

**PROGRAM PROFILAKTYKI
W PRZEDSZKOLU SAMORZĄDOWYM
W TUROŚNI KOŚCIELNEJ**

**„DBAM O SWOJE ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO“
na lata 2015-2018**

PODSTAWA PRAWNA:

art. 54 ust. 2 pkt 1 lit. b) Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r. (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, póź. 2572)

DATA UCHWALENIA PROGRAMU PROFILAKTYKI:

ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Program profilaktyki Przedszkola Samorządowego w Turośni Kościelnej porządkuje i wyznacza kierunki pracy w zakresie organizowania warunków umożliwiających nabywanie przez dzieci pożądaných postaw i zachowań w obliczu zagrożeń dla zdrowia i bezpieczeństwa. Wdrażanie programu wymaga uwzględnienia oddziaływań profilaktycznych w środowisku rodzinnym w celu osiągnięcia skuteczności w utrwalaniu wzorców zdrowego i bezpiecznego stylu życia.

CELE OGÓLNE PROGRAMU

Wyposażenie dzieci w niezbędne sprawności, umiejętności i wiadomości dotyczące dbania o własne zdrowie oraz bezpieczeństwo swoje i innych:

1. Kształtowanie nawyków higienicznych warunkujących zdrowie.
2. Rozwijanie nawyków zdrowego odżywiania się.
3. Zachęcanie dzieci do aktywności ruchowej

4. Upowszechnianie wiedzy o obowiązujących zasadach bezpiecznego zachowania się w przedszkolu, w domu i podczas poruszania się po drodze.

5. Kształtowanie umiejętności właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia.

Zagadnienia ujęte w programie profilaktyki:

1. Higiena osobista, otoczenia oraz zapobieganie chorobom.

2. Zdrowe odżywianie.

3. Aktywny styl życia.

4. Bezpieczna zabawa w przedszkolu.

5. Bezpieczne zachowania w domu.

6. Bezpieczeństwo na drodze.

7. Kontakty z osobami dorosłymi (w tym obcymi dla dziecka).

8. Bezpieczeństwo w kontaktach ze zwierzętami.

Formy pracy:

- zbiorowa
- grupowa
- indywidualna
- uroczystości przedszkolne

Metody pracy

- **metody aktywizujące**, które w naturalny sposób pozwolą wykorzystywać dziecięcą twórczą ekspresję; np. drama, techniki twórczego myślenia oraz konkursy i różne techniki plastyczne.

- **metoda przekazu wiedzy** - dotycząca sposobów informowania, wyjaśniania oraz instruktażu, za pomocą której nauczyciel oddziałuje na świadomość dziecka. Jest ona istotna zwłaszcza w nowych

sytuacjach, gdy dzieciom brak odpowiedniej wiedzy i doświadczeń. Najważniejsze jest wyjaśnienie dziecku (stosownie do jego wiedzy i wieku) konieczności oraz sensu określonych form zachowań. Bardzo przydatne będzie stworzenie swoistego kodeksu postępowania w określonych sytuacjach.

- **metoda utrwalania pożądanых zachowań** - polega na powtarzaniu pewnych czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych, a przede wszystkim w sytuacjach naturalnych, również spontanicznie prowokowanych przez dzieci.

Stosowane również będą inne metody czynne, m.in.: metoda samodzielnych doświadczeń, metoda zadań stawianych dziecku, metoda ćwiczeń oraz metody oglądowe, np. metoda obserwacji i pokazu oraz metoda przykładu.

Formy współpracy ze środowiskiem rodzinnym w zakresie realizacji programu profilaktyki przedszkola

Prezentowanie celów programu oraz zamierzeń dydaktyczno-wychowawczych będzie realizowane poprzez:

- przekazywanie informacji przez nauczycieli rodzicom podczas zebrań grupowych,
- prowadzenie zajęć otwartych dla rodziców,
- organizowanie przedstawień teatralnych, informowanie rodziców o sposobach pracy i prezentowanie osiągnięć dzieci na tablicy grupowej i stronie internetowej przedszkola.

