

PROGRAM PROFILAKTYCZNY
W PRZEDSZKOLU PUBLICZNYM NR 9 W BARTOSZYCACH
„ZDROWY I BEZPIECZNY PRZEDSZKOLAK”

I Cele główne planu:

- 1. Kształtowanie właściwych zachowań prozdrowotnych oraz promowanie zdrowego stylu życia w przedszkolu i rodzinie**
- 2. Nabywanie przez dzieci umiejętności właściwego zachowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia**

II Czas i miejsce realizacji planu:

Plan realizowany będzie od września 2012r. w Przedszkolu Publicznym nr 9 w Bartoszycach, we wszystkich grupach wiekowych, przez wszystkie lata edukacji przedszkolnej.

III Cele szczegółowe wynikające z realizacji planu:

1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno – zdrowotnych.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia.
3. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu oraz wdrażanie do przestrzegania bezpieczeństwa.
4. Zapoznanie dzieci z zasadami bezpiecznej ewakuacji.
5. Nabywanie i poszerzanie wiadomości dotyczących zdrowia, zapoznanie z tym, co sprzyja a co zagraża zdrowiu.
6. Rozbudzanie zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem.
7. Wdrażanie do dbania o zdrowie własne i innych.
8. Rozwijanie umiejętności społecznych i zdolności do pomagania innym w ich problemach.

IV Formy i metody pracy

Aby podejmowane działania na rzecz promocji zdrowia w przedszkolu były skuteczne i przynosiły oczekiwane rezultaty, należy stosować odpowiednie metody pracy wychowawczo – dydaktycznej.

Wacław Gniewkowski uważa, że promując zdrowie w przedszkolu, należy stosować następujące metody :

1. Metoda organizowania środowiska edukacji zdrowotnej :

- dbałość o czystość i estetykę środowiska
- organizowanie życia codziennego

2. Metoda informowania :

- opis
- opowiadanie
- pogadanka

3. Metoda zachowań korzystnych dla zdrowia :

- stawianie wymagań
- współzawodnictwo
- inspirowanie do podejmowania działań prozdrowotnych

4. Metoda utrwalania pożądaných zachowań i przyzwyczajęń zdrowotnych (powtarzanie pewnych czynności i zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych)

V Realizacja planu odbywać się będzie poprzez:

- codzienne kształtowanie zdrowych oraz higienicznych nawyków w czynnościach samoobsługowych
- realizowanie tematyki zdrowotnej w każdej grupie wiekowej, zgodnie z potrzebami i możliwościami dzieci
- realizację programu zdrowia psychicznego dziecka „Przyjaciele Zippiego” (5-6 latki)
- realizację programów dotyczących przestrzegania zasad bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy, takich jak: „Super Wiewiórka – przyjaciółka Oli i Kuby”(4-6 latki), „Ratowniczek pomaga ci pomagać” (dzieci 6-letnie) w ramach współpracy z PCK
- realizację programu przedszkolnej edukacji antytytoniowej „Czyste powietrze wokół nas” (dzieci 6-letnie) w ramach współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Bartoszychach
- organizowanie spotkań z pielęgniarką, stomatologiem, policjantem, strażakiem, ratownikiem medycznym i funkcjonariuszem Straży Granicznej
- organizowanie zabaw rozwijających sprawność ruchową w przedszkolu i na świeżym powietrzu.

VI Treści programowe:

**1. WDRAŻANIE DZIECI DO PRZESTRZEGANIA ZASAD BEZPIECZEŃSTWA.
KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH**

Obszary edukacyjne – treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości Dziecko....
<p>1. Bezpieczne poruszanie się na terenie przedszkola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poznanie zasad bezpiecznego poruszania się na terenie przedszkola i placu zabaw • ostrożne i bezpieczne poruszanie się po sali i innych pomieszczeniach przedszkolnych 	<p>-zna i przestrzega zasady bezpiecznego zachowania się w przedszkolu i ogrodzie przedszkolnym</p>
<p>2. Bezpieczne korzystanie z zabawek i sprzętu w czasie pobytu w przedszkolu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/>poznanie reguł współżycia w grupie w celu bezpiecznej zabawy z rówieśnikami • właściwe użytkowanie zabawek oraz różnych materiałów, przyborów i narzędzi. 	<p>- zna i przestrzega reguły współżycia w grupie - potrafi korzystać z zabawek, narzędzi i przyborów zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa - rozumie potrzebę zgłaszania nauczycielce uszkodzeń</p>

	różnych przedmiotów, które mogą zagrażać bezpieczeństwu
<p>3. Poznawanie i przestrzeganie podstawowych zasad poruszania się po drogach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> zasady bezpiecznego poruszania się w mieście i poza nim • <input type="checkbox"/> zapoznanie z wybranymi znakami drogowymi • <input type="checkbox"/> przestrzeganie zasad ruchu drogowego • spotkanie z policjantem 	<ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię w mieście i poza miastem - rozpoznaje znaki drogowe takie jak: przejście dla pieszych, droga dla rowerów, uwaga dzieci - wie, że nie wolno przebiegać przez jezdnię i wybiegać z za pojazdów - rozumie zakaz zabawy w pobliżu tras komunikacyjnych
<p>4. Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach zagrażających własnemu bezpieczeństwu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przestrzeganie zakazów dotyczących: <ul style="list-style-type: none"> - zrywania nieznanych roślin i grzybów - wykorzystywania w zabawie lekarstw lub innych środków chemicznych - zabawy zapałkami - zabaw w miejscach niedozwolonych (w pobliżu jezdnii, budowy, zbiorników wodnych, itp.) - zimowych zabaw na zamrzniętych jeziorach, stawach czy rzekach) - samowolnego korzystania z urządzeń elektrycznych i gazowych podłączonych do sieci • znajomość własnego adresu • ograniczanie zaufania do nieznanych, obcych ludzi 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie z czym wiąże się zrywanie nieznanych roślin, grzybów, zażywanie lekarstw, środków chemicznych - rozumie niebezpieczeństwo wynikające z zabawy w niedozwolonych miejscach oraz zapałkami - przestrzega zakazu ślizgania się na naturalnych zbiornikach wodnych - rozumie, że niektóre urządzenia techniczne może obsługiwać tylko w obecności osoby dorosłej - zna swoje imię, nazwisko, adres zamieszkania - rozumie potrzebę zachowania ostrożności w kontaktach z osobami nieznanymi

2. KSZTAŁTOWANIE NAWYKÓW HIGIENICZNO – KULTURALNYCH

Obszary edukacyjne – treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości. Dziecko...
<p>1. Wdrażanie dzieci do dbania o czystość:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nabywanie umiejętności mycia rąk i zębów • <input type="checkbox"/> samodzielne korzystanie z toalety • samodzielne posługiwanie się chusteczkami do nosa, używanie własnego grzebienia, ręcznika, dbanie o schludny wygląd (uczesane włosy, zapięte guziki) • samodzielne rozbieranie się i ubieranie • dostosowanie ubioru do okoliczności, wykonywanych czynności i temperatury otoczenia • <input type="checkbox"/> rozumienie potrzeby mycia rąk po wyjściu z toalety i przed posiłkami 	<ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo myje ręce i zęby, dba o higienę osobistą - samodzielnie korzysta z toalety - potrafi używać przyborów do utrzymywania czystości, zadbać o swój wygląd - samodzielnie ubiera się i rozbiera - potrafi dostosować ubiór do temperatury otoczenia i okoliczności - myje ręce po wyjściu z toalety i przed posiłkami
<p>2. Zwracanie uwagi na umiejętne i kulturalne zachowanie się w czasie posiłku oraz podkreślanie roli właściwego odżywiania się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input type="checkbox"/> kształtowanie nawyku odpowiedniego posługiwania się sztućcami, serwetką, nie mówienie z „pełną buzią” - <input type="checkbox"/> gryzienie i dokładne przeżuwanie pokarmów - <input type="checkbox"/> zachęcanie do spożywania zdrowych produktów (mleka, sera, ciemnego pieczywa) - <input type="checkbox"/> zachęcanie do spożywania dużej ilości warzyw i owoców poprzez np. wspólne wykonywanie sałatek owocowych i warzywnych, zagadki smakowe - <input type="checkbox"/> zachęcanie do dbania o estetykę stołu podczas jedzenia - <input type="checkbox"/> rozumienie znaczenia umiaru w jedzeniu słodczy 	<ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo posługuje się sztućcami, używa serwetek, - potrafi kulturalnie zachować się w czasie posiłku (siedzi prosto, nie mówi z pełną buzią) - wie, co należy jeść, aby być zdrowym - potrafi wykonać sałatkę owocową lub warzywną z pomocą dorosłych - potrafi pełnić rolę dyżurnego, dba o estetykę stołu podczas posiłków - wie, że nie należy jeść dużo słodczy

3 DBANIE O ZDROWIE SWOJE I INNYCH

Obszary edukacyjne – treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości. Dziecko...
<p>1. Stosowanie profilaktyki zdrowotnej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • podkreślenie znaczenia zawodu lekarza dla zdrowia ludzi (spotkanie z 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie potrzebę wizyt kontrolnych u lekarza

<p>lekarzem)</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumienie potrzeby kontrolowania i leczenia zębów (odbycie wycieczki do gabinetu stomatologicznego, oglądanie wyposażenia, rozmowa ze stomatologiem) • zwrócenie uwagi na potrzebę wykonywania zaleceń lekarzy • <input type="checkbox"/> 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, itp.) • <input type="checkbox"/> wyjaśnienie potrzeby poddawania się szczepieniom ochronnym (spotkanie z pielęgniarką) • ochrona przed trudnymi warunkami atmosferycznymi <p>całego dnia</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwracanie uwagi na przyjmowanie prawidłowej postawy ciała podczas • <input type="checkbox"/> wdrażanie do współodpowiedzialności za własne zdrowie • rozumienie szkodliwości przebywania w zadymionych pomieszczeniach oraz szkodliwości palenia papierosów dla zdrowia człowieka • <input type="checkbox"/> wdrażanie do udziału w różnych konkursach i teleturniejach związanych z edukacją zdrowotną 	<p>pediatry i innych</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie potrzebę stałego kontrolowania i leczenia zębów - rozumie potrzebę wykonywania zaleceń lekarza - wie o możliwościach zarażenia się chorobą - wie, jak można przeciwdziałać chorobom - rozumie konieczność szczepień ochronnych - wie, jak ochronić się przed warunkami niekorzystnymi atmosferycznymi, takimi jak np.: mróz, upał, deszcz, wiatr - ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała przy stole oraz w innych sytuacjach - czuje się współodpowiedzialny za własne zdrowie - wie, że papierosy szkodzą zdrowiu, unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu - systematyzuje zdobyte wiadomości, wykazuje się nabytą wiedzą, reprezentując grupę i przedszkole
<p>2. Dbanie o własne zmysły i higienę układu nerwowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> określanie funkcji poszczególnych narządów zmysłu • posługiwanie się umiarkowanym głosem, zwrócenie uwagi na niekorzystny wpływ hałasu na słuch • <input type="checkbox"/> przyzwyczajanie do przebywania w wietrzonych pomieszczeniach • <input type="checkbox"/> rozumienie potrzeby odpoczynku • <input type="checkbox"/> łagodzenie zbyt gwałtownych zachowań • <input type="checkbox"/> przestrzeżenie przed wkładaniem obcych ciał do nosa, uszu, oczu 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie narządów zmysłów i dba o ich higienę - wie, że należy porozumiewać się umiarkowanym głosem i unikać hałasu - rozumie znaczenie świeżego powietrza dla zdrowia oraz odpoczynku - potrafi opanować gwałtowne reakcje emocjonalne - wie, że nie wolno nic wkładać do nosa, uszu, oczu

4. KSZTAŁTOWANIE WŁAŚCIWYCH POZYTYWNYCH RELACJI MIĘDZY CZŁONKAMI RODZINY I SPOŁECZNOŚCI

Obszary edukacyjne- treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości. Dziecko..
1. Kształtowanie uczucia przywiązania do swojej rodziny jako podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego.	- potrafi okazywać uczucia w kontaktach z najbliższymi: dziecko-dziecko, dziecko-dorosły
2. Dostrzeganie i rozumienie potrzeb innych członków rodziny. Wzmacnianie więzi rodzinnych poprzez wspólne przeżywanie radości, przyjemności oraz smutków (wspólne posiłki, spacer, wycieczki, zabawy, propagowanie wśród rodziców „głośnego czytania”, itp).	- potrafi opiekować się młodszym rodzeństwem, nie zakłócać spokoju osobom odpoczywającym, pomóc osobom starszym, chorym) - czynnie uczestniczy codziennym życiu rodzinnym - zna swoje prawa i obowiązki i stara się je przestrzegać
3. Przyzwyczajanie do zgodnego współdziałania w społeczeństwie. Rozumienie potrzeb innych, kulturalne zwracanie się do siebie.	- potrafi zachować się kulturalnie w kontaktach z innymi
4. Okazywanie współczucia w sytuacjach, gdy innym dzieje się krzywda. Właściwe odnoszenie się do ludzi niepełnosprawnych	- jest wrażliwe na krzywdę innych - akceptuje inność osób chorych i niepełnosprawnych

5. ROZWIJANIE OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ DZIECI

Obszary edukacyjne- treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości. Dziecko..
1. Zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem Organizowanie z całą grupą zajęć z wykorzystaniem następujących rodzajów zabaw i ćwiczeń : - □kształtujących postawę - □orientacyjno – porządkowych - bieżnych - □z elementem równowagi	- chętnie uczestniczy w zabawach ruchowych (indywidualnych, zbiorowych, samorządnych lub zorganizowanych) - starannie i prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia, potrafi w ćwiczeniach wykorzystać różne przybory - odczuwa radość z podejmowanego wysiłku ruchowego - potrafi odczytać sygnały wysyłane przez uczestników

<ul style="list-style-type: none"> - □na czworakach - □z elementami rzutu, celowania, toczenia i noszenia - □z elementem wspinania się - □z elementem skoku i podskoku - □na śniegu i lodzie 	<p>zabawy</p> <ul style="list-style-type: none"> - poznaje zasady rywalizacji
<p>2. Wykorzystanie naturalnej potrzeby ruchu dziecka w ćwiczeniach i zabawach opartych na metodzie P. Dennisona, W. Sherborne, A.M. Kniessów, R. Labana, K. Orfa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - inicjowanie ruchów prowadzących do poznawania własnego ciała, wycucia ciężaru, czasu i przestrzeni - □inicjowanie ruchów kształtujących związek dziecka z otoczeniem - □inicjowanie ruchów prowadzących do współdziałania w grupie i z partnerem - □inicjowanie ruchów prowadzących do współdziałania - □łączenie wykonywania ruchów z tzw. „opowieścią ruchową” - □wykonywanie ruchów odzwierciedlających podkład muzyczny 	<ul style="list-style-type: none"> - poznaje możliwości swojego ciała, wyrabia swobodę i płynność ruchów - zgodnie współdziała w grupie oraz z partnerem - ilustruje ruchem treść opowiadań - potrafi powiązać ruch z muzyką

6. KSZTAŁTOWANIE WŁASCIWEJ POSTAWY WOBEC OTACZAJĄCEGO ŚRODOWISKA

Obszary edukacyjne- treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości. Dziecko..
<p>1. Kształtowanie pozytywnego stosunku do roślin i zwierząt w otaczającym środowisku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poznanie wybranych gatunków roślin i zwierząt - prowadzenie hodowli wybranych gatunków roślin w „kąciku przyrody”. 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko wie, że należy chronić przyrodę - zna niektóre gatunki roślin i zwierząt
<p>2. Nabywanie przekonania, że woda i powietrze są niezbędnym czynnikiem życia na ziemi (poznanie zagrożeń wynikających z zanieczyszczenia wody i powietrza: dziura ozonowa, efekt cieplarniany, smog).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że bez wody nie ma życia - zna przyczyny zanieczyszczenia wody i powietrza

<p>3. „Szukaj zysku w odzysku”: – rozumienie konieczności sortowania odpadów wytwarzanych przez człowieka Rozumienie potrzeby ograniczania ilości śmieci poprzez kupowanie towarów w opakowaniach wielokrotnego użytku, np. szklanych.</p> <p>4. Zbieranie nakrętek na butelki (w ramach akcji „Zakręcona akcja”) oraz zużytych baterii.</p> <p>5. Włączanie się w akcje: - „Sprzątanie Świata” - „Święto Drzewa” (sadzenie drzewek w ogrodzie przedszkolnym) - „Światowy Dzień Ziemi”</p> <p>6. Stała współpraca z Nadleśnictwem Bartoszyce, Zakładem Gospodarki Odpadami oraz Strażą Miejską</p>	<p>- potrafi sortować śmieci - wie, że niektóre opakowania można wykorzystać ponownie</p> <p>- rozumie celowość zbierania nakrętek i baterii</p> <p>- chętnie uczestniczy w akcjach na rzecz ochrony najbliższego środowiska oraz na rzecz chorych dzieci</p> <p>- rozumie celowość akcji podejmowanych we współpracy z innymi w celu ochrony środowiska</p>
---	--

7. KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWYCH ZACHOWAŃ PODCZAS OGŁOSZENIA ALARMU

Obszary edukacyjne- treści programowe	Sprawności, umiejętności i wiadomości. Dziecko..
<p>1. Wykształcenie nawyku właściwej reakcji dzieci w sytuacji ogłoszenia alarmu poprzez różnorodne zabawy (patrz Załącznik: Przykładowy zestaw zabaw przygotowujących do ewakuacji).</p> <p>2. Zapoznanie dzieci z Procedurą postępowania na wypadek pożaru w Przedszkolu Publicznym nr 9 w Bartoszykach (znajdującą się w widocznym miejscu w każdej sali), czyli sposobem zachowania się podczas ewakuacji.</p>	<p>Potrafi prawidłowo zachować się w czasie ewakuacji:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) po usłyszeniu sygnału dźwiękowego szybko ustawia się parami w sali 2) zachowuje spokój, uważnie słucha poleceń nauczycielki 3) po sprawdzeniu przez nauczycielkę stanu grupy na polecenie nauczycielki sprawnie wychodzi z sali parami 4) wyznaczoną drogą ewakuacyjną (dla poszczególnych grup) opuszcza budynek idąc parami w kapciach 5) udaje się na zewnątrz budynku w wyznaczone miejsce w ogrodzie przedszkolnym wraz z nauczycielką 6) stoi i cierpliwie czeka na zakończenie ewakuacji <p>Rozpoznaje znaki informacyjne o drogach ewakuacji</p>

3. Wycieczka do Straży Pożarnej, spotkanie ze strażakami w przedszkolu w celu zaznania z zawodem strażaka oraz charakterem jego pracy.	- rozumie ważną rolę zawodu strażaka
--	--------------------------------------

VII EWALUACJA:

1. Obserwacja bieżąca zachowań dzieci dotycząca nabytych nawyków i umiejętności z zakresu profilaktyki zdrowotnej.
2. Opracowanie wspólnie z dziećmi i egzekwowanie przestrzegania norm postępowania w grupie.
3. Ankieta do rodziców na temat realizacji i skuteczności wdrażanych zadań (maj)
4. Uczestniczenie w konkursach plastycznych.
5. Prowadzenie ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci z wadami postawy w zakresie zajęć dodatkowych płatnych.
6. Podsumowanie planów o tematyce prozdrowotnej w ramach zajęć otwartych z rodzicami (realizowanych przez poszczególne grupy).
7. Udział w akcjach „Sprzątanie świata”, „Światowy Dzień Ziemi”.

Ewaluacja zbiórek surowców wtórnych (baterie, nakrętki) – wyniki konkursów.

Opracował zespół zadaniowy:

Jadwiga Majcher -
Monika Kostrzewa -
Alicja Kabelis -