Początek formularza

**ZADANIE PRIORYTETOWE PRZEDSZKOLA NIEPUBLICZNEGO ZGROMADZENIA SIÓSTR**

**ŚW. JÓZEFA W TUCHOWIE**

**2014/2015**

**Program promocji zdrowia**

**(PRZYGOTOWANIE  DZIECI  W  WIEKU  PRZEDSZKOLNYM**

**DO  PROMOCJI  ZDROWIA)**

**POJĘCIE  I  CELE  PROMOCJI  ZDROWIA W  PRZEDSZKOLU**

Promocja zdrowia jest to  „ *(...) proces umożliwiający każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na jego zdrowie w sensie jego poprawy i utrzymania. W celu osiągnięcia całkowitego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, zarówno jednostka, jak i grupa społeczna, muszą umieć określać i urzeczywistniać swoje aspiracje, zaspakajać potrzeby, radząc sobie z wyzwaniami swojego środowiska w jego istniejącym stanie lub dokonując w nim odpowiednich zmian*”

( Ottawa Charter, 1986 ).

              W edukacji przedszkolnej akcent winien być położony nie tyko na wiedzę o zdrowiu i sposobach jego ochrony, ale również na dostarczaniu dzieciom argumentów, które świadczą o korzyściach płynących z dbania o własne zdrowie i pomnażanie jego potencjału. W ten sposób dziecko samo lub z pomocą dorosłych podejmie działania prozdrowotne w najróżniejszych sytuacjach życiowych. Małemu dziecku trzeba zapewnić dobre wzory zdrowotne w domu rodzinnym jak i w przedszkolu.

              Najważniejszym celem promocji zdrowia w przedszkolu jest zapewnienie takich warunków, aby dzieci nabyły umiejętności prozdrowotnych zachowań i poszanowania zdrowia własnego i innych.

Dlatego należy:

-         rozbudzać zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem,

-         wdrażać do dbania o zdrowie własne i innych,

-         stymulować rozwój różnych narządów i układów;

-         kształtować umiejętność radzenia sobie w sytuacjach zagrażających  życiu i zdrowiu,

-         wdrażać do przestrzegania bezpieczeństwa,

-         kształtować nawyki higieniczno-kulturalne,

-         rozwijać sprawność ruchową,

-         Kształtować pozytywne cechy charakteru,

-         wdrażać do współdziałania i współżycia w grupie,

-         wdrażać do czynnego wypoczynku,

-         kształtować umiejętność dostrzegania potrzeb osób niepełnosprawnych i chorych,

-         wdrażać do wizyt kontrolnych u specjalistów.

              Z uwagi na to, że w ostatnim czasie kładzie się duży nacisk na  promocje zdrowia,  jego pomnażanie i wzmacnianie, słuszne wydaje się rozszerzenie treści programowych. Stąd też potrzeba opracowania programu z zakresu promocji zdrowia.

Treści programu zostały ujęte w następujące kręgi tematyczne:

I.               **Wdrażanie dzieci do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.**

II.             **Kształtowanie nawyków higieniczno-kulturalnych.**

III.           **Dbanie o zdrowie swoje i innych.**

IV.          **Kształtowanie właściwego stosunku do osób niepełnosprawnych i chorych.**

V.            **Rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej.**

              Program promocji zdrowia przeznaczony jest dla dzieci w wieku 3-6 lat. Do każdego kręgu tematycznego zostały wytyczone umiejętności, które dzieci powinny opanować. Ponieważ nie ma podziału na grupy wiekowe. Nauczyciel sam decyduje o doborze treści i stopniu opanowania umiejętności.

**I. Wdrażanie dzieci do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.**

**1. BEZPIECZNE PORUSZANIE SIĘ NA TERENIE    PRZEDSZKOLA.**

Dziecko:

Zna rozkład pomieszczeń w przedszkolu;

Potrafi bezpiecznie poruszać się w budynku przedszkola;

Zna zasady bezpiecznego oddalania się z miejsca zabaw czy zajęć;

Przestrzega zakazu wychodzenia z przedszkola z osobą znaną;

Nie zagraża innym uczestnikom zabawy;

**2. BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z ZABAWEK I SPRZĘTU W CZASIE POBYTU W PRZEDSZKOLU.**

Dziecko:

Potrafi korzystać z zabawek i sprzętu ogrodowego zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa;

Rozumie potrzebę zgłaszania nauczycielce uszkodzeń różnych przedmiotów, które mogą zagrażać bezpieczeństwu;

Bezpiecznie posługuje się narzędziami i przyborami;

**3. PONAWANIE I PRZESTRZEGANIE PODSTAWOWYCH ZASAD PORUSZANIA SIĘ PO DROGACH.**

Dziecko:

Potrafi rozróżniać prawą i lewą stronę ciała;

Potrafi prawidłowo przechodzić przez jezdnię:

    -spacer na przejście dla pieszych i skrzyżowanie

Rozumie konieczność przestrzegania zasad ruchu  drogowego:

    -spotkanie z policjantem

Rozpoznaje wybrane znaki drogowe;

wie, że nie wolno przebiegać przez jezdnię, wybiegać spoza innych pojazdów;

rozumie, że zabawy w pobliżu tras komunikacyjnych są  niebezpieczne;

**4. UMIEJĘTNOŚĆ  RADZENIA  SOBIE  W SYTUACJACH**

**ZAGRAŻAJĄCYCH  WŁASNEMU BEZPIECZEŃSTWU  NA**

**PODSTAWIE LITERATURY , ILUSTRACJI I INNYCH**

**ŚRODKÓW  W ODWOŁANIU  SIĘ DO  DOŚWIADCZEŃ DZIECI.**

Dziecko:

Dostrzega niebezpieczeństwo zrywania i próbowania nieznanych

Owoców i grzybów;

Rozpoznaje najczęściej spotykane grzyby;

Rozumie, że sam nie może zażywać lekarstw;

Rozumie niebezpieczeństwo wynikające z zabawy zapałkami;

Rozumie zakaz zbliżania się do nieznanych zwierząt;

Rozumie potrzebę zachowania ostrożności w kontaktach z osobami nieznajomymi;

Przestrzega zakazu ślizgania się na naturalnych zbiornikach wody;

Przestrzega zakazu zjeżdżania na sankach i nartach w niedozwolonych  miejscach;

Respektuje zakaz kąpania się w miejscach niedozwolonych i bez opieki dorosłych;

Rozumie ,że obsługiwać niektóre urządzenia techniczne  (telewizor, radio, komputer) może w obecności dorosłych;

Respektuje zakaz manipulowania przy kuchence gazowej i prądzie;

Zna swoje imię , nazwisko , adres zamieszkania , telefon;

**II. Kształtowanie nawyków higieniczno-**

**kulturalnych.**

**1. WPAJANIE DZIECIOM DBANIA O CZYSTOŚĆ.**

      -obserwacja i pokaz prawidłowego mycia rąk;

      -obserwacja i pokaz prawidłowego mycia zębów;

      -opowiadania , wiersze , inscenizacje, piosenki zachęcające do dbałości o czystość;

      -spotkanie z pielęgniarką ,lekarzem , stomatologiem.

Dziecko:

Potrafi dbać o własną higienę;

Potrafi samodzielnie korzystać z toalety;

Rozumie i przestrzega zasady nie korzystania z cudzych przedmiotów osobistego użytku;

Potrafi prawidłowo myć zęby;

Rozumie konieczność zmiany bielizny;

Kontroluje czystość własnej odzieży i obuwia.

**2. OPANOWANIE UMIEJĘTNOŚCI KULTURALNEGO**

**SPOŻYWANIA POSIŁKÓW.**

Dziecko:

Prawidłowo posługuje się łyżką , widelcem;

Opanowało umiejętność odstawiania pustego talerza i kubka;

Potrafi prawidłowo nakryć do stołu;

Rozumie konieczność racjonalnego odżywiania się;

Potrafi kulturalnie zachować się podczas posiłku;

Rozumie potrzebę mycia owoców przed jedzeniem;

**3. OPANOWANIE UMIEJĘTNOŚCI ZWIĄZANYCH**

**Z SAMODZIELNĄ ZMIANĄ ODZIEŻY.**

Dziecko:

Potrafi samodzielnie zdjąć i założyć obuwie;

Potrafi samodzielnie założyć kurtkę , czapkę , szal , rękawiczki;

Potrafi zwrócić się o pomoc przy trudnościach związanych z

samodzielnym ubieraniem się.

**III. Dbanie o zdrowie swoje i innych.**

**1. STOSOWANIE PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ.**

**-**spotkanie z pielęgniarką , stomatologiem

Dziecko:

Rozumie potrzebę wizyt kontrolnych u lekarza pediatry;

Rozumie potrzebę stałego kontrolowania i leczenia zębów;

Właściwie zachowuje się podczas badań lekarskich i zabiegów medycznych;

Rozumie potrzebę wietrzenia pomieszczeń;

Rozumie konieczność częstego przebywania na świeżym powietrzu;

Zna sposoby chronienia się przed zimnem;

Rozumie potrzebę chronienia się przed nadmiernym nasłonecznieniem;

Unika nadmiernego hałasu;

Unika długotrwałego oglądania telewizji i pracy przy komputerze;

Ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała w czasie zajęć w ciągu całego dnia;

Ma poczucie współodpowiedzialności za własne zdrowie.

