywania produktów twardych, których gryzienie wpływa korzystnie na rozwój szczęki i żuchwy
- eliminowanie z diety dzieci potraw tłustych, słodkich i mało urozmaiconych
- wyrabianie postawy ostrożności wobec produktów mogących wykazywać działanie szkodliwe (grzyby, nieznane owoce)

- uświadomienie dzieciom negatywnego wpływu używek na funkcjonowanie organizmu
- wyrobienie nawyku kulturalnego spożywania posiłków
- przedstawienie i utrwalenie zasad obowiązujących podczas przechowywania produktów i przygotowywania potraw
- nauka bezpiecznego posługiwania się sprzętem kuchennym (również elektrycznym).

2.2. Cele szczegółowe:

a) Zdrowe odżywianie- dziecko:

- zwraca uwagę na umiejętnie i kulturalne zachowanie się podczas posiłku
- rozumie potrzebę spożywania pokarmów niezbędnych dla zdrowia(warzyw, owoców, produktów mlecznych, zbożowych)
- rozumie znaczenie umiaru w jedzeniu słodczy, picia napojów słodzących, jedzenia chipsów itp.
- potrafi nakryć samodzielnie do stołu
- przestrzega zakazu spożywania produktów niewiadomego pochodzenia
- dziecko zna zasady prawidłowego odżywiania i jego znaczenie dla zdrowia organizmu
- dziecko rozumie zło wynikające z nieprawidłowych nawyków żywieniowych
- dziecko przestrzega zasad higieny podczas przygotowywania i spożywania posiłków
- dziecko przewycięża niechęć do niektórych potraw i produktów
- dziecko zjada posiłki różnorodne, szczególnie surówki i potrawy mleczne
- rodzice znają, akceptują i stosują sposoby odżywiania promowane w przedszkolu

b) Zapobiegamy chorobom- dziecko:

- wie, jak należy dbać o swoje zdrowie
- pamięta o konieczności zasłaniania ust i nosa podczas kaszlu i kichania
- rozumie konieczność ubierania się stosownie do warunków pogodowych
- rozumie konieczność stosowania się do zaleceń lekarza
- wie, na czym polega praca poszczególnych lekarzy różnych specjalizacji(pediatry, stomatologa, laryngologa, okulisty)
- potrafi powiedzieć w rozmowie kierowanej przez n-la, co to są bakterie i wirusy oraz jakie choroby wieku dziecięcego mogą wywołać
- potrafi powiedzieć, jak chronić własny organizm przed zakażeniem i chorobom

c) Nawyki higieniczne- dziecko:

- potrafi powiedzieć, jakie zabiegi higieniczne należy codziennie wykonywać
- dba o czystość całego ciała
- dba o czystość rąk i ubrania- prawidłowo myje ręce (wg techniki mycia rąk), posiada nawyk mycia rąk zawsze po wejściu do przedszkola ,przed posiłkami, po wyjściu z toalety

- prawidłowo myje zęby, a przybory utrzymuje w należytej czystości (prezentacja przez n-la)
- samodzielnie załatwia potrzeby fizjologiczne
- dba o czystość w sali- prawidłowo wykonuje powierzone obowiązki np. dyżurnego

d) W zdrowym ciele zdrowy duch- dziecko:

- unika dłuższego pozostawienia w bezruchu
- preferuje formy aktywnego wypoczynku(wycieczki, spacer, zabawy na placu przedszkolnym)
- wyrabia u siebie nawyk prawidłowej postawy ciała podczas chodzenia i siedzenia
- wycisza się w trakcie zajęć
- wykonuje samodzielnie proste ćwiczenia i zabawy ruchowe oraz samodzielnie podejmuje zabawy tematyczne, konstrukcyjne i manipulacyjne
- zna zasady bezpieczeństwa, które powinny być przestrzegane podczas zabaw ruchowych w przedszkolu i poza nim.

Rozdział IV

Metody i formy pracy

Metody i formy powinny być dostosowane do możliwości dzieci oraz powinny uwzględniać wszystkie uwarunkowania dotyczące wprowadzania treści z zakresu edukacji zdrowotnej.

Jako formy pracy z dziećmi wyróżnić możemy:

- indywidualną
- grupową
- zbiorową

Natomiast metody zastosowane do pracy z dziećmi

- metody aktywizujące („narysuj i napisz,, pogadanka, konkurs wiedzy)
- metody samodzielnych doświadczeń (zabawa, zdobywanie/wykorzystanie wiedzy i umiejętności poza przedszkolem)
- metody organizowania środowiska rodzinnego/ lokalnego (pogadanka, zaangażowanie rodziców w projekty edukacyjne, spotkania ze specjalistami w dziedzinie zdrowia)

Proponowane sposoby realizacji programu:

- 1) organizowanie spotkań dzieci z przedstawicielami służby zdrowia i policji (w miarę możliwości)
 - „Jak dbać o zęby?” – spotkanie ze stomatologiem
 - „Szczepienia ochronne”- spotkanie z pielęgniarką
 - „Bezpieczni na drodze”- spotkanie z policjantem
- 2) wycieczki (ośrodek zdrowia, biblioteka, apteka)

- 3) spacery po okolicznych lasach, łąkach
- 4) imprezy np. Olimpiada Sportowa
- 5) konkursy promujące zdrowie między grupowe
- 6) udział dzieci w inscenizacjach i przedstawieniach na temat zdrowia
- 7) prowadzenie zajęć z wykorzystaniem historyjek obrazkowych, kukiełek, literatury dziecięcej
- 8) utrwalenie wiedzy i umiejętności w zabawach i pracach plastycznych
- 9) organizowanie w salach kąpoków tematycznych (Apteka, lekarz)
- 10) praca indywidualna w oparciu o karty pracy
- 11) gry dydaktyczne o tematyce zdrowotnej
- 12) zabawy ruchowe z wykorzystaniem metod odtwórczych i twórczych
- 13) czynności samoobsługowe
- 14) prowadzenie zajęć edukacyjnych promujących zdrowe odżywianie, higienę przygotowywania i spożywania posiłków:
 - wyznaczenie dnia, w którym dzieci same przygotowują kanapki według upodobań smakowych,
 - zorganizowanie konkursów plastycznych, których tematem będą owoce i warzywa
 - zorganizowanie konkursu recytatorskiego, podczas którego dzieci recytować będą wiersze poświęcone zdrowemu odżywianiu
- 15) spotkanie rodziców z dietetykiem (w miarę możliwości)
- 16) zakładanie zielonych ogródków w salach (szczypior, pietruszka, rzeżucha)
- 17) organizowanie dni owocowo-warzywnych
- 18) zorganizowanie quizu nt. zasad zdrowego odżywiania
- 19) cykliczne warsztaty kulinarne dla dzieci (samodzielne przygotowanie elementów posiłku)

Rozdział V

Przewidywane osiągnięcia dzieci po realizacji programu

Zakładamy, że po rocznej realizacji programu dziecko:

- będzie miało wyrobione nawyki przestrzegania zasad bezpieczeństwa
- będzie umiało poprawnie umyć się i wytrzeć
- prawidłowo będzie myć zęby
- będzie właściwie zachowywać się przy stole podczas spożywania posiłków, będzie potrafiło nakryć do stołu
- osiągnie samodzielność w załatwianiu potrzeb fizjologicznych, w ubieraniu się i rozbieraniu, dbaniu o rzeczy osobiste
- będzie utrzymywać porządek w swoim otoczeniu
- będzie dbać o swoje zdrowie, orientować się z zasadach zdrowego żywienia
- dostrzegać będzie związek pomiędzy chorobą, a leczeniem, poddawać się będzie leczeniu
- będzie sprawne fizycznie lub sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli będzie dzieckiem mniej sprawnym ruchowo

- będzie aktywnie uczestniczyć w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w sali oraz ogrodzie przedszkolnym
- będzie świadome, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych
- będzie próbowało samodzielnie i bezpiecznie organizować sobie czas wolny w przedszkolu i w domu
- będzie miało rozeznanie gdzie można się bezpiecznie bawić, a gdzie nie
- będzie orientować się w bezpiecznym poruszaniu się po drogach i korzystaniu ze środków transportu
- zrozumie potrzebę spożywania pokarmów niezbędnych dla zdrowia (warzyw, owoców, produktów mlecznych, zbożowych)
- będzie poprawnie nazywać produkty powstałe z mleka i spożywać je
- zrozumie potrzebę powstrzymywania się od jedzenia produktów niesprzyjających zdrowiu (np. słodycze, coca- cola)
- będzie potrafiło samodzielnie nakryć do stołu
- będzie kulturalnie spożywać posiłki
- będzie przestrzegać zakazu spożywania produktów niewiadomego pochodzenia
- będzie umiało określić smak i zapach wybranych produktów żywnościowych
- zrozumie konieczność mycia owoców i warzyw
- będzie używać form grzecznościowych: proszę, smacznego, dziękuję
- posiada umiejętność prawidłowego postępowania się sztucami
- będzie pamiętać o myciu rąk przed posiłkami i po wyjściu z toalety
- będzie sprzątać po sobie po skończonym posiłku
- będzie wiedziało, że nie należy jeść dużo słodyczy

Rozdział VI

Ewaluacja

Większość kompetencji z zakresu niniejszego programu, jest trudno mierzalna, nie wszystko da się zbadać za pomocą testu wiadomości. Dzieci często potrafią udzielić odpowiedzi takiej, jakiej oczekuje pytający, a w sytuacjach życiowych postępować inaczej. Sama bowiem wiedza nie zmienia zachowań człowieka. Może być ona jedynie bodźcem do zmiany.

Ewaluacji będziemy dokonywać głównie w czasie rozmów z dziećmi oraz poprzez obserwowanie sytuacji, w których dzieci rozwiązują problemy, wykonują czynności plastyczne, przenoszą wiedzę i umiejętności na grunt funkcjonowania poza przedszkolem. Metoda ewaluacji będą także cykliczne konkursy, zagadki, obserwacje kart pracy dzieci podsumowujące i sprawdzające podstawową wiedzę i umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej, a także quiz wiadomości „Czy wiesz, co jest dobre dla zdrowia”?

Jako formy ewaluacji skierowane do osób dorosłych pojawią się ankiety: dla nauczycieli i dla rodziców.

Poznanie sposobu realizacji treści programowych przez nauczycieli nastąpi przez:

- analizę miesięcznych planów pracy

Właściwa realizacja treści programu powinna w przyszłości umożliwić wytworzenie się właściwych kompetencji u dzieci, ułatwiając im funkcjonowanie w życiu, dbałość o własne zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej.

Rozdział VII

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ PODEJMOWANYCH W PRZEDSZKOLU

Lp.	Zadanie	Uczestnicy	Forma realizacji	Cele	Termin	Osoba odpowiedzialna	Dowód realizacji
1.	Konkurs plastyczny	wszystkie grupy	wykonanie dowolną techniką plastyczną wskazanego przez organizatora konkursu owocu lub warzywa	- rozwój kreatywności i uzdolnień plastycznych - utrwalenie nazw i wyglądu warzyw i owoców	X/XI 2021r.	Iwona Jakubowska, wychowawcy grup	regulamin konkursu, galeria prac, dyplomy,
2.	Konkurs recytatorski	wszystkie grupy	recytacja wiersza dotyczącego zdrowego odżywiania	- rozwijanie zdolności recytatorskich - rozbudzanie zainteresowania literaturą - pogłębianie wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania	IV/V 2022r.	wychowawcy grup, rodzice	regulamin konkursu, lista uczestników, dyplomy, zdjęcia
3.	Dni owocowe i warzywne	wszystkie grupy	organizowanie zajęć dotyczących jednego, wybranego owocu lub warzywa (wg pomysłu prowadzącego zajęcia lub w oparciu o gotowy scenariusz)	-poszerzanie wiedzy o owocach i warzywach - zachęcanie do próbowania nowych smaków	do wyboru przez wychowawców grup	wychowawcy grup	scenariusz, zdjęcia
4.	Zielony parapet	wszystkie grupy	zakładanie w salach zielonych ogródków z ziołami; wykorzystywanie wyhodowanych roślin do przygotowania posiłków	- zapoznanie ze sposobami zakładania hodowli - utrwalenie wiadomości o warunkach niezbędnych do życia roślin	do wyboru przez wychowawców grup	wychowawcy grup	zdjęcia

5.	Spotkanie rodziców z dietetykiem	chętni rodzice	pogadanka z dietetykiem	poszerzenie wiedzy nt. zdrowego żywienia dzieci w różnych okresach rozwoju	do ustalenia	Iwona Jakubowska	lista obecności uczestników spotkania zdjęcia
6.	Quiz „Czy wiesz co jest dobre dla zdrowia?”	wszystkie grupy	przeprowadzenie quizu dotyczącego przekazanej wiedzy	sprawdzenie wiedzy dzieci z zakresu zdrowego odżywiania	VI 2022r.	Iwona Jakubowska, wychowawcy grup	pytania, dyplomy dla grup, zdjęcia
7.	Dbamy o higienę jamy ustnej	wszystkie grupy	wizyta u stomatologa udział w akcji „Aquafresh”	poszerzenie i utrwalenie wiedzy dzieci o sposobach dbania o higienę jamy ustnej	do ustalenia	wychowawcy grup	obserwacja zachowań dzieci
8.	W zdrowym ciele, zdrowy duch	wszystkie grupy	kształtowanie nawyku dbałości o czystość całego ciała; „Dzień sportu” dbanie o prawidłową postawę ciała	zachęcanie do aktywności fizycznej niezależnie od warunków atmosferycznych i okoliczności	cały rok + dodatkowo ustalone terminy	wychowawcy grup	obserwacja zachowań dzieci
9.	Jesteśmy zdrowi	wszystkie grupy	wizyta w ośrodku zdrowia / zaproszenie pracownika służby zdrowia; wizyta w aptece (bezpieczeństwo-leki)	poszerzanie wiedzy o zdrowiu, jako zjawisku dotyczącym całego organizmu	do ustalenia	wychowawcy grup	obserwacja zachowań dzieci, zdjęcia
10.	Po cichu	wszystkie grupy	spotkanie ze specjalistą BHP	uświadczenie zgubnego wpływu hałasu na zdrowie człowieka	do ustalenia	wychowawcy grup	zdjęcia

Literatura:

- 1) Borzucka-Sitkiewicz K., „Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna”, Kraków 2006
- 2) Dudkiewicz K., Kamińska K., „Edukacja zdrowotna- program przeznaczony dla przedszkoli”, Warszawa 2001
- 3) Frątczakowie E.i J., „Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych”, Toruń 1992
- 4) Jaworska R., „Poradnik wychowania zdrowotnego dzieci w wieku 3-6 lat”, Płock 1995
- 5) Słońska Z., „Wychowanie dla zdrowia”, Warszawa 1992
- 6) Żuchelkowska K., Wojciechowska K., „Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych”, Bydgoszcz 2000

Opracowała: