

"W zdrowym ciele zdrowia wiele"

„W zdrowym ciele, zdrowia wiele”

program własny, promujący zdrowy styl życia
dzieci w wieku przedszkolnym
na lata 2016 - 2018

„Zdrowie i wesołość są wynikiem wzajemnego oddziaływania na siebie”.

J. Addison

Opracowały nauczycielki
Przedszkola Miejskiego nr 6 w Jaworznie
mgr Iwona Tetych
mgr Katarzyna Tarka
mgr Agata Malczyk

Spis treści:

1. Wstęp
2. Ogólne założenia programu
3. Czas i miejsce realizacji programu
4. Cele szczegółowe wynikające z założenia
5. Uwagi o realizacji programu
6. Formy i metody pracy
7. Treści programowe
8. Ewaluacja
9. Literatura

„Szczepnij zdrowie należycie, bo jak umrzesz – stracisz życie!”

A. Fredro

Wstęp

Definicja zdrowia i próby określenia tego pojęcia mają tak długą historię jak sam człowiek. Zdrowie według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to stan cechujący się uzyskaniem dobrego samopoczucia na poziomie fizycznym, psychicznym i społecznym. Nie jest on zatem związany tylko z brakiem choroby czy niedomaganiem. Zdrowie w pojęciu ogólnym i powszechnym to stan przeciwny chorobie. Według Hipokratesa zarówno zdrowie (dobre samopoczucie), jak i choroba (złe samopoczucie) zależą od równowagi między tym, co nas otacza (równowaga między człowiekiem a środowiskiem). Zdrowie to także potencjał

zdolności adaptacyjnych danego organizmu do wymogów otoczenia, do pełnienia ról społecznych, przystosowania się do zmian występujących w środowisku i umiejętność radzenia sobie z tymi zmianami. Ponadto jest ono środkiem umożliwiającym lepszą jakość życia i zasobem gwarantującym rozwój społeczeństwa. Na utrzymanie zdrowia jednostki ma wpływ kilka aspektów:

- kondycja, aktywność fizyczna,
- właściwe, racjonalne odżywianie,
- odporność na stres,
- utrzymywanie czystości ciała i otoczenia,
- prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie,
- poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym.

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. 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. Przedszkole jest optymalnym miejscem dla rozpoczęcia działalności w zakresie edukacji zdrowotnej. 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 i wypoczynkiem. 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.

Ogólne założenia programu

„ Razem z rodzicami i całym personelem przedszkola, pragniemy wychować zdrowe, aktywne, szczęśliwe i odporne fizycznie dziecko ” .

Czas i miejsce realizacji programu

Program realizowany będzie w ciągu dwóch lat: 2016/2017 i 2017/2018, w obu grupach wiekowych Przedszkola Miejskiego nr 6 w Jaworznie. Za realizację programu odpowiedzialni są nauczyciele przedszkola.

Cele szczegółowe wynikające z założenia

1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia.
3. Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja a co zagraża zdrowiu.
4. Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy.
5. Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bezpieczeństwo w życiu codziennym.

Uwagi o realizacji programu

Zespół wychowawczy przedszkola w sposób planowy i zamierzony stwarza określone sytuacje wychowawcze wywołujące proces rozwojowy zdrowotnego wychowania dziecka, kieruje tym procesem, przekształca nastawienie, postawy, poglądy i zachowanie się dziecka w sprawach łączących się ze zdrowiem i higieną. Rezultatem tego procesu wychowawczego – zdrowotnego będzie wiedza dziecka z zakresu ochrony zdrowia i higieny, przyswojenie nawyków higieniczno – zdrowotnych oraz ukształtowanie postawy w zakresie kultury zdrowotnej i zdrowego odżywiania. Przedszkole ma korzystną lokalizację, w bliskim sąsiedztwie z lasem, parkiem i rzeką, jest wyposażone w funkcjonalny i bezpieczny plac zabaw oraz salę gimnastyczną. Zamierzamy współpracować z różnymi instytucjami promującymi zdrowy styl życia.

