

# PROGRAM PROFILAKTYKI

Przedszkola Samorządowego Nr 35  
w Białymstoku

*Opracowany przez:*

*mgr Annę Czemierys  
mgr Izabelę Szymańską*



Białystok 2010

## WSTĘP

Profilaktyka jest to proces wspierający zdrowie fizyczne i psychiczne poprzez pomoc i towarzyszenie dziecku w zdobywaniu wiedzy o zagrożeniach dla zdrowia oraz w nabywaniu umiejętności przeciwdziałaniu tym zagrożeniom. W przedszkolu stosuje się działania z zakresu „profilaktyki pierwszorzędowej” ( uprzedzającej ), której adresatem są osoby nie podejmujące zachowań ryzykownych.

Zdrowie natomiast wg WHO ( Światowej Organizacji Zdrowia ) to nie tylko nieobecność choroby i niedołęstwa , ale dobry stan fizyczny i psychiczny.

W przedszkolu zaczyna się początek drogi dziecka do dorosłości i to właśnie tu należy tak nim pokierować, aby pojęło jak ogromną wartością jest własne zdrowie, o które należy dbać już w dzieciństwie. Wiek 3 – 6 lat w życiu człowieka charakteryzuje się dużą podatnością na wszelkiego rodzaju wpływy i oddziaływania, i tu najłatwiej jest ukształtować trwałe przyzwyczajenia, które pozostaną na całe życie. Należy tu podkreślić, że 53 – 56% zachowań obserwowanych u dzieci w wieku przedszkolnym utrwała się i odzwierciedla w ich dalszym życiu.

## ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Program profilaktyki jest zgodny z nową Podstawą programową wychowania przedszkolnego ( Załącznik nr 1 do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r., Dziennik Ustaw z dnia 15 stycznia 2009 r., Nr 4, poz. 17), jak również z Narodowym Planem Działań Na Rzecz Dzieci 2004 – 2012 zatwierdzonym przez Radę Ministrów 12 marca 2004r., gdzie *promowanie zdrowego trybu życia* uznane zostało za priorytet.

Zgodnie z wytycznymi zawartymi w w/w aktach prawnych zasadniczym celem naszego programu jest budowanie świadomości prozdrowotnej rozumianej jako wzbogacanie wiedzy z dziedziny zdrowia, nabycie określonych umiejętności oraz przyswojenie prawidłowych przyzwyczajień i nawyków higieniczno – zdrowotnych. Pragniemy również stworzyć dzieciom warunki do kształtowania właściwych postaw i zachowań wobec zagrożeń i chorób cywilizacyjnych, których w dobie gwałtownego postępu we wszystkich dziedzinach życia człowieka ciągle przybywa.

Nasze działania profilaktyczne będące szeregiem przedsięwzięć, których celem jest zapobieganie niekorzystnym zmianom i skutkom tych zmian w szeroko rozumianych wymiarach zdrowia tj. fizycznym, psychicznym, społecznym i osobistym dostosowane są do możliwości dziecka w wieku przedszkolnym. Uwzględniona została również specyfika i potrzeby środowiska lokalnego.

Program przeznaczony jest do realizacji we wszystkich grupach wiekowych. Treści programowe edukacji prozdrowotnej wplecione są w realizację programu wychowawczo – dydaktycznego, mogą być stosowane wybiórczo lub w ramach bloków tematycznych w zależności od potrzeb, możliwości psychofizycznych danej grupy wiekowej i zainteresowań dzieci.

Program realizowany jest we współpracy z instytucjami wspomagającymi działania profilaktyczne przedszkola, m.in. z Policją, Poradniami Psychologiczno – Pedagogicznymi, Strażą Miejską, Strażą Pożarną, Międzynarodowym Stowarzyszeniem Studentów Medycyny oraz rodzicami wychowanków przedszkola.

#### GLÓWNE ZADANIA PROGRAMU:

- Nabywanie i bogacenie wiedzy dziecka na temat czynników sprzyjających oraz zagrażających zdrowiu własnemu i innych.
- Kształtowanie czynnych postaw wobec zdrowia i bezpieczeństwa własnego i innych.
- Nabywanie umiejętności dokonywania wyborów i podejmowania decyzji na rzecz zdrowia wobec siebie i otoczenia.
- Kształtowanie umiejętności dbania o własne zdrowie.

#### CELE PROGRAMU:

- kształtowanie nawyków higienicznych – uświadamianie, że czystość jest jednym z podstawowych warunków zachowania zdrowia;
- orientowanie się w zasadach zdrowego żywienia, stosowanie ich w praktyce;
- nabywanie umiejętności dostrzegania różnicy między pożywieniem, lekami, truciznami i środkami odurzającymi – dostrzeganie zagrożeń wynikających z ich spożycia;
- dostrzeganie związku pomiędzy chorobą a leczeniem;
- poznawanie sposobów zapobiegania chorobom : szczepienia ochronne, badania profilaktyczne, zdrowy styl życia ( częsty pobyt na świeżym powietrzu, hartowanie organizmu, aktywność ruchowa, zachowanie właściwych proporcji aktywności i wypoczynku, itp. )
- zapoznanie z prawami dziecka, nabywanie umiejętności przeciwstawiania się złemu traktowaniu fizycznemu i psychicznemu;
- kształtowanie u dzieci odporności emocjonalnej koniecznej do racjonalnego radzenia sobie w nowych i trudnych sytuacjach, w tym także do łagodniejszego znoszenia stresów i porażek;

- rozwijanie sprawności fizycznej, rozbudzanie zainteresowania możliwymi do uprawiania dyscyplinami sportu;
- poznawanie sposobów zapobiegania wadom postawy i stosowanie ich w życiu codziennym;
- orientowanie się w bezpiecznym poruszaniu się po drogach i korzystaniu ze środków transportu;
- wzbogacanie i utrwalanie wiedzy dotyczącej zagrożeń płynących ze świata ludzi, roślin, zwierząt oraz sposobów unikania ich;
- kształtowanie umiejętności właściwego zachowania się w sytuacji zagrożenia – poznawanie sposobów poszukiwania pomocy ( np. znajomość numerów alarmowych , osób do których można zwrócić się o pomoc );
- kształcenie umiejętności przewidywania skutków swoich zachowań;
- nabywanie samodzielności w radzeniu sobie w sytuacjach życiowych;
- zapoznanie dziecka z sytuacjami zagrażającymi ich bezpieczeństwu wynikającymi z kontaktów z nieznajomymi;
- wdrażanie do oceny wybranego miejsca samodzielnie organizowanej zabawy pod kątem bezpieczeństwa własnego i innych.

#### FORMY, METODY I ORGANIZACJA PRACY:

- I. Podstawowymi formami organizacyjnymi pracy jest działalność:
  - indywidualna,
  - zespołowa,
  - zbiorowa ( zajęcia z całą grupą ).
  
- II. Podstawowa forma aktywności dzieci :
  - zabawa ( dziecko uczy się poprzez zabawę i bawi się ucząc ).
  
- III. Metody stosowane przy realizacji programu , to:
  - metody podające,
  - metody problemowe,
  - metody aktywizujące,
  - metody eksponujące,
  - metody praktyczne.

## **ZAGADNIENIA OGÓLNE I REALIZOWANE TREŚCI :**

### **BUDOWA WŁASNEGO CIAŁA**

#### *TREŚCI KSZTAŁCENIA:*

- znajomość podstawowych funkcji organów człowieka (serce, płuca itd.)

#### *SPOSOBY REALIZACJI:*

- realizacja celowo zaplanowanych tematów kompleksowych ukierunkowanych na budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka

### **HIGIENA**

#### *TREŚCI KSZTAŁCENIA:*

- stosowanie zasad higieny w odniesieniu do własnego ciała i otoczenia
- dbałość o czystość osobistą
- dbałość o czystość spożywania posiłków
- umiejętność zaspokajania potrzeb fizjologicznych
- opanowanie umiejętności kulturalnego jedzenia
- dbałość o higienę układu nerwowego

#### *SPOSOBY REALIZACJI:*

- kształtowanie nawyków higienicznych :uświadamianie, że czystość jest z podstawowych warunków zachowania zdrowia
- mobilizowanie do systematycznego wykonywania wszystkich niezbędnych zabiegów higienicznych. ( mycie ręce po wyjściu z toalety, przed posiłkami i in.)
- dostarczanie przykładów z literatury
- wycieczka do apteki
- udział w konkursie plastycznym
- prelekcja na temat zdrowego żywienia prowadzona przez pielęgniarkę
- ukazanie konieczności mycia owoców i warzyw przed spożyciem

- poznanie sposobów hartowania organizmu, zapobieganiu zmarznięciu (rozcieranie rąk, tupanie) i przegrzaniu (zabawy w cieniu drzew, zaspokajanie pragnienia)
- zapoznanie ze sposobami przeciwdziałania zarażeniu się chorobami: zasłania usta podczas kaszlu, a nos podczas kichania
- poznanie funkcji narządów zmysłów w trakcie zajęć dydaktycznych i zabaw
- zapewnienie właściwego oświetlenia w sali

## **RACJONALNE ŻYWIENIE**

### *TREŚCI KSZTAŁCENIA:*

- rozumienie roli właściwego odżywiania się
- poznanie zasad prawidłowego odżywiania się
- rozumienie potrzeby spożywania zdrowych owoców i warzyw, jako źródła witamin

### *SPOSOBY REALIZACJI:*

- kształtowanie nawyku zdrowego nawyku odżywiania się
- umiar w jedzeniu słodczy: ukazanie zagrożeń
- przewycięża niechęć do niektórych pokarmów i potraw
- spożywanie posiłków o określonej porze z uwzględnieniem dużej ilości warzyw i owoców jako źródła witamin
- stosowanie zasad zdrowego odżywiania się
- ukazanie zagrożeń płynących ze spożywania nieznanych owoców, grzybów, roślin, produktów nieznanego pochodzenia
- konsekwentne stosowanie zasad dotyczących spożywania posiłków

## **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA I PROFILAKTYKA WAD POSTAWY**

### *TREŚCI KSZTAŁCENIA:*

- rozwijanie sprawności fizycznej, rozbudzanie zainteresowania możliwymi do uprawiania dyscyplinami sportu

- poznawanie sposobów zapobiegania wadom postawy i stosowanie ich w życiu codziennym

#### *SPOSOBY REALIZACJI:*

- częste przebywanie na świeżym powietrzu
- ubiór odpowiedni do pory roku
- zabawy i ćwiczenia ruchowe na powietrzu
- spacer, wycieczki
- codziennie organizowane ćwiczenia poranne oraz zabawy ruchowe
- podkreślenie roli ruchu i powietrza jako stymulatorów prawidłowego rozwoju
- uzmysłowienie konieczności przyjmowania poprawnej postawy podczas wykonywania różnych czynności
- stosowanie zabaw z elementami korektywy
- organizowanie imprez sportowych typu „Olimpijka”

### **ZDROWY STYL ŻYCIA I PROFILAKTYKA**

#### *TREŚCI KSZTAŁCENIA:*

- dostrzeganie związku pomiędzy chorobą a leczeniem
- ukazanie zasad zdrowego stylu życia
- poznawanie sposobów zapobiegania chorobom

#### *SPOSOBY REALIZACJI:*

- zapoznanie z pracą lekarza (zajęcia dydaktyczne, zabawy tematyczne itp.)
- Szpital Misia Pluszowego – udział w akcji „Oswojenie z białym fartuchem” prowadzonej przez studentów Akademii Medycznej
- wdrażanie treści kryjących się pod hasłem zdrowy styl życia (częsty pobyt na świeżym powietrzu, hartowanie organizmu, aktywność ruchowa, zachowanie właściwych proporcji aktywności i wypoczynku, itp.)

- kształtowanie umiejętności zgłaszania dorosłym dolegliwości odczuwanych przez siebie lub zauważonych u innych
- szczepienia ochronne, badania profilaktyczne, przyjmowanie lekarstw – rozumienie ich znaczenie dla zdrowia człowieka
- rozumie potrzebę kontrolowania i leczenia zębów (wycieczka do gabinetu stomatologicznego)
- zapoznanie z propozycjami wypoczynku na świeżym powietrzu: organizowanie m.in. spacerów, wycieczek propagujących zdrowy styl życia (współpraca z Lasami Państwowymi)
- wykonanie plakatów o tematyce prozdrowotnej
- realizacja programu profilaktycznego na temat szkodliwego oddziaływania nikotyny na organizm

## **BEZPIECZEŃSTWO**

### *TREŚCI KSZTAŁCENIA:*

- rozwijanie umiejętności zapewniających bezpieczeństwo na terenie przedszkola oraz poza nim
- bezpieczne poruszanie się po drogach i korzystanie ze środków transportu; poznanie zagrożeń płynących ze świata ludzi, roślin oraz zwierząt
- ukazanie, jak trzeba zachować się w sytuacji zagrożenia i gdzie można otrzymać pomoc
- samodzielnie i bezpiecznie organizowanie czasu wolnego w przedszkolu i w domu

### *SPOSOBY REALIZACJI:*

- omawianie problemu zabaw w pobliżu jezdni, placu budowy, zbiorników wodnych, zimowych zabaw na zamrożniętych zbiornikach wodnych
- oglądanie plansz tematycznych
- dostrzeganie związków przyczynowo - skutkowych na podstawie historyjek obrazkowych
- zapoznanie z pomieszczeniami przedszkola, zabawkami, sprzętami, narzędziami i sposobem korzystania z nich



- ustalenie zasad zachowania sprzyjających bezpieczeństwu, wspólne stworzenie „Kodeksu przedszkolaka”
- kontynuowanie współpracy ze służbami mundurowymi: policja, straż miejska, straż pożarna, w celu podniesienia bezpieczeństwa dzieci w przedszkolu oraz poza nim
- wdrażanie do właściwego zachowania się w ruchu drogowym
- zapoznanie się z nazwami i znaczeniem znaków drogowych
- doskonalenie umiejętności zapamiętywania numerów alarmowych
- udział oraz organizacja konkursów realizujących tematykę bezpieczeństwa
- realizacja programu podlaskiej policji „Bezpieczny Przedszkolak”
- wykorzystywanie pomocy multimedialnych przedstawiających potrzebę przestrzegania zasad bezpieczeństwa
- wykorzystywanie podczas zajęć historyjek obrazkowych, teatrzyków, opowiadań, literatury dziecięcej
- utrwalanie wiedzy i umiejętności dziecka w zabawach ruchowych, tematycznych, dydaktycznych
- rozwijanie umiejętności polubownego rozwiązywania spraw konfliktowych i dochodzenie do kompromisu
- omówienie Konwencji o Prawach Dziecka oraz zgromadzenie literatury dla dzieci oraz zbioru konspektów traktujących ten temat
- graficzne opracowanie plakatów "Prawa Dziecka"