



**PROGRAM
DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH
PRZEDSZKOŁA MIEJSKIEGO
NR 23 „PROMYCZEK”
W SŁUPSKU**

*„...profilaktyka jest znacznie
mniej kosztowna niż skutki patologii
i koszty ponoszone na terapię i rehabilitację ...”*

*Opracowały:
mgr Danuta POKORSKA
mgr Bożena FORJASZ
mgr Lidia WOJTAS*

Słupsk, wrzesień 2005 roku

PROGRAM DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH PRZEDSZKOŁA MIEJSKIEGO NR 23 „PROMYCZEK” W SŁUPSKU



Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych zakłada:

- wychowanie przedszkolne obejmuje wspomaganie rozwoju i wczesną edukację dziecka od trzeciego roku życia do rozpoczęcia nauki w klasie pierwszej sześciolatniej szkoły podstawowej;
- placówki przedszkolne zapewniają opiekę, wychowanie i uczenie się w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa; tworzą warunki umożliwiające dziecku osiągnięcie „gotowości szkolnej”;
- wobec rodziny (opiekunów) placówki przedszkolne pełnią funkcję doradczą i wspomagającą działania wychowawcze;
- celem wychowania przedszkolnego jest wspomaganie i ukierunkowywanie rozwoju dziecka zgodnie z jego wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowymi w relacji ze środowiskiem społeczno-kulturowym i przyrodniczym.

U dzieci w wieku przedszkolnym tempo i rytm rozwoju, nawet w tym samym wieku jest różne, co może świadczyć o dysharmoniach rozwojowych. Wiele z nich potrzebuje wsparcia, intensywnej, indywidualnej i wczesnej pracy, a niejednokrotnie pomocy specjalistów: psychologów, pedagogów, logopedów, reedukatorów. Obserwowany w ostatnich latach wzrost patologii wśród rodzin z dziećmi w wieku przedszkolnym, brak umiejętności lub chęci radzenia sobie z trudnościami, a czasami także zbyt mała liczba specjalistów i długie terminy w oczekiwaniu na pomoc, powodują, że nie wszystkie dzieci mogą z tej pomocy skorzystać. Efektem takiej sytuacji są niepowodzenia wychowanków rozpoczynających naukę w szkole, które często przenoszą się na następne lata nauki i wówczas zaczyna narastać u dzieci niechęć do szkoły, co z kolei pociąga za sobą dalsze konsekwencje np. uzależnienie się od alkoholu i innych środków odurzających.

Dlatego, aby poprawić powyższą sytuację i dać szansę rozwoju każdemu dziecku według jego wrodzonego potencjału oraz spełnić wymienione założenia podstawy programowej, przedszkole powinno podejmować działania zmierzające do poprawy tej sytuacji, tak zorganizować sobie pracę, aby zapewnić wszystkim dzieciom harmonijny rozwój oraz odpowiednio wcześnie udzielić pomocy tym, którzy tej pomocy potrzebują.

W przedszkolu naszym podejmujemy działania profilaktyczne, które prowadzone systematycznie i poprzez różne formy aktywności dziecka, pozwalają na jego prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. Działania te znajdują swoje odzwierciedlenie w programie profilaktycznym o charakterze edukacji prozdrowotnej, programie adaptacyjnym i programie wspierania rodziny.

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA PROGRAMU DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH

1. IDEA WIODĄCA PROGRAMU:

- podejmowanie działań profilaktycznych przyczyniających się do harmonijnego rozwoju dziecka i tworzenie warunków do realizowania ich wrodzonych potencjałów oraz likwidowanie przyczyn zachowań dysfunkcyjnych.

2. CELE PROGRAMU:

- podkreślanie potrzeby bycia zdrowym i utrzymanie dobrego samopoczucia;
- oparcie działań profilaktycznych na dostarczaniu wiedzy na temat prawidłowości rozwojowych oraz na osobistym doświadczeniu;

- uczenie dzieci odpowiedzialności za własne zdrowie i samopoczucie - dzielenie się tą odpowiedzialnością z rodzicami;
- przekazywanie informacji na temat zdrowego i prawidłowego odżywiania się;
- kształtowanie zdrowych nawyków;
- wprowadzanie sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, trudnych, konfliktowych;
- nabycie umiejętności funkcjonowania w grupie przedszkolnej, integracja grupy;
- rozwijanie umiejętności społecznych;
- budowanie wzajemnego zaufania, wzmacnianie poczucia własnej wartości;
- zapewnienie dzieciom podstawowych potrzeb jak: miłość, bezpieczeństwo, przynależność, radość;
- wspieranie środowiska rodzinnego poprzez organizowanie działań informacyjnych i edukacyjnych;
- umożliwienie adaptacji dzieciom rozpoczynającym edukację w nowym środowisku przedszkolnym.

3. **WARUNKI REALIZACJI:**

Program działań profilaktycznych wymaga uwzględnienia indywidualnych i niepowtarzalnych warunków jego realizacji. Główne warunki działalności edukacyjnej obejmują osoby: dziecko, nauczyciela, rodziców, środowisko społeczne oraz wyposażenie placówki.

Dziecko zdobywa wiedzę na temat dbania o swoje bezpieczeństwo, zdrowie, kulturę i higienę osobistą oraz kształtowania postaw związanych z odpowiedzialnym zachowaniem się w domu, w przedszkolu, na ulicy, placu zabaw. Rozwija również swoją sprawność ruchową podczas gier i zabaw ruchowych oraz doskonali poprzez ćwiczenia gimnastyczne. Podstawową metodą zdobywania powyższej wiedzy będzie projektowanie okazji edukacyjnych z dominującymi formami: bezpośredni kontakt z przedstawicielami Policji, Straży Miejskiej, Straży Pożarnej, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, biblioteki oraz wycieczki, obserwacje, scenki dramatyczne, rozmowy, samodzielne doświadczenia, zabawy tematyczne, teksty literackie, konkursy plastyczne, turnieje, festyny.

Nauczyciel pełni rolę „facylitatora” czyli osoby prowadzącej działania profilaktyczne, które głównie polegają na pomaganiu dzieciom i rodzicom w uczeniu się przez doświadczenie. Prowadzący ma swobodę w doborze ćwiczeń, zabaw i powinien uwzględniać charakterystyczne cechy grupy, z którą pracuje oraz brać pod uwagę wymagania i oczekiwania rodziców. Dobry facylitator: nie osądza, jest uczciwy, buduje zaufanie, obserwuje, jest wrażliwy i uważny, umiejętnie się komunikuje, jest elastyczny, stanowczy, ma wysoki poziom wiedzy, kwalifikacji, otwarty na problemy dzieci i rodziców.

Istotnym warunkiem realizacji programu jest dobrze zorganizowana współpraca z rodzicami i systematyczne współdziałanie na rzecz dziecka. Współpraca ta wynika z konieczności niesienia pomocy rodzinie w spełnieniu jej funkcji wychowawczych oraz ujednoczenia kierunku wpływów przedszkola i domu. Zakres tej współpracy obejmuje:

- starania o zapewnienie warunków prawidłowego rozwoju dziecka;
- inicjowanie poczynań pedagogicznych rodziców;
- oddziaływanie na postawy rodzicielskie;
- podnoszenie kultury pedagogicznej i poszerzanie wiedzy rodziców o rozwoju i wychowaniu dziecka;
- pomoc rodziców w ulepszaniu warunków pracy przedszkola.

Rzeczowe uwarunkowanie programu profilaktycznego obejmuje głównie wyposażenie przedszkola w środki dydaktyczne, sprzęt i urządzenia. Może on być dostosowany do istniejących warunków rzeczowych, ale może i powinien stymulować rozwój wyposażenia placówki przedszkolnej w zakresie realnych możliwości. Twórczej aktywności dziecka sprzyja bowiem zróżnicowanie i bogate środowisko materialne, między innymi sposób zagospodarowania sali przedszkolnej. Sala powinna spełniać kilka warunków: musi być stosunkowo przestronna i nie zawierać zbyt wielu mebli.

Maksymalnie wypełniona przestrzeń wywołuje uczucie przygnębienia i niemożność działania. Rozproszenie dzieci na dużej powierzchni podzielonej funkcjonalnie w znacznym stopniu eliminuje nadmierny hałas, wywołuje wielokierunkową aktywność wychowanków. Sale dydaktyczne oraz teren otaczający budynek i ogród zabaw powinny zapewniać dzieciom bezpieczny w nich pobyt, umożliwiać zdrowy i przyjemny wypoczynek.

4. SPOSÓB REALIZACJI:

Treści kształcenia i wychowania w programie działań profilaktycznych służą opanowaniu pojęć i umiejętności ważnych dla harmonijnego rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym, a więc od trzeciego do szóstego roku życia. Dostosowane do potrzeb i możliwości rozwojowych dziecka treści zawarte są w ramach określonych obszarów edukacyjnych:

- poznawanie i rozumienie siebie i świata;
- nabywanie umiejętności przez działanie;
- odnajdywanie swojego miejsca w grupie rówieśniczej;
- budowanie indywidualnego systemu wartości.

Obejmuje on również środowisko rodzinne, dzięki któremu dziecko zdobywa określoną rolę społeczną w domu, w przedszkolu, wśród rówieśników. Rodzina stymuluje rozwój intelektualny dziecka, przygotowuje je do pełnienia ról społecznych, a podstawowym warunkiem pełnego psychospołecznego rozwoju dziecka jest zwartość rodziny, akceptacja rodziców i miłość otoczenia.

Program działań profilaktycznych przedszkola zawiera się w:

- 1. programie edukacji zdrowotnej;**
- 2. programie adaptacyjnym;**
- 3. programie wspierania rodziny.**

Program ten funkcjonować będzie od września 2005 roku, a zagadnienia w nim zawarte realizowane będą w ciągu każdego roku szkolnego w formie integralnych ośrodków tematycznych oraz przy projektowaniu okazji edukacyjnych we wszystkich grupach wiekowych (dzieci od trzeciego do szóstego roku życia). Wychowawcy poszczególnych grup dostosowywać będą treści do wieku i możliwości dzieci, z którymi pracują. Preferować będą w edukacji metody problemowe, aktywizujące i praktyczne, bowiem one wyzwalają u dzieci chęć poszukiwania rozwiązań, inwencję, ekspresję twórczą, aktywizują myślenie, mobilizują do zastanowienia się, zadawania pytań i udzielania na nie odpowiedzi. Poprzez aktywność połączoną z przeżywaniami i działaniem zapewniamy dzieciom zrozumiałą i trwałą wiedzę oraz umiejętności.

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Program edukacji zdrowotnej według zaleceń Oświatowej Organizacji Zdrowia powinien uwzględniać profilaktykę zdrowotną mająca na celu nie tylko zapobieganie chorobom, ale także utrzymanie, rozwój i pełne wykorzystanie fizycznych, umysłowych, emocjonalnych i duchowych potencjałów człowieka (J. Mellibruda, 1984). Zgodnie z takim podejściem, w zakresie zdrowia możemy wyróżnić cztery, wzajemnie zależne wymiary:

- 1) **Zdrowie fizyczne**, które obejmuje prawidłowość i wydolność procesów funkcjonowania fizycznego i fizjologicznego.
- 2) **Zdrowie psychiczne** - czyli subiektywnie odczuwane dobre samopoczucie, z czym wiąże się jakość samooceny. W jego zakres wchodzi min.: poczucie własnej wartości, kompetencji, poczucie adekwatności, konsekwencji w działaniu, zadowolenie z siebie.
- 3) **Zdrowie społeczne**, które dotyczy zaradności społecznej jednostki, a w szczególności umiejętności osiągania celów, wywiązywania się z pełnionych ról oraz nabywania kolejnych umiejętności umożliwiających przystosowanie się do nowych sytuacji społecznych.
- 4) **Zdrowie osobowe** - czyli te możliwości, uwarunkowania i zdolności jednostki, które nie są bezpośrednio zależne od warunków codziennego życia (Z.B.Gaś,1993).

Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym etapem w kształtowaniu prozdrowotnych wyborów oraz jego stosunku do środowiska, wobec którego będzie w przyszłości podejmować decyzje. Budowanie świadomości prozdrowotnej, to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale i odpowiedzialność za własne zdrowie. Dobry stan zdrowia warunkuje prawidłowe przystosowanie się do środowiska społecznego. Dobre samopoczucie, odporność organizmu umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwia zabawę i naukę. Edukację zdrowotną dzieci w wieku przedszkolnym należy rozumieć jako zamierzony proces planowanych działań wychowawczo-dydaktycznych i opiekuńczych, uwzględniających rozwój psychofizyczny i społeczny dziecka.

CEL GŁÓWNY PROGRAMU:

- ☞ **wzbogacanie wiedzy, wykształcenie postawy prozdrowotnej oraz umożliwienie nabycia określonych umiejętności, prawidłowych przyzwyczajeń i nawyków higieniczno-zdrowotnych.**

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ☞ rozbudzanie zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem;
- ☞ wdrażanie do dbania o zdrowie własne i innych;
- ☞ doskonalenie nawyków higieniczno-kulturalnych i sprawności samoobsługowych;
- ☞ wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa;
- ☞ rozwijanie umiejętności rozpoznawania sytuacji zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu;
- ☞ przygotowywanie dzieci do umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych;
- ☞ wdrażanie do zgodnego współdziałania i współżycia w grupie;
- ☞ stymulowanie rozwoju różnych narządów i układów;
- ☞ wyrabianie sprawności ruchowej;
- ☞ wdrażanie dzieci do wizyt kontrolnych u specjalistów;
- ☞ stwarzanie sytuacji do poznawania i przestrzegania zasad ruchu drogowego;
- ☞ rozwijanie wrażliwości na potrzeby innych;
- ☞ dostrzeżenie potrzeb osób niepełnosprawnych i chorych.

TREŚCI PROGRAMOWE

I. PRZESTRZEGANIE ZASAD BEZPIECZEŃSTWA

ZADANIA EDUKACYJNE	WIADOMOŚCI, UMIEJĘTNOŚCI, SPRAWNOŚCI, NAWYKI
<p>1) Bezpieczne poruszanie się na terenie przedszkola.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ ostrożne i bezpieczne poruszanie się po sali i innych pomieszczeniach przedszkolnych;➤ nieoddalanie się samodzielnie z placu lub budynku przedszkolnego;➤ przestrzeganie ustalonych zakazów i nakazów.	<p>DZIECKO...</p> <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; sygnalizuje konieczność oddalenia się;→ przestrzega zakazu wychodzenia z przedszkola z osobą nieznaną;→ nie stwarza zagrożeń innym uczestnikom zabawy;→ wie, że należy przestrzegać zakazów i nakazów w grupie.
<p>2) Bezpieczne korzystanie z zabawek i sprzętu.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ użytkowanie zabawek, przyborów i narzędzi zgodnie z ich przeznaczeniem;➤ przestrzeganie ustalonych zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i zajęć.	<ul style="list-style-type: none">→ bezpiecznie posługuje się przyborami i narzędziami;→ potrafi bawić się zabawkami zgodnie z ustalonymi regułami;→ unika sytuacji zagrażających bezpieczeństwu innych (popychanie, wrywanie zabawek, podstawianie nogi itp.);→ rozumie potrzebę zgłaszania uszkodzonych zabawek i przedmiotów.
<p>3) Poznawanie i przestrzeganie zasad poruszania się poza terenem przedszkola.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ poznawanie podstawowych zasad poruszania się po drogach;➤ przestrzeganie zasad ruchu drogowego;➤ przestrzeganie zakazu zabaw w pobliżu tras komunikacyjnych.	<ul style="list-style-type: none">→ potrafi prawidłowo przechodzić przez jezdnię;→ zna zasadę działania sygnalizatora świetlnego;→ rozpoznaje ważniejsze znaki drogowe;→ wie, że nie wolno przebiegać przez jezdnię;→ wie, że należy poruszać się po drogach pod opieką osoby dorosłej;→ rozumie potrzebę noszenia elementów odblaskowych;→ rozumie zakaz zabawy w pobliżu tras komunikacyjnych;→ wie, jak bezpiecznie zachować się w środkach lokomocji.

<p>4) Poznawanie możliwości radzenia sobie w sytuacjach zagrażających własnemu bezpieczeństwu.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Przestrzeganie zakazów dotyczących: <ul style="list-style-type: none"> - zbliżania się do nieznanymi zwierząt; - zabaw na zamrzniętych jeziorach, stawach, rzekach; - zabaw zapalkami; - zabaw w miejscach niedozwolonych (jezdnia, budowa); - zrywania nieznanymi roślin , grzybów; - wykorzystywania w zabawie lekarstw lub innych środków chemicznych; - samowolnej obsługi urządzeń elektrycznych i gazowych; ➤ znajomość własnego adresu; ➤ ograniczenie zaufania do obcych osób. 	<ul style="list-style-type: none"> → wie jak zachować się w kontakcie z nieznanymi zwierzętami; → przestrzega zakazu ślizgania się na naturalnych zbiornikach wodnych; → zdaje sobie sprawę z niebezpieczeństwa wynikającego z zabawy zapalkami; → wie, że nie należy bawić się w miejscach niedozwolonych; → rozumie ryzyko zrywania i spożywania nieznanymi owoców; roślin i grzybów; → przestrzega zakazu samodzielnego spożywania lekarstw i zabawy środkami chemicznymi; → respektuje zakaz manipulowania urządzeniami elektrycznymi i gazowymi; → zna swoje imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu; zdaje sobie sprawę, w jakich sytuacjach i komu może podać swoje dane; → rozumie potrzebę zachowania ostrożności w kontaktach z osobami obcymi; → chętnie uczestniczy w programie „Bezpieczny krok naprzód”.
---	--

II. DBANIE O SVOJE ZDROWIE I INNYCH

ZADANIA EDUKACYJNE	WIADOMOŚCI, UMIEJĘTNOŚCI, SPRAWNOŚCI, NAWYKI
<p>1) Stosowanie profilaktyki zdrowotnej.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ rozumienie konieczności dbania o zęby; ➤ przyswajanie nawyku zasłaniania nosa, ust podczas kichania i kaszlu; ➤ rozumienie potrzeby wizyt u lekarzy; ➤ rozumienie potrzeby stosowania szczepień ochronnych; ➤ nabywanie przekonania o ważnym znaczeniu świeżego powietrza dla zdrowia; ➤ wdrażanie nawyku ochrony siebie przed trudnymi warunkami atmosferycznymi; 	<p style="text-align: center;">DZIECKO...</p> <ul style="list-style-type: none"> → potrafi codziennie dbać o higienę jamy ustnej; → rozumie potrzebę stosowania zabiegu fluoryzacji; → stosuje nawyk zasłaniania nosa i ust w czasie kaszlu i kichania; → wie jak przeciwdziałać chorobom; → wie, że należy kontrolować swoje zdrowie u lekarzy specjalistów; → właściwie zachowuje się podczas badań lekarskich i szczepień; → wie, jak ważny dla zdrowia jest codzienny pobyt na świeżym powietrzu; → rozumie potrzebę ruchu i aktywności całego ciała, jako źródła zdrowia; → wie, jak chronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem, wiatrem, mrozem, deszczem, zimnem;

<ul style="list-style-type: none"> ➤ zwracanie uwagi na przyjmowanie prawidłowej postawy ciała w ciągu całego dnia; ➤ rozumienie konieczności racjonalnego żywienia i jego znaczenia dla zdrowia. 	<ul style="list-style-type: none"> → ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała w ciągu dnia; → rozumie potrzebę prawidłowego żywienia - witaminy, składniki mineralne.
<p>2) Wyrabianie właściwego stosunku do osób chorych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → rozumie potrzebę pomagania osobom starszym i chorym; → akceptuje i toleruje inność osób chorych i niepełnosprawnych. → rozumie konieczność pokonywania uprzedzeń do osób chorych.
<p>3) Dbanie o własne zmysły i higienę układu nerwowego.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ poznanie funkcji poszczególnych narządów zmysłu; ➤ dbanie o higienę narządów zmysłu; ➤ rozumienie potrzeby odpoczynku; ➤ zapewnienie właściwego oświetlenia w czasie zabaw i innych czynności; ➤ uświadomienie niebezpieczeństwa wkładania obcych ciał do nosa, uszu, gardła; ➤ łagodzenie zbyt gwałtownych zachowań. 	<ul style="list-style-type: none"> → rozumie znaczenie narządów zmysłu i dba o ich higienę; → wie, że należy mówić umiarkowanym głosem i unikać hałasu; → potrafi korzystać z możliwości indywidualnego odpoczynku; → nie przeszkadza śpiącym kolegom; → wie, jak dbać o własny wzrok (nie dotyka brudnymi rękami, unika źródła silnego światła, ogląda książki w dobrze oświetlonym miejscu); → przestrzega zakazu wkładania obcych ciał do narządów zmysłu; → wie, jakie są tego niebezpieczne skutki; → potrafi opanować gwałtowne reakcje emocjonalne; → zwraca się do nauczyciela o pomoc w sytuacjach trudnych.

III. PRYZYWAJANIE NAWYKÓW HIGIENICZNO-KULTURALNYCH

ZADANIA EDUKACYJNE	WIADOMOŚCI, UMIEJĘTNOŚCI, SPRAWNOŚCI, NAWYKI
<p>1) Dbanie o czystość osobistą.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ rozumienie konieczności dbania o czystość osobistą; ➤ prawidłowe korzystanie z przyborów do mycia; 	<p style="text-align: center;">DZIECKO...</p> <ul style="list-style-type: none"> → wie, że należy często myć ręce w ciągu dnia; → potrafi samodzielnie myć zęby po każdym posiłku; → umie samodzielnie korzystać z toalety; → dba o czystość i estetykę włosów; → rozumie konieczność stosowania własnych przyborów i utrzymuje je w czystości; → korzysta z programów profilaktycznych np. „Czyste ręce”, „Domestos - tu byłem” i bierze w nich aktywny udział.
<p>2) Umiejętne i kulturalne zachowanie się podczas posiłku.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nabywanie nawyku właściwego posługiwania się sztućcami i serwetką; ➤ dokładne gryzienie i przeżuwanie pokarmów; 	<ul style="list-style-type: none"> → umie prawidłowo i bezpiecznie posługiwać się sztućcami; → potrafi dobrze gryźć i przeżuwać pokarm;

<ul style="list-style-type: none"> ➤ uświadomienie niebezpieczeństwa zbliżania się i dotykania naczyń z gorącymi potrawami; ➤ rozumienie konieczności dbania o czystość i kulturę spożywania posiłków; ➤ rozumienie potrzeby powstrzymywania się od jedzenia lub picia produktów szkodliwych dla zdrowia np. kawa, cola, pepsi, chipsy; ➤ rozumienie znaczenia umiaru w jedzeniu słodczy; ➤ zachęcanie do spożywania większej ilości owoców i warzyw. 	<ul style="list-style-type: none"> → przestrzega zakazu zbliżania się do gorących potraw; wie jakie mogą być tego konsekwencje; → umie kulturalnie zachować się w czasie posiłków; → dba o estetykę stołu; → potrafi przyjąć prawidłową postawę podczas posiłków; → rozumie szkodliwość spożywania niezdrowych produktów; → wie, że nie należy jeść dużo słodczy; → wie, że należy spożywać jak najwięcej owoców i warzyw dla zdrowia; → rozumie potrzebę i konieczność mycia owoców i warzyw przed jedzeniem.
<p>3) Opanowanie umiejętności samodzielnego ubierania się.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → potrafi samodzielnie założyć, zdjąć i zawiązać buty; → potrafi samodzielnie się ubrać i rozebrać; → dba o schludny i estetyczny wygląd; → potrafi samodzielnie zbadać o własne ubranie (zawiesza na wieszaku, składa i układa w wyznaczonym miejscu); → potrafi samodzielnie zapiąć guziki; → umie dopasować ubiór do warunków atmosferycznych.

IV. ROZWIJANIE OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ

ZADANIA EDUKACYJNE	WIADOMOŚCI, UMIEJĘTNOŚCI, SPRAWNOŚCI, NAWYKI
<p>1) Rozwijanie potrzeby ruchu i aktywności całego ciała jako źródła zdrowia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ aktywizowanie dzieci do różnych zabaw związanych z ruchem - indywidualnych, samorządnych, grupowych, spontanicznych, zorganizowanych; ➤ rozwijanie sprawności ruchowej poprzez gry i zabawy ruchowe z elementami: równowagi, orientacji, czworakowania, biegu, rzutu, celowania, toczenia, wspinania się, podskoku i skoku, zabaw na powietrzu (w terenie, na śniegu, w wodzie); 	<p>DZIECKO...</p> <ul style="list-style-type: none"> → rozumie potrzebę ruchu i aktywności ciała jako bardzo ważnego źródła zdrowia; → odczuwa potrzebę uczestniczenia w różnorodnych zabawach; → umie odczuwać radość z podejmowanego wysiłku ruchowego; → zna dobrze zasady bezpiecznych zabaw ruchowych; → potrafi prawidłowo odczytywać sygnały wysyłane przez uczestników zabaw; → chętnie bierze udział w zabawach z różnymi elementami ruchu; → potrafi w zabawach wykorzystać różne przybory; → umie podczas zabaw zrealizować swoje pomysły i prawidłowo wyrazić swoje emocje; → nabywa wiary we własne możliwości i siły podczas zabaw na powietrzu;

<ul style="list-style-type: none"> ➤ doskonalenie sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia gimnastyczne. 	<ul style="list-style-type: none"> → chętnie uczestniczy w ćwiczeniach porannych i gimnastycznych; → potrafi się zdyscyplinować i dobrze zorganizować podczas ćwiczeń; → wie, jak należy bezpiecznie posługiwać się przyborami gimnastycznymi podczas ćwiczeń; → prawidłowo reaguje na umowne sygnały dotyczące różnych sposobów zachowań, ustawień w zabawach i ćwiczeniach; → poznaje zasady pozytywnej rywalizacji.
<p>2) Wykorzystanie naturalnej potrzeby ruchu w zabawach i ćwiczeniach opartych na metodach:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A. M. Kniessów ➤ R. Labana ➤ K. Orffa ➤ W. Sherborne ➤ P. Dennisona ➤ Pedagogiki Zabawy 	<ul style="list-style-type: none"> → poznaje podstawowe ćwiczenia poszczególnych metod; → poznaje możliwości swojego ciała; → zgodnie i bezpiecznie działa w grupie, z partnerem; → potrafi powiązać ruch z muzyką; → wie, jak zilustrować treść ruchem ; → wyrabia swobodę i płynność ruchów; → rozwija obie półkule mózgowe; → odczuwa radość i zadowolenie z wykonywania ciekawych i niekonwencjonalnych ruchów.

PROGRAM WSPIERANIA RODZINY

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. Odgrywa bardzo dużą rolę w procesie wychowawczo-dydaktycznym, bowiem równowaga fizjologiczna i psychiczna pomiędzy organizmem dziecka a otaczającym je środowiskiem ułatwia nabywanie wiedzy, umiejętności, przyzwyczajęń, nawyków, które mają ważne znaczenie w całym dalszym życiu. Zachwianie tej równowagi jest przyczyną złego samopoczucia, chorób, niepowodzeń, trudności, zachowań agresywnych, przemocy.

Edukacja zdrowotna w przedszkolu powinna być łącznikiem pomiędzy wiedzą i doświadczeniem dziecka wyniesionym z domu a tym, co powinno znać i umieć na przyszłość. Na rozwijanie systemu wartości w rodzinie wpływ mają zamierzone oddziaływania wychowawcze, postawy rodzicielskie oraz całokształt życia rodzinnego, na który składają się trzy czynniki: spójność rodziny, adaptacyjność i procesy komunikacyjne. Pierwszy z nich dotyczy więzi emocjonalnej, która łączy poszczególnych członków. Drugi, to sposób wyrażania opinii, stosowana kontrola, panująca dyscyplina, negocjacje, pełnione role, zasady życia rodzinnego. Trzeci zaś dotyczy efektywnej komunikacji w rodzinie, która pozwala na utrzymanie spójności i adaptacyjności. Zachowanie na odpowiednim poziomie rozwoju tych trzech ważnych czynników decyduje o prawidłowym funkcjonowaniu rodziny. Zaburzone sprawiają, że życie rodziny staje się dysfunkcjonalne.

W związku z tym, wszelkie działania podejmowane w placówce powinny być wspierane przez rodzinę wychowanka, a współpraca winna zmierzać w kierunku preferowania zdrowego stylu życia w szerokim tego słowa znaczeniu, gdyż niepokojące jest zjawisko nasilania się zachowań agresywnych wśród dzieci, natężenia przemocy, braku bezpieczeństwa, chorób różnych trudności.

Stąd też program profilaktyczny wspierania rodziny, którego głównym celem jest:

„dostarczanie wsparcia w procesie wychowawczo-dydaktycznym, stwarzanie okazji do rozwijania i wykształcania różnych umiejętności, pomoc w radzeniu sobie z trudnościami życiowymi”.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- ☞ dostarczanie rodzicom informacji o prawidłowościach życia rodzinnego i wpływie rodziny na funkcjonowanie poszczególnych członków;
- ☞ stwarzanie rodzicom możliwości osiągnięcia zdrowia we wszystkich wymiarach;
- ☞ pomoc w usunięciu dysfunkcji w rodzinie;
- ☞ wzbudzanie w rodzicach motywacji do samodoskonalenia się;
- ☞ zapewnienie pełnej współpracy, wzajemnego wsparcia i zrozumienia;
- ☞ pomoc we współpracy ze specjalistami;
- ☞ ukazywanie pozytywnych zachowań mających wpływ na prawidłowe funkcjonowanie rodziny;
- ☞ oferowanie informacji dotyczących podejmowania działań profilaktycznych.

Powyższe cele programu realizowane będą poprzez trzy rodzaje działań: informacyjne, edukacyjne i alternatywne.

RODZAJ DZIAŁANIA	SPOSOBY REALIZACJI	OBIEKT ODDZIAŁYWAŃ
I. INFORMACJA	<ol style="list-style-type: none"> 1) Materiały informacyjne ukazujące istotę i możliwości rozwijania umiejętności wychowawczych (pomocny „Program wychowawczy przedszkola”). 2) Prelekcja na temat „Postawy rodzicielskie a przystosowanie społeczne dzieci (na podstawie art. E. Wańkowskiej). 3) Informator dotyczący działalności naszej placówki (programy, innowacje, osiągnięcia, adresy, telefony, oferty). 4) Materiały informacyjne w postaci ulotki dotyczące założeń planu na dany rok szkolny. 5) Pogadanki na temat rozwoju dziecka 3, 4, 5 i 6-letniego. 6) Gazetki informacyjne przy każdej sali mówiące o realizacji określonych zadań wychowawczo-dydaktycznych danej grupy, realizowanych tematach tygodniowych. 7) Gazetka informacyjna „Echo Przedszkola” ze zdjęciami i opisem wydarzeń z życia grupy. 8) Konsultacje indywidualne z inicjatywy własnej lub rodzica na temat rozwoju wychowanka. 9) Materiały informacyjne w postaci notatki typu: „Rady dla rodziców”, „Rodzicu przeczytaj !” itp. 	<p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p>

II. EDUKACJA	<ol style="list-style-type: none"> 1) Spotkania adaptacyjne mające na celu wspomaganie procesu przystawania się do warunków życia w przedszkolu. 2) Spotkania integracyjne mające na celu nabywanie więzi z grupą, integrację środowiska rodzinnego. 3) Zajęcia otwarte jako okazja do zaobserwowania swojego dziecka na tle grupy (jego zachowanie, wiedza, umiejętności) oraz ukazania aktywnych metod pracy z dziećmi. 4) Aktywne uczestnictwo rodziców w zajęciach otwartych i różnych spotkaniach oraz działalności na rzecz przedszkola. 5) Wspólne świętowanie z okazji uroczystości przedszkolnych: wigilia, Dzień Babci i Dziadka, zabawa noworoczna, Dzień Rodziców, Dzień Dziecka, uroczyste zakończenie roku szkolnego, z dużym zaangażowaniem się środowiska rodzinnego. 6) Uczestnictwo w zebraniach ogólnych i grupowych. 7) Spotkania ze specjalistami (psychologiem, pedagogiem, logopedą, policjantem) w celu uzyskania fachowych informacji dotyczących wychowania i edukowania dzieci w wieku przedszkolnym. 8) Warsztaty umiejętności wychowawczych umożliwiających analizę, eliminację niekorzystnych i rozwijanie prawidłowych wzorców działania w roli rodzica (prowadzone przez specjalistę). 	<p>Rodzice i dzieci</p> <p>Rodzice i dzieci</p> <p>Rodzice i dzieci</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice i dzieci</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p> <p>Rodzice</p>
III. ALTERNATYWY	<ol style="list-style-type: none"> 1) Działalność w postaci pikników, wycieczek, kuligów, biesiad ukierunkowanych na ukazanie możliwości twórczego działania w zakresie wykorzystania czasu wolnego dla konstruktywnego rozwoju rodziny i jej członków. 	<p>Rodzice i dzieci</p>

Uzupełniającym „Program wspierania rodziny” jest opracowany „Program współpracy przedszkola z rodzicami - nauczyciel doradcą rodziców” znajdujący się w dokumentacji placówki.

PROGRAM ADAPTACYJNY

Przedszkole, jako profesjonalne środowisko wychowawcze może udzielić rodzinie wychowanka wsparcia, ale jeszcze korzystniejszym rozwiązaniem jest zapobieganie trudnościom w procesie adaptacji. Pierwszym wobec tego zadaniem przedszkola jest włączenie rodziny poprzez odpowiednie jej przygotowanie do udzielenia pomocy dziecku w jego adaptacji do nowego środowiska społecznego. Praktyka zawodowa uświadamia nam - wychowawcom, że to co oczywiste i jasne dla nas, nie zawsze jest tak oczywiste dla rodziców przyprawdzających dziecko do przedszkola. Znaczna część opiekunów nie zna bliżej organizacji życia w przedszkolu i jest zaskoczona wymaganiami wobec dzieci. Rodzice oddający swoje dzieci po raz pierwszy do przedszkola przeżywają różnego rodzaju niepokoje i obawy widząc zmiany w ich zachowaniu. Często nie wiedzą jaki im pomóc i co jest tego przyczyną.

Z uwagi na wagę problemu i troskę o dzieci został opracowany „Program wspomagający wstępną adaptację dziecka do przedszkola”, który istnieje już w dokumentacji pałcówki i jest realizowany przez nauczycieli. Wdrażanie programu adaptacyjnego przynosi korzyści zarówno dziecku, rodzicom jak i przedszkolu.

DZIECKO:

- poznaje wcześniej swojego wychowawcę;
- przybliża nowe otoczenie w poczuciu bezpieczeństwa;
- poznaje rówieśników, pracowników i pomieszczenia przedszkola;
- uczy się reagować na różne sytuacje;
- poznaje przedszkolny tryb życia i się do niego spokojnie przystosowuje;
- zmniejsza swoje napięcie emocjonalne;
- chętnie przychodzi do przedszkola.

RODZIC:

- zyskuje wewnętrzny spokój;
- ma możliwość wyjaśnienia swoich wątpliwości, zastrzeżeń;
- otrzymuje ustne wskazówki i w postaci ulotki dotyczące przygotowania dziecka do przedszkola;
- poznaje bliżej wychowawcę, co daje mu większe poczucie pewności;
- ma możliwość obserwowania swojego dziecka na tle grupy;
- poznaje innych pracowników przedszkola i jego otoczenie.

PRZEDSZKOLE:

- uzyskuje informacje zwrotne o oczekiwaniach rodziców;
- ma możliwość spokojnego przeanalizowania ich wniosków;
- wychowawcy poznają bliżej środowisko rodzinne przyszłego wychowanka;
- tworzy się atmosfera wzajemnego zaufania i akceptacji.

OCZEKIWANE EFEKTY WDRAŻANIA PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

1/ DLA DZIECI:

- ⇒ harmonijny rozwój osobowości;
- ⇒ zdrowie i dobre samopoczucie;
- ⇒ zaspokojenie najistotniejszych potrzeb fizycznych, społecznych, psychicznych i duchowych;
- ⇒ ochrona i wzmocnienie organizmu poprzez różnorodną aktywność;
- ⇒ radość i zadowolenie z osiągniętych umiejętności, sprawności, nawyków i wiadomości;
- ⇒ wiara we własne możliwości i poczucie własnej wartości;
- ⇒ bezpieczeństwo w przedszkolu i poza nim.

2/ DLA RODZICÓW:

- ⇒ mniej problemów zdrowotnych z dzieckiem- dziecko zdrowe i aktywne;
- ⇒ zadowolenie z osiągnięć swoich pociech;
- ⇒ bliski kontakt emocjonalny rodziców i dzieci sprzyjający utrwalaniu postaw prozdrowotnych;
- ⇒ zdobycie potrzebnej wiedzy dotyczącej oddziaływań profilaktycznych;
- ⇒ mobilizacja i podjęcie wspólnych działań preferujących zdrowy styl życia;
- ⇒ zadowolenie ze skuteczności działań podjętych w naszej placówce.

3/ DLA PRACOWNIKÓW I PLACÓWKI:

- ⇒ wzmocnienie autorytetu pracowników;
- ⇒ zadowolenie z przekazywanej wiedzy dzieciom i rodzicom;
- ⇒ satysfakcja z troski o zdrowie innych;
- ⇒ zadowolenie z ochrony i poprawy zdrowia wychowanków;
- ⇒ poczucie własnej wartości i sprawstwa;
- ⇒ uznanie posiłków, jako ważnej roli w promocji zdrowia;
- ⇒ zmniejszenie zachorowalności podopiecznych;
- ⇒ uznanie przedszkola za czyste, zdrowe i bezpieczne;
- ⇒ pełna integracja społeczna: dzieci - rodzice- przedszkole;
- ⇒ zadawalająca promocja placówki;
- ⇒ preferowanie przez wszystkich zdrowego stylu życia;
- ⇒ rozwinięcie dobrych relacji pomiędzy wszystkimi podmiotami uczestniczącymi w promocji zdrowia.

EWALUACJA PROGRAMU:

I. Wnioski z analizy „Arkusza obserwacji dziecka 3,4,5,6- letniego”.

II. Sprawozdanie z realizacji programu profilaktycznego ze szczególnym zwróceniem uwagi na:

- ⇒ aktywne uczestnictwo dzieci i rodziców;
- ⇒ efektywność działań profilaktycznych;
- ⇒ relacje między uczestnikami programu.

BIBLIOGRAFIA:

1. A. Łada-Grodzicka i inni, ABC ... Program wychowania przedszkolnego XXI wieku, WSiP, Warszawa, 2000 r.
2. E. Waškowska, art. „Postawy rodzicielskie a przystosowanie społeczne dzieci”, czasopismo „Dziecko i jego świat”, nr 3(14) 2002.
3. E. i J. Frątczakowie, Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych, Toruń, 1996 r.
4. Z. B. Gaś, Psychoprofilaktyka, Wyd. Uniwersytetu M. Curie-Skłodowskiej, Lublin, 2000 r.