



Przedszkole z Oddziałami Specjalnymi NR 33
im. Majki Jeżowskiej
41-800 Zabrze, ul. Jana III Sobieskiego 3b
Regon: 241770620 NIP: 6482741151 tel./ faks: 32 271-46-87
e-mail: p33kan@wp.pl www.p33zabrze.pl

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA

„ZDROWIE TO NASZ SKARB”

**W PRZEDSZKOLU Z ODDZIAŁAMI
SPECJALNYMI NR 33**

IM. MAJKI JEŻOWSKIEJ W ZABRZU

na lata 2019 – 2021



Koordynatorzy:

- 1. Bożena Pawliczek**
- 2. Machnik Aleksandra**

CHARAKTERYSTYKA PRZEDSZKOLA

Wstęp

Przedszkole nr 33 mieści się w nowej dzielnicy miasta. Placówka mieści 7 oddziałów. Ogólnie do przedszkola uczęszcza 168 dzieci. Planowany rozkład dnia jest dostosowany do potrzeb fizjologicznych każdej grupy. W miarę potrzeb placówki i środowiska jest on sukcesywnie modyfikowany.

Cały personel pedagogiczny i administracyjno – obsługowy przedszkola przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania i estetycznego wyglądu placówki. Dobro dzieci jest dla wszystkich rzeczą najcenniejszą.

Przedszkole posiada 7 sal zajęć dydaktycznych, salę gimnastyczną, zaplecze kuchenne i szereg segmentów wieloużytecznych. Kuchnia przeznaczona jest do przyrządzania posiłków dla dzieci i odpowiada warunkom umożliwiającym wykonanie zadania zgodnie z zadaniami organizacji pracy i higieny. Przedszkole jest bogato wyposażone w pomoce dydaktyczne.

W holu przedszkola mieści się kącik dla rodziców. Umieszcza się w nim informacje bieżące i wiadomości pedagogiczne, co ułatwia przyjęcie jednolitego frontu oddziaływań wychowawczych. Rodzice chętnie współpracują z nauczycielami i służą pomocą.

DLACZEGO PRZYSTĄPILIŚMY DO PROGRAMU?

Okres przedszkolny to czas intensywnego wzrostu i rozwoju dziecka.

Dziecko w wieku przedszkolnym jest podatne na wszelkiego rodzaju wpływy i oddziaływania. Przyzwyczajając dziecko systematycznie do określonego sposobu reagowania i działania, zaczynamy wytwarzać w nim pewne niezbędne w życiu społecznym formy zachowania się. Dziecko okazjonalnie nabywa określone umiejętności, które z czasem stają się nawykiem. Okres przedszkolny jest dla dziecka fundamentem dla dalszej edukacji zdrowotnej.

Przystąpienie do programu stworzy nam okazje do przemyśleń, opracowania systematycznych oddziaływań na dzieci tak, by zmierzały one do kształtowania samodzielności i odpowiedzialności w pracy nad umacnianiem potencjału zdrowotnego.

Realizując program ściśle współpracować będą rodzice, nauczyciele, przedstawiciele służby zdrowia i otoczenie. Ich działania będą zintegrowane i zgodne. Stworzymy odpowiednią

atmosferę oraz odpowiednie warunki sprzyjające zdrowiu. Wspólne działania promujące zdrowie będą oparte na wyrabianiu postaw prozdrowotnych.

W wyniku przeprowadzonej diagnozy wstępnej stwierdza się występowanie:

- agresji słownej i niskiej kultury głosu u dzieci;
- trudności w wyrażaniu własnych emocji;
- braku wykształconych nawyków codziennego jedzenia owoców;

Program powstał z myślą o potrzebach Przedszkola z Oddziałami Specjalnymi nr 33 im. M. Jeżowskiej w Zabrze, które zgodnie ze swoją misją jest placówką uwzględniającą sprawę zdrowia w całej swojej działalności. Celem głównym programu jest: troska o ochronę układu nerwowego oraz higienę narządów zmysłów.

Rozumiemy, że zdrowie jest podstawowym warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego i że proces ten powinien opierać się na dbałości o zaspokojenie wszystkich potrzeb zdrowotnych dziecka.

AKTY PRAWNE

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.
2. Porozumienie o współpracy między Ministrem Edukacji Narodowej, Ministrem Zdrowia i Ministrem Sportu i Turystyki w sprawie promocji zdrowia i profilaktyki dzieci i młodzieży.
3. Statut Przedszkola.
4. Koncepcja Pracy Przedszkola.
5. Programy wychowania i nauczania w przedszkolu: „Zabawy z porami roku” wydawnictwa Podręcznikarnia, autorstwa Iwony Lewkowicz, Anny Tworkowskiej-Baraniuk.

MODUŁ I

HIGIENA SŁUCHU

Treści	Procedura osiągnięcia celów	Efekty
Poznanie budowy ucha	<ul style="list-style-type: none">• Spotkanie z laryngologiem.• Pogadanka• Oglądanie małżowiny ucha swojego i innych dzieci• Oglądanie schematu / / makieta, model/ ucha. Rozmowa• Słuchanie bajki edukacyjnej np. z serii Adieu – „Dlaczego słyszę? -„Było sobie życie”	Wie, że ucho to nie tylko część zewnętrzna – małżowina Wie dlaczego trzeba dbać o higienę słuchu Pozna objawy choroby, gdy bolą uszy
Uświadomienie dzieci o szkodliwości hałasu na zdrowie człowieka	<ul style="list-style-type: none">• Spotkanie z asystentem ds. promocji zdrowia przez San – Epid• Pogadanka – Przestrzeganie przed skutkami hałasu• Karty pracy / np. „Jak radzić sobie z hałasem?”, „Przedmioty, które służą do codziennej higieny uszu”/	Wie jak unikać hałasu Zna skutki hałasu - wie, że hałas szkodzi zdrowiu
Regulowanie siły głosu Wdrażanie dzieci do posługiwania się głosem umiarkowanym	<ul style="list-style-type: none">• Ćwiczenia - trening kontrolowania głosu / mówienie cicho – głośno, powoli – szybko/• Zabawy badawcze np. „Kolorowa woda”• Zabawy z dźwiękami np. „Jaki to dźwięk?”, „Skąd pochodzi dźwięk?”, „Kto mnie woła? ” „Głuchy telefon”, „Zgadnij gdzie”• Słuchanie opowiadań i bajek / np. I. Salach „Hałasek”, „W królestwie dźwięków – gdzie mieszka cisza”/, „Zwierzęta ze zdrowego zakątka”• Zorganizowanie kącika dla dzieci i rodziców „Walcz z hałasem”• Zorganizowanie „ Kwadrans ciszy – szeptu”• Zaprojektowanie i wykonanie przez dzieci plakatu „Nie hałasuj	Potrafi posługiwać się obniżoną tonacją głosu

<p>Wyrażanie emocji i uczuć w sposób werbalny i pozawerbalny w formie akceptowanej społecznej</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Odgrywanie scenek dramowych • Omawianie wierszy, baśni i opowiadań • Wyrażanie uczuć, emocji w twórczości plastycznej, muzycznej i literackiej • Określanie samopoczucia /Kiedy się czuję dobrze?, Kiedy się czuję źle? .Co mnie cieszy?, Co mnie smuci?, Co mnie złości? Co mnie bawi?/ 	<p>Rozumie, że należy regulować natężenie głosu w zależności od sytuacji i stanu emocjonalnego</p>
---	--	--

EWALUACJA:

- Test obrazkowy dla dzieci
- Wywiad z laryngologiem
- Ankieta dla rodziców
- Wytwory plastyczne dzieci

MODUŁ II

ZMYŚL SMAKU. ŁAKNIENIE.

<p>Znaczenie języka. Poznanie jego budowy.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Oglądanie / w lusterku/ wyglądu własnego języka. Wskazywanie obszarów kubków smakowych na języku.• Ćwiczenie języka i ust – stymulowanie przez dotykanie• Pogadanka na temat języka – jego budowy, funkcji jaką pełni• Zabawy badawcze /rozpoznawanie smaków, tworzenie i sprawdzanie gęstości płynów/• Konkursy smakowe: „Mistrz zdrowego śniadania” „Surówki”, „Desery”• Bajka edukacyjna /np. z serii Adieu – „Dlaczego muszę jeść. Czuję smak”; „Było sobie życie”• Karta pracy „Zmysły” – połączenie obrazka ze zmysłem	<p>Wykazuje zainteresowanie tematyką Zna funkcję jaką pełni język Wie, że należy dbać o zmysł smaku</p>
<p>Zachowanie umiaru w jedzeniu słodczy</p>	<ul style="list-style-type: none">• Spotkanie z dietetykiem. Rozmowa kierowana na temat zdrowego jedzenia, dobrych nawyków żywieniowych• Samodzielne: nakrywanie do stołu, nalewanie zupy, przygotowanie śniadań• Słuchanie tematycznych utworów literackich• Międzygrupowy turniej wiedzy „Zdrowo jem”• Tworzenie gry planszowej „Jedźmy zdrowo, kolorowo”• Wspólne z rodzicami stworzenie „Książki kucharskiej”• Warsztaty smaku dla rodziców	<p>Wie, że nasz smak zależy od tego, co i jak jemy Zwiększa aktywność i motywację do poznawania czegoś nowego – smak ułatwia pokonywanie lęku przed czymś nowym</p>

EWALUACJA:

- Test wiedzy – „Prawda – fausz”
- wywiad z kucharzem

MODUŁ III

ODPOCZYNEK, RELAKS.

<p>Poznanie różnych form odpoczynku i relaksacji</p>	<ul style="list-style-type: none">• Słuchanie muzyki relaksacyjnej, wyciszającej• Ćwiczenia oddechowe• Zabawy odprężające przy muzyce orientalnej / elementy Yogi/• Psychoterapia – opowiadanie / dzieci słuchają treści z zamkniętymi oczami/• Treningi relaksacyjne• Bajka relaksacyjna tzw..teksty afirmacji• Zabawy relaksacyjne z chustą animacyjną• Zabawy badawcze z wodą• Masaż relaksacyjny / „Pisze pani na maszynie”, Pizza”• Taniec / improwizacja ruchowa• Spacery• Bajka edukacyjna z serii Adieu – „Dlaczego muszę odpoczywać, jestem zmęczony”	<p>Rozumie potrzeby odpoczynku i relaksu jako źródła zdrowia</p> <p>Potrafi współdziałać, wykonywać różne ćwiczenia</p>
--	---	---

MONITORING:

- obserwacja zachowań dzieci
- wywiad z nauczycielami

LITERATURA:

1. Chanel D. ,Nonet Ch.: *Zabawy relaksujące dla przedszkolaków*. Warszawa 2000, Wydawnictwo Cykady, Kraków 2003.
2. Demel M.: *Pedagogika zdrowia*. Warszawa 1980, WSiP.
3. Dudkiewicz K., Kamińska K.: *Edukacja zdrowotna – program przeznaczony dla przedszkoli*. Warszawa 2001, Nasza Księgarnia.
4. Dyczkowska – Wojciechowska K.A.: *Środowisko wychowania zdrowotnego*.
5. Frączakowie E. i J.: *Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych*. Toruń 1992, WOM.
6. Kierzył M.: *Mobilna rekreacja muzyczna*. Broszura, Warszawa 1995.
7. Krzeska I.: *Wyprawa po zdrowie*. PZWL Warszawa 1987.
8. Metoda gimnastyki rytmicznej A.M.Kniessów.
9. Program pracy dydaktyczno – wychowawczej z dziećmi.
10. Słońska Z.: *Wychowanie dla zdrowia*. Warszawa 1992.
11. Wilczewska B.: *Nadpobudliwość psychoruchowa* /w: „Blżej przedszkola” nr 7-8/2007/; Białobrzaska I.: *Zdrowo na sportowo*. /w: „Blżej przedszkola” nr 5/2009/; Kłosińska A.: *Jak nauczyć dziecko jeść zdrowo*. /w: „Blżej przedszkola” nr 4/2009/.
12. Żuchelkowska K., Wojciechowska K.: *Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych*. Bydgoszcz 2000, Wydawnictwo „Mograftsen”.