REALIZACJA PROGRAMU PROFILAKTYKI PRZEDSZKOLA

ZAGADNIENIE PROGRAMU:

1. HIGIENIA OSOBISTA OTOCZENIA ORAZ ZAPOBIEGANIE CHOROBYM

Dzieciństwo to okres, w którym dziecko nabywa nawyki związane z dbałością o higienę osobistą i otoczenia, rozumieniem ich znaczenia w utrzymaniu stanu zdrowia. Zważywszy na to, że przedszkole jest miejscem, w którym dziecko spędza znaczną część dnia, powinno ono utrzymywać wyniesione z domu nawyki lub je nabywać, jeśli środowisko rodzinne niewystarczająco

wyposażyło je w elementarne umiejętności w tym zakresie. Ugruntowane na tym etapie edukacji przyzwyczajenia decydują o jego późniejszym stylu życia. Budowanie świadomości prozdrowotnej poprzez edukację oznacza nie tylko wzbogacanie wiedzy, ale i naukę odpowiedzialności za własne zdrowie.

| CELE SZCZEGÓŁOWE DO REALIZACJI ZAGADNIENIA | TEMATYKA DO REALIZACJI | OSIĄGNIĘCIA DZIECKA/DZIECKO |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie nawyków higienicznych - wdrażanie do ich przestrzegania - utrwalenie nawyków - kształtowanie i wdrażanie do przestrzegania zasad dbałości o ład i czystość w najbliższym otoczeniu | <ul style="list-style-type: none"> 1. Higiena osobista. 2. Zapobieganie chorobom i zagrożeniom dla zdrowia. 3. Higiena otoczenia. | <ul style="list-style-type: none"> - dba o własny wygląd, - prawidłowo myje ręce i zęby, - samodzielnie posługuje się chusteczką do nosa, grzebieniem, - dba czystość ciała i ubrania, - rozumie zagrożenia dla zdrowia, płynące z braku dbałości o higienę, - zna sposoby przeciwdziałania zarażeniu się chorobami: zasłania usta podczas kaszlu, nos podczas kichania, - myje ręce po skorzystaniu z toalety oraz przed posiłkami, po powrocie z podwórka, - nie zrywa i nie je nieznanych owoców i roślin - myje owoce i warzywa przed spożyciem, - zna ewentualne zagrożenia wynikające z picia wody bezpośrednio z kranu, - rozumie potrzebę kontrolowania i leczenia zębów, - rozumie potrzebę stosowania |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>szczepień, poddawania się zaleceniom</p> <p>- zgłasza dorosłym dolegliwości odczuwane przez siebie lub zauważone u innych,</p> <p>- dba o wygląd otoczenia np. porządku w przydzielonej szafce, szufladzie, w sali po zakończeniu zajęć, zabaw itd.</p> <p>- dba o estetykę stołu podczas spożywania posiłku</p> <p>- ubiera się odpowiednio do pogody</p> |
|--|--|---|

2. ZDROWE ODŻYWIANIE

Przekazywanie wiedzy o zdrowym odżywianiu i kształtowanie nawyków związanych ze spożywaniem tych produktów, które warunkują utrzymanie zdrowia i prawidłowej wagi, są kolejnym ważnym zadaniem edukacji przedszkolnej. Jest ono tym bardziej istotne, że środowisko rodzinne nie zawsze jest miejscem, w którym dba się o właściwą dietę.

| CELE SZCZEGÓŁOWE DO REALIZACJI ZAGADNIENIA | TEMATYKA REALIZACJI | DO OSIĄGNIĘCIA DZIECKA/DZIECKO |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - poznawanie zaleceń prozdrowotnych w zakresie racjonalnego odżywiania - poznawanie czynników zagrażających zdrowiu związanych z żywieniem, - aktywne uczestniczenie w zdrowym odżywianiu | <ol style="list-style-type: none"> 1. Produkty wpływające na utrzymanie zdrowia, określone w „piramidzie zdrowia”. 2. Szkodliwość niektórych produktów spożywczych | <ul style="list-style-type: none"> - zna produkty spożywcze wpływające na utrzymanie organizmu w stanie zdrowia, - zna wpływ wartości niektórych środków spożywczych na funkcjonowanie wybranych tkanek, organów (np. Wit. A na wzrok, Wit. D na kośćce) |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - zna zalecenia dotyczące rodzajów i skład posiłków spożywczych w ciągu dnia, - potrafi pokonać uprzedzenia do potraw istotnych dla zdrowia, - potrafi komponować zdrowe posiłki i aktywnie uczestniczy w ich przygotowaniu, - rozumie konieczność ograniczenia spożycia niektórych produktów (np. słodczyce, chipsy, coca-cola,...) z powodu narażenia się na choroby, tj.: otyłość, cukrzyca, - rozumie, że pewne produkty mogą wywoływać alergię u niektórych osób, pomimo że powszechnie uznawane są za korzystanie dla zdrowia, - potrafi rozpoznać wiarygodność reklam, np. słodczy, na podstawie wiedzy posiadanej na temat ich wpływu na zdrowie . |
|--|--|--|

