

Zespół Szkół Publicznych
Przedszkole Miejskie w Łęknicy

Program edukacji prozdrowotnej przedszkolaków

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

Rok szkolny 2009/2010

Spis treści :

1. Wstęp
 - Prezentacja Przedszkola Miejskiego w Łęknicy
 - Diagnoza środowiska
 - Kwestionariusze ankiet dla nauczycieli
 - Kwestionariusze dla pracowników , którzy nie są nauczycielami
 - Raport z ewaluacji ankiet
 - Główne kierunki działań podczas realizacji program
 - Oczekiwane efekty działań
 - Metody działań
 - Cele – główny i szczegółowe
 - Struktura programu

2. Program **Szkoły Promującej Zdrowie** „ *W zdrowym ciele zdrowy duch* „
 - Żywność
 - Bezpieczeństwo
 - Higiena
 - Ruch i jego znaczenie dla zdrowia
 - Zdrowe otoczenie

3. Plan pracy Przedszkola promującego zdrowie
 - - grudzień 2009 – czerwiec 2010

- 4 . Procedura ewaluacji

1. WSTĘP

Promocja zdrowia to proces umożliwiający zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem i doskonalenie go . Celem nadrzędnym jest kształtowanie u ludzi zachowań , stylu życia i warunków sprzyjających zdrowiu jego poprawie i ochronie.

Edukacja zdrowotna stanowi ważny element pracy wychowawczo – dydaktycznej w Przedszkolu Miejskim w Łęknicy . Oprócz treści zawartych w podstawie programowej wychowania przedszkolnego i wybranych programach podejmujemy szereg działań prozdrowotnych skierowanych do dzieci i ich rodziców. Realizujemy własną Koncepcję Pracy Przedszkola opracowaną przez zespół nauczycieli , w której jeden ze strategicznych celów oddziaływań odnosi się do wielostronnego wspierania rozwoju poprzez systematyczne i planowe działania związane z szeroko rozumianym zdrowiem . Ponadto realizujemy różnorodne programy i projekty promujące zdrowy styl życia, włączamy się w ogólnokrajowe i lokalne inicjatywy oraz działania prozdrowotne , proekologiczne , proprzyrodnicze. Wdrażamy również własne przedsięwzięcia i projekty o charakterze środowiskowym ściśle skorelowane z szeroko rozumianym pojęciem zdrowia „Tydzień ekologiczny” połączony z korowodem ulicami naszego miasta, „Na sportowo i wesoło” „Rodzinne pikniki”... Nadrzędnym naszym celem jest promowanie zdrowego stylu życia wśród całej naszej społeczności przedszkolnej , dlatego zdecydowaliśmy o przystąpieniu do Programu Szkoła Promująca Zdrowie .

PREZENTACJA PRZEDSZKOLA MIEJSKIEGO W ŁĘKNICY

- **BAZA – JEDEN DWUPIĘTROWY BUDYNEK**

W budynku sale zostały rozmieszczone w dwóch segmentach.

I segment : parter = 3 – latki; pierwsze piętro = 4 – latki

II segment: parter = 5 – latki; pierwsze piętro = 6 – latki

Na drugim piętrze znajduje się sypialnia i sala gimnastyczna.

W pomieszczeniach bocznych przy salach znajdują się szatnie i umywalnie dla poszczególnych grup wiekowych.

Na półpiętrach rozmieszczone są ubikacje dostosowane do poszczególnych grup wiekowych.

W dodatkowych pomieszczeniach budynku znajduje się kuchnia oraz magazyny żywnościowe.

Na zewnątrz budynku znajdują się place zabaw dostosowane do poszczególnych grup wiekowych.

- **WYCHOWANKOWIE: Dzieci mieszkające na terenie miasta Łęknicy**

- **KADRA PEDAGOGICZNA:**

W przedszkolu pracuje 6 nauczycielek na pełnych etatach i vice-dyrektor Zespołu Szkół Publicznych w Łęknicy.

Na zajęcia dodatkowe dochodzą ze szkoły nauczyciele następujących specjalności: logopedia – 6 h; religia – 1 h; zajęcia korekcyjne – 3 h; j. angielski – 1 h

Wszystkie zajęcia dodatkowe opłacane są przez organ prowadzący.

Wszyscy nauczyciele posiadają wymagane kwalifikacje.

W bieżącym roku szkolnym 2009/2010 jeden student odbywał w naszej placówce praktykę pedagogiczną.

Diagnoza środowiska

Punktem wyjścia do opracowania programu były wnioski wypływające z przeprowadzonej diagnozy środowiska przedszkolnego(załącznik nr 2) . Rozpoznanie stanu wszystkich elementów wpływających na zdrowie zostało dokonane z wykorzystaniem różnych metod i techniki badawczych .Były to rozmowy, wywiady z pracownikami, obserwacje działań i zachowań , specjalna ankieta skierowana do wszystkich zatrudnionych w przedszkolu. Z przeprowadzonej analizy zebranego materiału diagnostycznego oraz anonimowej ankiety przeprowadzonej wśród wszystkich pracowników przedszkola wysunęliśmy następujące wnioski :

KWESTIONARIUSZE ANKIET DLA NAUCZYCIELI

Wymiary	Wskaźniki (numery stwierdzeń w kwestionariuszu)
I. Satysfakcja z pracy w przedszkolu	Radość z pracy w przedszkolu(1) Chęć przyścia do pracy w przedszkolu (2) Poczucie, że lubi się prowadzić zajęcia w przedszkolu (3) Poczucie efektywności pracy (4)
II. Stwarzanie nauczycielom możliwości uczestnictwa w życiu i pracy przedszkola oraz wsparcie ze strony dyrekcji	Poczucie bycia docenionym w przedszkolu (5) Pytanie nauczycieli o opinie w sprawach dotyczących życia i pracy przedszkola (6) Uwzględnianie zdania nauczycieli na temat życia i pracy przedszkola (7) Zainteresowanie nauczycielem jako człowiekiem (8) Życzliwość dyrekcji wobec nauczycieli (9) Otwartość dyrekcji na pomysły nauczycieli (10) Udzielanie przez dyrekcję konstruktywnych informacji zwrotnych (11) Udzielanie pomocy nauczycielom w razie potrzeby (12)
III. Relacje nauczyciele - nauczyciele	Ocena relacji między nauczycielami (13) Chęć współpracy (14) Chęć uczestnictwa we wspólnych spotkaniach, imprezach(15)

