

Program autorski
z elementami edukacji zdrowotnej
dla dzieci 6 – letnich
termin realizacji: rok szk. 2001/2002
napisała i opracowała: mgr Jolanta Łysoń

Wprowadzenie

Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym dzieci uczą się dbać o zdrowie własne i zdrowie najbliższych oraz zdrowie społeczeństwa, w którym żyją.

W mojej pracy z dziećmi edukacja zdrowotna zajmuje ważne miejsce. Doceniam wartość zdobywania wiedzy o zdrowym odżywianiu się, nabywanie nawyków higienicznych, dbanie o rozwój organizmu oraz dbanie o czystość otoczenia w rozwoju dzieci.

Działania pro zdrowotne w przedszkolu niejednokrotnie wypierane są na rzecz treści rozwijających jedynie sprawności umysłowe. Nabywanie wiedzy o zdrowiu oddziałuje na różne bodźce oraz zmysły, jest doskonałą drogą do stworzenia pogodnego nastroju, zacierania przykrych przeżyć, łagodzenia stresów. Pragnę zachęcić nauczycieli przedszkola do częstszego korzystania ze świeżego powietrza, słońca, wody, terenu, które sprzyjają rozwojowi uczuć i przeżyć estetycznych.

Program ten pomoże dzieciom w sposób ciekawy i dostępny zdobyć umiejętności i wiedzę dotyczącą zdrowia poprzez takie formy aktywności jak: wycieczki tematyczne, doświadczenia praktyczne, ekspresję plastyczną, teatralną i muzyczną, równocześnie włączając w ten proces rodziców.

Założenia programowe

Wiek przedszkolny jest tym okresem w życiu człowieka, w którym realizując program zdrowotny możemy kształtować postawy dziecka determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia.

Program jest przeznaczony dla dzieci sześciolletnich. Nauczyciel może w sposób elastyczny dobrać treści, które będą odpowiadać danej sytuacji edukacyjnej oraz będą uwzględniały różnice indywidualne i możliwości rozwojowe dziecka oraz potrzeby środowiskowe.

Treści zawarte w programie określają – biorąc pod uwagę możliwości dziecka – poziom aktywnego i świadomego zaangażowania w sprawy zdrowia.

Proponowany program jest efektem moich przemyśleń dotyczących kształtowania postaw pro zdrowotnych u dzieci sześciolletnich. Zdaję sobie sprawę, iż propozycje umieszczone w niniejszym programie jedynie dotyczą tak szerokiego pojęcia jakim jest zdrowie. Dlatego program jest propozycją otwartą, którą można wzbogacać i poszerzać o nowe treści zdrowotne.

W myśl przyjętego założenia zakres tematyczny programu jest zgodny z *Podstawą programową wychowania przedszkolnego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych (Rozporządzenie MEN z 1 grudnia 1999r. Dz. U. Nr 2 z 17 stycznia 2000r. Poz. 18).*

Program zdrowotny opiera się na *Podstawie programowej* i stawia przed wychowawcą następujące zadania:

1. Budzenie zaciekawienia otaczającym światem i dostarczanie radości odkrywania.
2. Organizowanie sytuacji pozwalających na poznanie możliwości własnych dziecka i innych ludzi np. wynikających ze zróżnicowania płci, wieku, stanu zdrowia i doświadczeń.
3. Przekazywanie wiedzy o zdrowym stylu życia, ocenianie zachowań służących i zagrażających zdrowiu.
4. Wykorzystywanie i tworzenie okazji do poznawania rzeczywistości przyrodniczej poprzez obserwowanie, eksperymentowanie, odkrywanie.
5. Wspieranie samodzielnych działań dziecka.
6. Kształtowanie nawyków higienicznych i zachowań pro zdrowotnych.
7. Uczucie zasad postępowania warunkujących bezpieczeństwo dziecka.
8. Tworzenie warunków sprzyjających spontanicznej i zorganizowanej aktywności ruchowej dziecka, udział w grach, zabawach ruchowych i gimnastyce.
9. Umożliwianie dziecku ekspresji spostrzeżeń, przeżyć, uczuć w różnych formach działalności z zastosowaniem werbalnych i niewerbalnych środków wyrazu.
10. Wspieranie działań twórczych w różnych dziedzinach aktywności.
11. Uczucie nawiązywania bliskiego, serdecznego kontaktu z innymi.
12. Pomoc w budowaniu pozytywnego obrazu własnego „Ja” i zaspokajaniu poczucia bezpieczeństwa.
13. Wdrażanie do zachowań akceptowanych społecznie, wprowadzanie w kulturę bycia.
14. Umożliwianie doświadczeń w mówieniu, słuchaniu i byciu słuchanym.
15. Wykorzystywanie codziennych sytuacji do podejmowania prób samooceny i oceny zachowań innych.

Cele i zadania

Cel główny, który wyznacza proponowany program zdrowotny to nie tylko nieobecność choroby, ale również stan dobrego samopoczucia zarówno fizycznego, psychicznego, jak i społecznego, to bezpieczeństwo i radosne dzieciństwo.

W ramach każdego cyklu tematycznego proponowanego programu realizowane są szczegółowe zadania edukacyjne: (dziecko)

- potrafi zachować bezpieczeństwo podczas spacerów i wycieczek;
- wie o zakazie spożywania i próbowania produktów niewiadomego pochodzenia oraz dlaczego ma tego nie robić;
- rozumie potrzebę prawidłowego odżywiania się;
- potrafi „żyć zdrowo”, zgodnie ze wskazaniami rodziców i nauczycielki;
- wie o konieczności jedzenia warzyw i owoców niezbędnych dla zdrowia;
- potrafi dbać o czystość w trakcie przygotowywania surówek oraz innych posiłków;
- potrafi kulturalnie jeść;
- rozumie konieczność przezwyceźzania uprzedzeń do niektórych potraw;

- wie z czego przygotowuje się przetwory;
- wie o różnych sposobach przechowywania żywności;
- rozumie konieczność codziennego stosowania zabiegów higienicznych;
- rozumie znaczenie czystości dla zdrowia;
- rozumie podstawowe zasady higieny w korzystaniu ze wspólnych urządzeń sanitarnych;
- wie co znaczy być zdrowym;
- wie o potrzebie „świadomego” dbania o czystość całego ciała;
- rozumie znaczenie stosowanych przez pielęgniarkę i lekarzy zabiegów zdrowotnych;
- potrafi podejmować próby w celu pokonywania „własnych” uprzedzeń wobec pielęgniarki oraz lekarzy;
- wie jak korzystać ze świeżego powietrza i słońca w celu relaksacji organizmu;
- wie o sposobach aktywnego wypoczynku;
- wie o różnych formach wypoczynku i rekreacji;
- rozumie potrzebę aktywnego wypoczynku jako źródła zdrowia;
- rozumie konieczność codziennego, niezależnie od pory roku, dłuższego pobytu na świeżym powietrzu;
- potrafi przeprowadzić proste ćwiczenia relaksacyjne (np. zamknięcie oczu, ściszenie głośu do szeptu, bezruch);
- wie jak wyrażać stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany;
- rozumie potrzebę dbania o ochronę środowiska naturalnego;
- rozumie korzyści płynące z zamieszkiwania na wsi;
- wie czemu służą akcje ekologiczne;
- wie jak dbać o czystość własnego otoczenia;
- potrafi dostrzec negatywny wpływ ingerencji człowieka w świat przyrody;
- wie jak segregować śmieci;
- rozumie potrzebę zbierania i segregowania odpadów do powtórnego przetwarzania;
- potrafi dbać o własne otoczenie i środowisko naturalne;

Nauczyciel realizując zadania wynikające z celu wychowania przedszkolnego, dostosowuje działania do potrzeb i możliwości rozwojowych dziecka w ramach określonych cykli tematycznych. Zadania te dotyczą wszechstronnego rozwoju dziecka i działań związanych z tym rozwojem.

Treści i struktura programu

Niniejszy program zdrowotny został tak skonstruowany, aby dziecko po ukończeniu tego etapu oddziaływań edukacyjnych cechowała względna samodzielność, powinno ono również podejmować próby samooceny własnej aktywności i samokontroli własnych zachowań.

W przyjętej koncepcji programu wydzielono cztery cykle tematyczne realizowane w ciągu 1 roku szkolnego dotyczące edukacji zdrowotnej dostosowane do potrzeb i możliwości dziecka sześciolatniego, które są wykorzystywane również w codziennej pracy z dziećmi:

- 1. WITAMINKI DLA CHŁOPCZYKA I DZIEWCZYNYKI – zdobywamy wiedzę o zdrowym odżywianiu się**
- 2. ZAJĄCZEK – CZYŚCIOSZEK – nabywamy nawyki higieniczne**
- 3. W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH – dbamy o harmonijny rozwój organizmu**
- 4. ZDROWA ZIEMIA – ZDROWY CZŁOWIEK – dbamy o czystość otoczenia**

Treści zawarte w owym programie zdrowotnym proponowane są dla dzieci sześcioletnich i dotyczą wiedzy, umiejętności, kształtowania postaw i aktywności zdrowotnej, ruchowej, społecznej, moralnej, plastycznej, muzycznej, teatralnej, przyrodniczej, kulturowo – estetycznej, technicznej oraz intelektualnej. Realizacja tych treści umożliwi w przyszłości wytworzenie się określonych kompetencji u dzieci, ułatwiając im funkcjonowanie w życiu, dbałość o własne zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnych formach aktywności.

Treści programowe:

Przyzwyczajanie dzieci do zachowania ostrożności w czasie zajęć i zabaw w sali i w ogrodzie przedszkolnym – informowanie nauczycielki o zauważonym niebezpieczeństwie.

Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z narzędzi (np. nożyczki, nożyki, tarło, itp.).

Zaznajomienie dzieci z zasadami bezpiecznego poruszania się po drogach i ulicach, przestrzeganie zasad ruchu drogowego dla pieszych, znaków ostrzegawczych, sygnalizacji świetlnej.

Uświadomienie dzieciom konieczności przestrzegania zakazów:

- bawienia się w miejscach niedozwolonych np. w pobliżu tras komunikacyjnych i zbiorników wodnych;
- kąpieli w miejscach niestrzeżonych;
- ślizgania się po zamrzniętych naturalnych zbiornikach wodnych oraz niewłaściwego korzystania z sanek;
- zbierania nieznanymi owoców, roślin i grzybów;
- zabawy lekarstwami, środkami chemicznymi, znalezionymi odpadkami czy nieużytkami i innymi nieznanymi przedmiotami;
- samowolnego oddalania się bez zgody i wiedzy dorosłych.

Wyrobienie umiejętności i przyzwyczajanie do systematycznego dbania o swoją czystość osobistą.

Utrwalenie nawyków kulturalnego zachowania się przy jedzeniu i wpajanie zasad racjonalnego odżywiania się.

Wyrobienie samodzielności w zakresie:

- sprawnego ubierania się i rozbierania, wieszania okrycia na wyznaczonym miejscu;
- dokładne wycieranie butów przed wejściem do budynku i właściwe ustawienie ich w półce;
- dobieranie ubrania w zależności od pogody i temperatury.

Wdrażanie dzieci do higienicznego trybu życia:

- przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń przedszkolnych;
- przyzwyczajanie do częstego przebywania na świeżym powietrzu, zapewnienie dzieciom warunków do radosnych, twórczych zabaw w ogrodzie przedszkolnym;

- odpowiednie ubieranie się w zależności od temperatury i rodzaju zabawy oraz od pogody i pory roku;
 - wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu, jako źródła zdrowia i radości.
- Przyzwyczajanie do zachowań zapobiegających infekcjom np. zasłanianie ust w czasie kaszlu, chronienie miejsc skaleczonych.
- Uświadomienie dzieciom potrzeby kontroli własnego zdrowia (np. systematyczna kontrola zębów) i zabiegów profilaktycznych (szczepienia ochronne).
- Przyzwyczajanie dzieci do zgłaszania nauczycielce dolegliwości własnych i zauważonych u innych.
- Wdrażanie do właściwego zachowania się podczas badań u lekarza i opanowania lęku przed koniecznymi zabiegami np. zastrzykiem.
- Chronienie wzroku przed silnym światłem, przestrzeganie zakazu patrzenia w źródło światła (patrzenie w słońce, patrzenie z bliska na świecąca żarówkę).
- Przyzwyczajanie do opanowywania krzyku, zwłaszcza podczas zabaw na świeżym powietrzu.
- Samodzielne wybieranie sposobu odpoczynku i miejsca odpoczynku, w zależności od potrzeb i upodobań.
- Przestrzeganie zasady nie niszczenia przyrody, kulturalnego zachowania się na wycieczkach (np. nie hałasowania w lesie, nie śmiecenia, nie deptania trawników).
- Świadome przestrzeganie zakazu niepotrzebnego zrywania roślin chronionych.
- Przyzwyczajanie do chronienia przyrody sposobami dostępnymi dzieciom np. segregowanie odpadów, oszczędzanie wody, wrzucanie śmieci do oznaczonych pojemników (osobno odpady papierowe, osobno plastikowe).
- Zachęcenie dzieci i tworzenie okazji do samorzutnych zabaw ruchowych indywidualnych i zespołowych z wykorzystaniem różnych przyborów, przyrządów i warunków terenowych.
- Organizowanie zestawów gimnastycznych.
- Zabawy i ćwiczenia ruchowe.
- Gry i zabawy w terenie z elementami krycia się, tropienia, podchodów.
- Zabawy i ćwiczenia na śniegu z elementami sportów zimowych: zjeżdżanie na sankach.
- Zabawy i ćwiczenia w wodzie z elementami nauki pływania.
- Zabawy i ćwiczenia na wyasfaltowanym boisku: próby jazdy na hulajnodze.
- Rysowanie i malowanie kredkami, flamastrami, farbami plakatowymi.
- Projektowanie kompozycji tematycznych z różnorodnych elementów.
- Wyrabianie umiejętności słuchania i śpiewania piosenek.
- Tworzenie warunków do podejmowania przez dzieci twórczych zabaw.
- Samorzutne podejmowanie zabaw w teatr.
- Przedstawienie różnych scenek sytuacyjnych za pomocą dramy i pantomimy.
- Organizowanie spacerów, wycieczek i zabaw w celu zapewnienia dzieciom stałego kontaktu z przyrodą w różnych porach roku.
- Rozpoznawanie owoców w sadach, warzyw w ogrodach różnymi zmysłami: wzrokiem, dotykiem, smakiem.
- Wykorzystanie kącika przyrody do różnych prac, doświadczeń i zabaw badawczych.

Prowadzenie hodowli roślin w kąci przyrody (np. szczypiorku, pietruszki).

Poznanie niebezpieczeństw, jakie zagrażają środowisku przyrodniczemu ze strony człowieka, np. zatrucie powietrza i wód, pożary lasów.

Zaznajomienie dzieci z miejscowymi instytucjami użyteczności społecznej, np. ośrodek zdrowia oraz pracą ludzi w tych zawodach.

Zastosowanie ręcznego sprzętu przy sporządzaniu posiłków.

Warunki życia człowieka dawniej i dziś.

Wzbogacanie słownika dziecięcego w miarę poznawania środowiska społecznego, przyrodniczego i technicznego.

Stwarzanie sytuacji zachęcających do swobodnych wypowiedzi.

Przedstawione w programie treści zostały podporządkowane czterem cyklom tematycznym, dotyczącym założeń programowych. We wszystkich wyróżnionych cyklach tematycznych zawierają się treści edukacji zdrowotnej, a treści są zgrupowane w czterech głównych obszarach edukacyjnych:

I. Odnajdywanie swojego miejsca w grupie rówieśniczej, wspólnocie.

II. Budowanie systemu wartości.

III. Nabywania umiejętności przez działanie;

IV. Poznawania i rozumienia siebie i świata;

Formy i metody

Podstawową formą aktywności dzieci w wieku przedszkolnym jest zabawa. Dziecko w zabawie komunikuje swoje potrzeby i zainteresowania. Obserwacja spontanicznie podejmowanych zabaw przez dzieci pozwoli na przekazanie wiedzy i umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej. Dlatego też treści w programie zdrowotnym wprowadzane są w zabawie i poprzez zabawę.

Ideą przewodnią w mojej pracy z dziećmi 6 – letnimi jest systematyczne planowanie ich różnorodnej aktywności w ramach ustalonych cykli tematycznych tak, aby mogły przyswajać, odkrywać, przeżywać i działać. W trakcie zajęć formy mogą występować w czystej postaci, jak również w różnych połączeniach. Mogą też ulegać zmianom i modyfikacjom.

Metody proponowane w niniejszym programie są pochodną celów i zadań, jakie stawia się w procesie wychowania. Ze względu na specyfikę tej edukacji do najczęściej wykorzystywanych metod należą metody aktywizujące dzieci do pracy:

- wycieczki tematyczne;
- twórczość plastyczna, techniczna i artystyczna dzieci;
- projekty;
- symulacje;
- drama.

I. „WITAMINKI DLA CHŁOPCZYKA I DZIEWCZYNKI” –

zdobynamy wiedzę o zdrowym odżywianiu się

Zadania edukacyjne wyzwajające aktywność i działalność dzieci	Przewidywane efekty wychowawczo – dydaktyczne. Osiągnięcia dzieci
<p>1. Wycieczki tematyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Wyprawy po dary sadu i ogrodu” – gromadzimy je w kąci przyrody, rozpoznawanie owoców i warzyw różnymi zmysłami; - wycieczka do szkolnej kuchni – nawiązanie współpracy z intendentką; pomoc w dostarczaniu produktów na surówki owocowo – warzywne, drugie śniadanie – owoce; 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi zachować bezpieczeństwo podczas spacerów i wycieczek; - wie o zakazie spożywania nieznanych płodów rolnych, owoców bez wcześniejszej zgody dorosłych oraz dlaczego ma tego nie robić; - wie o zakazie próbowania i spożywania produktów niewiadomego pochodzenia oraz dlaczego „ma tego nie robić”; - rozumie potrzebę prawidłowego odżywiania się; - potrafi „żyć zdrowo”, zgodnie ze wskazaniami rodziców i nauczycielki; - wie czemu służy spożywanie drugiego śniadania w postaci owoców;
<p>2. Doświadczenia praktyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Kucharze” – wykonujemy surówki owocowo – warzywne; - „Na straganie” J. Brzechwa – zdobywamy doświadczenia językowe; - „Kukielki z warzyw” – wykonujemy kukielki z warzyw; - „Apetyczne kotki” – wykonujemy posiłek z naturalnych produktów; - „Zielona hodowla” – zakładamy hodowlę szczypiorku i pietruszki w kąci przyrody; 	<ul style="list-style-type: none"> - wie o konieczności jedzenia warzyw i owoców niezbędnych dla zdrowia; - zna wartości odżywcze warzyw i owoców; - potrafi dbać o czystość w trakcie przygotowywania i spożywania surówek oraz innych posiłków; - potrafi kulturalnie jeść; - wie czemu służy właściwe odżywianie; - rozumie konieczność przewycięzania uprzedzeń do niektórych potraw;
<p>3. Ekspresja</p> <ul style="list-style-type: none"> - teatralna – przygotowujemy występy dla dzieci z oddziału przedszkolnego – „Na straganie” – J. Brzechwa; - plastyczna – organizujemy wystawę prac plastycznych – „Przetwory”; 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jakie są zasady racjonalnego odżywiania, w tym spożywania codziennie koniecznych składników pokarmowych; - wie o różnych sposobach przechowywania żywności;
<p>4. Projekty</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia otwarte dla rodziców – „Jakie mama przygotowała przetwory?” – zagadki smakowo – zapachowe, przygotowujemy się na przyjęcie rodziców (zaprawy i przetwory); 	<ul style="list-style-type: none"> - wie z czego przygotowuje się przetwory, - wie o różnych sposobach przechowywania żywności; - potrafi dokładnie gryźć i żuć pokarmy;

5. Ewaluacja - spożywamy warzywa i owoce; - myjemy warzywa i owoce; - myjemy ręce przed posiłkami; - zachowujemy się kulturalnie podczas posiłków;	- rozumie konieczność spożywania warzyw i owoców, - rozumie konieczność mycia warzyw i owoców, - rozumie konieczność mycia rąk przed posiłkami, - rozumie konieczność kulturalnego zachowania się przy stole.
---	--

**II. „ZAJĄCZEK - CZYŚCIOSZEK” –
nabywamy nawyki higieniczne**

Zadania edukacyjne wyzwajające aktywność i działalność dzieci	Przewidywane efekty wychowawczo – dydaktyczne. Osiągnięcia dzieci
1. Wycieczki tematyczne - wizyta w gabinecie pielęgniarki;	Dziecko: - rozumie znaczenie stosowanych przez pielęgniarkę i lekarzy zabiegów zdrowotnych; - wie jak zachować się w gabinecie pielęgniarki i lekarskim; - umie powiedzieć co robią lekarze różnych specjalności np.: pediatra, dentysta; - potrafi podejmować próby w celu pokonywania „własnych” uprzedzeń wobec pielęgniarki oraz lekarzy;
2. Doświadczenia praktyczne - „Chory kotek” S.. Jachowicz – zdobywamy doświadczenia językowe; - „W gabinecie lekarskim” – zabawa tematyczna, trenujemy umiejętność zachowania się w gabinecie lekarskim lub stomatologicznym; - spacer w wyobraźni – „Wehikuł czasu, czyli jak prano dawniej, jak pierze się dziś” – poznajemy relacje czasowe: bardzo dawno, dawniej, dziś; - zabawa dramowa – „Brudasek” – prawidłowo oceniamy sytuacje;	- wie jakie są zasady racjonalnego odżywiania się; - rozumie konieczność zachowania umiaru w jedzeniu m. in. słodczy; - potrafi podejmować próby w celu pokonywania „własnych” uprzedzeń wobec pielęgniarki oraz lekarzy; - wie o konieczności zmiany zabrudzonej odzieży i jej prania, aby była czysta; - wie o potrzebie „świadomego” dbania o czystość całego ciała;

3. Ekspresja - teatralna – organizujemy przedstawienie dla dzieci z kl. I – „Chory kotek” S. Jachowicz; - plastyczna – organizujemy wystawę prac plastycznych – „Przybory do mycia zębów”; - muzyczna – „Rozważania o zdrowiu” – śpiewamy piosenki o zdrowiu („Kotek”, „Na kubeczku z porcelany”, „Umyjemy rączki ,szyję”);	- rozumie konieczność racjonalnego odżywiania; - wie o codziennych zabiegach higienicznych (mycie zębów); - wie dlaczego należy wykonywać codzienne zabiegi higieniczne i czemu one służą; - zna piosenki dotyczące zdrowia;
4. Projekty - zajęcia otwarte dla rodziców – „Dbamy o zdrowie” – tworzymy „drzewo zdrowia”, zdobywamy wiadomości od rodziców nt „Zdrowy jak...”;	- wie dlaczego należy wykonywać codzienne zabiegi higieniczne, - wie co to znaczy być zdrowym,
5. Ewaluacja - myjemy systematycznie zęby po posiłkach; - dbamy o czystość całego ciała; - prawidłowo korzystamy z urządzeń sanitarnych; - prawidłowo korzystamy z przyborów toaletowych;	- rozumie konieczność codziennego stosowania zabiegów higienicznych, - rozumie znaczenie czystości dla zdrowia, - rozumie podstawowe zasady higieny w korzystaniu ze wspólnych urządzeń sanitarnych, - rozumie konieczność dbania o wygląd zewnętrzny.

III. „W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH” –

dbamy o harmonijny rozwój organizmu

Zadania edukacyjne wyzwalające aktywność i działalność dzieci	Przewidywane efekty wychowawczo – dydaktyczne. Osiągnięcia dzieci
1. Aktywny wypoczynek - dodatkowe zabawy ruchowe – bierzemy udział w zawodach sportowych; - zabawy terenowe – korzystamy ze świeżego powietrza; - spacer i wycieczki – korzystamy ze świeżego powietrza niezależnie od pogody; - wyjazdy na basen – uczestniczymy w zabawach w wodzie i uczymy się pływać; - zabawy i ćwiczenia na boisku – uczymy się jeździć na hulajnodze; - zabawy i ćwiczenia na śniegu z elementami sportów zimowych – uczestniczymy w zawodach saneczkowych;	Dziecko: - wie jak korzystać ze świeżego powietrza i słońca w celu relaksacji organizmu; - wie o sposobach aktywnego wypoczynku, - wie o różnorodnych formach wypoczynku i rekreacji; - rozumie konieczność korzystania ze świeżego powietrza; - rozumie konieczność codziennego, niezależnie od pory roku, dłuższego pobytu na świeżym powietrzu; - rozumie potrzebę aktywnego wypoczynku jako źródła zdrowia;

