

**PROGRAM WŁASNY Z ZAKRESU
EDUKACJI ZDROWOTNEJ**

„Gdy przedszkolak zdrowo je, to wesoło bawi się”

Rok szkolny 2024/2025

Autorzy programu:

Anna Kwiatkowska, Joanna Pryfer, Anna Szyszko.

„Gdy przedszkolak zdrowo je, to wesoło bawi się”.

PROGRAM WŁASNY Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ

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 umożliwi systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwia zabawę i naukę.

Edukacja zdrowotna w przedszkolu powinna opierać się na potrzebach zdrowotnych wychowanka, które zależne są od rozwoju dziecka. Świadomość i odpowiedzialność rozwijają się wraz z wiekiem. Aktywny i świadomy udział dziecka w nabywaniu wiedzy i umiejętności wzrasta wraz z wiekiem. Edukację zdrowotną dzieci w wieku przedszkolnym należy rozumieć jako zamierzony proces planowanych działań dydaktyczno – wychowawczych uwzględniających rozwój psychofizyczny i społeczny dziecka. Proces ten powinien w dłuższej perspektywie wzbogacić wiedzę dzieci z dziedziny zdrowia, wykształcić u nich postawę „prozdrowotną”, umożliwić nabycie określonych umiejętności oraz nawyków higieniczno – zdrowotnych.

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. Odgrywa istotną rolę w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Równowaga fizjologiczna i psychiczna pomiędzy organizmem dziecka a otaczającym je środowiskiem biofizycznym i społecznym ułatwia nabywanie wiedzy, umiejętności, przyzwyczajzeń i nawyków ważnych w całym naszym życiu. Z kolei zachwianie tej równowagi jest przyczyną złego samopoczucia, chorób, które zakłócają prawidłowy przebieg edukacji.

Edukacja zdrowotna w wieku przedszkolnym powinna być łącznikiem pomiędzy wiedzą i doświadczeniem dziecka wyniesionym z domu, a tym, co powinno znać, umieć, rozumieć i stosować kiedy wkroczy w dorosłe życie. Swoim zakresem obejmuje profilaktykę wraz z edukacją prozdrowotną oraz kształtowanie czynnych postaw wobec zdrowia, bezpieczeństwa, higieny, tężyzny fizycznej i sprawności ruchowej.

Oprócz zamierzonych działań dydaktyczno-wychowawczych równie ważne są „sytuacje zdrowotne” w przedszkolu, w których nauczyciel jest wzorcem. Dużą rolę odgrywa środowisko przedszkolne oraz specjaliści zapraszani do placówki. Musimy przy tym pamiętać, że dziecko jest współuczestnikiem procesu edukacyjnego. Między nauczycielem a dzieckiem zachodzi pewien swoisty rodzaj współpracy, w której obie strony są równie ważne. Wszystkie działania podejmowane w przedszkolu muszą być wspierane przez rodzinę dziecka, inaczej bowiem przekazywana wiedza jest niewiarygodna. Dlatego warunkiem prawidłowego przebiegu edukacji zdrowotnej jest współdziałanie rodziców i nauczycieli. Bliski kontakt emocjonalny rodziców i dzieci sprzyja utrwalaniu postaw prozdrowotnej. Współpraca powinna obejmować wspólne działania mające na celu preferowanie przez dziecko zdrowego stylu życia. Żadna ze

stron nie może wyciszać ani nadmiernie stymulować zainteresowania dziecka własnym zdrowiem.

Skuteczność działań dydaktyczno-wychowawczych zależy od tego w jakim stopniu przedszkole rozwinię współpracę z rodzicami, kontynuowaną potem przez szkołę.

Planując prace dydaktyczno-wychowawcze musimy pamiętać o tym, że podstawową formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym jest zabawa. Pokazuje ona zjawiska w nowych barwach, porusza wyobraźnię, budzi uczucia, zachęca do działania.

WSTĘP

Edukacja żywieniowa to jeden z głównych elementów edukacji zdrowotnej kierowanej do przedszkolaków. Przedszkole ma wzbogacać wiedzę wychowanków z dziedziny zdrowia i kształtować postawy prozdrowotne dzieci, jak też umożliwić nabycie określonych umiejętności i prawidłowych nawyków higieniczno- zdrowotnych. Jednym z bardzo istotnych obszarów edukacji zdrowotnej dzieci w wieku przedszkolnym jest zdrowe odżywianie.

Wiele chorób cywilizacyjnych uwarunkowanych jest utrwalonymi w dzieciństwie błędami żywieniowymi. Nabyte wówczas przyzwyczajenia i nawyki decydują o późniejszym stylu życia. Z kolei choroby cywilizacyjne, takie jak np. alergia pokarmowa, celiakia, cukrzyca wymagają od samego początku życia małego człowieka konieczność wypracowania własnych „standardów” żywieniowych, wyrobienia odpowiednich nawyków żywieniowych.

Przedszkole Nr 50 jest placówką świadczącą opiekę nad dziećmi z alergiami pokarmowymi. Alergie to „plaga” dzisiejszego społeczeństwa, ale dla dzieci w wieku przedszkolnym oznacza to nie tylko duże problemy natury dietetycznej, ale także trudności natury opiekuńczej - dzieciom tym przy zaburzeniach układu odpornościowego trudno znaleźć się z powodzeniem w placówkach oświatowych ogólnodostępnych. Poddawane rygorystycznym dietom pokarmowym, mają ciągle problemy z akceptacją tego stanu, często chorują, mają wyraźne i widoczne ślady choroby na skórze, wielokrotnie muszą być poddawane różnorodnym zabiegom medycznym i diagnostycznym w czasie wczesnego dzieciństwa. Ich system odpornościowy nie pozwala im w sposób nieprzerwany uczęszczać do przedszkola, a co za tym idzie powoduje u nich poczucie wykluczenia lub wyizolowania od swojej grupy rówieśniczej.

Ogólnym założeniem niniejszego programu jest przekazanie dzieciom aktualnej wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia, jak też zapoznanie z podstawowymi grupami produktów wchodzących w skład piramidy żywieniowej. Ma on również na celu włączenie dzieci do samodzielnego przygotowywania posiłków. Niezmiernie ważnym aspektem jest ponadto włączenie rodziców do zaplanowanych działań edukacyjno-wychowawczych. Podstawą w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych dziecka jest ścisła współpraca przedszkola z rodziną dziecka. Nic nie wyjdzie z edukacji żywieniowej dzieci, jeśli rodzice trwać będą nadal przy swoich starych i niezdrowych nawykach żywieniowych. Przedszkole powinno zapobiegać chorobom cywilizacyjnym (w tym w szczególności coraz powszechniej występującej nadwadze i otyłości) wśród przedszkolaków, kształtować w nich właściwe zasady odżywiania,

jak również pomagać małym alergikom odróżniać bezpieczne dla nich pokarmy, akceptować własną odmienność żywieniową.

Program obejmuje zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej, ale też przyrodniczej, matematycznej, literackiej i technicznej. Myślą przewodnią programu jest hasło „Gdy przedszkolak zdrowo je, to wesoło bawi się”. Dzieci nie tylko mają przygotowywać i jeść zdrowe produkty, ale też spróbować i poznać smak innych potraw i produktów, niż te, które dotychczas akceptowały. Program obejmuje również poznanie „tajników” hodowli roślin, które potem spożywa w trakcie posiłków, sposób ich przyrządzania, jak też działanie urządzeń elektrycznych w kuchni, przyborów kuchennych i bezpieczne ich użytkowanie. Dzieci będą tworzyć też własne przepisy na pyszne, łatwe i zdrowe dania dla swoich domowników.

Program autorski opracowany został z myślą o dziecku, które nie tylko jest podmiotem zabiegów wychowawczych, ale także bierze w nich czynny udział. Dziecku nie wystarczy, aby zdobyło pewną umiejętność czy nawyk, powinno odczuwać potrzebę ich stosowania w życiu codziennym, powinno świadomie „dbać o swoje zdrowie”.

Na realizację treści zawartych w programie nie przewiduje się dokładnie określonego limitu czasu w ciągu dnia. Należy wykorzystywać każdą codzienną sytuację na kształtowanie postaw prozdrowotnych u dzieci w wieku przedszkolnym. Nie mniej jednak, wdrożenie poszczególnych treści musi być przemyślane. Chodzi o to, aby był to proces świadomy, celowy i systematyczny.

CEL GŁÓWNY:

1. Kształtowanie czynnych postaw dzieci wobec zdrowia i bezpieczeństwa własnego oraz innych osób
2. Kształtowanie prawidłowych nawyków racjonalnego sposobu żywienia
3. Kształtowanie zrozumienia i akceptacji dla dzieci z chorobami dietozależnymi
4. Rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej jako jednego z ważnych czynników zdrowia

CELE PROGRAMU:

- Zapoznanie z piramidą żywieniową,
- Poznanie zasad racjonalnego żywienia,
- Poznanie wybranych grup produktów spożywczych,
- Rozumienie potrzeby zachowania zasad racjonalnego żywienia i stosowania ich w życiu codziennym,
- Ukazanie dziecku wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponuje,
- Poszerzenie wiadomości na temat zdrowia człowieka z uwzględnieniem produktów i substancji powodujących alergię,
- Wdrażanie u dzieci dbania o własne bezpieczeństwo, zwłaszcza w kwestii żywieniowej
- Rozwijanie zdolności do samokontroli, samoobserwacji i samopielegnacji zdrowia oraz do wspierania innych w tych zachowaniach;

- Kształtowanie umiejętności różnorodnego rozwiązywania własnych problemów zdrowotnych;
- Wyrabianie postawy odpowiedzialności za swoje zdrowie wraz z umiejętnością przewidywania skutków własnych zachowań dla swojego zdrowia;
- Samodzielne poszukiwanie informacji, korzystanie z różnych źródeł wiedzy,
- Aktywny udział dzieci w przyrządzaniu wybranych dań,
- Zapoznanie z działaniem urządzeń elektrycznych i innych przyborów potrzebnych w kuchni,
- Przyuczanie do bezpiecznego korzystania z urządzeń i przyborów kuchennych,
- Zapoznanie z różnymi rodzajami miary produktów spożywczych,
- Nauka komponowania własnych jadłospisów z uwzględnieniem zasad zdrowego odżywiania (jakie produkty i w którym posiłku powinny się znaleźć)

CELE POŚREDNIE ODNOSZĄCE SIĘ DO ŚRODOWISKA DOMOWEGO I PRZEDSZKOLNEGO DZIECKA:

Realizacja programu ma służyć podnoszeniu jakości działań podejmowanych na rzecz zdrowia dziecka przez osoby sprawujące nad nim opiekę (rodziców, pedagogów) poprzez:

- uzupełnianie i wzbogacanie wiedzy o zdrowym żywieniu, jego wartości oraz współczesnych zagrożeniach;
- uzupełnianie i wzbogacanie wiedzy o zdrowym żywieniu dzieci z alergiami pokarmowymi i chorobami dieto zależnymi, pomoc w planowaniu żywienia w domu;
- pomaganie dziecku w działaniach na rzecz zdrowia i w niwelowaniu stanów zagrażających zdrowiu;
- dostarczanie poprawnych wzorców postępowania;
- kształtowanie nawyków kultury zdrowotnej

METODY PRACY:

- Słowne: opowiadania, wiersze, zagadki,
- Oglądowe: pokaz, demonstracja, obserwacja,
- Ekspozycyjne: tworzenie prac plastycznych
- Dramowa,
- Teatralna: krótkie formy sceniczne i przedstawienia teatralne,
- Zawody sportowe,
- Wycieczki do przychodni, szpitala, policji, spotkania ze specjalistami na terenie przedszkola
- Filmy edukacyjne
- Problemowa – metoda projektów, doświadczenia
- Warsztaty dla dzieci i rodziców

FORMY PRACY:

- Zbiorowa,
- indywidualna,
- grupowa,

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Teksty literackie, produkty spożywcze, plansza przedstawiająca piramidę zdrowia, książka kucharska, naczynia, urządzenia kuchenne, przybory plastyczne: kartki, kredki, pastele, farby.

STRUKTURA PROGRAMU:

Treści programu zostały ujęte w bloki tematyczne, dla każdego bloku zostały wytyczone umiejętności, które dzieci powinny opanować.

Program edukacji zdrowia jest przeznaczony dla dzieci w wieku przedszkolnym, nie ma podziału na grupy wiekowe. Nauczyciel sam decyduje o doborze treści i stopniu opanowania umiejętności.

1. „Kiedy skończę przedszkole, będę się wykazywał kulturą przy stole” - kształtowanie nawyków higieniczno-kulturalnych związanych z jedzeniem
2. „Wiem co, ile i kiedy jem i piję” – poznanie zasad zdrowego żywienia z uwzględnieniem dzieci z dietami pokarmowymi
3. "Nasz przedszkolak dobrze wie, że należy ruszać się"
4. „Wiem, czego nie mogę jeść gdy mam alergię pokarmową” - wdrażanie dzieci do przestrzegania własnych zasad bezpieczeństwa żywieniowego oraz kształtowanie właściwego stosunku do osób chorych na alergię pokarmowe (oraz inne choroby dietozależne)
5. „Wiem jak powstaje mój przedszkolny posiłek” – poznanie pracy dietetyka przedszkolnego i pań pracujących w kuchni przedszkolnej, zapoznanie się z zasadami higieny przy przygotowywaniu posiłków
6. „Wiem, skąd się bierze moje jedzenie” – kształtowanie pozytywnego nastawienia do zdrowej żywności, rozbudzanie zainteresowań hodowlą roślin w ogródku przedszkolnym
7. „Umiem sam przygotować zdrowy posiłek” – kształtowanie pozytywnego stosunku do zdrowego żywienia, samodzielne przygotowanie sałatek, koktajli, soków wyciskanych itp.
8. "Jak żyć, by zdrowym być?" – kształtowanie właściwego stosunku do wizyt u specjalistów, minimalizacja lęków dzieci w tej dziedzinie

1. „Kiedy skończę przedszkole, będę się wykazywał kulturą przy stole” - kształtowanie nawyków higieniczno-kulturalnych związanych z jedzeniem

| Treści programowe | Cele operacyjne Dziecko: | Cele pośrednie | Metody i formy realizacji |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Wyrabianie nawyku kulturalnego zachowywania się przy stole • Nauka i kształtowanie zrozumienia dla zasad higieny niezbędnych przy spożywaniu posiłków • Promowanie zdrowia poprzez różnorodne formy aktywności twórczej dzieci: <ul style="list-style-type: none"> - przedstawienia teatralne o tematyce zdrowotnej, - teatr kukiełkowy - konkursy plastyczne, - wytwory prac plastycznych dzieci. | <ul style="list-style-type: none"> • Używa form grzecznościowych – proszę, smacznego, dziękuję • Wie, że nie należy głośno rozmawiać przy stole • Wie, że nie należy mówić „z pełną buzią” • Posługuje się sprawnie sztućcami, potrafi je nazwać, wie do czego każde z nich służy • Używa serwetek przy jedzeniu • Rozumie konieczność cichego siadania i wstawania od stolika • Potrafi prawidłowo nakryć do stołu • Opanowało umiejętność odstawiania pustego talerza i kubka • Rozumie potrzebę mycia rąk przez jedzeniem, wie dlaczego należy przestrzegać niezbędnych zasad higieny • Rozumie konieczność zachowania higieny w pomieszczeniach służących do jedzenia • Wie, że owoce i warzywa muszą być dokładnie umyte przed jedzeniem | <ul style="list-style-type: none"> • Spotkanie dzieci z logopedą • Spotkanie rodziców z logopedą nt. roli żywienia w rozwoju aparatu artykulacyjnego | <ul style="list-style-type: none"> • Słowne: opowiadania, wierszyki, zagadki • Oglądowe: pokaz, obserwacja • Prace plastyczne • Zabawy dydaktyczne • Pogadanka z logopedą lub dietetykiem na temat znaczenia prawidłowego przeżuwania pokarmów, jedzenia skórek od chleba • Zabawy tematyczne • Nauka przedszkolnego savoir-vivre przy wykorzystaniu wierszyków, piosenek |

2. „Wiem co, ile i kiedy jem i piję” – poznanie zasad zdrowego żywienia z uwzględnieniem dzieci z dietami pokarmowymi

| Treści programowe | Cele operacyjne Dziecko: | Cele pośrednie | Metody i formy realizacji |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z piramidą żywnościową, • Poznanie zasad racjonalnego żywienia, • Poznanie wybranych grup produktów spożywczych, • Umiejętność dopasowania produktu do właściwej mu grupy produktów spożywczych, • Znajomość zasadności spożywania produktów spożywczych z poszczególnych pięter piramidy, • Rozumienie potrzeby zachowania zasad racjonalnego żywienia i stosowania ich w życiu codziennym, • Znajomość problemów zdrowotnych (choroby dieto zależne i cywilizacyjne) wynikających z | <ul style="list-style-type: none"> • Wie co należy jeść, aby być zdrowym • Zna zasady racjonalnego odżywiania się, wie o konieczności spożywania codziennie pewnych grup produktów pokarmowych • Wie, że istnieje konieczność jedzenia potraw niezbędnych dla zdrowia • Wie dlaczego poszczególne grupy produktów są istotne dla jego zdrowia • Wie jak przetwarzać i przechowywać produkty żywnościowe • Wie, że nie wolno próbować i spożywać produktów niewiadomego pochodzenia, potrafi powiedzieć dlaczego • Zna konsekwencje zdrowotne nieprzestrzegania racjonalnego sposobu żywienia • Potrafi skomponować posiłki opierając się o produkty z piramidy żywienia • Zna podstawowe miary kuchenne • Wie jakie napoje są zdrowe, których należy się wystrzegać • Wie, że nieodłącznym elementem racjonalnego żywienia jest spożywanie wody | <ul style="list-style-type: none"> • Spotkania z edukacji żywieniowej prowadzone przez dietetyka np. „zdrowe słodczyce” połączone z degustacją • Pogadanka dla rodziców na temat konieczności współpracy z przedszkolem w zakresie żywienia dzieci (motywowanie do jedzenia, zachęcanie do próbowania nowych potraw) • Spotkanie dla rodziców – tematy: jak wzmacniać naturalną odporność dziecka?” • Zapoznanie rodziców z ciekawymi pozycjami z literatury fachowej dotyczącej | <ul style="list-style-type: none"> • Słowne: opowiadania, wierszyki, zagadki • Oglądowe: pokaz, obserwacja • Prace plastyczne • Metody problemowe - doświadczenia • Zabawy dydaktyczne • Spotkania z edukacji żywieniowej prowadzone przez dietetyka • Organizacja tygodni tematycznych w przedszkolu: Tydzień dobrych manier oraz tygodnie regionalne. • Wykonywanie ozdób świątecznych z suszonych owoców • Organizowanie wystaw prac plastycznych • Doświadczenia z wagą – odmierzanie produktów • Warsztaty żywieniowe np. kiszenie kapusty, czyli o naturalnych sposobach wzmacniania odporności • dary jesieni (owoce i warzywa) |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>nieprzestrzegania zasad prawidłowego żywienia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przewyciężanie uprzedzeń do niektórych potraw i produktów spożywczych • Uświadomienie, że woda jest nieodłącznym elementem zdrowej diety, • Zapoznanie ze znaczeniem roli wody dla organizmu człowieka, • Poznanie podstawowych miar kuchennych | <ul style="list-style-type: none"> • Umie samodzielnie zaspokoić potrzebę picia w przedszkolu (woda źródłana dostępna jest w każdej sali) | <p>racjonalnego żywienia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowanie „Kącika wymiany dobrych pomysłów kulinarnych” dla rodziców | <ul style="list-style-type: none"> • Metoda projektu – „Co powinniśmy wiedzieć o wodzie?” • Realizacja programu „Mamo, tato, wolę wodę” • Zabawy zachęcające dzieci do picia wody, • Obchody „Dnia wody” |
|---|--|--|--|

3. "Nasz przedszkolak dobrze wie, że należy ruszać się"

| Treści programowe | Cele operacyjne Dziecko: | Cele pośrednie | Metody i formy realizacji |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • wyrabianie sprawności ruchowej poprzez zabawy i ćwiczenia, • aktywne uczestniczenie we wszelkich formach ruchu, • przyzwyczajanie do częstego przebywania na powietrzu: spacer, wycieczki, zabawy zorganizowane i swobodne w ogrodzie przedszkolnym, • przebywanie na świeżym powietrzu o każdej porze roku, • wyjaśnienie pojęć: hartowanie, ruch to zdrowie. • „Piątek dniem zabaw sportowych organizowanych w ogrodzie” • kształtowanie nawyków zmierzających do zachowania prawidłowej postawy ciała - | <ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w zabawach ruchowych organizowanych na świeżym powietrzu i w sali przedszkolnej, samodzielnie • proponuje i inicjuje gry i zabawy zespołowe, • potrafi uzasadnić stwierdzenie – "Ruch to zdrowie", • chętnie przebywa na świeżym powietrzu, potrafi samodzielnie dobrać odpowiedni strój do pogody i panującej pory roku, • przyjmuje prawidłową postawę podczas stania, leżenia i siedzenia. • wykonuje ćwiczenia gimnastyczne usprawniające ciało. chętnie bierze udział w zawodach sportowych, • potrafi współdziałać w zespole, drużynie, zna zasady zdrowej rywalizacji, nie obraża się z powodu przegranej, • potrafi prawidłowo wykonać konkretne ćwiczenie gimnastyczne, słucha poleceń i sygnałów wydawanych przez nauczyciela, | <ul style="list-style-type: none"> • uczestnictwo całych rodzin w zabawach i konkursach sportowych • wdrożenie rodzin do wspólnego planowania aktywnego spędzania czasu na świeżym, powietrzu • spotkania i zajęcia otwarte organizowane przez instruktora zajęć z gimnastyki korekcyjnej | <ul style="list-style-type: none"> • Słowne: opowiadania, wierszyki, zagadki • Oglądowe: pokaz, obserwacja • Prace plastyczne • Zabawy dydaktyczne • Rodzinna spartakiada – gry i zabawy dla dzieci i rodziców (przy współdziałaniu LO im. L. Kossutha) - czterolatki • Mistrzostwa – Ursynowski Miś (pięciolatki) • Organizacja na Festynie rodzinnym zabaw i gier ruchowych • Organizacja wewnątrz przedszkolnej olimpiady w ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>wprowadzenie ćwiczeń usprawniających ciało oraz korygujących nieprawidłowości rozwoju fizycznego,</p> <ul style="list-style-type: none">• wyrabianie umiejętności przeciwdziałania marznieniu (rozcieranie rąk, tupanie) i przegrzaniu (zabawy w cieniu drzew, zaspokajanie pragnienia).• Promowanie zdrowia poprzez różnorodne formy aktywności twórczej dzieci: przedstawienia teatralne o tematyce zdrowotnej, teatr kukiełkowy, konkursy plastyczne, wytwory prac plastycznych dzieci. | <ul style="list-style-type: none">• zna i stosuje metody przeciwdziałania marznieniu i przegrzaniu. | | |
|--|---|--|--|

4. „Wiem, czego nie mogę jeść gdy mam alergię pokarmową” - wdrażanie dzieci do przestrzegania własnych zasad bezpieczeństwa żywieniowego oraz kształtowanie właściwego stosunku do osób chorych na alergię pokarmowe (oraz inne choroby dietozależne) u innych dzieci i rodziców

| Treści programowe | Cele operacyjne Dziecko: | Cele pośrednie | Metody i formy realizacji |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Poszerzenie wiadomości na temat zdrowia człowieka z uwzględnieniem produktów i substancji powodujących alergię pokarmową, • Wdrażanie u dzieci dbania o własne bezpieczeństwo, zwłaszcza w kwestii żywieniowej • Opanowanie umiejętności odmawiania przyjmowania jedzenia od osób niezaangażowanych w codzienne podawanie posiłków dzieciom w przedszkolu • Kształtowanie u dzieci świadomości, że koledzy i koleżanki z grupy mogą jeść tylko to, co przygotowuje kuchnia przedszkolna | <ul style="list-style-type: none"> • Okazuje szacunek i zrozumienie dla osób chorych • Potrafi zasygnalizować osobie dorosłej, że „nie powinno” jeść danej potrawy lub produktu (nie je tego w domu) – dotyczy dzieci z alergiami pokarmowymi • Potrafi odmówić przyjęcia „poczęstunku” od kolegi lub innej osoby dorosłej bez skonsultowania tego z nauczycielem lub rodzicami • Wie, że nie należy częstować kolegów żadnymi słodyczami i innymi produktami, które rodzice przynoszą do przedszkola | <ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie rodziców z ciekawymi pozycjami z literatury fachowej dotyczącej racjonalnego żywienia • Zorganizowanie „Kącika wymiany dobrych pomysłów kulinarnych” dla rodziców dzieci z alergiami pokarmowymi • Kształtowanie u rodziców świadomości, że koledzy i koleżanki dziecka z grupy mogą jeść tylko to, co przygotowuje kuchnia przedszkolna, że nie wolno ich niczym częstować | <ul style="list-style-type: none"> • Słowne: opowiadania, wierszyki, zagadki • Oglądowe: pokaz, obserwacja • Zabawy dydaktyczne • Warsztaty dla dzieci - przygotowanie potraw, które mogą jeść również dzieci z alergiami – np. naturalnie wyciskane soki owocowe • Wspólne z dziećmi przygotowania prawidłowego posiłku dla alergików – przy wykorzystaniu pomocy dydaktycznych |

5. „Wiem jak powstaje mój przedszkolny posiłek” – poznanie pracy dietetyka przedszkolnego i pań pracujących w kuchni przedszkolnej, zapoznanie się z zasadami higieny przy przygotowywaniu posiłków

| Treści programowe | Cele operacyjne Dziecko: | Cele pośrednie | Metody i formy realizacji |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie pozytywnego stosunku do racjonalnego żywienia • Zapoznanie z zawodem dietetyka, kucharza • Umiejętność właściwego skomponowania posiłku • Poznanie zasad bezpiecznego używania sprzętu kuchennego • Opanowanie zasad higieny przy przygotowywaniu posiłków | <ul style="list-style-type: none"> • Wie na czym polega praca dietetyka w przedszkolu, wie czemu służy jego praca • Wie na czym polega praca kucharza w przedszkolu, wie czemu służy jego praca • Wie z jakimi urządzeniami kuchennymi można spotkać się w kuchni i do czego one służą • Zna podstawowe produkty spożywcze, wie jakimi miarami należy je odmierzać • Wie, że przed rozpoczęciem pracy w kuchni należy zadbać o jej czystość • Rozumie konieczność mycia rąk przez przystąpieniem do pracy oraz po jej zakończeniu • Wie, że prawidłowo przygotowywane posiłków dla alergików wymaga osobnych stanowisk pracy w kuchni • Dzieci z celiakią wiedzą, że nie powinny przebywać w pomieszczeniach, w których przetwarza się mąkę pszenną • Wie, że żywność do spożycia musi być odpowiednio przygotowana • Wie o przechowywaniu pożywienia w lodówce oraz o innych sposobach przechowywania żywności | <ul style="list-style-type: none"> • Zachęcanie i wdrażanie dzieci do spożywania posiłków w przedszkolu, pokonywanie uprzedzeń i lęków żywieniowych przedszkolaków • Spotkanie z dietetykiem i psychologiem „Jak z niejadka zrobić smakośza” | <ul style="list-style-type: none"> • Słowne: opowiadania, wierszyki, zagadki • Oglądowe: pokaz, obserwacja • Prace plastyczne • Metody problemowe - doświadczenia • Zabawy dydaktyczne • Spotkania z dietetykiem • Wizyta w kuchni przedszkolnej • „Warsztaty kulinarne” – przygotowanie surówki, sałatki owocowej, soku – każda grupa dla siebie, z zachowaniem ostrożności przy dzieciach z silnymi alergiami pokarmowymi • Poznanie pracy kucharza |

6. „Wiem, skąd się bierze moje jedzenie” – kształtowanie pozytywnego nastawienia do zdrowej żywności, rozbudzanie zainteresowań hodowlą roślin w ogródku przedszkolnym

| Treści programowe | Cele operacyjne Dziecko: | Cele pośrednie | Metody i formy realizacji |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie pozytywnego stosunku do racjonalnego żywienia • Rozbudzanie zainteresowania hodowlą roślin • Nauka codziennej troski i odpowiedzialności za posadzone rośliny • Nauka przygotowywania do spożycia zebranych z ogrodu plonów • Kształtowanie nawyku mycia warzyw i owoców przyniesionych z ogródka przedszkolnego • Promowanie zdrowia poprzez różnorodne formy aktywności twórczej dzieci: <ul style="list-style-type: none"> – przedstawienia teatralne o tematyce zdrowotnej, – teatr kukielkowy – konkursy plastyczne, – wytwory prac plastycznych dzieci. | <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wyjaśnić co znaczy zdrowa żywność • Czuje potrzebę troski o to, co codziennie je ono i jego rodzina • Potrafi posadzić własną roślinę, pielęgnować ją systematycznie • Czuje się odpowiedzialne za to, co jest jego „obowiązkiem” • Wie ile trudu kosztuje „produkcja żywności” • Szanuje jedzenie podawane w domu i przedszkolu – wie, że nie należy go marnować • Potrafi ocenić czy owoc lub warzywo jest już dojrzały • Wie, że przyniesiony do domu/przedszkola owoc/warzywo przed spożyciem należy umyć | <ul style="list-style-type: none"> • Wspólne prace przy sadzeniu i pielęgnacji roślin – wzmacnianie działań wychowawczych podejmowanych przez przedszkole wobec dzieci • Integracja społeczności przedszkolnej • Spotkanie z dietetykiem - uświadomienie rodzicom jakie produkty spożywcze dobrze jest wykorzystywać, aby racjonalnie żywić dzieci i całą rodzinę | <ul style="list-style-type: none"> • Słowne: opowiadania, wierszyki, zagadki • Oglądowe: pokaz, obserwacja • Prace plastyczne • Metody problemowe - doświadczenia • Zabawy dydaktyczne • Zajęcia Zorganizowanie ogródka „Smaków i zapachów” - zioła i warzywa. Obserwacja wzrostu roślin, pielęgnowanie ich, smakowanie • Przygotowanie rabatki z nowalijkami • Warsztaty z rodzicami – sadzenie ziół, warzyw • Wizyta w sklepie • Warsztaty dla dzieci - przygotowywanie zdrowych napojów do picia – przygotowanie owoców do kompotu, napoju jabłkowo-miętowego itp. |

7. „Umiem sam przygotować zdrowy posiłek” – kształtowanie pozytywnego stosunku do racjonalnego żywienia, samodzielne przygotowanie sałatek, koktajli, soków wyciskanych itp.

| Treści programowe | Cele operacyjne Dziecko: | Cele pośrednie | Metody i formy realizacji |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie pozytywnego stosunku do racjonalnego żywienia • Umiejętność właściwego skomponowania posiłku • Poznanie zasad bezpiecznego używania sprzętu kuchennego • Opanowanie zasad higieny przy przygotowywaniu posiłków • Poznanie miar kuchennych | <ul style="list-style-type: none"> • Wie z jakimi urządzeniami kuchennymi można spotkać się w kuchni • Wie, że z urządzeń wolno mu korzystać tylko w obecności osoby dorosłej • Zna zasady bezpiecznego użytkowania urządzeń elektrycznych • Zna podstawowe miary kuchenne • Wie z jakich produktów przygotować planowaną potrawę • Wie, że przed rozpoczęciem pracy w kuchni należy zadbać o jej czystość • Rozumie konieczność mycia rąk przed przystąpieniem do pracy oraz po jej zakończeniu • Wie, że są produkty, które nie mogą być w procesie przygotowywane potrawy blisko siebie • Wie, że prawidłowe przygotowywanie posiłków dla alergików wymaga osobnych stanowisk pracy w kuchni • Dzieci z celiakią wiedzą, że nie powinny przebywać w pomieszczeniach, w których się przetwarza produkty z mąki pszennej. | <ul style="list-style-type: none"> • Zachęcanie i wdrażanie dzieci do spożywania posiłków w przedszkolu, pokonywanie uprzedzeń i leków żywieniowych przedszkolaków • Spotkanie z dietetykiem i psychologiem „Jak z niejadka zrobić smakosza” | <ul style="list-style-type: none"> • Słowne: opowiadania, wierszyki, zagadki • Oglądowe: pokaz, obserwacja • Prace plastyczne • Metody problemowe – doświadczenia • Zabawy dydaktyczne • Warsztaty z dziećmi z wykorzystaniem urządzeń mechanicznych • Warsztaty z dietetykiem – przygotowanie prawidłowo skomponowanego posiłku (z użyciem pomocy dydaktycznych) • Warsztaty dla dzieci - przygotowywanie zdrowych napojów do picia – przygotowanie owoców do kompotu, napoju jabłkowo-miętowego itp. • Warsztaty dla dzieci – przygotowywanie pysznych i zdrowych kanapek |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Wie, że żywność do spożycia musi być odpowiednio przygotowana• Wie o przechowywaniu pożywienia w lodówce oraz o innych sposobach przechowywania żywności | | <ul style="list-style-type: none">• Konkurs dla dzieci i rodziców: „Najpiękniejszą kanapka” (fotograficzny) |
|--|---|--|---|

8. "Jak żyć, by zdrowym być?" – kształtowanie właściwego stosunku do wizyt u specjalistów, minimalizacja lęków dzieci w tej dziedzinie

| Treści programowe | Cele operacyjne Dziecko: | Cele pośrednie | Metody i formy realizacji |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • poznanie przyczyn wybranych chorób i możliwości chronienia się przed nimi – rozumienie pojęć wirusy i bakterie, jak zapobiegać roznoszeniu się chorób • umiejętność troszczenia się o własną higienę • zrozumienie dlaczego należy przestrzegać zasad czystości w sali – wie co to jest kurz i dlaczego należy go unikać • znajomość zasady bezpiecznego korzystania ze wspólnej toalety • zrozumienie korzyści wynikających z codziennego aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu • opanowanie lęku przed wizytami u lekarza pediatry czy stomatologa, • opanowanie leku przed szczepieniami ochronnymi, • przyzwyczajenie dzieci do zgłaszania dolegliwości odczuwanych przez nie lub zauważonych u innych, • rozumienie konieczności zażywania leków i picia syropów, • dbanie o własne zdrowie, | <ul style="list-style-type: none"> • rozumie pojęcia: zdrowie, choroba, przeziębienie, • wie, w jaki sposób może zapobiegać chorobie, • wie, jakie czynniki wpływają na zdrowie i dobre samopoczucie, • potrafi wymienić sytuacje korzystne dla zdrowia, • zna sposoby i znaczenie przeciwdziałania chorobom, • rozumie znaczenie brania leków w trakcie choroby i stosowania się do zaleceń lekarza, • nie boi się wizyty u lekarza. • rozumie co to jest kurz i dlaczego należy go unikać • rozumie potrzebę dbania o czystość pomieszczeń, w których przebywa w domu i przedszkolu • rozumie i przestrzega zasady korzystania ze wspólnej toalety, wie jakie czynności higieniczne należy wykonać po wyjściu z toalety | <ul style="list-style-type: none"> • spotkanie z lekarzem pediatrą • spotkanie ze stomatologiem, higienistką | <ul style="list-style-type: none"> • zajęcia dramatyczne • zabawy tematyczne • prace plastyczne • zabawy dydaktyczne • Poznanie instytucji służby zdrowia, specyfiki pracy zatrudnionych tam osób - spotkanie i wywiad z pielęgniarką, lekarzem na temat ich pracy a także warunków zachowania zdrowia - przygotowanie pytań o nich. • Wywiad z lekarzem stomatologii na temat higieny jamy ustnej, profilaktyki Próchnicy • Spotkania z dietetykiem • Spotkanie dla rodziców – tematy: jak wzmacniać naturalną odporność dziecka?" • Dzień lekarza (1 października) |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • rozumienie konieczności leżenia w łóżku w przypadku infekcji, • poznanie pracy pielęgniarki, farmaceuty, lekarza pediatry, • Promowanie zdrowia poprzez różnorodne formy aktywności twórczej dzieci: <ul style="list-style-type: none"> – przedstawienia teatralne o tematyce zdrowotnej, – teatr kukielkowy – konkursy plastyczne, – wytwory prac plastycznych dzieci. | <ul style="list-style-type: none"> • wie, że należy zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania, korzysta z chusteczek higienicznych jednorazowego użytku • potrafi dbać o własną higienę, rozumie konieczność zmiany bielizny, kontroluje czystość własnej odzieży • wie, jak należy się ubrać stosownie do pory roku • rozumie i przestrzega zasady nie korzystania z cudzych przedmiotów osobistego użytku • potrafi samodzielnie prawidłowo umyć zęby • rozumie znaczenie codziennego ruchu na świeżym powietrzu • rozumie potrzebę wietrzenia pomieszczeń | | |
|--|--|--|--|

EWALUACJA:

Po zrealizowaniu programu zdrowotnego – "Gdy przedszkolak zdrowo je, to wesoło bawi się" zaplanowane zostało sprawdzenie umiejętności, wiadomości dzieci, jaką zdobyły w trakcie prowadzonych zajęć w ramach programu. Ewaluacja przeprowadzona zostanie bezpośrednio poprzez rozmowy z dziećmi na temat wychowania zdrowotnego, a także w trakcie obserwacji dzieci w trakcie prowadzonych zajęć. Pod uwagę zostanie wzięta nie tylko wiedza wychowanków, ale również ich zaangażowanie, aktywność i chęć do współpracy. Metodą ewaluacji będą też liczne konkursy, zagadki, quizy, zawody, wykonywanie wspólnych plakatów, które sprawdzą i skontrolują wiedzę dzieci z zakresu edukacji żywieniowej. Ewaluacja obejmie również rodziców dla których skonstruowana zostanie specjalna ankieta dotycząca zdrowego żywienia przedszkolaków oraz wyrobienia wśród nich prawidłowych nawyków prozdrowotnych.