

PROGRAM PROFILAKTYKI W PUBLICZNYM PRZEDSZKOLU NR 1 W PSZOWIE

Profilaktyka to działanie, które ma celu zapobieganie pojawieniu się lub rozwojowi niekorzystnego dla zdrowia zachowań.

Zdrowie dziecka jest podstawowym warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego. Dzieciństwo to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Celem profilaktyki jest odpowiednio wczesne uświadomienie dzieciom zagrożeń, które mogą wystąpić w domu, w przedszkolu jak i na podwórku oraz ograniczenie liczby niebezpiecznych zdarzeń z udziałem dzieci. Utrwalone w dzieciństwie przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia, o wyeliminowaniu zachowań problemowych. W przedszkolu dz. powinno w ramach swoich możliwości rozwojowych poznawać sposoby zdrowego stylu życia ukierunkowanego na osiągnięcie w przyszłości pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i aksjologicznej.

W okresie przedszkolnym profilaktykę prozdrowotną warto rozpocząć od rozwijania naturalnych potrzeb fizjologicznych dziecka, czyli od potrzeby ruchu. Należy także pamiętać o zdrowym odżywianiu, równowadze psychicznej, docenianiu życia, nabywaniu umiejętności stosowania asertywnych zachowań. Ważne, aby dziecko poznało możliwości własnego organizmu oraz czynniki, które mu szkodzą lub pomagają w rozwoju.

Przedszkolaki to małe dzieci przebywające pod opieką dorosłych, toteż ważnym elementem profilaktyki jest edukacja rodziców w zakresie zdrowia i przeciwdziałaniu zagrożeniom płynącym z otaczającego świata m. in. w formie różnego rodzaju uzależnień.

Ogólne założenia programu:

1. Nabywanie przez wychowanków wiedzy i umiejętności o obowiązujących zasadach bezpiecznego zachowania się w przedszkolu, w domu, na podwórku, bezpieczeństwa na drodze oraz świadomego ich przestrzegania.
2. Kształtowaniu nawyków higienicznych warunkujących zdrowie fizyczne i psychiczne.
3. Rozwijanie nawyków zdrowego odżywiania się.
4. Wypracowanie u dzieci spontanicznej- automatycznej potrzeby ruchu.
5. Przeciwdziałanie popadaniu małych dzieci w różnego rodzaju uzależnienia (narkomania, alkoholizm, dopalacze, lekomania, palenie tytoniu)

Warunki realizacji:

Program ten kierowany jest nie tylko do przedszkolaków ale również do nauczycieli, personelu obsługi i rodziców. Warto podkreślić, że zadaniem dorosłych czyli rodziców, zaś w szczególności nauczycieli i wychowawców jest wychowanie zdrowego, aktywnego fizycznie, jak i odpornego psychicznie młodego pokolenia.

Opracowany plan przewiduje realizację jego treści w grupie dzieci 3, 4, 5- letnich na poziomie odpowiadającym danej grupie wiekowej.

Zatem należy zadbać o:

- uświadomienie dzieci o istniejących w życiu zagrożeniach
 - niebezpieczeństwo wynikające z niewłaściwego korzystania ze współczesnej techniki (np. niewłaściwe korzystanie z gier komputerowych i innych bogactw techniki: nieprawidłowa postawa przy siedzeniu, zbyt długie spędzanie czasu przy komputerze, przekraczanie ilości decybeli)

- niebezpieczeństwo wynikające z braku ostrożności i lekkomyślności (niebezpieczeństwo na drodze, w miejscu zabaw, w nowym nieznanym miejscu)
- brak respektowania zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu i zabawek (np. brak nawyku odkładania na swoje miejsce, nieprawidłowe korzystanie ze sprzętu i zabawek)
- nieprawidłowe reagowanie na trudne sytuacje wynikające z relacji między osobami
- konsekwencjach zażywania narkotyków, dopalaczy, palenia tytoniu , picia alkoholu, lekomanii
- wykształcenie u dzieci nawyku i umiejętności skutecznego radzenia sobie w sytuacji zagrożenia (np. zgłaszanie popsutej zabawki, reakcja na niebezpieczne zachowania innych, umiejętność udzielania pierwszej pomocy, umiejętności odmawiania)
- wykształcenie u dzieci nawyku higieny
- wykształcenie u dzieci nawyków prawidłowego odżywiania (kultura spożywania posiłków, produkty dobre dla zdrowia)
- wykształcenie u dzieci potrzeby ruchu i przebywania na powietrzu
- wykształcenie u dzieci świadomości respektowania zakazów i nakazów
- wytworzenie warunków do dobrej współpracy nauczycieli, personelu technicznego przedszkola, rodziców, środowiska i wychowanków w celu ujednoczenia oddziaływań profilaktycznych

Cele do realizacji:

1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.
2. Rozbudzenie zamiłowania do ruchu i sportu poprzez rozwijanie aktywności ruchowej
3. Nabycie orientacji w zasadach zdrowego odżywiania
4. Nabycie umiejętności udzielania pierwszej pomocy
5. Nabycie umiejętności i nawyków w zakresie bezpieczeństwa w budynku i poza nim
6. Doskonalenie kompetencji nauczycieli w zakresie wczesnego wykrywania zagrożenia dzieci różnego rodzaju uzależnieniami
7. Pedagogizacja rodziców w w/w zakresie
8. Udział w programach z elementami dbałości o zdrowie

Zadania do realizacji:

Ad.1

a) zapoznanie z pojęciem „higiena”, nabycie umiejętności i nawyków w zakresie higieny;

- umiejętności mycia rąk, samodzielne korzystanie z toalety, z chusteczek higienicznych
- samodzielne posługiwanie się chusteczkami do nosa, grzebieniem,
- zwracanie uwagi na nieużywanie 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
- unikanie przyjmowania przez dłuższy czas jednej pozycji, np. siedzącej.
- przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń
- przyzwyczajanie do przebywania na świeżym powietrzu
- korzystanie z literatury,
- prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych pomocy
- podkreślenie znaczenia zawodu lekarza i pielęgniarki dla zdrowia ludzi
- zwrócenie uwagi na potrzebę wykonywania zaleceń lekarzy

- codzienne mycie zębów
 - wizyta stomatologa
 - przegląd stomatologiczny
- b) spotkanie z lekarzem, pielęgniarką
- c) promowanie działań w kąciakach dla rodziców

ad.2

- a) uświadomienie znaczenia ruchu i sportu w życiu całej rodziny
- aktywny udział dzieci w zajęciach ruchowych, gimnastycznych
 - codzienny aktywny pobyt na powietrzu
 - zajęcia sportowe na „orliku”, poznanie zasad gry w piłkę nożną
 - prowadzenie zajęć gimnastycznych ciekawymi metodami (Kniessów, Labana)
 - wyjścia na lodowisko- nauka jazdy na łyżwach
 - poznanie sposobów spędzania aktywnie wolnego czasu z rodzicami i rodzeństwem
- b) systematyczne prowadzenie zajęć gimnastycznych ciekawymi metodami
- c) zabawy o charakterze sportowym w ramach „dnia rodziny”
- d) promowanie działania na tablicach ściennych, w gazetce przedszkolnej, w Internecie
- e) spotkanie z trenerem fitness
- f) olimpiada przedszkolna
- g) dokumentowanie działań nauczycieli - plany miesięczne

ad.3

- a) Zapoznanie rodziców i dzieci z pojęciem „zdrowe odżywianie”
- prelekcja dla rodziców z dietetykiem
 - poznaje schemat piramidy zdrowego żywienia
 - orientuje się w zasadach zdrowego stylu odżywiania
(potrafi wskazać zdrowe produkty, tj. owoce, warzywa, mleko i jego przetwory, ryby, ciemne pieczywo)
 - podaje przyczyny i skutki nieprawidłowego odżywiania się (m. in. otyłość, próchnica, brak witamin, niska odporność organizmu = przeziębianie się);
 - przewycięża niechęć do spożywania niektórych potraw;
 - myje owoce i warzywa przed spożyciem.
- b) promowanie różnorodności produktów w posiłkach
- d) zaplanowanie i realizacja bloku tematycznego na temat zdrowego odżywiania
- e) promowanie działań w kąciaku dla rodziców i internecie
- f) konkurs wiedzy o zdrowiu dla dzieci

ad.4

- zapoznanie dzieci z sytuacjami będącymi zagrożeniem własnego bezpieczeństwa i bezpieczeństwa innych osób .
 - nauka skutecznego wzywania pomocy bezpośrednio i przez telefon
 - opanowanie podstawowych umiejętności niezbędnych do udzielenia pierwszej pomocy
 - poznanie i utrwalenie schematu zachowania przy udzielaniu pierwszej pomocy
- b) spotkanie dzieci z ratownikiem medycznym
- c) promowanie działań w środowisku lokalnym

ad.5

- a) zapoznanie rodziców i dzieci z tematyką bezpieczeństwa w przedszkolu i poza nim
- pogadanka dla rodziców
 - prowadzenie zajęć dla dzieci nt zachowania zasad bezpieczeństwa dzieci w życiu codziennym zgodnie z programem „Zanim będę uczniem” z użyciem dużych plansz o tematyce „Bezpieczeństwo”

(prowadzenie zajęć i pogadań zarówno w sali jak i w sytuacjach pobytu na powietrzu, w ogródku itp)

- wdrażanie do zakładania kasków ochronnych
- wdrażanie do automatycznego zgłaszania nauczycielce zabawek zepsutych mogących stwarzać zagrożenie

b) próbny alarm pożarowy

c) zaproszenie do przedszkola przedstawiciela straży lub policji na prelekcję pod kątem bezpieczeństwa

d) diagnoza zaspokajania potrzeby bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego w przedszkolu oraz zagrożenia uzależnieniami jakie niesie otaczający świat.(arkusz dla dzieci i rodziców)

Ad.6

- udział nauczycieli w szkoleniach, warsztatach, konferencjach doskonalących kompetencje w zakresie profilaktyki zdrowia
- wykorzystywanie zdobytych wiadomości w praktyce

Ad.7

Prowadzenie spotkań z rodzicami na temat;

- zdrowego stylu życia,
- dbania o prawidłowy rozwój dzieci,
- przeciwdziałania różnego rodzaju uzależnieniom

Ad.8

Udział dzieci, rodziców i nauczycieli w wybranych programach i projektach

- Czyste powietrze wokół nas – przeciwdziałanie zadymieniu i paleniu tytoniu
- „Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku zdrowia jamy ustnej skierowana do małych dzieci, ich rodziców, opiekunów i wychowawców - we współpracy z Akademią Medyczną
- Kubusiowi Przyjaciele Natury
- Przyjaciele Zippiego –promocja zdrowia psychicznego
- Mamo,tato wolę wodę itp.

EWALUACJA PROGRAMU :

- monitorowanie umiejętności dzieci,
- diagnoza bezpieczeństwa
- rozmowy z rodzicami,
- ocena realizacji Programu profilaktyki na półrocznej i końcowej radzie pedagogicznej.