3. ATYWNY STYL ŻYCIA

Aktywność ruchowa dziecka, pomimo że jest to naturalna potrzeba rozwojowa, również wymaga szczególnego zrozumienia i podejścia w organizacji środowiska przedszkolnego. Podstawa programowa wychowania przedszkolnego zaleca, aby na tę formę aktywności została przeznaczona znaczna część pobytu dziecka w przedszkolu. Umożliwianie dziecku wyzwalać energię podczas zabaw ruchowych, kształtowanie aktywnego stylu życia to kolejne ważne zadanie wychowania przedszkolnego. Od nawyków w tym zakresie, rozwiniętych w wieku przedszkolnym, będzie zależała aktywność w dorosłym życiu.

| CELE SZCZEGÓŁOWE DO REALIZACJI ZAGADNIENIA | TEMATYKA REALIZACJI | DO | OSIĄGNIĘCIA DZIECKA/DZIECKO |
|--|--|-----------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - podtrzymywanie naturalnej potrzeby aktywności ruchowej dziecka, - wdrażanie do realizacji aktywnych form wypoczynku | <ol style="list-style-type: none"> 1. Podnoszenie sprawności ruchowej. 2. Aktywne formy spędzania czasu wolnego. 3. Profilaktyka wad postawy. | | <ul style="list-style-type: none"> - chętnie podejmuje działania o charakterze ruchowym, hartuje organizm, wie jak zapobiegać zmarznięciu i przegrzaniu, - rozumie wartość aktywnych form wypoczynku, - zna szkodliwe skutki spędzania czasu wolnego przed telewizorem, przy komputerze - chętnie bawi się w sali i na świeżym powietrzu, chodzi na spacer i wycieczki - utrzymuje prawidłową postawę ciała - wykonuje ćwiczenia przeciwdziałające wadom postawy i płaskostopiu |

4.BEZPIECZNA ZABAWA W PRZEDSZKOLU

To obszar, w którym dziecko musi nauczyć się przestrzegania nakazów i zakazów zapewniających bezpieczeństwo sobie i innym. Dziecko ma nauczyć się przewidywać i radzić sobie w sytuacjach zagrożenia poprzez właściwą ocenę ewentualnego niebezpieczeństwa, jakie może zaistnieć podczas funkcjonowania wspólnej zabawy w przedszkolu.

| CELE SZCZEGÓŁOWE DO REALIZACJI ZAGADNIENIA | TEMATYKA REALIZACJI | DO | OSIĄGNIĘCIA DZIECKA/DZIECKO |
|---|---|-----------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - poznawanie zasad warunkujących bezpieczeństwo | <ol style="list-style-type: none"> 1.Zasady bezpiecznej wspólnej zabawy. | | <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpiecznej, wspólnej zabawy, |

| | | |
|--|--|--|
| <p>własne i innych podczas zabaw w przedszkolu,</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpoznawanie i świadome - unikanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu, - rozwijanie umiejętności zgodnego współżycia i współdziałania z rówieśnikami, - umiejętności rozwiązywania spraw konfliktowych i dochodzenia do kompromisu, - sprzeciwianie się przemocy fizycznej wobec siebie i innych dzieci ze strony rówieśników - zapoznanie z zasadami ewakuacji | <p>2. Kształtowanie cech umożliwiających prawidłowe funkcjonowanie w grupie, tj. życzliwość, tolerancja, rozumienie potrzeb innych, sprawiedliwość, odpowiedzialność.</p> <p>3. Zasady dbałości o własne zmysły i higienę układu nerwowego</p> <p>4. Bezpieczna ewakuacja.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - rozumie, że zachowania typu: wrywanie zabawek, popychanie, sypanie piaskiem mogą zagrażać bezpieczeństwu własnemu i innych, - potrafi korzystać z zabawek, sprzętu, narzędzi zgodnie z zasadami ich użytkowania, - rozumie konieczność reagowania na sygnały, polecenia nauczyciela, których celem jest przeciwdziałanie ewentualnym zagrożeniom, - przestrzega zasad bezpieczeństwa w pomieszczeniach przedszkola: sale zabaw, toaleta, korytarz - potrafi bezpiecznie opuścić budynek przedszkola w sytuacji zagrożenia - rozumie konieczność ograniczania niekontrolowanej aktywności ruchowej w sali pobytu ze względu na bezpieczeństwo innych, - nie zbiera nieznanych owoców i roślin podczas zabaw w ogrodzie, spacerów, wycieczek, - zna wybrane prawa dziecka - rozumie potrzeby, uczucia innych, - zna różne sposoby na pokonywanie złości, - umie reagować na przejawy |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>agresji,</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie zasadność mówienia umiarkowanym głosem, - rozumie konieczność organizowania zabaw w miejscach do tego przeznaczonych, - rozumie zagrożenia wynikające z zabaw np. stłuczonym szkłem, brudnymi odpadami itp., - sygnalizuje poczucie zagrożenia bezpieczeństwa własnego i innych, - rozumie potrzebę odpoczynku i relaksu |
|--|--|--|