	Zaufanie do nauczycieli (16) Akceptacja (17) Możliwość otrzymania pomocy od nauczycieli w razie potrzeby (18)
IV. Uczestnictwo rodziców w życiu przedszkola	Aktywne uczestnictwo rodziców w życiu i pracy przedszkola (19) Chęć przychodzenia do przedszkola w sprawach dzieci (20) Pomoc w organizacji prac i imprez w przedszkolu (21) Pomysły rodziców dotyczące życia i pracy przedszkola (22) Otwartość rodziców na propozycje nauczycieli i dyrekcji (23)
V. Poczucie przeciążenia pracą w przedszkolu i stres w pracy	Poczucie nadmiaru pracy (24) Poczucie, że praca jest trudna (25) Poczucie, że praca jest męcząca (26) Częste odczuwanie (poczucie) stresu w pracy (27)

**KWESTIONARIUSZE DLA PRACOWNIKÓW
PRZEDSZKOLA
KTÓRZY NIE SĄ NAUCZYCIELAMI**

Wymiary	Wskaźniki (numery stwierdzeń w kwestionariuszu)
I. Satysfakcja z pracy w przedszkolu oraz wsparcie ze strony dyrekcji	Zadowolenie z pracy w przedszkolu (1) Chęć pójścia do pracy (2) Poczucie bycia docenianym (3) Zainteresowanie pracownikiem jako człowiekiem (4) Życzliwość ze strony dyrekcji i nauczycieli (5) Udzielanie pomocy (6)
II. Stwarzanie pracownikom, którzy nie są nauczycielami, możliwości uczestnictwa w życiu i pracy przedszkola	Włączanie do realizacji działań wychowawczych przedszkola (7) Pytanie o opinie w sprawach dotyczących życia i pracy przedszkola (8) Uwzględnianie zdania (9)
III. Relacje między pracownikami, którzy nie są nauczycielami	Życzliwość (10) Chęć współpracy (11) Chęć udzielania wzajemnej pomocy (12) Chęć uczestnictwa we wspólnych spotkaniach i imprezach (13)

IV. Poczucie przeciążenia pracą w przedszkolu i stres w pracy	Poczucie nadmiaru pracy w przedszkolu (14) Poczucie, że praca jest męcząca (15) Częste odczuwanie (poczucie) stresu w pracy (16)
--	---

**RAPORT Z EWALUACJI ANKIET
DLA NAUCZYCIELI I PRACOWNIKÓW NIE BĘDĄCYCH
NAUCZYCIELAMI
W CELU STWORZENIA PROGRAMU
„Szkoła promująca zdrowie”**

Przedszkole promujące zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający :

- **Satysfakcji z pracy w przedszkolu, osiągnięciu sukcesów oraz wzmacniania poczucia własnej wartości u pracowników**
- **Zdrowiu i rozwojowi pracowników**
- **Uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu pracowników i rodziców dzieci uczęszczających do przedszkola.**

ROK SZKOLNY 2009/2010

Lp.	Podskalne* i badane osoby (N – liczba badanych osób; cyfry w nawiasach przy nazwie podskali odpowiadają numerom zdań w kwestionariuszach)	Średnia liczba punktów
	NAUCZYCIELE (N = 7)	
I.	Satysfakcja z pracy w szkole (1 – 4)	4.36
II.	Stwarzanie nauczycielom możliwości uczestnictwa w życiu i pracy przedszkola oraz wsparcie ze strony dyrekcji (5 – 12)	4.20
III.	Relacje nauczyciele – nauczyciele (13 – 18)	3.59
IV.	Uczestnictwo rodziców dzieci w życiu przedszkola (19 – 23)	3.66
//////	////////////////////////////////////	////////////////////////////////
V.	Poczucie przeciążenia pracą przedszkolną i stres w pracy(24 - 27)	3.18
	PRACOWNICY PRZEDSZKOLA, KTÓRZY NIE SĄ	

	NAUCZYCIELAMI (N = 9)	
I.	Satysfakcja z pracy w przedszkolu oraz wsparcie ze strony dyrekcji (1 – 6)	4,58
II.	Stwarzanie pracownikom, którzy nie są nauczycielami, możliwości uczestnictwa w życiu i pracy przedszkola (7 – 9)	3,37
III.	Relacje między pracownikami, którzy nie są nauczycielami (10 – 13)	3,86
////	////////////////////////////////////	////////////////////////////////////
IV.	Poczucie przeciążenia pracą w przedszkolu i stres w pracy (14 – 16)	3,37

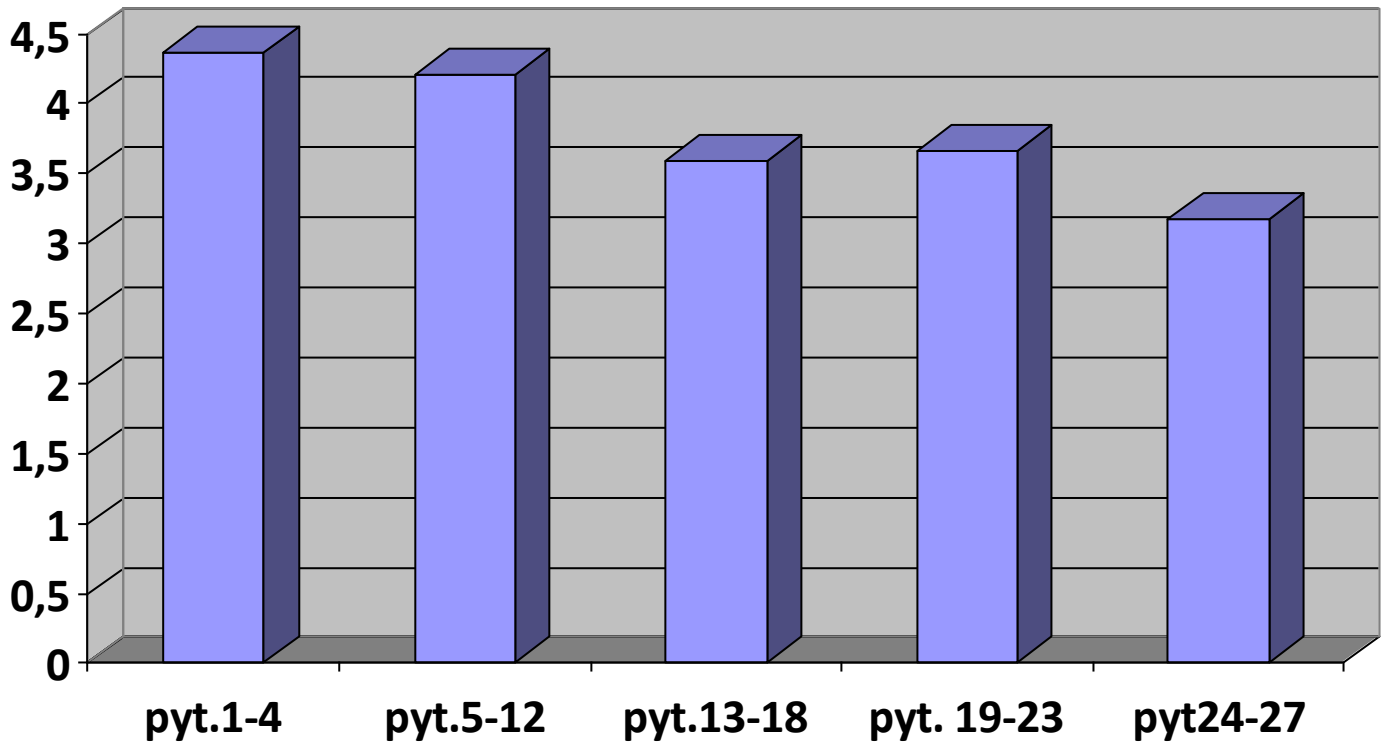
*We wszystkich badanych grupach osób podskale: **powyżej** zakreśkowanego wiersza zawierają sformułowania pozytywne – im większa średnia liczba punktów, tym korzystniejszy wynik; **poniżej** zakreśkowanego wiersza zawierają sformułowania negatywne – im mniejsza średnia liczba punktów, tym korzystniejszy wynik.

NAUCZYCIELE

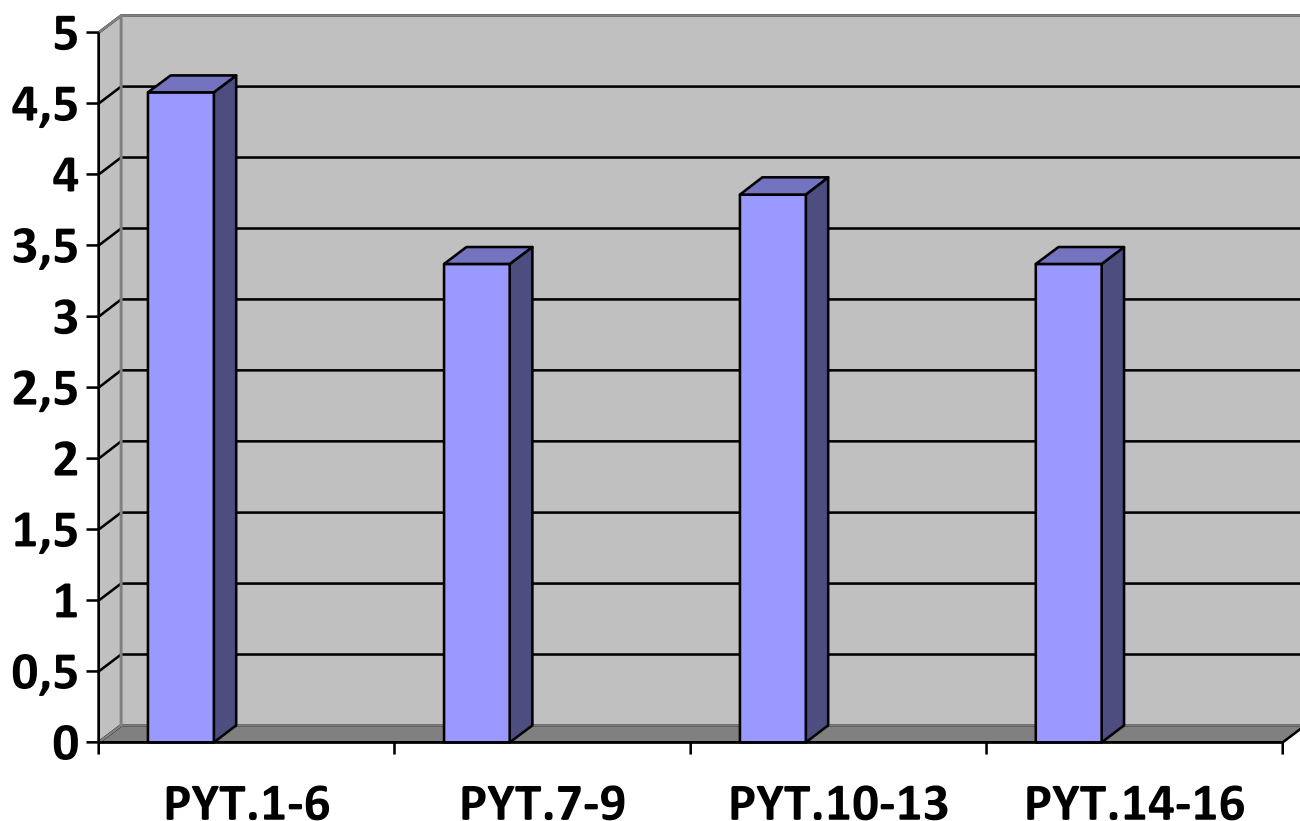
UWAGA:

Pytania od 1 – 23 podskale zawierające sformułowania pozytywne

Pytania od 24 – 27 podskale zawierające sformułowania negatywne



PRACOWNICY
KTÓRZY NIE SĄ NAUCZYCIELAMI



UWAGA:

Pytania od 1 – 13 podskale zawierające sformułowania pozytywne
Pytania od 14 – 16 podskale zawierające sformułowania negatywne

WNIOSKI:

Wyniki ankiet przeprowadzonych wśród nauczycieli wskazują na dość wysoki stopień satysfakcji z pracy, możliwości uczestnictwa w życiu i pracy przedszkola oraz relacji między nauczycielami. Niższy stopień zadowolenia jest w zakresie uczestnictwa rodziców w życiu przedszkola. Negatywne sformułowania dotyczące przeciążenia pracą i stresu są na poziomie średnim.

Wyniki ankiet przeprowadzonych wśród pracowników nie będących nauczycielami wykazują wysoki stopień satysfakcji z pracy w przedszkolu i wsparciu ze strony dyrekcji. Średni poziom możliwości uczestnictwa w życiu i pracy przedszkola i

relacji między pracownikami nie będącymi nauczycielami. Negatywne sformułowania dotyczące przeciążenia pracą w przedszkolu i stresu są również na poziomie średnim.

W jednej z ankiet dla nauczycieli dodatkową uwagą było stwierdzenie, iż klimat społeczny zależy od ludzi pracujących w przedszkolu, sytuacji, w której funkcjonuje placówka i problemów, które pojawiają się w pracy.

Ważne jest też nastawienie całego personelu do realizacji zadań i włączaniu się w nie.

Klimat społeczny zależy również od nastawienia do pracy i oczekiwań (zbyt duże nie sprzyjają klimatowi)

Klimat społeczny to – co ja robię dla placówki a nie tylko co przedszkole robi dla mnie.

Problemy priorytetowe wymagające rozwiązania:

Program „Szkoła promująca zdrowie” ma na celu planowanie pracy z dziećmi, rodzicami i całym zespołem pedagogicznym i nie pedagogicznym dla poprawienia klimatu współpracy wszystkich komórek, co będzie stanowiło stałe wzrastanie poziomu opieki i kształcenia naszych podopiecznych.

Program ten ma „uzdrowić” nie tylko zdrowie dosłowne, ale przede wszystkim układy systemowe, które w chwili obecnej wydają się nie spełniać postawionych przed nimi zadań. W celu uzyskania wyników, zadawałających zarówno dzieci jak rodziców i środowisko pracowników przedszkola, musimy ponieść wysiłki, choćby w formie zbierania danych, analizowania ich i wyciągania wniosków do dalszej pracy.

Powyższe ankiety wskazują na potrzebę nasilenia pracy w kierunku poprawienia relacji między nauczycielami jak i pracownikami nie będącymi nauczycielami.

Należy również w większym stopniu włączać pracowników niepedagogicznych i rodziców naszych wychowanków, w życie i pracę przedszkola.

Poprawy wymagają również odczucia nauczycieli i pracowników niepedagogicznych dotyczące przeciążenia i stresu związanego z pracą w naszej placówce.

Głównymi kierunkami działań podczas realizacji programu będzie :

- współdziałanie wszystkich pracowników przedszkola mające na celu promocję zdrowia , stwarzanie przyjaznego klimatu (dobra komunikacja), udzielanie emocjonalnego wsparcia w sytuacjach szczególnie trudnych
- współpraca z pielęgniarką oraz społecznością lokalną
- budowanie dobrej współpracy z rodzicami i pozyskiwanie ich jako sojuszników działań wychowawczych oraz profilaktycznych prowadzonych przez nauczycieli
- współpraca z logopedą , pedagogiem , nauczycielem gimnastyki korekcyjnej
- udział nauczycieli w formach doskonalenia oraz samokształcenie na rzecz edukacji zdrowotnej

Realizatorzy programu :

Realizatorami Programu będą wszyscy pracownicy Przedszkola Miejskiego- zarówno pedagogiczni jak i pracownicy obsługi. Współdziałać w realizacji niektórych działań będą również rodzice oraz społeczność. lokalna

Oczekiwane efekty:

- Dobre samopoczucie dziecka.
- Zaspokojenie codziennych potrzeb dziecka, a co za tym idzie, dbania o dobre samopoczucie dorosłych – nauczycielek, innych pracowników i rodziców – w przeciwnym razie niemożliwe byłoby dobre samopoczucie dzieci.
- Zapewnienie miejsca, czasu i środków umożliwiających spontaniczną zabawę dzieci.

- Chronienie i wzmacnianie organizmu dziecka. Zapewnienie wystarczającej dawki nieskrępowanego ruchu, optymalny program dnia i odpowiednie otoczenie.
- Zdrowe odżywianie się, mające wpływ na samopoczucie fizyczne i psychiczne.
- Prawidłowy rozwój psychiczny dziecka. Pobudzenie poczucia jego własnej wartości.
- Tworzenie miłego, estetycznego i higienicznego otoczenia.
- Przystwojenie przez dziecko wiedzy o tym, co sprzyja, a co zagraża jego zdrowiu. Organizowanie zabaw nie zagrażających jego zdrowiu i życiu.
- Poznanie przez dzieci elementarnych przepisów ruchu drogowego.

Metody działań :

Treści edukacji zdrowotnej w przedszkolu powinny być wprowadzane w zabawie i poprzez zabawę. Ukazuje ona zjawiska w nowych barwach, porusza wyobraźnię, budzi uczucia, pokazuje co dobre, zachęca do działania. Najczęściej stosowanymi metodami realizacji postawionych sobie zadań będą :

- Metoda organizowania środowiska edukacji zdrowotnej (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 pożądanых zachowań i przyzwyczajajeń zdrowotnych (powtarzanie pewnych czynności oraz zachowań określonych w sytuacjach edukacyjnych),
- Metody aktywizujące,
- Konkursy i techniki plastyczne.

Cel główny programu :

- Wytwarzanie nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego

Cele szczegółowe :

- Poznanie warunków bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych i gier, zasady zachowania się w przedszkolu.
- Rozumienie konieczności przestrzegania przepisów ruchu drogowego zarówno dla pieszych jak i kierujących pojazdami.
- Poszerzenie swojej wiedzy na temat zasad higieny osobistej oraz sposobów dbania o czystość ciała i otoczenia.
- Rozumienie znaczenia czystości dla zdrowia człowieka.
- Poznanie wartości ruchu i ćwiczeń fizycznych dla prawidłowego rozwoju dziecka.,
- Konieczność wypoczynku w ciągu dnia, różnorodne formy wypoczynku i rekreacji.
- Poznanie zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu.
- Poznanie warunków dobrych kontaktów z rówieśnikami oraz ich znaczenie, kształtowanie poczucia własnej wartości.
- Znaczenie podstawowych składników pokarmowych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka.
- Zapoznanie ze znaczeniem zdrowej żywności.
- Rozumienie konieczności spożywania nabiału i witamin ze względu na jego wartości odżywcze i zdrowotne – kultura żywienia

Struktura programu :

Program promocji zdrowia „ *W zdrowym ciele zdrowy duch* „, jest zgodny z podstawą programową wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego (Dz. U. z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17) oraz koncepcją i zasadami tworzenia **Szkoły Promującej Zdrowie**.

Został napisany w oparciu o program wychowania przedszkolnego „Razem w przedszkolu”

Program ma charakter otwarty ; można go zmieniać i modyfikować w zależności od potrzeb i możliwości dzieci i placówki .

W programie nie ma podziału na grupy wiekowe , więc może być on realizowany w zależności od poziomu i możliwości uczestników i ich wieku , doświadczeń życiowych oraz nawyków wyniesionych z domu rodzinnego.

2. Program Szkoły Promującej Zdrowie „ W zdrowym ciele zdrowy duch„

Program składa się z działów programowych , obszarów edukacyjnych i przewidywanych efektów.

Zadania skupiają się wokół pięciu obszarów:

- I. Żywność***
- II. Bezpieczeństwo***
- III. Higiena***
- IV. Ruch i jego znaczenie dla zdrowia***
- V. Zdrowe otoczenie***

Realizacja tych treści umożliwi w przyszłości wytworzenie określonych kompetencji u dzieci ułatwiając im funkcjonowanie w życiu, dbałość o własne zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnych formach aktywności.

I. ŻYWNOSĆ

Cykle tematyczne	Treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości Dziecko....
Spożywanie posiłków	Zwracanie uwagi na umiejętnie i kulturalne zachowanie się w czasie posiłku oraz podkreślanie roli właściwego odżywiania się: <ul style="list-style-type: none"> ❖ kształtowanie nawyku odpowiedniego posługiwania się sztućcami, serwetką; ❖ gryzienie i dokładne przeżuwanie pokarmów; ❖ nie mówienie z „pełną buzią”; 	- prawidłowo posługuje się sztućcami; - umie kulturalnie zachować się w czasie posiłku;
Zdrowa dieta	<ul style="list-style-type: none"> ❖ zachęcanie do spożywania zdrowych produktów (mleka, sera, ciemnego pieczywa); ❖ zachęcanie do spożywania dużej ilości warzyw i owoców poprzez np. wspólne wykonywanie sałatek owocowych i warzywnych, zagadki smakowe; ❖ zachęcanie do dbania o estetykę stołu 	- wie, co należy jeść, aby być zdrowym; - rozumie potrzebę mycia owoców i warzyw przed jedzeniem; - potrafi wykonać sałatkę owocową lub warzywną z pomocą dorosłych;

	<p>podczas jedzenia;</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ rozumienie znaczenia umiaru w jedzeniu słodczy, chipsów ,itp.; 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi odstawić pusty talerz i kubek; - wie, że nie należy jeść dużo słodczy;
Ostrożnie! Tego nie jemy !	<ul style="list-style-type: none"> ❖ rozumienie zakazu spożywania nieznanych owoców, roślin, grzybów czy pokarmów nieznanego pochodzenia; ❖ wykorzystywania w zabawie lekarstw lub innych środków chemicznych; 	<ul style="list-style-type: none"> - wie , że nie zjadamy i nie próbujemy nieznanych owoców , grzybów ,roślin - zna skutki zabaw lekarstwami lub środkami chemicznymi

II. BEZPIECZEŃSTWO

Cykle tematyczne	Treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości Dziecko....
Bezpieczeństwo podczas zabaw i gier ruchowych na terenie przedszkola i poza nim	<p>Bezpieczne poruszanie się na terenie przedszkola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ostrożne i bezpieczne poruszanie się po sali i innych pomieszczeniach przedszkolnych; ❖ nie oddalanie się samodzielnie z placu lub budynku przedszkolnego; ❖ przestrzeganie ustalonych zakazów i nakazów 	<ul style="list-style-type: none"> - zna rozkład pomieszczeń przedszkolnych; - potrafi bezpiecznie poruszać się po budynku; - zna zasady bezpiecznego oddalania się z miejsca zabawy czy zajęć; - nie odchodzi samodzielnie od grupy; - przestrzega zakazu wychodzenia z przedszkola z osobą nieznaną; - nie zagraża innym uczestnikom zabawy;
Bezpieczeństwo podczas zabaw i gier ruchowych na terenie przedszkola i poza nim	<p>Bezpieczne korzystanie z zabawek i sprzętu w czasie pobytu w przedszkolu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ właściwe użytkowanie zabawek oraz różnych materiałów, przyborów i narzędzi; ❖ przestrzeganie 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi korzystać z zabawek zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa; - bezpiecznie posługuje się narzędziami i przyborami;

	ustalonych zasad w czasie pobytu na placu zabaw;	
	<p>Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach zagrażających własnemu bezpieczeństwu poza przedszkolem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ przestrzeganie zakazów dotyczących: <ul style="list-style-type: none"> ➤ zabawy z zapałkami; ➤ zabaw w miejscach niedozwolonych (w pobliżu jezdni, budowy, zbiorników wodnych); ➤ zimowych zabaw na zamrzniętych jeziorach, stawach czy rzekach); ➤ samowolnego korzystania z urządzeń elektrycznych i gazowych podłączonych do sieci; ➤ ograniczanie zaufania do nieznanymi, obcych ludzi. 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie potrzebę zgłaszania nauczycielce uszkodzeń różnych przedmiotów, które mogą zagrażać bezpieczeństwu; - rozumie niebezpieczeństwo wynikające z zabawy zapałkami; - zna niebezpieczeństwa wynikające z zabawy w niedozwolonych miejscach; - przestrzega zakazu ślizgania się na naturalnych zbiornikach wodnych; - rozumie, że niektóre urządzenia techniczne może obsługiwać w obecności osoby dorosłej; - respektuje zakaz manipulowania przy kuchence gazowej i prądzie; - rozumie potrzebę zachowania ostrożności w kontaktach z osobami nieznanymi.
Uczymy się zasad ruchu drogowego oraz bezpiecznego poruszania się po ulicach	<p>Poznanie i przestrzeganie podstawowych zasad poruszania się po drogach:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ zasady poruszania się w mieście i poza miastem; ❖ zapoznanie z wybranymi znakami drogowymi; ❖ przestrzeganie zasad 	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi prawidłowo przechodzić przez jezdnię w mieście (sygnalizator) i poza miastem (zebra); - rozpoznaje znaki drogowe; - wie, że nie wolno przebiegać przez jezdnię; - wie, że nie wolno wybiegać z poza innych pojazdów; - wie, że należy poruszać się pod opieką osoby dorosłej; - rozumie zakaz zabawy w pobliżu tras komunikacyjnych;

	ruchu drogowego	
--	-----------------	--

III. HIGIENA

Cykle tematyczne	Treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości Dziecko....
Higiena na co dzień	<p>Wpajanie dzieciom dbania o czystość:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ nabywanie umiejętności mycia rąk; ❖ nabywanie umiejętności prawidłowego mycia zębów; ❖ samodzielne korzystanie z toalety; ❖ samodzielne posługiwanie się chusteczkami do nosa, grzebieniem, szczoteczką do zębów; ❖ zwracanie uwagi na nie używanie przedmiotów (takich jak ręcznik, grzebień, chusteczka...) należących do innych dzieci; ❖ samodzielne rozbieranie się i ubieranie; ❖ zwracanie uwagi na schludność wyglądu (uczesane włosy, zapięte guziki); ❖ rozumienie potrzeby mycia rąk po wyjściu z toalety i przed posiłkami; 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi prawidłowo myć ręce; - potrafi prawidłowo umyć zęby; - potrafi samodzielnie korzystać z toalety; - dba o higienę osobistą; - potrafi samodzielnie rozbierać i ubierać się; - potrafi zadbać o swój wygląd; - potrafi zapinać samodzielnie guziki;
Higiena rozumiana jako zapobieganie infekcjom, właściwy stosunek do choroby	<ul style="list-style-type: none"> ❖ zwrócenie uwagi na potrzebę wykonywania zleceń lekarzy; ❖ zwracanie uwagi na możliwość zarażenia się chorobą; ❖ zapoznanie ze sposobami przeciwdziałania zarażeniu się chorobą (np. nie korzystanie z tych samych naczyń, zasłanianie ust w czasie kaszlu czy kichaniu...); ❖ zainteresowanie pracą aptekarza 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie potrzebę wykonywania zaleceń lekarza; - wie o możliwościach zarażenia się chorobą; - wie, jak można przeciwdziałać chorobom; - właściwie zachowuje się podczas badań lekarskich i podczas szczepień;

	<p>(wycieczka do apteki);</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ wyjaśnienie potrzeby stosowania szczepień; ❖ ochrona przed trudnymi warunkami atmosferycznymi; 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje rozgrzewkę zapobiegając zmarznięciu, chroni się przed upałem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym; - wie, jak ochronić się przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, takimi jak np.: mróz, upał, deszcz, wiatr;
Higiena prawidłowej postawy ciała	<ul style="list-style-type: none"> ❖ zwracanie uwagi na przyjmowanie prawidłowej postawy ciała podczas całego dnia; ❖ wdrażanie do współodpowiedzialności za własne zdrowie; ❖ wdrażanie do udziału w różnych konkursach i teleturniejach związanych z edukacją zdrowotną; 	<ul style="list-style-type: none"> -ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała; - czuje współodpowiedzialność za własne zdrowie; - systematyzuje zdobytą wiedzę
Higiena psychiczna	<p>Dbanie o własne zmysły i higienę układu nerwowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ określanie funkcji poszczególnych narządów zmysłu; ❖ przestrzeganie przed nadwężaniem głosu; ❖ zwrócenie uwagi na niekorzystny wpływ hałasu na słuch; ❖ przyzwyczajanie do przebywania w wietrzonych pomieszczeniach; ❖ przestrzeganie przed dotykiem oczu rękami; 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie narządów zmysłów i dba o ich higienę; - wie, że należy mówić umiarkowanym głosem i unikać hałasu;
Higiena psychiczna	<ul style="list-style-type: none"> ❖ zapewnienie właściwego oświetlenia w czasie zabaw i innych czynności; ❖ rozumienie potrzeby odpoczynku; ❖ łagodzenie zbyt gwałtownych zachowań; ❖ przestrzeganie przed wkładaniem obcych ciał do nosa, uszu, oczu; 	<ul style="list-style-type: none"> - chroni oczy przed nadmiernym oświetleniem ; - potrafi wyciszyć się podczas poobiedniego odpoczynku; - potrafi opanować gwałtowne reakcje emocjonalne; - wie, że nie wolno nic wkładać do nosa, uszu, oczu;

Higiena pomieszczeń	<p>Wdrażanie do higienicznego trybu życia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń; ❖ przyzwyczajanie do przebywania na świeżym powietrzu; <p>wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu, jako źródła zdrowia i radości.</p>	<p>- rozumie konieczność wietrzenia pomieszczeń;</p> <p>- zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu i czynnego wypoczynku;</p> <p>- decyduje o wyborze tras spacerowych.</p>
---------------------	---	---

IV. RUCH I JEGO ZNACZENIE DLA ZDROWIA

Cykle tematyczne	Treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości Dziecko....
Ruch i ćwiczenia fizyczne	<p>Zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem (indywidualnych, zbiorowych, samorządnych lub zorganizowanych);</p> <p>Organizowanie z całą grupą zajęć z wykorzystaniem następujących rodzajów zabaw i ćwiczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ kształtujących postawę, ❖ orientacyjno – porządkowych, ❖ bieżnych, ❖ z elementem równowagi, ❖ na czworakach, ❖ z elementami rzutu, celowania, toczenia i noszenia, ❖ z elementem wspinania się, ❖ z elementem skoku i odskoku, ❖ na śniegu, 	<p>- odczuwa potrzebę uczestniczenia w zabawach ruchowych;</p> <p>- odczuwa radość z podejmowanego wysiłku ruchowego;</p> <p>- potrafi odczytać sygnały wysyłane przez uczestników zabawy;</p> <p>- poznaje zasady rywalizacji,</p> <p>- starannie i prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia,</p> <p>- potrafi w ćwiczeniach wykorzystać różne przybory,</p>
Ruch na świeżym powietrzu	<p>Stosowanie zasady „W zdrowym ciele zdrowy duch”:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ codzienne przebywanie w ogrodzie przedszkolnym; ❖ uczestniczenie w grach i zabawach terenowych; ❖ poznawanie sposobów aktywnego wypoczynku po zajęciach w 	<p>- rozumie znaczenia świeżego powietrza dla zdrowia w różnych porach roku;</p> <p>-potrafi zorganizować zabawy i gry terenowe w przedszkolu i po zajęciach;</p> <p>- rozumie znaczenie potrzeby aktywnego wypoczynku;</p>

	przedszkolu;	
Zdrowe otoczenie przyrodnicze	<p>Poznawanie przyczyn zanieczyszczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ powietrza (samochody, dymiące kominy); ❖ wody (wylewanie ścieków, wyrzucanie śmieci); ❖ gleby (nawozy, śmieci); <p>Przestrzeganie zasady – nie niszczymy przyrody.</p> <p>Rozumienie konieczności sortowania odpadów wytwarzanych przez człowieka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ czynne uczestnictwo w akcji „Sprzątanie świata”; ❖ rozumienie potrzeby ograniczania ilości śmieci np. poprzez opakowania wielokrotnego użytku; ❖ wykorzystywanie materiałów odpadowych w pracach plastycznych np. gazety, tektura, styropian, słoiki; ❖ Przestrzegania zasad dotyczących utrzymywania porządku i szanowania zieleni w najbliższym otoczeniu: ❖ odpady i papiery wrzucane do koszy na śmieci; ❖ nie deptamy trawników; 	<p>-wie, że czyste środowisko jest warunkiem dobrego zdrowia i samopoczucia;</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna skutki negatywnego oddziaływania człowieka na środowisko; - uczy się segregować odpady ; - dba o czystość wokół siebie;

V. ZDROWE OTOCZENIE

Cykle tematyczne	Treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości Dziecko....
Moje najbliższe otoczenie	<p><u>RODZINA:</u></p> <p>Poprawne nazywanie członków najbliższej rodziny:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ wyjaśnienie pojęć: dom, rodzina, członek rodziny, rodzice, rodzeństwo; ❖ kształtowanie uczucia przywiązania i szacunku dla najbliższej rodziny. 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie pojęcia: rodzice, dzieci, rodzeństwo; - czuje więź emocjonalną z członkami rodziny; - właściwie zachowuje się wobec dorosłych; - umie pomóc w drobnych

	<p>Aktywne uczestnictwo w życiu rodziny:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ okazywanie szacunku osobom starszym; ❖ pomaganie w lekkich pracach gospodarczych. ❖ samodzielne sprzątanie swoich zabawek; ❖ Rozwijanie zainteresowania pracą zawodową rodziców: ❖ inicjowanie na temat pracy zawodowej rodziców, ❖ określanie czynności wykonywanych przez rodziców w pracy; 	<p>pracach domowych;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprząta po sobie zabawki; - zna zawody wykonywane przez rodziców, potrafi o nich opowiedzieć; - poprawnie stosuje określenia czynności;
Moje najbliższe otoczenie	<p style="text-align: center;"><u><i>GRUPA RÓWIEŚNICZA:</i></u></p> <p>Przestrzeganie określonych norm i zasad zgodnego funkcjonowania w grupie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ nie zabieranie innym zabawek, ❖ nie przeszkadzanie w zabawie, ❖ nie niszczenie wytworów pracy innych dzieci, ❖ kulturalne odnoszenie się dzieci do siebie, ❖ używanie form grzecznościowych w kontaktach z rówieśnikami i osobami dorosłymi, ❖ zwracanie się do nauczyciela w razie potrzeby, ❖ uznawanie wzajemnych praw do uczestnictwa w zabawach, zajęciach, ❖ wspólne rozwiązywanie sytuacji konfliktowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna i przestrzega ustalone zasady współżycia z innymi dziećmi; - szanuje wytwory pracy innych; - kulturalnie odnosi się do nauczycieli i dzieci; - używa zwrotów grzecznościowych; - wie, że może zwracać się do nauczyciela w trudnych sytuacjach; - wspólnie z kolegami podejmuje i realizuje różne zadania; - dąży do łagodzenia konfliktów.

3. PLAN DZIAŁAŃ PRZEDSZKOLA MIEJSKIEGO W ŁĘKNICY

W MIESIĄCACH GRUDZIEŃ - CZERWIEC ROK SZKOLNY 2009/2010

Program adresowany jest do dzieci w wieku 3 – 6 lat i ma charakter profilaktyczny. Zdrowie w tym programie ma wiele wymiarów: fizyczny, psychiczny, intelektualny, społeczny i osobisty. Jest to dział wiedzy o podstawowym znaczeniu dla każdego człowieka. Szczególnie ważne jest wyposażenie dzieci w umiejętności przewidywania zagrożeń, unikania ich i radzenia sobie z nimi, jeżeli się pojawią.

Działania realizowane w ramach wychowania zdrowotnego dotyczą także osób odpowiedzialnych za dzieci – ich rodziców, opiekunów, pedagogów oraz pracowników niepedagogicznych placówki.

Edukacja Prozdrowotna zostaje włączona do jednolitego procesu nauczania i wychowania.

Problematyka uwzględniona w planie działań, została podzielona na następujące działy tematyczne:

1. Higiena
2. Zdrowe otoczenie
3. Bezpieczeństwo
4. Ruch i jego znaczenie dla zdrowia
5. Żywność

Dział tematyczny	Sposoby realizacji	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
Higiena	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pogadanki ➤ Zajęcia dydaktyczne.. ➤ Rozmowy z rodzicami na temat higieny. ➤ Przegląd czystości dzieci. ➤ Częste wietrzenie sali. ➤ Wycieczka do przychodni lekarskiej ➤ Spotkanie ze stomatologiem 	grudzień – czerwiec	-Nauczyciele wszystkich oddziałów -Rodzice - Zaproszeni goście -Woźne oddziałowe

<p>Zdrowe otoczenie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wybór Miss – Mister uśmiechu Przedszkola ➤ Dyżury porządkowe. ➤ Udział w akcji „Święto Ziemi”. ➤ Pogadanki na temat zachowania się w miejscach publicznych, w sali i wobec rówieśników ➤ Wspólne ustalenie norm i zasad współżycia w grupie. ➤ Pogadanki, wspólne rozwiązanie problemów. ➤ Rozumienie i nazywanie uczuć własnych i innych ludzi. ➤ Omawianie kulturalnego zachowania się wobec osób chorych, starszych ➤ Za zgodą rodziców kierowanie dzieci z problemami do Poradni Psychologiczno – pedagogicznej. 	<p>Grudzień – czerwiec</p> <p>Maj 2010</p>	<p>-Nauczycielki poszczególnych oddziałów</p> <p>-Rodzice</p>
<p>Bezpieczeństwo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zajęcia pod hasłem „Mówimy gestami” – przeciwdziałanie 		

<p>Ruch i jego znaczenie dla zdrowia</p>	<p>agresji wśród dzieci</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pogadanki na temat bezpiecznego poruszania się po drogach. ➤ Udział w konkursie pod hasłem „Bezpieczny przedszkolak”. ➤ Organizowanie zajęć i spotkań z przedstawicielami Policji. ➤ Pogadanki. ➤ Instruktaż podczas zabaw ruchowych. ➤ Przestrzeganie zasad BHP na zajęciach. ➤ Wskazanie dzieciom sposobów grzecznej lecz stanowczej odmowy „NIE”. ➤ Spotkania i pogadanki z przedstawicielami Policji i Straży Pożarnej. ➤ Wycieczki i spacer. ➤ Zabawy na świeżym powietrzu 	<p>Grudzień – czerwiec</p> <p>Maj 2010</p>	<p>-Nauczycielki poszczególnych oddziałów</p> <p>-Policja powiatowa w Żarach</p> <p>- Przedstawiciele Straży Pożarnej.</p> <p>- Rodzice</p> <p>-Nauczycielki</p>
---	--	--	--

Żywność	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rozmowy. ➤ Spotkania z rodzicami. ➤ Integrowanie się z członkami rodzin na uroczystościach przedszkolnych: Dzień Matki, Dzień Babci i Dziadka. ➤ Samodzielne przygotowywanie przez dzieci zdrowych posiłków (śniadanie i podwieczorek) ➤ Zorganizowanie imprezy pod hasłem „Dzień zdrowej żywności” ➤ Zakładanie i pielęgnowanie hodowli kielków (soi, lucerny , fasoli itp.) 	Grudzień – czerwiec	poszczególnych oddziałów -Nauczycielki poszczególnych oddziałów
		Grudzień – czerwiec	-Personel niepedagogiczny ; kucharki i intendentka

Dodatkowe działania zaplanowane w rocznym planie pracy Przedszkola Miejskiego w Łęknicy .

- Rada pedagogiczna „Troska o zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczną a wspomaganie rozwoju” – osoby odpowiedzialne : vice-dyrektor, nauczycielka M. Baronowska
- Rada szkoleniowo – informacyjna dla pracowników niepedagogicznych „Zapoznanie z wdrażanym programem Szkoła promująca zdrowie”
- Zebranie z rodzicami na temat „Działania przedszkola a kształtowanie świadomości zdrowotnej dzieci oraz nawyków dbania o własne zdrowie –

znaczenie rozwoju fizycznego w okresie dzieciństwa” – osoby odpowiedzialne : nauczycielki oddziałów I – IV

- Przygotowanie numeru gazetki przedszkolnej „Jedyneczka” o tematyce dotyczącej zdrowia fizycznego dzieci

4 . Procedura ewaluacji

Ewaluacja będzie dokonywana systematycznie w toku realizowania różnorodnych zadań zawartych w Programie Szkoły Promującej Zdrowie . Program zakłada projektowanie zadań , które mogą ulegać modyfikacjom , zmianom zgodnie z potrzebami , możliwościami wszystkich podmiotów edukacyjnych (dzieci , rodziców , nauczycieli , środowiska lokalnego) .

Szczegółowa analiza przebiegu procesu realizacji programu będzie dokonywana raz do roku na posiedzeniu rady pedagogicznej oraz w postaci pisemnego raportu z podejmowanych działań współtworzenia środowiska wspierającego zdrowie społeczności przedszkolnej . Ewaluacja ponadto będzie wykorzystywała informacje o skutkach działań pro zdrowotnych zebranych w toku obserwacji , wniosków analizy planowania i innej dokumentacji pedagogicznej , analizy wytworów dziecięcych , udziału w spotkaniach , uroczystościach , imprezach.....

Cele działań ewaluacyjnych :

1. Ewaluacja kształtująca :

- uzyskanie o przebiegu realizacji Programu Szkoły Promującej zdrowie
- poznanie ewentualnych trudności i braków , które występują w trakcie realizacji , określenie nastawienia uczestników do realizacji programu .

2. Ewaluacja końcowa :

- dokonanie oceny i umiejętności nabytych przez uczestników programu Szkoły Promującej Zdrowie „ W zdrowym ciele zdrowy duch „
- uzyskanie opinii (od uczestników , od przedstawicieli środowiska lokalnego itp.) o wartości zrealizowanego programu

zgodność efektów programu z założonymi celami

- zgodność celów programu z potrzebami (adresatów programu , środowiska lokalnego itp.)
- zgodność wiedzy i umiejętności nabytych przez uczestników programu z zaplanowanymi w programie .---

2. Kryterium efektywności :

- zwiększenie świadomości zachowań pro zdrowotnych
- poprawa klimatu przedszkola (w zakresie przewidzianym w programie)
- wzrost kompetencji wychowawczych u nauczycieli , rodziców itp.

Wszystkie uwagi , propozycje , oferty będą uzupełniały istniejący program , wzbogacały go o nowe pomysły , tak by Program Szkoły promujące Zdrowie Przedszkola Miejskiego w Łęknicy nosił znamiona elastyczności i otwartości zaprojektowanych działań.

