

„KAŻDY PRZEDSZKOLAK TO POWIE, ŻE NAJWAŻNIEJSZE JEST ZDROWIE”

Program edukacji zdrowotnej



Opracowanie:

mgr Anna Szpejewska-Miotke

mgr Anna Zamojska

Gdynia 2024

WSTĘP

„Szkoła promująca zdrowie zwiększa możliwości młodych ludzi do podejmowania działań i dokonywania zmian. Jest miejscem, w którym młodzi ludzie pracując razem z nauczycielami i innymi osobami, mogą osiągnąć sukces. Wzmacnianie młodych ludzi, wspieranie ich wizji i idei, umożliwia im wpływ na ich życie i warunki życia” (WHO, 1997). To właśnie w myśl tej konkluzji WHO, powstał nasz program „Każdy przedszkolak to powie, że najważniejsze jest zdrowie”.

Edukacja o zdrowym żywieniu i higienie czyli ogólnie mówiąc o ZDROWIU jest niezwykle istotna dla każdego człowieka, dlatego warto ją rozpocząć właśnie w wieku przedszkolnym. Kształtowanie odpowiednich nawyków i świadomości w tych obszarach ma długotrwały wpływ na rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny dziecka. Wczesne wprowadzenie tych tematów pomaga w budowaniu zdrowego stylu życia, który przynosi korzyści przez całe życie.

W czasie trwania programu dzieci zapoznają się z pojęciem zdrowego talerza, który pomaga dzieciom i dorosłym zrozumieć, jak zbilansować swoją dietę. Wprowadzenie przedszkolaków w ten temat nauczy ich tego jakie produkty są zdrowe i jak powinny samodzielnie komponować posiłki. Dzięki temu dzieci zyskują podstawową wiedzę o równowadze żywieniowej, co jest fundamentem dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia. Dzieci nie tylko zdobędą wiedzę na temat zdrowego odżywiania, ale będą miały też możliwość samodzielnie przygotować zdrowe posiłki.

Nauka o higienie jest nieodzownym elementem edukacji przedszkolnej. Przedszkolaki powinny być świadome, jak ważne jest regularne mycie rąk, zębów oraz dbanie o czystość ciała. Higiena osobista zapobiega rozprzestrzenianiu się chorób i infekcji, co jest szczególnie istotne w środowisku przedszkolnym, gdzie dzieci są w bliskim kontakcie ze sobą. Praktykowanie zasad higieny od najmłodszych lat pomaga dzieciom rozwijać odpowiedzialność za swoje zdrowie oraz tworzyć nawyki, które będą kontynuowane przez całe życie. Edukacja w tym zakresie powinna obejmować zarówno teorię, jak i praktykę, aby dzieci mogły zrozumieć i wdrożyć zasady higieny w codziennym życiu.

Podsumowując nauka o zdrowiu czyli zdrowym żywieniu i higienie już od najmłodszych lat jest kluczowa z kilku powodów. Po pierwsze, w tym wieku dzieci są bardzo podatne na naukę i kształtowanie nawyków. To, czego nauczą się teraz, będzie miało wpływ na ich przyszłe życie. Po drugie, zdrowe nawyki żywieniowe i właściwa higiena może zapobiegać wielu chorobom, takim jak otyłość, cukrzyca oraz różnego rodzaju infekcje. Po trzecie, dbanie o zdrowie psychiczne poprzez aktywność fizyczną i odpowiednie żywienie wpływa na lepsze funkcjonowanie w środowisku przedszkolnym oraz na relacje z rówieśnikami. Dzieci, które są zdrowe i pełne energii, mniej chorują, szybciej się uczą i są bardziej społeczne. Tak więc edukacja w zakresie ZDROWIA jest inwestycją w przyszłość dzieci i temu ma służyć program „Każdy przedszkolak to powie, że najważniejsze jest zdrowie”.

Kształtowanie zdrowych nawyków od najmłodszych lat przyczynia się do ich wszechstronnego rozwoju i lepszej jakości życia w przyszłości.

Założenia realizacji programu:

Program „Każdy przedszkolak to powie, że najważniejsze jest zdrowie” jest programem profilaktyczno – zdrowotnym. W programie biorą udział wszystkie dzieci uczęszczające do przedszkola nr 31 „Bajeczka”.

Nauczycielki poszczególnych grup będą decydować o zakresie i sposobach jego wdrożenia w swoich grupach, w zależności od wieku i możliwości psychofizycznych dzieci. Realizacja programu wymagać będzie współpracy wszystkich nauczycieli, personelu oraz środowiska rodzinnego dzieci.

Czas realizacji programu:

Od września do maja każdego roku zgodnie z harmonogramem na dany rok szkolny.

Cel główny programu:

Promowanie zdrowego trybu życia poprzez zdrowe odżywianie, higienę osobistą i higienę cyfrową w bezpiecznych warunkach oraz poszerzanie wiadomości dzieci na temat wychowania zdrowotnego poprzez propagowanie zdrowego stylu życia.

Cele szczegółowe:

- poznaje zasady zdrowego odżywiania,
- wie, iż należy myć owoce i warzywa przed spożyciem,
- rozpoznaje i poprawnie nazywa owoce i warzywa,
- interesuje się własnym zdrowiem i wie jakie produkty zawierają witaminy i co należy jeść, aby być zdrowym (owoce, warzywa, nabiał, mięso, ciemne pieczywo),
- potrafi kulturalnie spożywać posiłki,
- dokładnie myje ręce przed posiłkami, po skorzystaniu z toalety,
- dba o higienę osobistą,
- prawidłowo korzysta z przyborów służących do utrzymania higieny,
- wie, iż należy wietrzyć pomieszczenia zamknięte,
- potrafi mówić i bawić się cicho,
- zna zasady bezpiecznego korzystania z tabletu, telefonu i telewizora,
- rozumie, że zbyt długie patrzenie w ekran szkodzi oczom,
- potrafi wybrać inne aktywności (rysowanie, taniec, zabawy ruchowe) zamiast ekranów,
- uczy się mówić o swoich emocjach związanych z grą lub bajką,
- wie, że urządzenia cyfrowe nie są zabawą przy jedzeniu, zasypiania czy też zabawką do ciągłego używania.

Etapy realizacji:

1 raz w miesiącu wspólnie wszystkie przedszkolaki obchodzą wybrany dzień wg harmonogramu na dany rok szkolny.

Zagadnienie	Propozycje realizacji	Efekty
ZDROWE ODŻYWIANIE		
Zdrowe odżywianie.	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia edukacyjne wdrażające do prawidłowych nawyków żywieniowych. • Spotkanie z intendentem /kucharkami przedszkolnymi – rozmowa nt przygotowywanych posiłków dla dzieci. • Wiersze i piosenki o tematyce zdrowego odżywiania. • Zabawy tematyczne o tematyce zdrowotnej. 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – poznaje nawyki zdrowego odżywiania, – wie, że powinno jeść codziennie warzywa i owoce, – potrafi rozróżnić produkty zdrowe od niezdrowych, – zna produkty, które mają duże wartości odżywcze, – rozumie strukturę żywienia wynikającą z piramidy zdrowego żywienia/ talerza Zdrowego Żywienia – próbuje nowych dań i produktów, – zna wiersze i piosenki o tematyce zdrowego odżywiania,
Zasady kulturalnego zachowania się przy stole.	<ul style="list-style-type: none"> • Pogadanki. • Czytanie książek. • Wiersze i piosenki o tematyce kulturalnego zachowanie podczas posiłku. • Zabawy tematyczne, odgrywanie scenek. 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – pamięta o myciu rąk przed posiłkami, – potrafi nakryć do stołu – pełni rolę dyżurnego , – prawidłowo posługuje się sztucami także nożem, – potrafi kulturalnie zachowywać się przy stole podczas jedzenia, – używa zwrotów grzecznościowych: proszę, dziękuję, smacznego.
Przygotowywanie przez dzieci zdrowych posiłków.	<ul style="list-style-type: none"> • Wykonanie sałatek, zapraw na zimę – zajęcia otwarte z rodzicami. • Przygotowanie soku owocowego. • Komponowanie kanapek • Przekazywanie przez rodziców przepisów na zdrowe przekąski, stworzenie „Księgi przepisów zdrowego przedszkolaka” – dzielenie się przepisami między grupami, 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zna etapy przygotowywania żywności do spożycia, – wie, że należy myć owoce i warzywa przed spożyciem, – potrafi kroić owoce i przygotowywać z nich sałatkę,/ – wie, jak przygotować warzywa i owoce do zapraw, – dba o czystość podczas przygotowywania jedzenia,

	wykonywanie wybranych przepisów w ramach II śniadania.	– próbuje własnoręcznie przygotowanych posiłków.
Realizacja programów prozdrowotnych.	<ul style="list-style-type: none"> • „Kuchnia z klimatem” – wszystkie grupy. • „Skąd się biorą produkty ekologiczne” gr. IV • „Czyste powietrze wokół nas” gr. IV 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – bierze aktywny udział w zadaniach programów.
Literatura pomocnicza:	<ul style="list-style-type: none"> • Wiersze: Grodzieńska „Chory kotek”, J. Brzechwa „Żołądek”, D. Gellner „Boli ząb”, S. Szuchowa „Nakryjemy do stołu”, • Opowiadania: I. Salach „Każdemu można pomóc”, Cz. Janczarski „Gdzie się co kupuje”. 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – słucha uważnie czytanych utworów, – wypowiada się na temat utworów, – odnosi treść utworów literackich do własnych doświadczeń.
DBAMY O ZDROWIE I HIGIENĘ OSOBISTĄ		
Higiena osobista	<ul style="list-style-type: none"> • Wdrażanie dzieci do dbania o czystość • Zajęcia dydaktyczne • Wiersze i piosenki o tematyce higieny osobistej. • Zabawy tematyczne, odgrywanie scenek • Piktogramy/plakaty ilustrujące czynności higieniczne w łazience 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi prawidłowo myć ręce, – potrafi prawidłowo myć zęby, – utrzymuje w czystości przybory mycia zębów, – potrafi samodzielnie korzystać z toalety, – zna i prawidłowo używa przybory toaletowe, – rozumie zasadę nie korzystania z rzeczy osobistych należących do innej osoby, – zwraca uwagę na swój wygląd (uczesane włosy, zapięte guziki), – używa chusteczki do nosa, – zna wiersze i piosenki o tematyce higieny osobistej.
Dbamy o zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia dydaktyczne dotyczące zdrowych zębów (odżywianie, mycie, kontrole). • Wiersze i piosenki o tematyce zdrowia. • Zabawy tematyczne, odgrywanie scenek 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie, że należy zapobiegać rozprzestrzenianiu się infekcji – zasłaniania nos i usta podczas kichania i kaszlu, – wie, że należy przebywać na świeżym powietrzu, – rozumie, że należy wietrzyć pomieszczenia, – rozumie konieczność przeglądów dentystycznych,

		<ul style="list-style-type: none"> – rozumie konieczność szczepień profilaktycznych, – wie, że należy brać leki by wyzdrowieć, – wie, że nie może brać leków bez nadzoru osoby dorosłej.
Higiena wzroku i słuchu	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia dydaktyczne. • Kodeks grupy. 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi dostosować głos do sytuacji, – rozumie niekorzystny wpływ korzystania z telewizora i komputera,
Literatura pomocnicza:	<ul style="list-style-type: none"> • Wiersze: E. Burakowska „My się wody nie boimy”, „Zmartwienie Grzesia”, L. J. Kern „Mydło”, Grodzieńska „Przed śniadaniem”, T. Śliwiak „w łazience”, S. Jachowicz „Czysty kotek”. • Inscenizacje: M. Konopnicka „Komedia przy myciu”, J. Walczakowa Wiewiórka czyścioszek”, H. Bechlerowa „Brudas i kotki”. • Opowiadania: M. Kownacka „Dlaczego trzeba być czystym”, I. Landau „Ład i porządek A. Kowalska „Czarodziejskie lusterko”. • Piosenki: „Mydło”, „Czyste ręce”, „Czyścioszki”, „Kotek myje łapki”, „Myję zęby” 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – słucha uważnie czytanych utworów, – wypowiada się na temat utworów, odnosi treść utworów literackich do własnych doświadczeń.
HIGIENA CYFROWA		
Higiena cyfrowa	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanki i rozmowy dostosowane do wieku dzieci (np. „Co to jest komputer, tablet, telefon – do czego służą?”), • wspólne ustalenie zasad „Kodeksu Mądrego Przedszkolaka – jak korzystamy z urządzeń cyfrowych”, • zajęcia dydaktyczne o tym, jak ważne są przerwy w korzystaniu z ekranów, • ćwiczenia i zabawy ruchowe jako alternatywa dla urządzeń cyfrowych, 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie, że nie należy spędzać zbyt dużo czasu przed ekranem, – rozumie, że potrzebne są przerwy na ruch i odpoczynek dla oczu, – zna zasady bezpiecznego oglądania bajek i grania w gry (z dorosłym, w określonym czasie), – potrafi wskazać inne sposoby spędzania wolnego czasu niż korzystanie z urządzeń elektronicznych, – rozumie, że urządzenia cyfrowe nie zastępują kontaktu z kolegami i zabawy na świeżym powietrzu.

	<ul style="list-style-type: none"> • oglądanie krótkich bajek edukacyjnych dotyczących higieny cyfrowej, • wykonanie pracy plastycznej „Moje ulubione zabawy bez komputera”. <p>PROPONOWANE TREŚCI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zasady ekranowe: „ile czasu, w jakim celu i kiedy” (np. tylko krótka bajka po obiedzie, nigdy przy jedzeniu). • Dbamy o oczy: przerwy od ekranu, ćwiczenia wzroku. • Dbamy o ciało: ruch, taniec, gimnastyka jako alternatywa dla siedzenia. • Dbamy o emocje: rozpoznawanie uczuć po obejrzeniu bajki lub grze. • Dbamy o relacje: wybieranie zabaw z kolegami zamiast samotnego siedzenia przy telefonie. 	
Literatura i materiały pomocnicze	<ul style="list-style-type: none"> • Bajki i opowiadania terapeutyczne dotyczące rozsądnego korzystania z ekranów, • rymowanki i piosenki: np. „Tablet czasem w kąt odkładam, z kolegami wtedy gadam!”, • karty obrazkowe „Zdrowe i niezdrowe sposoby spędzania wolnego czasu”. 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> – słucha uważnie czytanych utworów, – wypowiada się na temat utworów, odnosi treść utworów literackich do własnych doświadczeń.

Wskazania do realizacji programu:

- wszystkie grupy wykonują plakat podsumowujący zdobytą wiedzę, który wystawiają w holu głównym przedszkola,
- nauczyciele realizują program zgodnie z harmonogramem na dany rok,
- podsumowaniem programu będzie występ artystyczny wszystkich grup oraz quiz wiedzy „Zdrowe dzieci od A do Z”, który odbędzie się na festynie rodzinnym.

Współpraca z Rodzicami:

- zapoznanie rodziców z celami i założeniami programu,
- rodzice dostarczają szczoteczki, kubki i pasty,
- biorą udział w zajęciach otwartych i integracyjnych,
- pomoc i udział w konkursach.

Konkursy:

- plastyczny: „Smacznie, zdrowo, kolorowo”,
- recytatorski: „Każdy przedszkolak to powie, że najważniejsze jest zdrowie”

Ewaluacja:

- ankieta dla nauczycieli i rodziców,
- obserwacja dzieci przedszkolnych,
- plakaty, prace plastyczne przygotowywane przez każdą grupę,
- konkursy,
- quiz wiedzy „Zdrowe dzieci od A do Z”.

Od roku przedszkolnym 2025/2026 program „Każdy przedszkolak to powie, że najważniejsze jest zdrowie” zostanie poszerzony o Ogólnopolski Projekt Edukacyjny „Zdrowe życie i pierwsza pomoc dla przedszkolaka” zgodnie z harmonogramem działań.