5.BEZPIECZNE ZACHOWANIE W DOMU

Środowisko domowe to miejsce, w którym istnieje wiele zagrożeń dla bezpieczeństwa dziecka. Dziecko musi poznać, zapamiętać i zrozumieć konsekwencje wynikające z nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa.

| CELE SZCZEGÓŁOWE DO REALIZACJI ZAGADNIENIA | TEMATYKA DO REALIZACJI | OSIĄGNIĘCIA DZIECKA/DZIECKO |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - poznawanie zasad warunkujących bezpieczeństwo własne i innych - przestrzeganie zasad bezpiecznej zabawy i ogólnego funkcjonowania w domu - kształtowanie u dzieci potrzeby zwracania się o pomoc do policjanta lub innego | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zasady bezpieczeństwa w kontakcie z różnorodnymi zagrożeniami w codziennym życiu. 2. Numery alarmowe 3. Mój przyjaciel w mundurze | <ul style="list-style-type: none"> - zna swoje imię i nazwisko oraz adres zamieszkania - nie bawi się przedmiotami i produktami zagrażającymi zdrowiu i życiu, np. zapalkami, środkami chemicznymi itp., - rozumie zagrożenia wynikające z samodzielnego zażywania leków, |

| | | |
|--|--|---|
| <p>pracownika służb mundurowych</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka nazw i numerów telefonów alarmowych instytucji interwencyjnych | | <ul style="list-style-type: none"> - przestrzega zakazu samodzielnego użytkowania urządzeń mechanicznych, elektrycznych, zna możliwe konsekwencje jego łamania, - zna zasady dotyczące kontaktów z osobami nieznanymi, - wie do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia, - potrafi wezwać pomoc, korzystając z numerów alarmowych: 997, 998, 999, 112 - zna przedstawicieli służb ratunkowych i specyfikę ich pracy |
|--|--|---|

6. BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE

Dziecko będąc uczestnikiem ruchu drogowego, powinno znać podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się na drodze. Obowiązek przygotowania dziecka do uczestnictwa w ruchu drogowym spoczywa na rodzicach, a także na nauczycielach przedszkoli.

| CELE SZCZEGÓŁOWE DO REALIZACJI ZAGADNIENIA | TEMATYKA DO REALIZACJI | OSIĄGNIĘCIA DZIECKA/DZIECKO |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - wdrażanie do właściwego zachowania się w ruchu drogowym, - zapoznanie z nazwami i znaczeniem znaków drogowych, - kształtowanie umiejętności zwracania się do policjanta w trudnych sytuacjach, | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zasady bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię, poruszania się po chodniku, poboczu. 2. Znaczenie sygnalizacji i symboliki wybranych znaków drogowych. | <ul style="list-style-type: none"> - potrafi bezpiecznie poruszać się po drodze, stosuje zasady przechodzenia przez jezdnię oraz stosuje się do sygnalizacji świetlnej, - rozumie znaczenie i konieczność stosowania elementów odblaskowych, - zna wybrane znaki drogowe, |

| | | |
|--|--|--|
| <p>- wdrażanie do zachowania szczególnej ostrożności w środkach lokomocji i na przystankach,</p> | <p>3. Rola policjanta w ruchu drogowym.</p> <p>4. Jazda środkami lokomocji, bezpieczne i kulturalne zachowanie się w środkach lokomocji i na przystankach</p> <p>5. Wpływ warunków atmosferycznych, pór roku i doby na bezpieczeństwo na drodze.</p> | <p>rozumie ich symbolikę i funkcję (ostrzeganie, zakazywanie, informowanie),</p> <p>- wie, do kogo zwrócić się o pomoc w trudnych sytuacjach (policjant),</p> <p>- umie bezpiecznie i kulturalnie zachować się w środkach komunikacji publicznej, ustępuje miejsca osobom starszym i niepełnosprawnym,</p> <p>- rozumie konieczność bezpiecznego zachowania się na przystankach</p> <p>- zna zagrożenia wynikające ze złych warunków atmosferycznych w różnych porach roku</p> |
|--|--|--|

7. KONTAKTY Z OSOBAMI DOROSŁYMI

Dziecko nie zawsze spotyka na swojej drodze osoby dorosłe, które są mu znane. Dlatego ważne jest, by potrafiło ono odpowiednio zachować się w kontaktach z nieznanymi i umiało w sytuacji zagrożenia wezwać pomoc.

| CELE SZCZEGÓŁOWE DO REALIZACJI ZAGADNIENIA | TEMATYKA REALIZACJI | DO OSIĄGNIĘCIA DZIECKA/DZIECKO |
|--|--|---|
| <p>-dostarczenie wiedzy o zagrożeniach</p> <p>- nauka prawidłowych zachowań w sytuacji kontaktu z osobą obcą</p> | <p>1.Obcy- niebezpieczny</p> <p>2. Potrafię powiedzieć „NIE“</p> <p>3. Umiem znaleźć pomoc w</p> | <p>- wie, jak należy zachować się w kontaktach z nieznanymi</p> <p>- potrafi poinformować o zdarzeniu (wypadku) osoby dorosłe</p> |

| | | |
|--|----------------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie umiejętności wyzwalania krzyku w reakcji na zagrożenie - kształtowanie umiejętności zwracania się z prośbą o pomoc do osoby dorosłej w sytuacji zagrożenia - rozwijanie umiejętności odmawiania (asertywności dzieci) | <p>sytuacji zagrożenia</p> | <ul style="list-style-type: none"> - wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia - przestrzega zakazu przyjmowania słodyczy i innych rzeczy od osób obcych - potrafi powiedzieć „NIE“ w sytuacji zagrożenia |
|--|----------------------------|---|

8. BEZPIECZEŃSTWO W KONTAKTACH ZE ZWIERZĘTAMI

Pies nie zawsze jest najlepszym przyjacielem człowieka, podobnie, jak i inne zwierzęta, z którymi zetknąć się może dziecko. Właściwa reakcja na agresywne zachowanie zwierząt może uratować zdrowie i życie dziecka.

| CELE SZCZEGÓŁOWE DO REALIZACJI ZAGADNIENIA | TEMATYKA REALIZACJI | DO OSIĄGNIĘCIA DZIECKA/DZIECKO |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> -kształtowanie umiejętności właściwego zachowania w kontaktach ze zwierzętami - nauka przyjmowania bezpiecznych pozycji w sytuacji zagrożenia ze strony psa - nauka rozpoznawania symptomów różnych zachowań psów | <p>1.Mój przyjaciel pies. 2.Zły pies na mojej drodze.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć bezpieczną pozycję w sytuacji ataku psa - rozpoznaje pozytywne i wrogie zachowanie psa - wie, że nie należy drażnić, karmić i zaczepiać obcych psów - zna zasady bezpiecznej zabawy ze zwierzętami |

Powyższe zagadnienia realizowane będą m. in. w ramach programu „Bezpieczny Przedszkolak“ i dostosowane zostaną do różnych grup wiekowych.

EWALUACJA

Skuteczność oddziaływania na świadomość, umiejętności dzieci w zakresie przestrzegania zasad bezpieczeństwa, zdrowego stylu życia wymaga poddawania jej działaniom ewaluacyjnym. Odpowiedzi na temat efektywności założeń programu będzie można uzyskać przede wszystkim, poprzez:

- obserwacje zachowań dzieci w różnych sytuacjach, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji naturalnych, dotyczących np. przestrzegania wszelkich zasad bezpieczeństwa, zdrowego odżywiania, preferowanych form wypoczynku itd.
- rozmowy z dziećmi i rodzicami
- rozmowy z innymi nauczycielami
- analiza dokumentów- dziennik, plany miesięczne, wytwory dzieci, osiągnięcia w konkursach

Należy pamiętać, że środowisko przedszkolne nie jest w stanie w pełni wypracować zachowań profilaktycznych u dzieci. W podejmowanych działaniach konieczny jest udział środowiska rodzinnego, wypracowanie jednolitej płaszczyzny oddziaływania na zachowania i postawy dzieci.

Dopuszcza się wprowadzenie zmian do programu w trakcie jego realizacji w formie aneksów, w zależności od potrzeb.

Wyniki ewaluacji posłużą konstruowaniu Programu Profilaktycznego na kolejne lata.