

Przedszkole Promujące Zdrowie

Program promocji zdrowia na lata 2020- 2023

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

**Miejskie Przedszkole Nr 15 z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Zielonogórska 23
40-710 Katowice
tel. 32 2525908**

**<https://www.przedszkole15.edupage.org/>
e-mail: integracja15@wp.pl**

Wstęp

Zdrowie i sprawność fizyczna są podstawowymi warunkami prawidłowego rozwoju dziecka we wszystkich jego sferach. Kształtowanie świadomości znaczenia zdrowia to nic innego, jak wdrażanie dziecka do profilaktyki zdrowotnej.

W przedszkolu dziecko rozwija sprawność ruchową, uczy się, w jaki sposób dbać o higienę, jak należy się odżywiać, aktywnie i bezpiecznie spędzać czas na świeżym powietrzu – prowadzić zdrowy tryb życia.

Wczesne dzieciństwo ma duży wpływ na późniejsze życie człowieka, dlatego powinno się brać pod uwagę fakt, iż rozwój dziecka dokonuje się nie tylko na podstawie zadatków wrodzonych, ale także dzięki jego własnej aktywności oraz różnorodnym oddziaływaniom środowiska społeczno-kulturowego, jak również stanowi odzwierciedlenie celowych działań wychowawczych. Uwzględnienie w rozwoju dziecka specyfiki okresu przedszkolnego daje możliwość właściwego i wszechstronnego przygotowania go do dorosłego życia.

W kształtowaniu u dzieci zachowań sprzyjających zdrowiu ważną rolę odgrywa nie tylko nauczyciel, który występuje jako wzorzec zachowań, ale również środowisko przedszkolne wspierające działania prozdrowotne oraz specjaliści zajmujący się „zdrowiem” zapraszani do przedszkola. Duże znaczenie odgrywa też rodzina dziecka. Bardzo ważne jest, aby to czego dziecko nauczyło się w przedszkolu było wspierane przez jego rodzinę.

Wspólne oddziaływania prozdrowotne domu rodzinnego i przedszkola będą sprzyjać utrwalaniu właściwej postawy prozdrowotnej u dzieci.

Edukacja zdrowotna w wieku przedszkolnym powinna być spoiwem pomiędzy wiedzą i doświadczeniem dziecka, które wynosi z domu rodzinnego a tym co powinno znać, umieć i rozumieć, kiedy wkroczy w dorosłe życie, w którym jego zdrowie stanowić będzie określoną „wartość” i kapitał na przyszłość. Szeroko rozumiana edukacja zdrowotna powinna wskazać kierunek różnorodnych działań w dążeniu do osiągnięcia przez dziecko stanu dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Wyżej wymienione założenia edukacji zdrowotnej stanowią ważny obszar działalności edukacyjnej organizowanej w naszym przedszkolu. Przystępując do Programu Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie chcieliśmy poszerzyć nasze dotychczasowe działania w zakresie szeroko rozumianej promocji zdrowia, czyniąc z nich świadomy oraz ukierunkowany proces edukacyjny. Zdobywając w 2018 r. Certyfikat Śląskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie, udowodniliśmy, że w naszej placówce kładziemy duży nacisk na kształtowanie u dzieci właściwych nawyków prozdrowot-

nych. Założenia programowe w zakresie promocji zdrowia rozszerzają i są wzbogaceniem oferty edukacyjnej naszego przedszkola. Realizacja treści Programu w procesie wychowawczo – dydaktycznym przedszkola sprzyjać będzie podejmowaniu przez dzieci działań twórczych i osiąganiu praktycznych umiejętności w zakresie ochrony zdrowia i profilaktyki zdrowotnej.

Charakterystyka przedszkola

W Miejskim Przedszkolu Nr 15 z Oddziałami Integracyjnymi funkcjonują grupy integracyjne, o tzw. rodzinkowej strukturze organizacyjnej. Oznacza to, że do każdej grupy uczęszczają dzieci w różnym wieku. Zajęcia prowadzone są na różnych poziomach, tak aby stworzyć każdemu dziecku poczucie sukcesu. Maksymalna liczba to 15 dzieci oraz 5 o specjalnych potrzebach edukacyjnych skierowanych do przedszkola przez organ prowadzący tzn. Urząd Miasta. W grupie integracyjnej jednocześnie pracuje dwóch nauczycieli: prowadzący oraz współorganizujący kształcenie. W każdej grupie zatrudniona jest pomoc nauczyciela. Przedszkole integracyjne daje szansę rozwoju dzieciom niepełnosprawnym o specyficznych potrzebach edukacyjnych tak, aby mogło brać udział w życiu społecznym. Dzieci zdrowe uczą się tolerancji, szacunku w stosunku do innych ludzi już od najmłodszych lat. Włączanie dzieci niepełnosprawnych do grupy pełnosprawnych rówieśników, pozwala obu na czerpanie z tego obopólnych korzyści. Zapewniamy dzieciom bezpieczeństwo, opiekę i edukację. Wprowadzamy dzieci w otaczający, różnorodny świat, czyniąc ich uczestnikami życia społecznego na miarę indywidualnych możliwości.

Udzielamy pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Organizujemy i prowadzimy wczesne wspomaganie rozwoju dziecka. Z dziećmi pracuje wykwalifikowana kadra nauczycieli i specjalistów, którzy "podążając za dzieckiem" wprowadzają w życie idee Marii Montessori. W pracy z dziećmi wykorzystujemy metody aktywizujące, między innymi; Metodę Ruchu Rozwijającego W. Sherborne, Programy Aktywności Knillów, integrację sensoryczną, Metodę Dobrego Startu, i inne.

Prowadzimy również zajęcia rozwijające zainteresowania, które pozwalają na odkrywanie talentów i zdolności. Są to zajęcia:

- plastyczne,
- taneczne
- ruchowe,
- komputerowe.

Przedszkole posiada duży, wyposażony ogród. Od dwóch lat realizujemy innowację pedagogiczną „Ogród w odśłonach pór roku”, której celem jest między innymi zapewnianie dzieciom możliwości obcowania z przyrodą w ciągu całego roku, rozwijanie samodzielności w organizowaniu czasu wolnego z zachowaniem zasad warunkujących bezpieczeństwo dziecka, jak również promowanie zdrowego stylu życia w zdrowym środowisku. W placówce prowadzone jest żywienie.

Struktura programu

Mając na uwadze specyfikę i potrzeby placówki, skłonności i nawyki przedszkolaków, zaistniały w ostatnim półroczu stan pandemii koronawirusa, treści będą się skupiały wokół następujących problemów priorytetowych:

- I. Zdrowe odżywianie.
- II. Higiena drogą do zdrowia.
- III. Sprawny i bezpieczny przedszkolak.
- IV. Relaks przedszkolaka.
- V. Przedszkolak dobrym kolegą.

Cel główny:

1. Nabywanie przez dzieci umiejętności dbania o własne zdrowie, bezpieczeństwo i higienę, samokontroli, radzenia sobie ze stresem, świadomego wyciszenia i uspokojenia.

Cele szczegółowe:

1. Kształtowanie umiejętności i postaw prozdrowotnych związanych z racjonalnym odżywianiem się oraz prawidłowych nawyków żywieniowych.
2. Stwarzanie okazji do zaspokajania naturalnych potrzeb dzieci i umożliwienie im rozwoju z uwzględnieniem ich indywidualnych potrzeb dotyczących rozwoju fizycznego i psychicznego.
3. Podnoszenie świadomości dziecka w wieku przedszkolnym w zakresie bezpieczeństwa własnego i innych.
4. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.
5. Dostrzeganie zależności pomiędzy stanem naturalnego środowiska a zdrowiem i samopoczuciem własnym i innych ludzi,

6. Kształcenie umiejętności społecznych dzieci, wdrażanie do aktywnego i świadomego uczestnictwa w życiu grupy przedszkolnej oraz kształtowanie pozytywnych postaw wobec kolegów.
7. Nabycie umiejętności odpoczynku, kontrolowania oddechu (np. po wysiłku fizycznym).
8. Zmiana stylu zabawy – ograniczenie stukania, hałasowania, głośnego rozmawiania podczas zabaw.
9. Odreagowanie napięć psychoruchowych.
10. Obniżenie poziomu hałasu w poszczególnych grupach.
11. Zmiana stylu porozumiewania się – umiarkowany głos w miejsce krzyku.