<p>2. Doświadczenia praktyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> - spacer w wyobraźni – „Jesteśmy na niby piłkami” – wyobrażamy sobie, że jesteśmy dużymi i ciężkimi piłkami i opowiadamy o tym; - zabawy w formie opowieści ruchowej – „Uprawiamy sporty”; - zabawy dramatyczne – „I co ja z sobą zrobię?” – naśladujemy zachowanie własne i innych w autentycznych sytuacjach; 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie konieczność aktywności ruchowej, niezależnie od indywidualnych predyspozycji fizycznych (np. otyłość, niesprawność ruchowa); - potrafi przeprowadzić proste ćwiczenia relaksacyjne (np. zamknięcie oczu, ściszenie głosu do szeptu, bezruch); - wie jak korzystać z wolnego czasu; - wie jak wyrażać stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany;
<p>3. Ekspresja</p> <ul style="list-style-type: none"> - muzyczno – ruchowa – „Rozważania o zdrowiu” – organizujemy zabawy przy muzyce ; 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak korzystać z czynnego wypoczynku; - potrafi koordynować ruchy podczas zabaw przy muzyce;
<p>4. Projekty</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia otwarte dla rodziców – „Zdobycie sprawności fizycznej” – organizujemy zabawy sportowe z udziałem rodziców; 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, że uczestnicząc aktywnie w grach i zabawach ruchowych będzie w przyszłości „zdrowe, duże, silne”; - wie jakie są zasady bezpieczeństwa podczas gier i zabaw ruchowych; - rozumie potrzebę aktywnego wypoczynku jako źródła zdrowia;
<p>5. Ewaluacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - znamy i korzystamy z zabaw relaksujących; - korzystamy z aktywnego wypoczynku; - dbamy o zdrowie psychiczne – znamy szkodliwość wielogodzinnego oglądania telewizji lub korzystania z komputera; - jesteśmy dobrymi kolegami i potrafimy dostrzegać potrzeby innych; 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak wyrażać swoje stany emocjonalne w sposób społecznie akceptowany; - wie co to jest higiena narządów zmysłu, układu nerwowego i ruchowego (bez stosowania nazewnictwa); - potrafi okazywać uczucia przyjaźni (sympatii) i miłości w kontaktach: dziecko – dziecko, dziecko – dorosły, - potrafi unikać nadmiernego hałasu.

IV. „ZDROWA ZIEMIA – ZDROWY CZŁOWIEK”-

dbamy o czystość otoczenia

Zadania edukacyjne wyzwalające aktywność i działalność dzieci	Przewidywane efekty wychowawczo – dydaktyczne. Osiągnięcia dzieci
<p>1. Wycieczki tematyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Dzień Ziemi”, „Sprzątanie Świata” – bierzemy udział w akcjach ekologicznych; - spacer i wycieczki po okolicy – obserwujemy zmieniający się krajobraz (pory roku, wpływ ingerencji człowieka w świat przyrody); - „Zdrowe przedszkole” – promujemy przedszkole na wsi i zapraszamy kolegów z przedszkola miejskiego; 	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie czemu służą akcje ekologiczne; - wie jak dbać o czystość własnego otoczenia; - potrafi dostrzec negatywny wpływ ingerencji człowieka w świat przyrody; - rozumie potrzebę segregowania śmieci; - wie jak segregować śmieci; - potrafi posegregować odpady do odpowiednich pojemników; - potrafi podejmować samorodne i swobodne zabawy ruchowe dające możliwość kontaktu z innymi; - potrafi wykorzystać własną aktywność ruchową do gier i zabaw rekreacyjnych w gronie innych kolegów;
<p>2. Doświadczenia praktyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> - spacer w wyobraźni – „Podarunek od wiatru” – wyobrażamy sobie, że jesteśmy listkiem i wędrujemy po świecie; - zabawy w formie opowieści ruchowej – „Przyjaciele z Zielonego Lasu” – naśladujemy zwierzęta mieszkające w czystym i brudnym lesie, i opowiadamy o tym; - zdobywamy sprawności – „Leśne Skrzaty” – jesteśmy strażnikami przyrody; - spotkania multimedialne – gry edukacyjne na komputer związane z ochroną środowiska naturalnego – „Wielkie sprzątanie”, „Chcę, aby na moim niebie było słońce”; 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jakie wynikają zagrożenia z zanieczyszczenia środowiska naturalnego; - rozumie potrzebę dbania o środowisko naturalne; - potrafi dbać o własne otoczenie i środowisko naturalne; - rozumie konieczność wietrzenia pomieszczeń; - potrafi przestrzegać czystości wokół siebie (w miejscach użyteczności publicznej, w lesie, w ogródku przedszkolnym, wokół domu); - potrafi dostrzec negatywny wpływ ingerencji człowieka w świat przyrody;
<p>3. Ekspresja</p> <ul style="list-style-type: none"> - plastyczna – wykonujemy „Order Ekologa”, collage nt. „Gdzie chciałbyś spędzać wolny czas, a gdzie nie?”; - muzyczna – organizujemy konkurs „ekologicznej piosenki”, uczymy się grupowej piosenki „Leśne Skrzaty”; 	<ul style="list-style-type: none"> - wie dlaczego należy dbać o własne otoczenie; - wie co jest dobre dla zdrowia i otoczenia; - rozumie znaczenia słowa „ekologia”; - rozumie zależności między „zdrowa ziemia – zdrowy człowiek”;

<p>4. Projekty</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Święto sadzenia drzew” – wspólnie z rodzicami sadzimy drzewa w ogródku przedszkolnym lub w lesie i dbamy o nie; - „Aluminek” – zbieramy puszki aluminiowe i bierzemy udział w akcji ekologicznej; - „Zdrowe przedszkole” – przygotowujemy się na przyjęcie kolegów z przedszkola miejskiego; 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak należy dbać o środowisko naturalne; - rozumie potrzebę sadzenia nowych drzew jako źródła tlenu; - wie jak zachować się w lesie; - rozumie potrzebę zbierania i segregowania odpadów do powtórnego przetwarzania; - wie jak chronić przyrodę; - rozumie konieczność korzystania ze świeżego powietrza i słońca;
<p>5. Ewaluacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczestniczymy w akcjach ekologicznych; - „Zdrowe przedszkole” – promujemy przedszkole na wsi; 	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie potrzebę dbania i ochronę środowiska naturalnego; - rozumie korzyści płynące z zamieszkiwania na wsi.

BIBLIOGRAFIA

1. Bogdanowicz M., *Piosenki do rysowania – ćwiczenia. Metoda dobrego startu*. Gdańsk 1998.
2. Bogdanowicz M., *Ruch i piosenka dla najmłodszych*. Gdańsk 2001.
3. Dudkiewicz K., Kamińska K., *Edukacja zdrowotna. Program przeznaczony dla przedszkoli*. Warszawa 2001.
4. Frątczakowie E. i J., *Edukacja ekologiczna dzieci w wieku przedszkolnym*. Bydgoszcz 1996.
5. Komorowska H., *O programach prawie wszystko*. Warszawa 1999.
6. Kutylowska G., *Ekologia w przedszkolu*. Warszawa 1997.
7. Muchacka B., *Zabawy badawcze w edukacji przedszkolnej*. Kraków 1999.
8. Piaścik H., *Nasz teatrzyk*. Warszawa 1985.
9. Właźnik K., *Wychowanie fizyczne w przedszkolu. Przewodnik metodyczny*. Łódź 1996.
10. Żuchelkowska K., Wojciechowska K., *Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych*. Bydgoszcz 2000.

Napisała i opracowała mgr Jolanta Łysoń