Formy i metody pracy

Treści edukacji zdrowotnej w przedszkolu powinny być wprowadzone w zabawie i poprzez zabawę, która ukazuje zjawiska w nowych barwach, porusza wyobraźnię, budzi uczucia, pokazuje co dobre oraz zachęca do działania. Do najczęściej stosowanych metod realizacji tych zadań należą:

- **metoda organizacji środowiska** - dbałość o estetykę i funkcjonalność otoczenia,
- **metoda przekazu wiedzy** - sposób informowania, wyjaśniania i instruktażu,
- **metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu** - czystość ciała, jego hartowanie, konieczne profilaktyczne zabiegi zdrowotne,
- **metoda utrwalania pożądanых zachowań i przyzwyczajeń zdrowotnych** - powtarzanie pewnych czynności i zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych
- **metody aktywizujące,**
- **techniki plastyczne.**

Realizacja programu odbywać się będzie poprzez:

- codzienne kształtowanie zdrowych oraz higienicznych nawyków w czynnościach samoobsługowych,
- prowadzenie cyklu zajęć i imprez edukacyjnych, realizujących założenia programu, w oparciu o scenariusze,

- współpraca z intendentem, dietetykiem i rodzicami - ankieta informacyjna o dziecku,
- rozmowy, pogadanki, prelekcje, gazetki tematyczne,
- konkursy, quizy
- krótkie formy sceniczne i przedstawienia teatralne,
- zawody sportowe,
- wycieczki, spacery, zabawy na świeżym powietrzu,
- organizowanie wystaw plastycznych.

Ewaluacja

Po pierwszym roku realizacji i w następnym nauczyciele sprawdzą umiejętności, wiadomości dzieci i wiedzę, jaką zdobyły w trakcie prowadzonych zajęć w ramach programu. Ewaluacja przeprowadzona będzie bezpośrednio poprzez rozmowy z dziećmi na temat wychowania zdrowotnego, a także jako obserwacja dzieci w trakcie prowadzonych zajęć. Pod uwagę będzie brana nie tylko wiedza wychowanków, ale i również ich zaangażowanie, aktywność i chęć do współpracy. Metodą ewaluacji będą też liczne konkursy, zagadki, quizy, zawody, wykonywanie wspólnych plakatów (piramida żywienia), które sprawdzą i skontrolują wiedzę dzieci z zakresu edukacji zdrowotnej. Ewaluacja obejmie również rodziców dla których stworzona zostanie ankieta dotycząca zdrowego stylu życia ich dzieci oraz wyrabiania wśród nich prawidłowych nawyków prozdrowotny

PODRĘCZNIKI I PROGRAMY:

rok 2016/2017

program wychowania i edukacji przedszkolnej "Od przedszkolaka do pierwszaka" - Iwona Broda
programy własne:

„Z przyroda w zgodzie żyć” – kształcenie świadomości ekologicznej dzieci w oparciu o program własny „Eko – skrzaty”

„W zdrowym ciele, zdrowia wiele" - kształcenie świadomości zdrowotnej

rok 2017/2018

program wychowania i edukacji przedszkolnej "Od przedszkolaka do pierwszaka" - Iwona Broda
programy własne:

„Mali Patrioci" - rozbudzanie uczuć patriotycznych

"W zdrowym ciele zdrowia wiele" - kontynuowanie promowania zdrowego stylu życia

"Program nauczania języka angielskiego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych" - autorzy programu M. Appel, J. Zarańska, E. Piotrowska:wydawnictwo - Macmillan

W roku szkolnym 2017/2018 praca dydaktyczno - wychowawcza odbywać się będzie w oparciu o podręczniki wydawnictwa WSiP:

"Tropieciele" 6 - latka

"Tropieciele" 5 - latka

"Tropieciele" 4- latka