**2. DBANIE O WŁASNE ZMYSŁY I HIGIENĘ UKŁADU NERWOWEGO.**

Dziecko:

Potrafi opanować gwałtowne reakcje emocjonalne;

Potrafi wyrazić swoje stany emocjonalne w różnych formach werbalnych i niewerbalnych;

Potrafi posługiwać się umiarkowanym głosem;

Przestrzega zakazu wkładania do nosa, oka, uszu, gardła, ciał obcych;

Potrafi wyciszyć się podczas poobiedniego odpoczynku.

**IV. Kształtowanie właściwego stosunku do osób niepełnosprawnych i chorych.**

Dziecko:

Okazuje szacunek osobom starszym, chorym;

Rozumie potrzebę pomagania starszym, chorym, kalekim;

Akceptuje inność dzieci kalekich;

Potrafi dostrzec potrzeby innych ludzi.

**V. Rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej**

**dzieci.**

**1. UDZIAŁ W ZABAWACH SPONTANICZNYCH,**

**NAŚLADOWCZYCH, RYTMICZNYCH, ZADANIOWYCH.**

Dziecko:

Odczuwa potrzebę uczestniczenia w zabawach ruchowych;

Odczuwa radość z podejmowanego wysiłku ruchowego;

Wyraża emocje ruchem, gestem;

Potrafi prawidłowo odtworzyć ruch w zabawach naśladowczych;

Potrafi odczytać sygnały wysyłane przez uczestników zabawy.

**2. UDZIAŁ W ZABAWACH TWÓRCZYCH I ĆWICZENIACH**

**GIMNASTYCZNYCH PORANNYCH.**

Dziecko:

Ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy na zajęciach ruchowych;

Potrafi w ćwiczeniach wykorzystać różne przybory;

Opanował podstawowe formy ruchu (chód, bieg, rzut, czworakowanie, skok );

Uczestniczy w ćwiczeniach prowadzących do poznania własnego ciała;

Nawiązuje współpracę z partnerem i grupą;

Potrafi powiązać ruch z muzyką;

Wyrabia swobodę i płynność ruchu;

Poznaje swoją sprawność i możliwości ruchowe.

**PRZYKŁADOWY  WYBÓR  LITERATURY**

***„Chociaż jestem mały” Z.K.Dembek***

*Chociaż jestem jeszcze mały,*

*znam przepisy i sygnały.*

*Przy czerwonym świetle stoję.*

*Sam poruszam się tramwajem.*

*Ale chodzę tylko tam,*

*gdzie od mamy zgodę mam.*

***„Na skrzyżowaniu”    J.Hilchen***

*Kiedy przechodzisz przez ulicę,*

*Popatrz na lewo, a potem w prawo.*

*Z lewej nic nie jedzie,*

*Z prawej także nic.*

*Światło zielone, więc wolna droga.*

*Kiedy przechodzisz przez ulicę,*

*Popatrz uważnie, czy nic nie jedzie.*

*Z lewej dzwoni tramwaj.*

*Z prawej auto mknie.*

*Światło czerwone – zamknięta droga.*

**„Zabawa w autobus” I. Świrczyńska**

Narrator:                   *Autobus stoi.*

*Chodzcie co tchu-*

*Trutu-tutu-tu!*

Kierowca:                  *Ja, kierowca Adam*

*Już do wozu wsiadam.*

*Wnet zawiozę was.*

Pasażerowie:               *Już bilety mamy!*

*Do wozu wsiadamy.*

*Do Warszawy już*

*Rusz kierowco, rusz.*

Narrator:                     *pędzi, pędzi koło,*

*Kręci się wesoło.*

*Górka, dołek, most.*

*Do Warszawy wprost.*

Pasażerowie:               *Kierowco pamiętaj*

*zwolnić na zakrętach.*

*Tutaj wielki rów,*

*Więc zahamuj znów.*

Kierowca:                    *Ja, kierowca Adam*

*Rozum swój posiadam.*

*Kiedy zakręt mam,*

*To hamuję sam.*

Wszyscy:                      *Jedzie, jedzie autobus.*

*Nie wpadnie do rowu.*

*To Warszawa już.*

*Opuszczamy wóz*.

**„Elektryczny elementarz” M.Terlikowska**

*Zapamiętaj kilka faktów:*

*1. Nie pchaj gwoździa do kontaktu!*

*2. Mokrą ręką nie dotykaj gniazdka, wtyczki, wyłącznika!*

*3. Sznur to nie jest ogon kota! Za sznur ciągnąć to głupota!*

*4. Kiedy piecyk nie zapali, ręce z dala od spirali!*

*5. Piąty punkt elementarza : nieostrożnych prąd poraża!*

*Przeczytałeś punktów pięć?*

*Cześć i nie rób krótkich spięć!*

**„Wakacyjne rady” W.Badalska**

*Gdy huczą grzmoty,*

*Szumi ulewa.*

*Nie chroń się nigdy*

*Pod wysokie drzewa.*

...

Dół formularza