**„UCZĘ SIĘ ZDROWO I BEZPIECZNIE ŻYĆ W RODZINIE, W PRZEDSZKOLU I W ŚRODOWISKU”**

**Program profilaktyczny Przedszkola Miejskiego nr 6 w Słupsku**

I Cele szczegółowe wynikające z założenia planu

1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.   
2. Propagowanie zdrowego stylu życia (fizycznego oraz psychicznego).   
3. Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bezpieczeństwo w życiu codziennym.   
4. Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja a co zagraża zdrowiu.   
5. Kształtowanie właściwych relacji między członkami rodziny i społeczności.   
6. Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy – korzystanie z opieki   
zdrowotnej.   
7. Kształtowanie właściwej postawy wobec otaczającego środowiska.

II. Formy i metody pracy

Treści edukacji zdrowotnej w przedszkolu powinny być wprowadzone w zabawie i poprzez zabawę. Ukazuje ona zjawiska w nowych barwach, porusza wyobraźnię, budzi uczucia, pokazuje co dobre, 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 pożądanych zachowań i przyzwyczajeń zdrowotnych (powtarzanie pewnych,
* czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych),
* metody aktywizujące (drama, narracja, burza mózgów, techniki twórczego myślenia)
* konkursy i techniki plastyczne.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ZADANIA** | **ŚRODKI I SPOSOBY REALIZACJI** | **ZAMIERZONE OSIĄGNIĘCIA** |
| 1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno – zdrowotnych. | - codzienne zabiegi higieniczne (mycie rąk, buzi, mycie zębów)  - opanowanie umiejętności kulturalnego jedzenia  - opanowanie umiejętności samodzielnego ubierania się  - dostosowanie ubioru do okoliczności, wykonywanych czynności i temperatury otoczenia  - samodzielne i umiejętne wykonywanie czynności  higienicznych (wycieranie nosa, korzystanie z toalety)  - kontrolowanie swojego wyglądu (fryzura, czystość ubrania)  - dbałość o czystość zabawek i miejsc do zabawy oraz czystość na półkach indywidualnych  - zabawy na świeżym powietrzu niezależnie od pogody – hartowanie organizmu | - dziecko rozumie i przestrzega konieczność codziennych zabiegów higienicznych  - dziecko potrafi kulturalnie zjeść posiłek  - dziecko potrafi samodzielnie ubrać się  - dziecko potrafi dostosować ubiór do temperatury otoczenia  - dziecko potrafi prawidłowo wytrzeć nos i korzystać z toalety  - dziecko kontroluje swój wygląd  - dziecko przestrzega porządku i ładu wokół siebie  - dziecko potrafi umiejętnie i świadomie przeciwdziałać zmarznięciu i przegrzaniu oraz  chronić skórę przed promieniami słonecznymi |
| 2. Propagowanie zdrowego stylu życia (fizycznego oraz psychicznego) | - prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych różnymi metodami (Labana, Orffa, Kniessów, Sherborne)  - organizowanie zabaw na świeżym powietrzu (plac przedszkolny, park, łąka, las)  - organizowanie zabaw na śniegu jako formy aktywnego wypoczynku ( lepienie bałwana)  - przestrzeganie zasady "mówimy umiarkowanym  głosem" w trakcie zabaw dowolnych i organizowanych przez nauczycielkę  - zabawy z komputerem dostosowane do możliwości  dziecka  - słuchanie utworów literackich o wymowie moralnej – nazywanie stanów emocjonalnych, próby  uzasadnienia swoich sądów moralnych  - współpraca z psychologiem i logopedą przedszkolnym | - dziecko chętnie uczestniczy w ćwiczeniach  gimnastycznych  - dziecko wie, że musi dbać o prawidłową postawę ciała  - dziecko wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie  - dziecko zna różne formy aktywnego wypoczynku  - dziecko potrafi unikać nadmiernego hałasu  - dziecko rozumie szkodliwość wielogodzinnego korzystania z komputera oraz oglądania telewizji  - dziecko wie jak wyrażać swoje stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany |
| 3. Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bezpieczeństwo w życiu codziennym | - poznanie zasad bezpiecznego poruszania się na terenie przedszkola, placu zabaw  - bezpieczna droga do przedszkola – poznanie  podstawowych zasad ruchu drogowego - poznanie reguł współżycia w grupie w celu bezpiecznej zabawy z rówieśnikami  - bezpieczne posługiwanie się przyborami codziennego użytku (nożyczki, sztućce)  - rozumienie potrzeby zachowania ostrożności  w kontaktach z osobami "obcymi" – próby znalezienia wyjścia z określonej trudnej sytuacji, poznanie numerów telefonów policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego  - kształtowanie czynnej postawy wobec zagrażającego niebezpieczeństwa własnego i innych (szkodliwość żartów w rodzaju: podstawianie nogi, wydawanie ostrych dźwięków w pobliżu ucha, upadek spowodowany odsunięciem krzesła, mocno rozbujana huśtawka itp.)  - wycieczka do straży pożarnej  – zdawanie sobie sprawy z niebezpieczeństw zabawy zapałkami | - dziecko zna zasady bezpiecznego zachowania się w przedszkolu  - dziecko zna podstawowe zasady ruchu drogowego  - dziecko zna reguły współżycia w grupie  - dziecko potrafi bezpiecznie dla siebie i innych posługiwać się przyborami  - dziecko wie do kogo zwrócić się o pomoc w razie zgubienia się w tłumie, potrafi podać swój adres zamieszkania - dziecko potrafi znaleźć wyjście z określonej trudnej sytuacji  - dziecko wie, że nie wolno robić "głupich żartów"  - dziecko rozumie zakaz zabawy zapałkami oraz zbliżania się do przedmiotów grożących oparzeniem |
| 4. Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja, a co zagraża zdrowiu | - lubimy owoce i warzywa – częste spożywanie owoców i warzyw oraz udział w przygotowaniu zdrowych posiłków  - czy to co jem jest zawsze dobre dla zdrowia (umiar w jedzeniu słodyczy, chipsów, picie coca-coli, żywienie się w barach szybkiej obsługi)  - kształtowanie nawyku zdrowego odżywiania się – codzienne zjadanie owoców, jogurtów, picie soków owocowych i warzywnych ( II śniadanie w przedszkolu, podwieczorek w domu)  - rozumienie szkodliwości przebywania w zadymionym środowisku, w pomieszczeniach oraz szkodliwości palenia papierosów dla zdrowia człowieka  - przestrzeganie zakazu prowokowania sytuacji  zagrażających bezpieczeństwu i zdrowiu   * ślizgania się na zamarzniętych zbiornikach wodnych * kąpania się w miejscach do tego wyznaczonych w obecności ratowników * zbliżania się do nieznanych zwierząt * spożywania dziko rosnących roślin, owoców i grzybów * picia wody nieprzygotowanej | - dziecko rozumie potrzebę prawidłowego żywienia (witaminy, składniki mineralne)  - dziecko rozumie konieczność zachowania umiaru w jedzeniu słodyczy i żywności szkodzącej zdrowiu  - dziecko zna wartości odżywcze nowalijek  - dziecko codziennie zjada zdrowe II śniadania w przedszkolu i podwieczorek w domu  - dziecko wie, że papierosy szkodzą zdrowiu  - dziecko unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu |
| 5. Kształtowanie właściwych, pozytywnych relacji między członkami rodziny i społeczności | - kształtowanie uczucia przywiązania do swojej rodziny jako podstawy zdrowia psychicznego i fizycznego  - dostrzeganie i rozumienie potrzeb innych członków rodziny (opiekowanie się rodzeństwem, nie zakłócanie spokoju osobom odpoczywającym, pomoc osobom starszym, chorym)  - wzmacnianie więzi rodzinnych poprzez wspólne przeżywanie radości, przyjemności oraz smutków (wspólne posiłki, wycieczki poza miasto, spacery, wspólne zabawy, propagowanie wśród rodziców i dzieci codziennego, wspólnego czytania książeczek itp.)  - przyzwyczajanie do zgodnego współdziałania w grupie rówieśniczej, społeczeństwie   * rozumienie, że inni mają takie same potrzeby jak ja * kulturalne zwracanie się do siebie * okazywanie współczucia w sytuacjach gdy komuś dzieje się krzywda * właściwe odnoszenie się do ludzi niepełnosprawnych * poznanie praw i obowiązków dziecka | - dziecko potrafi okazywać uczucia w kontaktach dziecko  - dziecko – dorosły - dziecko rozumie potrzeby innych członków rodziny  - dziecko chętnie i czynnie uczestniczy w codziennym życiu rodzinnym  - dziecko zna swoje prawa i obowiązki |
| 6. Ukazywanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy – korzystanie z opieki zdrowotnej | - poznanie budowy i roli wybranych narządów człowieka – rozumienie prawidłowego funkcjonowania tych narządów dla zdrowia i życia człowieka  - zdawanie sobie sprawy z konieczności zwracania się o pomoc do osób zajmujących się ochroną zdrowia (lekarz, pielęgniarka, dietetyk)  - spotkania na terenie przedszkola z pediatrą, stomatologiem, pielęgniarką – rozumienie potrzeby stosowania profilaktyki zdrowotnej (okresowe badania zdrowia, szczepienia  ochronne)  - poznanie przyczyn wybranych chorób i możliwości chronienia się przed zarażeniem   * przyswajanie nawyku zasłaniania nosa i ust podczas kichania i kaszlu * nie korzystanie z przedmiotów osobistego użytku należących do innych * nie stykanie się bezpośrednio z osobą zaraźliwie chorą   - rozumienie szkodliwości niewłaściwego zachowania się, "głupiej zabawy" –  umieszczanie obcych ciał w ustach, w nosie, w uszach  - rozumienie znaczenia uregulowanego rozkładu dnia dla zdrowia człowieka (regularne odżywianie się, przestrzeganie niezbędnych  dla organizmu godzin snu, codzienny ruch na świeżym powietrzu) | - dziecko zna niektóre narządy własnego ciała (serce, płuca, żołądek)  - dziecko wie do kogo powinno się zwrócić w razie kłopotów ze zdrowiem  - dziecko rozumie konieczność opanowywania lęku przed zabiegami leczniczymi  - dziecko wie jak chronić swój organizm przed chorobą  - dziecko zdaje sobie sprawę ze szkodliwości złego zachowania  - dziecko wie jak powinien wyglądać prawidłowy dla zdrowia rozkład dnia |
| 7. Kształtowanie właściwej postawy wobec otaczającego środowiska | - kształtowanie pozytywnego stosunku do roślin i zwierząt w otaczającym środowisku – poznanie wybranych gatunków roślin i zwierząt, prowadzenie hodowli wybranych roślin w przedszkolnym „kąciku przyrody”  - nabywanie przekonania, że woda i powietrze są  niezbędnym czynnikiem do życia na ziemi (poznanie zagrożeń wynikających z zanieczyszczenia wody i powietrza: dziura ozonowa, efekt cieplarniany, smog)  - "szukaj zysku w odzysku" rozumienie konieczności sortowania odpadów wytwarzanych przez człowieka   * rozumienie potrzeby ograniczania ilości śmieci poprzez używanie opakowań wielokrotnego użytku (szklane słoiki i butelki) * akcja "Sprzątanie świata" * Światowy Dzień Ziemi * sadzenie drzewek, Aleja Absolwenta * święto drzewa | - dziecko wie, że należy chronić każdy żywy organizm  - dziecko zna przyczyny zanieczyszczania wody i powietrza  - dziecko umie sortować śmieci  - dziecko wie, że niektóre opakowania można  wykorzystać wiele razy  - dziecko chętnie uczestniczy w akcjach na rzecz ochrony przyrody i środowiska |

Program profilaktyczny opracował zespół w składzie: