



**PROGRAM PROMOCJI  
ZDROWIA  
„Z UŚMIECHEM PO ZDROWIE”**

**W PRZEDSZKOLU NR 27  
W ZABRZU**

**NA LATA 2014-2017**

**Koordynatorzy:**  
Małgorzata Turek  
Kornelia Morawiec

**Autorzy:**  
Kornelia Morawiec  
Klaudia Bokemueller  
Sandra Szymczyk- Szewców



# SPIS TREŚCI

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>Wstęp.....</b>                            | <b>1</b>  |
| <b>1.Charakterystyka programu.....</b>       | <b>4</b>  |
| <b>2.Cel główny.....</b>                     | <b>4</b>  |
| <b>3.Cele szczegółowe.....</b>               | <b>4</b>  |
| <b>4. Metody i formy.....</b>                | <b>5</b>  |
| <b>5.Sposób realizacji.....</b>              | <b>6</b>  |
| <b>6. Moduły.....</b>                        | <b>8</b>  |
| <b>7. Pomoce do realizacji programu.....</b> | <b>12</b> |
| <b>8.Ewaluacja.....</b>                      | <b>13</b> |
| <b>9.Literatura.....</b>                     | <b>23</b> |



## Przedszkole Nr 27 w Zabrzu

### Wstęp

Przedszkole nr 27 to sześcioddziałowa placówka mieszcząca się w najstarszej dzielnicy Zabrze - **Biskupicach**. W latach 1865 - 1889 - wybudowano tu najstarsze na Śląsku robotnicze osiedle, założone przez przemysłowca berlińskiego A. Borsiga- stąd też w języku potocznym funkcjonuje określenie na "Borsigu" lub "Bosiwerku". Naszym dużym atutem jest przestronny, parterowy budynek oraz bardzo duży ogród, w którym odbywają się liczne zabawy ruchowe. Nie brakuje nam zieleni i przestrzeni wokół budynku – posiadamy liczne krzewy i piękne drzewa. Można znaleźć również rabatki z kwiatkami wieloletnimi oraz sadzonymi i pielęgnowanymi przez dzieci z poszczególnych grup. Od południowej strony budynku znajduje się taras, który kiedy tylko pogoda na to pozwala umożliwia organizację zajęć ruchowych, zawodów sportowych , czy latem nawet zajęć dydaktycznych, festynów, imprez okolicznościowych takich jak Dzień Matki, Dni Otwarte Przedszkola, Dzień Dziecka , Festyn Rodzinny.

Baza materiałowa naszej placówki to pięć sal dydaktycznych wyposażonych w nowoczesne meble, odpowiednie kącki zabaw i zainteresowań dzieci, które zaspakajają ich potrzeby. Dzieci mają również do dyspozycji przestronną i bogato zaopatrzoną w sprzęt sportowy **salę gimnastyczną**, która umożliwia realizację zajęć ruchowych, a tym samym kształtowanie sprawności fizycznej. Dużym atutem naszej placówki jest również kuchnia przedszkolna , całkowicie wyremontowana w ostatnich latach i wyposażona w nowoczesny sprzęt, który spełnia wymogi HCAP.

Zasoby naszego przedszkola sprzyjają przede wszystkim rozwojowi dziecka. Dzieci mają

odpowiednie warunki do twórczej aktywności, zabawy i wypoczynku. Pomieszczenia przedszkola ułatwiają ich realizację. W przedszkolu czuwa się nad bezpiecznymi i zdrowymi warunkami pobytu dzieci i dorosłych, a pracownicy przedszkola mają odpowiednie warunki do aktywnej pracy i współpracy.

W codziennej pracy zauważyliśmy jednak, że ok. 30 % naszych wychowanków ma problemy z prawidłowym odżywianiem się. Dzieci często odmawiały spożywania surówek, warzyw, miały problemy ze zjedzeniem zup i mięs różnego typu. Z diagnozy środowiska wynika, że liczna grupa rodziców nie dba o prawidłowe odżywianie dzieci, nie zachęca do zjadania surówek, zup warzywnych a wręcz zgłaszają nauczycielowi, żeby nie podawać dziecku potraw których nie lubi, tym samym utrudniając nam wprowadzenie bogatego w zdrowe składniki menu. Często zdarzały się sytuacje, że dzieci, które nie chcą jeść w przedszkolu, w czasie odbierania przez rodziców, częstowane są na powitanie słodyczami lub prowadzone do pobliskiego sklepu po "coś słodkiego". Analogicznie, przyprowadzając rano, dzieci dostawały np. Soczek w kartoniku, albo słodką drożdżówkę, z wyjaśnieniem "on/ona niczego innego nie je". Z uwag niektórych rodziców wynikało również, że w domu rodzice pozwalają dzieciom na jednostajną dietę, np. tylko rosół, tylko frytki lub chleb z nutellą. W środowisku rodzinnym, podejście niektórych rodziców wskazywało na obojętność lub nieumiejętność radzenia sobie z własnym dzieckiem, dzieci uporem stawiały na "swoim"

Wg. M. Demela, na wychowanie zdrowotne składają się następujące elementy:

- wytwarzanie nawyków, przyzwyczajęń bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego,
- wyrabianie odpowiednich sprawności,
- nastawianie woli i kształtowanie postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skuteczną pielęgnację, zapobieganie chorobom i leczenie,
- wzbudzanie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia,
- epizodyczne i systematyczne wzbogacanie i pogłębianie wiedzy o własnym organizmie.

Edukacja zdrowotna nabiera szczególnego znaczenia we wczesnym okresie życia dziecka. Bardzo ważne jest, aby była ona łącznikiem pomiędzy wiedzą i doświadczeniami dziecka wyniesionymi z domu, a kompetencjami jakie powinno osiągnąć, kiedy wkroczy w dorosłe życie. Podstawą do osiągnięcia tego celu jest ścisła współpraca przedszkola z rodziną i najbliższym otoczeniem dziecka, które w toku socjalizacji przyswaja i utrwala postawy i zachowania prozdrowotne. Właśnie ten cel, czyli współpraca z rodziną w zakresie postaw prozdrowotnych przyczynił się do opracowania autorskiego programu **" Z UŚMIECHEM PO ZDROWIE"**.

Poprzez ciąg systematycznych, planowych i zamierzonych działań wychowawczych chcemy

osiągnąć określony cel.

Według T. Williamsa edukacja zdrowotna to „proces, w którym ludzie mogą dbać o swoje zdrowie oraz o zdrowie społeczności, w której żyją.”  
Zaś A. Krawański cele edukacji zdrowotnej określa jako:

- umiejętność identyfikacji własnych potrzeb zdrowotnych;
- dostrzeganie potrzeb zdrowotnych rodziny oraz środowiska;
- umiejętność dokonywania wyborów i podejmowania decyzji na rzecz zdrowia wobec siebie i otoczenia.

Zatem, przedszkole promujące zdrowie charakteryzują trzy cechy:

- edukacja prozdrowotna w ramach programu wychowania przedszkolnego
- uwzględnianie zdrowia w życiu przedszkola
- współdziałanie przedszkola z rodziną i społecznością lokalną w zakresie ochrony zdrowia i pomnażania jego potencjału.

## **1. CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU:**

Program autorski **" Z UŚMIECHEM PO ZDROWIE"** należy do kategorii programów profilaktyczno–zdrowotnych. Przeznaczony jest dla dzieci przedszkolnych ze wszystkich grup wiekowych i dostosowany jest do ich możliwości rozwojowych. Program realizowany będzie w ciągu całego roku szkolnego i kontynuowany przez cały okres uczęszczania dzieci do przedszkola, w ramach realizacji podstawy programowej.

Program jest zgodny z podstawą programową wychowania przedszkolnego zatwierdzoną przez MEN ( Dziennik Ustaw z dnia 15 stycznia 2009r. Nr 4, poz.17) załącznik nr 1.

## **2. CEL GŁÓWNY**

- **wychowanie zdrowego, aktywnego, odpornego psychicznie i fizycznie dziecka**

## **3. CELE SZCZEGÓŁOWE**

- Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych.
- Propagowanie zdrowego stylu życia (fizycznego oraz psychicznego).
- Kształtowanie umiejętności zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bezpieczeństwo w życiu codziennym.
- Wyposażenie w podstawowe wiadomości dotyczące zdrowia, zapoznanie z tym co sprzyja a co zagraża zdrowiu.
- Ukazanie wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponujemy – korzystanie z opieki zdrowotnej.

### **Przewidywalne osiągnięcia dzieci.**

#### **DZIECKO:**

- Rozumie pojęcie "zdrowia".
- Wie, jak dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.
- Unika niebezpieczeństw zagrażających jego zdrowiu.
- Zna i stosuje podstawowe zabiegi higieniczne.
- Wie, na czym polega praca lekarza.
- Rozróżnia i nazywa przybory higieniczne i zna ich przeznaczenie.
- Rozumie rolę ruchu w życiu każdego człowieka.
- Potrafi samodzielnie się ubrać i dostosować ubiór do pogody i pory roku.
- Wie, na czym polega zdrowe odżywianie.
- Potrafi wymienić produkty spożywcze szkodzące zdrowiu.

- Zna, niektóre witaminy.
- Potrafi kulturalnie zjeść posiłek i posługiwać się prawidłowo sztućcami.
- Zna zasady bezpiecznego zachowania się w domu, w przedszkolu i na ulicy.
- Zna podstawowe zasady ruchu drogowego.
- Zna numery telefonów alarmowych i wie kiedy należy z nich korzystać.
- Zna zasady obowiązujące w grupie.
- Wyraża swoje stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany.
- Umie współdziałać z dziećmi i dorosłymi.
- Twórczo uczestniczy w zabawach i zajęciach dydaktycznych.

#### **4. METODY I FORMY PRACY**

\*metoda organizacji środowiska (dbałość o estetykę i funkcjonalność otoczenia)

\*metoda przekazu wiedzy (sposób informowania , wyjaśniania i instruktażu)

\*metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu( czystość ciała, jego hartowanie, konieczne, profilaktyczne zabiegi zdrowotne)

\*metoda utrwalania pożądanych zachowań i przyzwyczajzeń zdrowotnych ( powtarzanie pewnych czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych)

\*metody aktywizujące ( drama, narracja burza mózgów, techniki twórczego myślenia)

\*konkursy i techniki plastyczne

Treści edukacji w przedszkolu powinny być wprowadzone w zabawie i poprzez zabawę .

Ukazuje ona zjawiska w nowych barwach ,porusza wyobraźnię, budzi uczucia, pokazuje co dobre, zachęca do działania.

#### **FORMY:**

- praca indywidualna,
- praca w grupach,
- praca w zespołach.

#### **5. SPOSÓB REALIZACJI**

Program realizowany będzie przez nauczycielki we wszystkich grupach przedszkolnych zgodnie z poziomem rozwoju dzieci.

## HARMONOGRAM PROGRAMU ZDROWOTNEGO NA ROK SZKOLNY 2014 - 2015

| Moduł                    | Zadania do wykonania                                                                                                                                                                     | Osoby odpowiedzialne       | Termin realizacji  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| <b>ZDROWE ODŻYWIENIE</b> | 1. Spotkanie z pielęgniarką (pokaz prawidłowego mycia rąk),                                                                                                                              | Dyrektor, Sandra           | październik        |
|                          | 2. „Kurs savoir vivre dla dzieci” prowadzone przez wychowawców                                                                                                                           | Wychowawcy grup            | cały rok           |
|                          | 3. Wykonywanie 2 razy w semestrze kanapek zgodnie z podstawowymi zasadami racjonalnego żywienia (zboża, nabiał, warzywa, tłuszcz)..                                                      | Wychowawcy grup            | 2 razy w semestrze |
|                          | 4. Obchodzenie „Święta Marchewki”- wykonywanie marchewkowych wyrobów; bal warzywek i owoców.                                                                                             | Wychowawcy grup            | listopad           |
|                          | 5. Wykonywanie soków warzywno- owocowych wspólnie z dziećmi (wykorzystanie sokowirówki).                                                                                                 | Renata, Bożena, Klaudia    |                    |
|                          | 6. Picie wody w przedszkolu- stały dostęp do wody pitnej                                                                                                                                 | Wychowawcy grup            | 2 razy w semestrze |
|                          | 7. Pokazy multimedialne dla rodziców i dzieci nt. wartości racjonalnego żywienia (zwrócenie uwagi na potrzebę zmniejszenia w posiłkach cukrów, tłuszczu, Fast foodów, napoi gazowanych). | Dyrektor, intendent – Jola | cały rok           |
|                          |                                                                                                                                                                                          | Sandra, dyrektor           | listopad           |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                        |                                                              |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>NAWYKI HIGIENICZNE</b>                            | 1. Przystąpienie do akcji „Dzieciństwo bez próchnicy” - pokaz i nauka prawidłowego mycia zębów w przedszkolu<br>2. Zorganizowanie klubu „Wiewiórka dba o zęby” (legitymacja członków- dzieci)<br>3. Stworzenie warunków i bazy w przedszkolu do mycia zębów przez dzieci<br>4. Wprowadzenie pisemnych kart mycia zębów dla dzieci w domu (mycie zębów wspólnie z rodzicami) „Zdrowe zęby” | Wychowawcy grup<br><br><br>Renata, Bożena<br><br>Dyrektor, Jola<br><br>Wychowawcy grup | wrzesień<br><br>październik<br><br>październik<br><br>marzec |
| <b>DBAMY O SWOJE I KOLEGÓW BEZPIECZEŃSTWO</b>        | 1. „Wymarzony plac zabaw” Rodzinny konkurs plastyczny<br><br>2. Spotkanie z Policjantem „Sznupiek nasz przyjaciel”. Wykorzystanie płyty DVD „Wycieczka ze Sznupkiem”- nauka piosenki, obejrzenie filmu<br><br>3. Spotkanie z pracownikiem ratownictwa medycznego.                                                                                                                         | Gabriela, Klaudia<br><br><br>Kornelia, Marysia<br><br><br>Marysia, Klaudia             | luty<br><br><br>wrzesień<br><br><br>Maj                      |
| <b>RUCH TO ZDROWIE , KAŻDY PRZEDSZKOLAK CI POWIE</b> | 1. Rozmowy z wykorzystaniem literatury dziecięcej, bajek i piosenek promujących aktywność ruchową<br>2. Organizowanie turniejów sportowych na terenie przedszkola i poza nim Sportowa kostka - spartakiada Rodzinne<br>3. rozgrywki sportowe                                                                                                                                              | Wychowawcy grup<br><br><br>Kornelia, Marysia, Bożena<br><br><br>Gabriela, Klaudia      | cały rok<br><br>czerwiec<br><br>czerwiec                     |

## 6.MODUŁY

Praca z programem odbywać się będzie w ramach realizacji czterech modułów.

### Moduł I: ZDROWE ODŻYWIENIE

| treść zadania<br>CO?                                                                                                                      | procedury osiągnięcia celów<br>JAK? (metody)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | zakładane efekty<br>PO CO?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Kształtowanie umiejętności kulturalnego i higienicznego spożywania posiłków.</b></p> <p><b>Propagowanie zdrowego odżywiania</b></p> | <p>-Spotkanie z pielęgniarką (pokaz prawidłowego mycia rąk)</p> <p>-„Kurs savoir vivre dla dzieci” prowadzone przez wychowawców- Utrwalanie nawyków kulturalnego zachowania się przy stole: niemówienie z „pełną buzią”, sprzątanie po sobie, podziękowanie po odchodzeniu od stołu, czekanie aż wszyscy zjedzą, mycie zębów po posiłku.</p> <p>-Spotkanie z masażystą, zajęcia relaksacyjne, czytanie dzieciom literatury (o tematyce żywieniowej) przez rodziców i rodziny.</p> <p>-Wykonywanie 2 razy w semestrze kanapek zgodnie z podstawowymi zasadami racjonalnego żywienia (zboża, nabiał, warzywa, tłuszcz).</p> <p>-„Święto Kuchni”- poznanie przedszkolnej kuchni, pań kucharek, przygotowanie zdrowej przekąski.</p> <p>-Obchodzenie „Święta Marchewki”- wykonywanie marchewkowych wyrobów; bal warzywek i owoców.</p> <p>-Wykonywanie soków warzywno- owocowych wspólnie z dziećmi (wykorzystanie sokowirówki).</p> <p>-Urozmaicenie posiłków dzieci, szczególnie podwieczorków (sałatki owocowe, koktajle, soki ze świeżych owoców i warzyw, zmniejszenie ilości cukru w posiłkach- kompot, herbata, wyposażenie posiłków w wodę).</p> <p>-Prelekcja dla rodziców prowadzona przez wykwalifikowane osoby w dziedzinie żywienia: dietetyk, lekarz</p> | <p><b>DZIECKO :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pamięta o myciu rąk przed posiłkami i po wyjściu z toalety</li> <li>- potrafi odstawić pustą talerz i kubek</li> <li>„zachowuje się kulturalnie podczas posiłków, pamięta o myciu zębów</li> <li>-wie, co należy jeść</li> <li>„aby być zdrowym</li> <li>- potrafi wymienić podstawowe produkty spożywcze i dokonać ich podziału</li> <li>- wykona sałatkę owocową lub warzywną z pomocą dorosłych</li> <li>- czuje się ważne - zaplanuje własne posiłki</li> <li>- potrafi ułożyć prosty jadłospis</li> <li>- wie, że nie należy jeść dużo słodczy</li> <li>- potrafi wymienić produkty „zdrowe” dla organizmu</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>-Spotkania ze specjalistami: dietetyk, lekarz, stomatolog.</p> <p>-Picie wody w przedszkolu- stały dostęp do wody pitnej</p> <p>-Pokazy multimedialne dla rodziców i dzieci nt. wartości racjonalnego żywienia (zwrócenie uwagi na potrzebę zmniejszenia w posiłkach cukrów, tłuszczu, Fast foodów, napoi gazowanych.</p> <p>-Wycieczka do hurtowni „Banalux” , sklepu warzywnego- zapoznanie z różnymi gatunkami warzyw i owoców.</p> |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## **Moduł II: NAWYKI HIGIENICZNE**

| treść zadania<br>CO? | procedury osiągnięcia celów<br>JAK? (metody) | zakładanie efekty<br>PO CO? |
|----------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|
|----------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>rozumienie potrzeby dbania, kontrolowania i leczenia zębów.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkanie z dentystą</li> <li>- przystąpienie do akcji „Dzieciństwo bez próchnicy” - pokaz i nauka prawidłowego mycia zębów w przedszkolu</li> <li>- zorganizowanie klubu „Wiewiórka dba o zęby” (legitymacja członków-dzieci)</li> <li>- stworzenie warunków i bazy w przedszkolu do mycia zębów przez dzieci</li> <li>- wprowadzenie pisemnych kart mycia zębów dla dzieci w domu (mycie zębów wspólnie rodzicami) „Zdrowe zęby”</li> </ul> | <p><b>DZIECKO :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nie czuje strachu przed wizytą u dentysty</li> <li>- prawidłowo myje zęby</li> <li>- systematycznie myje zęby w domu</li> </ul> |
| <p><b>Dbamy o higienę narządów zmysłów i układu nerwowego</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uwrażliwienie dzieci na niedotykanie oczu rękami;</li> <li>- zapewnienie właściwego oświetlenia podczas zabaw i czynności przy stolikach w sali;</li> <li>- nabywanie umiejętności ochrony oczu przed promieniami słonecznymi podczas zabaw na świeżym powietrzu (spacery, wycieczki)</li> <li>- przeprowadzenie przesiewowych badań słuchu (dzieci starsze);</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- nie dotyka oczu rękami,</li> <li>- chroni oczy przed nadmiernym naświetleniem</li> </ul>                                                                |

### Moduł III: DBAMY O SWOJE I KOLEGÓW BEZPIECZEŃSTWO

| treść zadania<br>CO? | procedury osiągania celów<br>JAK? (metody) | zakładanie efekty<br>PO CO? |
|----------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|
|----------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Rozwijanie umiejętności gwarantujących bezpieczeństwo własne oraz innych.</b></p> <p><b>Wdrażanie dzieci do bezpiecznego poruszania się w ruchu ulicznym, oraz korzystania ze środków lokomocji.</b></p> <p><b>Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa własnego oraz innych.</b></p> | <p>-Spotkanie z rodzicami „Wymarzony plac zabaw”, konkurs plastyczny dla rodziców</p> <p>-Bezpieczne zabawy na każdą porę roku – cykl zajęć</p> <p>-Spotkanie z przedstawicielem BHP</p> <p>-Spotkanie z Policjantem „Sznupiek nasz przyjaciel”. Wykorzystanie płyty DVD „Wycieczka ze Sznupkiem”- nauka piosenki, obejrzenie filmu</p> <p>-Wycieczka do siedziby Straży Pożarnej</p> <p>-Spotkanie z pracownikiem ratownictwa medycznego</p> <p>-Wyjście do apteki</p> <p>-, „Obcemu powiedz –NIE” -powiadania, historyjki obrazkowe, scenki rodzajowe</p> <p>-Konkurs na temat ”Potrafię powiedzieć NIE”</p> | <p><b>DZIECKO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie, jak i gdzie bezpiecznie .można się bawić</li> <li>- Zna zasady bezpiecznej ewakuacji.</li> <li>- Zna zasady bezpiecznego przejścia przez ulicę</li> <li>- Rozpoznaje znaki oznaczające przejście dla pieszych, oraz znaczenie świateł sygnalizatora świetlnego.</li> <li>- Zna zasady zapobiegania zagrożenia pożarem.</li> <li>- Wie, co należy zrobić w sytuacji zagrożenia pożarem.</li> <li>- Potrafi przewidzieć zagrożenie wynikające z danej sytuacji, zna numer alarmowy obowiązujący w naszym kraju 112.</li> <li>- Wie, że nie może samodzielnie używać leków.</li> <li>- Wie, że nie może dotykać opakowań ze środkami chemicznymi .</li> <li>- Wie, jak należy się zachować wobec obcych osób stanowiących zagrożenie dla bezpieczeństwa własnego i innych</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Moduł IV: „RUCH TO ZDROWIE , KAŻDY PRZEDSZKOLAK CI POWIE”

| treść zadania<br>CO?                                               | procedury osiągnięcia celów<br>JAK? (metody)                                                                                                                                       | zakładanie efekty<br>PO CO?                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Promowanie aktywności ruchowej i zdrowego wypoczynku</b></p> | <p>- Pogadanki na temat znaczenia ruchu dla zdrowia, prezentacje multimedialne</p> <p>- Rozmowy z wykorzystaniem literatury dziecięcej, bajek i piosenek promujących aktywność</p> | <p><b>DZIECKO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozumie znaczenie przebywania na świeżym powietrzu</li> <li>-ubiera się na spacer odpowiednio do warunków atmosferycznych</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>ruchową</p> <p>- Organizowanie turniejów sportowych na terenie przedszkola i poza nim:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piesze rajdy rodzinne</li> <li>2. Rodzinne rozgrywki sportowe</li> </ol> | <p>-chętnie uczestniczy w zabawach ruchowych</p> <p>-podejmuje sportową rywalizację</p> <p>- przestrzega zasad „fair play” w sporcie</p> <p>-samodzielnie inicjuje zabawy ruchowe</p> <p>- zna różne formy aktywnego wypoczynku</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **7. POMOCE DO REALIZACJI PROGRAMU**

- Narzędzia TI (komputer, rzutnik, dvd),
- Plansze edukacyjne dla dzieci,
- Prezentacje multimedialne,
- Kubki, pasty, szczoteczki do mycia zębów,
- Literatura dziecięca o tematyce żywieniowej,
- CD z piosenkami o tematyce zdrowotnej,
- Sokowirówka,
- Karty mycia zębów dla dzieci,
- Historyjki obrazkowe,
- Scenki rodzajowe

## **8. EWALUACJA**

Realizacja założeń programowych będzie systematycznie poddawana ocenie i monitorigowi.

Ewaluacja Programu „Z uśmiechem po zdrowie” zostanie przeprowadzana cyklicznie:

- Po pierwszym roku realizacji,
- po każdym następnym.

**Po zakończeniu całości Programu ewaluacji podlegać będzie:**

1. Zgodność realizacji z założeniami Programu
2. Satysfakcja uczestników: dzieci przedszkolnych, rodziców, nauczycieli
3. Akceptacja założeń Programu
4. Ocena stopnia zgodności realizacji z harmonogramem rocznym
5. Realizacja celów Programu

**Ewaluacja przeprowadzona zostanie na podstawie:**

- Ankiet skierowanych do rodziców dzieci przedszkolnych,
- Ankiet skierowanych do nauczycieli,
- Analizy dokumentacji nauczyciela,
- Analizy sprawozdań dyrektora ze sprawowanego nadzoru pedagogicznego,
- Testu obrazkowego dla dzieci,
- Przeprowadzenie turnieje o zdrowiu dla dzieci,
- Przeprowadzenie turnieju sportowego,
- Przeprowadzenie konkursu plastycznego „Wymarzony plac zabaw, literacko-plastycznego dla całej rodziny „Zdrowy przepis”

**Techniki i narzędzia stosowane w ewaluacji:**

- Ankiety dla rodziców (zał.1),
- Ankiety dla nauczycieli (zał.2),
- Wywiad z dzieckiem (zał. 3).
- Sprawozdania
- Analizy dokumentacji (zał. 5)
- Test obrazkowy dla dzieci (zał.4.)

Ewaluację przeprowadzi Zespół Nauczycieli Przedszkola nr 27 w Zabrze.

## ANKIETA SKIEROWANA DO RODZICÓW

Ankieta jest anonimowa. Dotyczy wiedzy i umiejętności dzieci nt. zdrowia i bezpieczeństwa.

1. Wiek dziecka.....
2. Orientuje się Pan/ Pani czy w przedszkolu realizowany jest program zdrowotny? Jeśli tak, jaki jest jego tytuł?.....
3. Czy uważa Pan/ Pani, że zajęcia dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa są w przedszkolu potrzebne? **Tak/ nie**.  
Dlaczego?.....  
.....
4. Czy zauważyła Pan/ Pani korzyści z zajęć edukacyjnych dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa u własnego dziecka? **Tak/ nie**  
Jakie?
  - Prawidłowo (kulturalnie) zachowuje się podczas spożywania posiłków **tak/ nie**
  - Chętnie je warzywa i owoce **tak/ nie**
  - Chętnie zjada surówki/ sałatki **tak/nie**
  - Chętnie uczestniczy w aktywności ruchowej (jeździ na rowerze, spaceruje, itp.) **tak/nie**
  - Chętnie, samodzielnie myje zęby **tak/ nie**
  - Wie, kiedy należy myć ręce **tak/ nie**
  - Wie, jak bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym, jako pieszy **tak/nie**
  - Zna numer alarmowy (112) **tak/nie**
  - Inne.....
  - Inne.....
5. Czy dziecko chętnie uczestniczy w zajęciach ruchowych/ zabawach ruchowych w przedszkolu? **Tak/ nie**
6. Czy dziecko uprawia jakieś sporty? **Tak/ nie**  
Jakie.....  
.....
7. Czy dziecko je dużo słodczy **tak/ nie**
8. Czy dziecko pije wodę ? **tak/nie**
9. Czy dziecko ma problemy z jedzeniem? Niejadek **tak / nie** otyłość **tak/ nie**
10. Czy edukuje Pan/ Pani własne dziecko nt. zdrowia, prawidłowego żywienia, bezpieczeństwa ? **tak/ nie**
11. Czy uważa Pan/ Pani, iż sposób żywienia ma wpływ na zdrowie? **Tak/ nie**

## ANKIETA SKIEROWANA DO NAUCZYCIELI

Ankieta jest anonimowa. Służy jako narzędzie ewaluacyjne dotyczące programu zdrowotnego „Z uśmiechem po zdrowie”

1. Grupa wiekowa dzieci.....
2. Czy realizowała Pani zadania wynikające z programu zdrowotnego „Z uśmiechem po zdrowie”? **Tak/ nie**
3. Czy dokładnie zapoznała się Pani z celami, zadaniami programu „Z uśmiechem po zdrowie”? **Tak/ nie**
4. Czy poinformowała Pani rodziców o realizowaniu programu zdrowotnego „Z uśmiechem po zdrowie”? **Tak/ nie**
5. Czy rodzice angażowali się, współpracowali z nauczyciele w ramach programu zdrowotnego? Jeśli tak, w jaki sposób?  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....
6. Jak często prowadziła Pani zajęcia z zakresu edukacji zdrowotnej wynikające z programu zdrowotnego?
  - Raz w tygodniu
  - Raz w miesiącu
  - Raz na semestr
  - Inne.....
7. Czy dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach z zakresu edukacji zdrowotnej? **Tak/ nie**
8. Jakie formy pracy z dziećmi stosowała Pani najczęściej w przekazywaniu treści edukacji zdrowotnej?  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....
9. Czy dzieci łatwo przyswajały wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej? **Tak/ nie**
10. Czy dzieci stosują nabytą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej? **Tak/ nie**
11. Jakie korzyści można zauważyć z wdrożenia programu zdrowotnego „Z uśmiechem po zdrowie”?  
 .....  
 .....

- .....
- .....
12. Czy uważa Pani, że programy zdrowotne są potrzebne w przedszkolach? Jeśli tak, to dlaczego?
- .....
- .....
- .....

ZAL. 3

## Wywiad z dzieckiem nt. „Jak dbać o zdrowie?”

1. Imię dziecka.....
2. Wiek dziecka.....
3. Co oznacza stwierdzenie „być zdrowym”  
.....  
.....  
.....
4. Czy uprawiasz jakieś sporty? (piłka nożna, jazda na rowerze, tenis, pływanie, tańce, inne, jakie  
.....  
.....
5. Dlaczego należy jeść warzywa i owoce?  
.....  
.....  
.....
6. Wymień 5 zdrowych produktów  
.....  
.....  
.....
7. Kiedy /ile razy dziennie/ myjesz zęby?  
.....  
.....  
.....
8. Czy lubisz zajęcia ruchowe w przedszkolu? **Tak / nie**
9. Czy jeśli będziesz chora/ chory zażyjesz leki bez wiedzy rodziców? **Tak/ nie**
10. Czym zajmuje się lekarz? **Gasi pożary/ leczy ludzi**
11. Jaki jest numer alarmowy (należy dzwonić w razie pożaru, wypadku, choroby, itp.)  
(112) **Tak/ nie**

ZAŁ 4.

## TEST OBRAZKOWY

### ZDROWIE

1. Który posiłek jest zdrowy?



2. Który napój należy pić?



3. Co jest zdrowsze?



4. Który chłopiec odżywia się prawidłowo?



5. Jak należy spędzać czas wolny?



BEZPIECZEŃSTWO:

6. Co potrzebne jest do jazdy na rowerze?



7. Który pojazd należy służy do gaszenia pożarów?



8. Czy dziewczynka prawidłowo przechodzi przez jezdnię?



9. Które z dzieci prawidłowo się bawi?



10. Czy zjadłabyś/ zjadłbyś cukierka/ czekoladę od nieznajomego?



11. Który z obrazków przedstawia dentystę/ stomatologa?



12. Jak powinien wyglądać pokój?



## TEST OBRAZKOWY- KARTA ROZWIĄZAŃ

„+” prawidłowa odpowiedź

„-„zła odpowiedź”

ZDROWIE:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

BEZPIECZEŃSTWO:

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

**IŁOŚĆ PRAWIDŁOWYCH ODPOWIEDZI:**

Zdrowe odżywianie-.....

Bezpieczeństwo- .....

Załącz. 5

Imię i nazwisko nauczyciela.....

Wiek dzieci.....

Rok szkolny.....

| LP. | Data | Temat zajęcia/ sytuacja edukacyjna/ Inna forma | Uwagi |
|-----|------|------------------------------------------------|-------|
|     |      |                                                |       |

## **9. LITERATURA**

**M. Demel** „O wychowaniu zdrowotnym”, Warszawa 1968, PZWS

**M. Demel** „Pedagogika Zdrowia”, Warszawa 1980, WSiP

**K. Dudkiewicz** Edukacja zdrowotna „Życie Szkoły”, 2004, nr2

**K. Dudkiewicz, K. Kamińska** „Edukacja zdrowotna”, Warszawa 2001

**H. Sęk, Heszen** „Psychologia Zdrowia” , Wydawnictwo Naukowe PWN  
Warszawa 2007

**E i J Frątczakowie** „Edukacja Zdrowotna Dzieci Przedszkolnych”, Toruń 1996

**B. Wojnarowska** „Edukacja Zdrowotna-podręcznik akademicki”, PWN Warszawa  
2007

**M. Skokowska –Rudolf** „Higiena dziecka w wieku przedszkolnym” ,WSiP  
Warszawa 1975

**K. Żuchelkova, K. Wojciechowska** „Promocja zdrowia w edukacji dzieci  
przedszkolnych”, Bydgoszcz 2000