**„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: