

*"DOBRA JEST RZECZĄ POMAGAĆ INNYM,
ALE JESZCZE LEPIEJ JEST UCZYĆ ICH,
JAK MAJĄ POMAGAĆ SOBIE SAMI."
George Orwell*

PROGRAM EDUKACJI PROZDROWOTNEJ dla wychowania przedszkolnego

napisały: Jolanta Parol, Wanda Mazur, Ewa Jaroszewicz

I. WSTĘP:

Celem etapu edukacji przedszkolnej jest kształtowanie umiejętności, służących zdobywaniu wiedzy na temat promowania zdrowego stylu życia. Dlatego już od najmłodszych lat, dzieci powinny być przyzwyczajane do troszczenia się o własne zdrowie. Rolą nauczyciela jest systematyczne i świadome wdrażanie dzieci do przyswajania sobie właściwych nawyków higienicznych, żywieniowych oraz bezpieczeństwa na co dzień.

Zdecydowałyśmy się na opracowanie programu, w którym dzieci zdobędą nawyki i umiejętności prozdrowotne.

II. CELE OGÓLNE:

1. Ułatwienie nabywania umiejętności dbania o swoje zdrowie.
2. Stworzenie warunków do kształtowania zdrowia i bezpieczeństwa.
3. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci.
4. Rozbudzanie zainteresowań dzieci zdrowiem własnym i innych ludzi.
5. Uświadamianie potrzeby dbałości o sprawność ruchową i tężyznę fizyczną.
6. Zapoznanie z zagrożeniami cywilizacyjnymi i kształtowanie odpowiedniego zachowania w przypadku zetknięcia się z przedmiotami niebezpiecznymi.

III. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

W relacji programu zastosowałyśmy następujące metody i formy pracy:

- o ćwiczenia
- o zajęcia praktyczne
- o wycieczki
- o spotkania, wywiady
- o scenki
- o drama
- o gry i zabawy
- o konkursy
- o makiety
- o plakaty.

Realizując program stosowałyśmy wiele różnych metod, przyjmując zasadę "bezpieczeństwo w różnorodności".

Uważamy, iż przez tak dużą różnorodność uda nam się właściwie zrealizować podstawowe cele.

W trakcie realizacji programu zastosujemy różne środki dydaktyczne np.: spotkania z ludźmi zajmującymi się zdrowiem (lekarz, pielęgniarka, policjant, technolog żywienia, psycholog), filmy edukacyjne, plakaty, albumy.

Działy programu.

- I. Higiena ciała
- II. Higiena miejsca pracy.
- III. Żywność i żywienie.
- IV. Przyjazne współżycie z ludźmi.
- V. Bezpieczeństwo
 - o w domu
 - o w przedszkolu
 - o w drodze do domu i przedszkola.

Osiągnięcia:

1. Dostrzeganie związków między stanem zdrowia a higieną i aktywnością fizyczną.
2. Właściwy dobór zabaw i ćwiczeń odpowiednich do wieku, sprawności organizmu.
3. Umiejętność dokonywania wyborów najlepszych rozwiązań w zakresie bezpieczeństwa w szkole, w domu, w drodze do i ze szkoły
4. Dostosowanie swojego zachowania do przyjętych norm w grupie rówieśniczej, w kontaktach z dorosłymi.
5. Rozpoznawanie sytuacji, w których trzeba stawiać wymagania sobie i innym. Umiejętność mówienia NIE.
6. Poczucie odpowiedzialności za siebie i innych w kontaktach z niebezpiecznymi przedmiotami.
7. Znajomość głównych składników pokarmowych niezbędnych dla zdrowia.
8. Odróżnianie produktów sprzyjających zdrowiu od szkodliwych i uwzględnianie tych zdrowych w codziennym jadłospisie.