Moduł I ZDROWE ODŻYWIENIE

Zadania/ treści	Procedury osiągnięcia celów/ Metody	Efekty
1. Promocja zdrowego odżywiania	- pogadanki z intendentką i kucharką - cykle zajęć edukacyjnych z zakresu wyrabiania prawidłowych nawyków żywieniowych - spotkanie z dietetykiem - tworzenie przez dzieci jadłospisu - popularyzowanie wartości odżywczych warzyw i owoców poprzez pracę z literaturą, pokazanie tematyki w twórczości plastycznej, muzycznej;	Dziecko: - zna i wymienia wartości odżywcze poszczególnych produktów „Piramidy zdrowia” - zna i klasyfikuje poszczególne produkty żywieniowe - wybiera produkty zdrowe i świeże, wyroby domowe, a eliminuje fastfoody i sztuczne przekąski - pije wodę, naturalne herbaty i soki owocowe - świadomie i chętnie zjada pełnowartościowe posiłki śniadaniowe i obiadowe na stołówce przedszkolnej - zjada codzienny świeży owoc - rozumie konieczność jedzenia potraw niezbędnych dla zdrowia
2. Przedszkolny ogród.	- wiosenne zasiewy na grządce przedszkolnej - czynny udział w czynnościach pielęgnacyjnych w ogrodzie - zakładanie „zielonych ogródków”, wysiew rzeżuchy, szczypiorku, pietruszki, ziół; - „Zimowy ogródek” – hodo-	Dziecko: - potrafi „zbierać” i segregować ziemniaki na polu - podejmuje czynności związane z zasiewami, pielęgnacją i zbiorem warzyw. - zna cykl wegetacji roślin uprawnych - obserwuje wzrost roślin, dba

	wanie roślin w skrzynkach, głównie ziół i ich wykorzystywanie w przedszkolnej kuchni; - zabawy badawcze;	o nie i rozumie potrzebę spożywania ich jako źródła witamin
3. Przygotowywanie przez dzieci zdrowych potraw z przestrzeganiem zasad higieny i bezpieczeństwa	- wykonywanie soków owocowych, sałatek owocowych i warzywnych, musów i zapraw na zimę - przygotowywanie zdrowych przekąsek: ziarna dyni, słonecznika i orzechów - przygotowanie zdrowych kanapek i warzywnego grilla - przygotowywanie domowych wypieków	Dziecko: - potrafi obierać warzywa i owoce oraz przygotować z nich soki, sałatki, musy i zaprawy na zimę - w czasie wykonywania czynności gospodarczo-kuchennych przestrzega zasad higieny i bezpieczeństwa - odrzuca z diety sztuczne, słodkie przekąski a wybiera naturalne - zna proste przepisy na domowe ciasto, potrafi upiec z pomocą dorosłego ciasteczka piernikowe i kruche
4. Zasady kulturalnego zachowania się przy stole	- bajki edukacyjne, przykłady z literatury dziecięcej - zwracanie uwagi na umiejętne i kulturalne zachowanie się w czasie posiłku: a) kształtowanie nawyku odpowiedniego posługiwania się sztućcami i serwetką. b) przyzwyczajanie do dokładnego gryzienia i przeżuwania pokarmów oraz do nie mówienia z pełną buzią, c) zachęcanie do dbania o estetykę stołu,	Dziecko: - ocenia postawę bohaterów literackich (pozytywna, negatywna) - potrafi kulturalnie zachować się przy stole w czasie posiłków - wykonuje czynności związane z przygotowaniem i nakryciem stołu do posiłku. - potrafią kulturalnie zachować się przy stole. Dzieci potrafią posługiwać się sztućcami i serwetką. Dziecko dokładnie gryzie pokarmy, nie mówi z pełną buzią Dziecko potrafi nakryć do stołu.
5. Postawy prozdrowotne związane z racjonalnym odżywianiem się	- akcja Akademii Zdrowego Przedszkolaka. - Mamo, tato wolę wodę, - Klub zdrowego przedszkolaka,	- dziecko wybiera do jadłospisu warzywa i owoce jako źródło niezbędnych witamin i minerałów - spożywa pokarmy niezbędne dla zachowania zdrowia - pije wodę mineralną
6. Prowadzenie edukacji żywieniowej wśród pracowników przedszkola i rodziców.	Prowadzenie w szatni kącika informacyjnego dla rodziców „Porcja zdrowia” zawierającego bieżące informacje o podejmowanych działaniach	Rodzice będą na bieżąco informowani o realizowanym programie promującym zdrowie oraz o przygotowywanych posiłkach dla dzieci.

	w przedszkolu, jadłospis.	
--	---------------------------	--

Moduł II HIGIENA GROGĄ DO ZDROWIA

Zadania/ treści	Procedury osiągnięcia celów/ Metody	Efekty
1. Wyrabianie elementarnych przyzwyczajeń higieniczno – kulturalnych.	- systematyczne prezentowanie młodszym dzieciom poszczególnych czynności, tj. kolejnych etapów mycia rąk czy zębów; wobec starszych dzieci stosowanie metod prowadzących do zrozumienia „<i>Po co to robimy</i>”; - systematyczne, nawykowe wykonywanie codziennych czynności pielęgnacyjnych; - udział w akcji edukacyjnej dotyczącej profilaktyki chorób przenoszonych przez ręce pod hasłem: "Szkoła Czystych Rąk"; - wykorzystanie plakatów dostępnych w ramach realizacji edukacyjnych akcji i projektów, np. „Dekalog Czystego Przedszkolaka”; - uwrażliwienie dzieci na nie dotykanie oczu rękami;	Dziecko: - przestrzega zasady mycia rąk przed każdym posiłkiem; - rozumie, że trzeba myć ręce po skorzystaniu z toalety; - wie, kiedy należy myć ręce; - myje zęby systematycznie; - dba o czystość osobistą, wykonując codziennie czynności pielęgnacyjne; - wie, że częste i dokładne mycie rąk jest jedną ze skutecznych metod zapobiegania chorobom wirusowym, w tym zakażeniu koronawirusem; - używa chusteczek higienicznych w razie potrzeby;
2. Prawidłowe korzystanie z przyborów podczas wykonywania czynności higienicznych.	- wykorzystanie plakatów dostępnych w ramach realizacji akcji i projektów, np. „Klub Zdrowego Przedszkolaka”, „Szkoła Czystych Rąk”; - przekaz literacki dostarczający prawidłowych wzorców postępowania; - udział w ogólnopolskim projekcie edukacyjnym „Czyściochowe przedszkole”;	Dziecko: - potrafi prawidłowo samodzielnie myć ręce zgodnie z kolejnymi etapami tej czynności; - potrafi poprawnie umyć zęby; - korzysta samodzielnie i prawidłowo z urządzeń sanitarnych; - rozumie zasady korzystania z osobistych przyborów toaletowych.

Moduł III SPRAWNY I BEZPIECZNY PRZEDSZKOLAK

Zadania / treści	Procedury osiągnięcia celów / metody	Efekty
1. Przygotowanie dzieci do samodzielnego i bezpiecznego uczestnictwa w ruchu drogowym jako pieszego, rowerzysty i pasażera	- Organizowanie wycieczek, wyjść na drogę, skrzyżowanie ulic - Opowiadanie o własnych obserwacjach ruchu drogowego - Nazywanie uczestników ruchu drogowego - Spotkania z policjantem - Zabawy tematyczne - Nauka piosenek i wierszy - Oglądanie filmów edukacyjnych dotyczących sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu - udział w akcji prowadzonej na terenie województwa śląskiego z wykorzystaniem Sznupka – maskotki śląskiej Policji.	Dziecko: - Zna zasady bezpiecznego przejścia przez jezdnię i poruszania się po drodze - Zna zasady bezpieczeństwa w środkach komunikacji - Zna wybrane zasady ruchu drogowego - Zna numery alarmowe (do straży pożarnej, policji, pogotowia) - Zna zasady bezpieczeństwa podczas jazdy na rowerze, rolkach, wrotkach
2. Kształtowanie pozytywnych cech wzorowego pieszego	- Pogadanki i pokazy instruktażowe - Spacer i wycieczki - Obserwacje - Rozmowy na temat „Bezpieczna droga do i z przedszkola” - Praca wychowawcza w oparciu o analizę tekstów i przykładów literackich	Dziecko: - Zna podstawowe zasady zachowania się jako pieszy na drodze - Wie jak zadbać o bezpieczeństwo własne i innych w czasie poruszania się po drodze jako pieszy - Właściwie reaguje na złe
3. Umiejętne zastosowanie przez dzieci w praktyce poznanych zasad drogowych	- Konkursy i turnieje - Ćwiczenia terenowe	Dziecko: - Potrafi zastosować w praktyce zasad drogowych - Właściwie organizuje zabawy w terenie
4. Kształtowanie umiejętności bezpiecznego użytkowania urządzeń technicznych	- Poznanie elektrycznego sprzętu i zasad bezpiecznego korzystania oraz obsługi. - Wykonanie ćwiczeń praktycznych np. z sokowirówką, żelazkiem, suszarką, odkurzaczem.	Dziecko: - Wie, że tylko w obecności osoby dorosłej może wykonywać proste czynności przy obsłudze niektórych urządzeń: włączanie czajnika, żelazka itp. - Zna zasady bezpiecznego posługiwania się sprzętem gospodarstwa domowego: kuchnią gazową, żelazkiem, elektrycznymi gniazdkami. - Zna zagrożenia z tego wynikające.

5. Zapobieganie oparzeniom (termicznym, słonecznym, chemicznym, elektrycznym)	- pogadanki - spotkania z pielęgniarką, - akcja „Brązowo, ale czy zdrowo?”	Dziecko: - zna czynniki zagrażające oparzeniom (ogień, wrzątek, promienie słoneczne, prąd elektryczny, substancje chemiczne) - zna objawy oparzenia - rozpoznaje substancje, w których występuje zagrożenie oparzeniem i umie ich unikać - staje się ostrożniejszy i bardziej rozważny w związku z możliwością oparzenia - wie, jak zachować się w przypadku oparzeń
6. Bezpieczeństwo podczas zabaw, gier ruchowych i zestawów ćwiczeń gimnastycznych w sali oraz na świeżym powietrzu	- cykle zajęć edukacyjnych - pogadanki - uczestnictwo w zabawach ruchowych - uczestnictwo w ćwiczeniach gimnastycznych - zawody sportowe i zajęcia sportowe na obiektach sportowych: boisko, sala gimnastyczna, - kontynuowanie współpracy z SP nr 34	Dziecko: - umie bezpiecznie korzystać z obiektów sportowych - wie, jaki wpływ na organizm ludzki ma aktywny wypoczek - umie ocenić własne możliwości i stopniować wysiłek w czasie ćwiczeń fizycznych - dba o bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń, zabaw i gier sportowych
7. Ratujemy zdrowie i życie	- spotkania instruktażowe z higienistką - spotkanie z lekarzem - nauka udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej - pokazy instruktażowe udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej przez strażaków, policjantów i innych funkcjonariuszy	Dziecko: - wie, co jest potrzebne do opatrzenia rany - umie udzielać pierwszej pomocy w skaleczeniach - wie, jak postępować w przypadku zatrucia - wie, jak zachować się, gdy jest się świadkiem wypadku
8. Bezpieczeństwo w kontaktach ze zwierzętami i niektórymi roślinami	- wycieczki do ZOO - pogadanki - spotkania z policjantem - spotkania z opiekunami zwierząt - uświadomienie dzieciom, które rośliny są szczególnie niebezpieczne dla człowieka	Dziecko: - zachowuje bezpieczeństwo w kontaktach ze zwierzętami - wie jak bronić się przed atakiem psa i zna postawy obronne - zna zwyczaje i tryb życia niektórych zwierząt - umie zachować się w sytuacji, gdy spotyka w naturalnym środowisku dzikie zwierzę: opiekujące się młodymi lub zwierzę chore na wście-

		kliznę - wie, że nie wolno wkładać do ust i jeść ani dotykać nieznajomych roślin -Wie, które rośliny w najbliższym otoczeniu są niebezpieczne dla człowieka -Wie, co może zdarzyć się, gdy człowiek zje coś trującego i jak ważna jest wtedy szybka pomoc medyczna
9. Bezpieczeństwo w kontaktach z nieznajomymi	- pogadanki - wzorce z literatury dziecięcej, - spotkania prewencyjne z policjantem - spotkania z innymi funkcjonariuszami służb mundurowych - wykonywanie plakatów, afiszy - ćwiczenie postaw asertywnych -działania w ramach bezpiecznego korzystania z Internetu, - obchody Dnia Bezpiecznego Internetu,	Dziecko: - wie, że nie może wpuszczać do mieszkania nieznajomych w czasie nieobecności dorosłych - wie, że nie może przyjmować zaproszenia do samochodu, gdy przejażdżkę proponuje nieznajomy - rozumie przyczyny negatywnych zachowań i postaw ludzi (kłamstwo, kradzież, agresja) - bezpiecznie korzysta z Internetu - wie, że nie należy podawać swoich danych osobom nieznajomym
10. Bezpiecznie (asertywnie) wśród palących dorosłych.	- realizacja programu „Czyste powietrze wokół nas” z wykorzystaniem materiałów z WSEE w Katowicach, m. in. projektowanie znaczka „Nie pal przy mnie”.	Dziecko: - ukierunkowuje swoją uwagę na źródła i rodzaje dymu poprzez obserwację w środowisku; - zwiększa wiedzę dotyczącą szkodliwości dymu papierosowego; - nabywa umiejętność asertywnego zachowania się, gdyby mu przyszło przebywać w zadymionym pomieszczeniu; - nabywa umiejętność radzenia sobie w sytuacjach, w których inni palą papierosy.
11. „Ruch to zdrowie”.	- proponowanie najmłodszym dzieciom zabaw uwzględniających różne formy ruchu; - starszym – dodatkowo codziennych ćwiczeń porannych i co najmniej raz w ty-	Dziecko: - chętnie podejmuje różnego rodzaju aktywność fizyczną; - wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma ruch na świeżym powietrzu; - dostrzega zmiany zachodzące

	godniu zajęć gimnastycznych, - wzbogacanie zajęć ruchowych poprzez muzykę i atrakcyjne przybory, - systematyczne i celowe prowadzenie ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność, zręczność, koordynację ruchową i sylwetkę, jak również rozwijających takie cechy charakteru, jak odwaga, samodzielność, wytrwałość; - aktywne spędzanie przez dzieci czasu na świeżym powietrzu,	we własnym organizmie pod wpływem aktywności ruchowej; - porusza się sprawnie, zachowując równowagę; - uczestniczy w zabawach ruchowych organizowanych przez nauczyciela; - organizuje samodzielnie zabawy ruchowe na świeżym powietrzu (np. w ogrodzie przedszkolnym);
--	--	--

Moduł IV RELAKS PRZEDSZKOLAKA

Zadania / treści	Procedury osiągnięcia celów / metody	Efekty
1. Aktywny relaks przedszkolaka	- ustalenie zasad relaksacji w czasie pobytu dziecka w przedszkolu, - omówienie i wyjaśnienie celu odpoczynku dziecka, - propozycja sposobów na odpoczynek (zabawy oddechowe, dziecięce masażyki)	Dziecko: - poznaje zasady relaksacji w przedszkolu, - rozumie jak ważny jest odpoczynek w ciągu dnia, - utrwala znane i poznaje nowe propozycje zabaw relaksacyjnych,
2. Bajkoterapia	- słuchanie w wyznaczonych porach dnia słuchowisk dla dzieci, - zorganizowanie odpowiednich warunków do słuchania bajek,	Dziecko: - poznaje sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach, - chętnie leżakuje na kocyku i słucha opowiadania, - odwzorowuje treść
3. Muzykoterapia	- wprowadzenie ćwiczeń izometrycznych oraz treningu relaksacyjnego z elementami wizualizacji, - poznanie zabaw odprężających, - wprowadzenie elementów treningu autogennego	dziecko: - przy spokojnej, cicho odtwarzanej muzyce odpręża się, - poznaje nowe zabawy wyciszające, - potrafi w ciszy i skupieniu wysłuchać tekstu relaksacji.
4. Elementy arteterapii	- rozwijanie procesu twórczego myślenia, - wzbogacanie własnej osobowości,	Dziecko: - pozwija procesy poznawcze, - wzmacnia wiary we własne siły, - ujawnia swoje uczucia za po-

	- przygoda z tworzeniem oraz twórczym myśleniem, - poznawanie siebie,	mocą rysunku,
5. Strefy ciszy	- zorganizowanie kącików zabaw tematycznych związanych bezpośrednio z zachowaniem ciszy, - zachęcanie do cichych zabaw i cichego posługiwania się sprzętem - mówienie spokojnym i wyciszonym głosem - ćwiczenia i lekcje ciszy zgodnie z założeniami pedagogiki Marii Montessori,	Dziecko: - potrafi bawić się w ciszy, - poznaje walory spokoju i relaksacji. - mówi cichym i spokojnym głosem

Moduł V PRZEDSZKOLAK DOBRYM KOLEGĄ

Zadania / treści	Procedury osiągnięcia celów / metody	Efekty
1. Aktywne i świadome uczestnictwo w życiu grupy przedszkolnej; współtworzenie przyjaznej atmosfery w grupie	Zintegrowanie grupy poprzez: - zabawy w kole, - ruchowo-muzyczne, - tańce integracyjne, - płasy, - masażyki, - ćwiczenia ruchowe, np. pedagogika zabawy, - zabawy tematyczne w kąciach zainteresowań, - zabawy dowolne z inicjatywy dzieci zabawy stolikowe: układanki, gry planszowe, organizowanie zabaw twórczych np. tworzenie scenek z wykorzystaniem pantomimy, dramy, wspólne planowanie i przygotowanie uroczystości na terenie przedszkola i poza nim - przestrzeganie ustalonych umów i zasad regulujących współzycie w grupie - wspólnie z dziećmi utworzenie <i>Kodeksu grupy</i>; zawarcie kontraktu z dziećmi, przestrzeganie zawartych w kontrakcie ustaleń;	Dziecko: - zna imiona i nazwiska swoich kolegów z grupy - podejmuje wspólnie zaproponowane działania np.: tworzy koło, pary, zespoły kilkuosobowe, a w nich prace plastyczne itp. - uczestniczy w zabawach organizowanych przez dzieci - nie przeszkadza innym w zabawie lub zajęciach - potrafi czekać na swoją kolej - potrafi przyjąć porażkę z godnością (potrafi przegrywać) - uczestniczy w zabawach twórczych, - występuje na scenie, - uczestniczy czynnie w uroczystości - zna i stara się przestrzegać ustalonych wspólnie z kolegami i nauczycielem zasad i norm postępowania w przedszkolu - <i>Kodeksu grupy</i> np.: - bawi się zgodnie z kolegami

	- ustalenie wspólnie z dziećmi konsekwencji nie przestrzegania <i>Kodeksu grupy</i>	- słucha poleceń nauczyciela - sprząta zabawki - dzieli się zabawkami z innymi - uśmiecha się - nie bije kolegów - szanuje wspólną własność - dba o bezpieczeństwo swoje i innych - używa czarodziejskich słów: proszę, przepraszam, dziękuję, - wie, że nie należy kłamać, skarżyć - pomaga innym w trudnych sytuacjach
2. Pozytywne postawy wobec kolegów i osób niepełnosprawnych. Wzajemny szacunek i akceptacja	- Sprawianie kolegom i koleżankom niespodzianek z różnych okazji np.: list do chorego kolegi, laurka z okazji urodzin, niespodzianka z okazji dnia chłopaka, dnia kobiet itp., - odwiedziny w CZD w Katowicach- Ligocie	- kształtuje postawę tolerancji i wyrozumiałości; - odczuwa radość i wewnętrzną satysfakcję z pomagania innym;
3. Jak sobie radzić ze złością...?	- zabawy integracyjne wg Klanza - słuchanie literatury dziecięcej, odnajdywanie pozytywnych i negatywnych postaw - odgrywanie scenek dramatycznych – oceny uczuć osób będących agresorami i poszkodowanymi -Opracowanie informatora dla rodziców z informacjami dotyczącymi agresji dzieci w wieku przedszkolnym. -Zapoznanie dzieci poprzez „bajki terapeutyczne” z rozwiązywaniem konfliktów na zasadzie kompromisu z uwzględnieniem potrzeb innych ludzi, uczenie przewyższania sytuacji konfliktowych. -Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym , oraz radzenie sobie w sytuacjach trudnych poprzez proponowane gry i zabawy, które stanowią pomoc w rozumieniu reguł rządzących „światem zewnętrznym”. Zabawy wyciszające i uspakajające	Dziecko: - potrafi dostrzec pozytywne cechy swoich kolegów - rozpoznaje i nazywa uczucia własne i innych - potrafi wyjaśnić co kryje się pod pojęciem agresja - wie jakie zachowania nazywamy mianem agresji - nabywa umiejętność nazywania emocji; - jest świadome tego, jakie emocje przeżywa w określonych sytuacjach; - wie, że radząc sobie ze swoją złością, nie można nikogo krzywdzić; - zna różne sposoby radzenia sobie ze złością; - wie, że ma prawo odczuwać złość, jednak nie ma prawa nikogo skrzywdzić z powodu swojej złości; - rozumie, że jeśli są w nas miłość i dobroć, to złość umyka; - wie, że jeśli ma w sobie miłość i dobroć, to chce tego, co jest dobre dla innych; - wie, że miłość daje poczucie

	Zabawy dotyczące rozpoznawania przyczyn wściekłości i agresji Zabawy uczące lepszego zrozumienia samych siebie i innych ludzi Zabawy, które przewyciężają złość i agresję Zabawy dotyczące poczucia własnej wartości i silnej osobowości Zabawy uczące pokojowego rozwiązywania konfliktów -Znamy swoje prawa – zabawa quizowa -„Święto grupy”- radość z zadowolenie z bycia razem, otwartość w wyrażaniu uczuć, zapał i motywacja do działania - propozycje zabaw i ćwiczeń z programu edukacyjnego Diane Tillman, Diana Hsu „Wychowanie w duchu wartości. Wchodzenie w świat”.	bezpieczeństwa; - rozumie, że jest miłość i dobroć to dzielenie się z innymi; - chce być dobre dla innych’ - zna sposób na pokojowe rozwiązywanie problemów.
--	--	--

Ewaluacja

Realizacja założeń programowych będzie systematycznie poddawana ocenie i monitorin-
gowi. Ewaluacja Programu „Przedszkole Promujące Zdrowie” zostanie przeprowadzana cyklicz-
nie:

- po każdym roku trzyletniej kontynuacji Programu;
- po zakończeniu całości trzyletniej kontynuacji Programu.

Ewaluacji podlegać będzie:

1. Zgodność realizacji z założeniami Programu
2. Satysfakcja uczestników: dzieci przedszkolnych, rodziców, nauczycieli, personelu
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

- Ankiety skierowanych do nauczycieli i personelu Przedszkola
- Analizy dokumentacji nauczyciela (dzienniki zajęć, plany pracy)
- Testu obrazkowego dla dzieci

Techniki i narzędzia stosowane w ewaluacji:

- Ankiety dla rodziców
- Ankiety dla nauczycieli
- Ankiety dla personelu Przedszkola
- Obserwacje
- Sprawozdania
- Analizy dokumentacji
- Rozmowy i wywiady.
- Test obrazkowy dla dzieci

Podstawy prawne:

- *Ustawa z dnia 14 grudnia 2016r. Prawo oświatowe* (Dz. U. z 2020 r. poz. 910, ze zm. W 2020 r. poz. 1378);
- *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach* (Dz. U. z dnia 22 stycznia 2003 r.);
- *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej;*
- *Statut Miejskiego Przedszkola nr 15 z Oddziałami Integracyjnymi w Katowicach.*

Opracowała:
Marzena Piotrowska

Bibliografia:

- Demel M. *Pedagogika zdrowia.*

- Dudkiewicz K., Kamińska K. *Edukacja zdrowotna – program przeznaczony dla przedszkoli.*
- Frączakowie E.iJ., *Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych.*
- Lutze I. , Sokołowska M, Woynarowska B. Woynarowska M. – Sołdan: *Narzędzia do autoewaluacji w szkole promującej zdrowie.* W: Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole. Zeszyt 10 i 11.
- Woynarowska B. (red): *Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie.*
- Woynarowska B., Sokołowska M.: *Koncepcja i zasady tworzenia szkoły promującej zdrowie.*
- Żuchelkowska K., Wojciechowska K., *Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych.*