

# ***Program profilaktyczny „Wiemy, co jemy, bo zdrowi być chcemy”***

*Autorki programu: mgr Alicja Górska, mgr Katarzyna Szulta*

Program skierowany jest do dzieci w wieku 3-6 lat z Przedszkola w Nowej Wsi Lęborskiej, filii w Lubowidzu oraz nauczycieli poszczególnych grup.

Czas trwania: 1 września 2013r. – 30 czerwca 2014r.

Program jest zgodny z założeniami Podstawy Programowej.

## **Obszary edukacyjne z podstawy programowej:**

*Obszar 2 – Wykonywanie czynności samoobsługowych – kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych, kulturalnych; dziecko pomaga w nakrywaniu do stołu i sprzątaniu po posiłku; umie w spokoju zjeść posiłek przy stole (pamięta o cichym odstawianiu krzesełek, wie, że nie należy głośno rozmawiać, nie opiera się łokciami i nie odwraca); posługuje się w trakcie jedzenia łyżką i widelcem.*

*Obszar 5 – Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci. Dbłość o zdrowie – dziecko orientuje się w zasadach zdrowego żywienia rozpoznaje produkty wykorzystywane do przygotowania określonych potraw, np. owoce w deserze.*

## Wstęp

Bogacenie wiedzy dziecka o zdrowiu własnym i innych, tworzenie warunków do promowania zdrowego stylu życia, oraz nabywanie umiejętności dbania o zdrowie to podstawa edukacji zdrowotnej dziecka w przedszkolu.

Wpływ sposobu żywienia na zdrowie trwa przez całe życie człowieka, ale najbardziej jest on widoczny w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. Zasoby, w które zostanie wyposażony młody organizm, są podstawą dobrego funkcjonowania przez wiele lat.

W trakcie organizowanych zajęć pt.: „*Wiemy, co jemy, bo zdrowi być chcemy*” dzieci zapoznają się z zasadami właściwego odżywiania. Właściwa realizacja programu powinna w przyszłości umożliwić wytworzenie się określonych kompetencji u dzieci, ułatwiając im funkcjonowanie w życiu, dbałość o zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej.

Zagadnienia związane z prawidłowym żywieniem omawiane są w przedszkolu nie tylko podczas głównych zajęć, ale także w naturalnych sytuacjach, takich jak jedzenie i samodzielne przygotowywanie posiłków.

Celem niniejszego programu profilaktycznego jest ukazywanie dzieciom wartości zdrowia, jako potencjału, którym dysponują, kształtowanie poczucia odpowiedzialności za swoje samopoczucie i zdrowie, wyposażenie ich w wiedzę i umiejętności, kształtowanie odpowiednich postaw i nawyków.

### ***1.1. Rola i zadania nauczyciela w kształtowaniu postaw prozdrowotnych u dzieci.***

- doskonalenie umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole
- przekazywanie wzorców
- wzmocnienie u dzieci wiary we własne możliwości i umiejętności poprzez zabawy i zajęcia
- pomoc dzieciom w kształtowaniu zachowań i postaw prozdrowotnych
- organizowanie zajęć, spotkań, wycieczek, konkursów o tematyce zdrowotnej z udziałem dzieci

### ***1.2. Rola rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci.***

Skuteczność edukacji zdrowotnej zależy od tego, w jakim stopniu przedszkole zainicjuje i rozwinię współpracę z rodzicami.

#### ***Współpraca ta będzie polegała na:***

- informowaniu i uzgadnianiu z rodzicami, jakie tematy, problemy są z ich punktu widzenia najważniejsze oraz jaka jest możliwość ich realizacji
- wspólnym realizowaniu w przedszkolu zajęć o tematyce zdrowotnej
- zachęcaniu rodziców do włączania się w prowadzenie zajęć, gromadzenia pomocy dydaktycznych i literatury z przepisami kulinarnymi dla dzieci
- stwarzaniu rodzicom możliwości wyrażania swoich opinii, myśli i informacji zwrotnych o tym, jakie są efekty oddziaływań przedszkola
- propagowaniu postawy prozdrowotnej we współdziałaniu z nauczycielami

- prezentowanie pozytywnych wzorców zachowań
- wspomaganie nauczyciela w realizacji treści programu profilaktycznego:  
pomoc w organizowaniu: zajęć, spotkań ze specjalistą żywieniowcem,  
konkursów.

## ***II. Cele programu***

W dzisiejszych czasach, w dobie rozwoju technologii i społeczeństwa konsumpcyjnego nie należy zapominać o profilaktyce zdrowotnej, problemach z otyłością u małych dzieci.

Pomysł programu profilaktycznego został stworzony, w celu poszerzania wiedzy przedszkolaków i rodziców na temat zdrowego odżywiania, zwrócenia uwagi na to, co powinny jeść, aby zdrowo rosły i rozwijały się.

### ***Cele ogólne:***

- podniesienie poziomu wiedzy dzieci dotyczącej zasad zdrowego żywienia,
- zaznajomienie dzieci z piramidą zdrowego żywienia,
- nauka samodzielnego przygotowywania zdrowych posiłków
- wdrażanie dzieci do picia zdrowej wody mineralnej
- poznanie znaczenia witamin w pożywieniu
- zorganizowanie „Balu warzyw i owoców”
- pedagogizacja rodziców: warsztaty, spotkanie ze specjalistami

### ***III. Planowane efekty – dzieci nauczą się:***

- rozróżniać produkty „zdrowe i niezdrowe”
- zna sposób przygotowywania zdrowego posiłku  
( kanapki, deser owocowy)
- uprawiać warzywa, prowadzić obserwacje roślin w przedszkolu i w domu
- wykonać książkę przepisów kulinarnych razem z rodzicami
- zasad kulturalnego zachowania się przy stole
- przestrzegania higieny i bezpieczeństwa podczas przygotowywania posiłków
- przestrzegać zakazu próbowania i spożywania produktów niewiadomego pochodzenia

### **IV. Metody i formy pracy:**

#### **Metody:**

#### 1.Czynne:

- samodzielnych doświadczeń
- pobudzanie aktywności dzieci
- zadań stawianych do wykonania
- ćwiczeń utrwalających

#### 2.Percepcyjne:

- obserwacja i pokaz
- osobisty przykład nauczyciela jako wzór postępowania

#### 3. Słowne - rozwijające procesy poznawcze i poszerzające wiadomości dziecka (objaśnienia, instrukcje).

4. Metody twórczego rozwiązywania problemów - pozwalające dzieciom łączyć wiedzę z doświadczeniem, prowadzić dyskusje, wyrażać i uzasadniać własne poglądy.

### **Formy:**

1. Organizowanie spotkań z przedstawicielami zawodów takich jak: lekarz rodzinny, pediatra, dietetyk.
2. Nawiązanie współpracy z rodzicami i opiekunami dzieci, poprzez spotkania ze specjalistami prowadzone w formie pogadanek i prelekcji.
3. Organizowanie wycieczek związanych tematycznie ze zdrowiem.
4. Prowadzenie zajęć w formie zabawy.
5. Publikowanie informacji o prowadzonych działaniach w ramach programu w gazetce przedszkolnej, na tablicy informacyjnej dla rodziców, na stronie internetowej placówki oraz umieszczanie fotografii w kronice przedszkolnej.

### ***V. Treści programowe realizowane w ramach zajęć.***

#### **1. Zdrowe odżywianie:**

- poznawanie zasad zdrowej diety
- owoce i warzywa – jako źródło witamin
- przygotowanie zdrowego i kolorowego posiłku przez dzieci
- podróże kulinarne po różnych zakątkach świata
- rola produktów: zbożowych, pochodzenia roślinnego i zwierzęcego w diecie
- przetwory mleczne i ich znaczenie
- kodeks zdrowego żywienia

## **2. Zajęcia kulinarne prowadzone raz w miesiącu:**

Wrzesień – Zdrowe kanapki

Październik – Zdrowy kompot

Listopad – Owocowe zwierzątka

Grudzień – Świąteczne pierniki

Styczeń – Najsmaczniejsze ciasto w świecie

Luty – Zdrowe przekąski

Marzec – Wesołe ciasteczka

Kwiecień – Warzywna uczta

Maj – Soki owocowe

Czerwiec – Owocowy deser

## **3. Zachęcanie dzieci do picia wody mineralnej:**

- pogadanka na temat „Zdrowa woda siły doda”
- podnoszenie poziomu wiedzy dzieci na temat właściwości wody oraz jej wpływu na życie i zdrowie człowieka
- organizowanie zajęć o tematyce związanej ze znaczeniem wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka
- umożliwienie dzieciom dostępu do picia wody mineralnej w każdej sali przedszkolnej

**4. Założenie „zielonego kącika”** w sali oraz ogródka na placu przedszkolnym w którym będą uprawiane: marchewka, buraki, pietruszka, rzodkiewka, seler, por, koperek.

## **VI. Realizacja haseł zawartych w programie może obejmować różne formy:**

- własny warsztat pracy nauczyciela
- zabawy tematyczne
- obserwacja i pokaz
- działanie dzieci
- przekaz słowny, literatura dziecięca
- aktywność własna dzieci
- zabawy ruchowe i taneczne
- układanie historyjek obrazkowych
- organizowanie kącików tematycznych
- zabawa w skojarzenia
- oglądanie filmów edukacyjnych
- „burza mózgów”
- ćwiczenia praktyczne
- współpraca ze służbami medycznymi i bezpieczeństwa

## **VII. Formy prezentowania osiągnięć.**

1. Wystawy fotograficzne.
2. Informacje o programie i osiągnięciach dzieci w gazetce przedszkolnej.
3. Wystawy prac plastycznych.
4. Prowadzenie mini książki kucharskiej w grupach starszych.
5. Umieszczanie artykułów o tematyce zdrowotnej na gazetce przedszkolnej.
6. Informacje o konkursach o tematyce dotyczącej profilaktyki zdrowotnej.
7. Informacje o programie na stronie internetowej placówki.
8. Organizowanie quizów tematycznych.
9. Umieszczanie fotografii oraz krótkich opisów w kronice przedszkolnej.



## **VIII. Ewaluacja programu.**

Program realizowany jest przez cały rok szkolny w różnych sytuacjach edukacyjnych.

Ewaluacją programu będą:

- obserwacja bieżąca zachowań dzieci
- ankiety rysunkowe skierowane do przedszkolaków
- rozmowy kierowane na określony temat
- konkursy wiedzy na temat zdrowia
- wytwory dziecięce
- dokumentacja fotograficzna
- metoda wizualna – walizka i kosz

## **Literatura**

1. Bartkowiak Zbigniew: *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania cz. II*, Warszawa 1980.
2. Jaworski Ryszard .: *Poradnik wychowania zdrowotnego cz. II, Odżywianie* Płock 1995.
3. Żuchelkowska Krystyna, Wojciechowska Katarzyna.: *Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych*, Bydgoszcz 2000
4. Krystyna Dudkiewicz, Krystyna Kamińska: *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2001
5. P.Simon: *Świat w obrazkach – ludzkie ciało*, Ożarów Mazowiecki 2010
6. Elizabeth Fenwick: *Matka i dziecko – poradnik dla rodziców*, Warszawa 2004
7. Czasopismo „Bliżej przedszkola”, *Żywnienie dzieci w przedszkolu*, Nr 9/2012, Nr 5/2012, Nr 12/2012,