

DOBRE PRAKTYKI

"KLBU ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA"



KLUB ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA

Wojewódzki projekt edukacyjny



placówka:

Publiczne Przedszkole nr 2

ul. W. Szymborskiej 1a 43-230 Goczałkowice – Zdrój

e – mail przedszkola: sekretariat@przedszkole2goczałkowice.pl

telefon: 32 210 72 24

SPOSÓB REALIZACJI PROJEKTU

GENEZA:

realizacja edycji projektu pn: „Klub zdrowego przedszkolaka”, którego celem jest wspieranie prawidłowego rozwoju dzieci poprzez propagowanie zdrowego stylu życia w placówkach przedszkolnych. Działania w ramach projektu kierowane są do przedszkolaków i mają na celu wzbogacenie wiedzy dzieci z dziedziny zdrowia, wykształcenie u nich postawy prozdrowotnej, nabycie określonych umiejętności oraz przyswojenie prawidłowych przyzwyczajeń i nawyków higieniczno-zdrowotnych.

CZAS TRWANIA

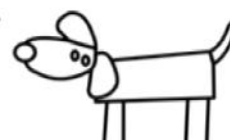
listopad 2024 - czerwiec 2025



Dzieci poprzez zajęcia nauczyły się „Jak dbać o zdrowie?” Przypomnieliśmy i utrwaliśmy bezpieczne zachowania. Główną misją zajęć było przypomnienie i wdrażanie nauki i zasad higieny rąk. Przedszkolaki musiały odpowiedzieć na następujące pytania: „Kiedy należy myć ręce?” i „Co jest potrzebne i niezbędne do prawidłowego mycia rąk?” Dzieci wysłuchały i poznały historyjkę obrazkową, na podstawie której odpowiadały na niezbędne pytania. Przedszkolaki dowiedziały się, że wirusy i bakterie są groźne dla zdrowia i jak z nimi walczyć: należy myć ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 30 sekund. Na zakończenie ustaliliśmy wspólnie zasadę, że przestrzeganie podstawowych zasad higieny to najlepszy sposób ochrony przed bakteriami i wirusami. Na koniec każde dziecko wykonało kartę pracy i w nagrodę za aktywny udział w zajęciach dostało „Odznakę Czyściocha”, którą własnoręcznie pokolorowało.



Kolorowanka



Moduł nr 2 – Szczepienia – profilaktyka chorób zakaźnych

Misją zajęć było „Jak zachować zdrowie?”. Zanim rozpoczęliśmy zajęcia wspólnie zastanowiliśmy się „Co czujemy, gdy chorujemy i jakie mamy wtedy objawy?”. Prowadziliśmy dyskusję, gdzie wszyscy bardzo trafnie odpowiadali na to pytanie i dzielili się swoimi spostrzeżeniami. Dzieci dowiedziały się, że szczepienia są skutecznym i bezpiecznym sposobem ochrony przed wieloma chorobami zakaźnymi, a stosowanie szczepionek przyczyniło się do opanowania groźnych epidemii chorób zakaźnych na całym świecie. Poruszając temat jak ważne są szczepienia, odpowiedzieliśmy na następujące pytania: „Co to jest szczepionka?”, „Po co się szczepić?”, „Co to jest kalendarz szczepień?”. Przedszkolaki w ramach zajęć poznały termin „odporność” jako zdolność organizmu do zwalczania drobnoustrojów, które mogą wywoływać choroby. Dla zachowania zdrowia ważna jest odpowiednia dieta składająca się między innymi z owoców i warzyw. Posiada ona „super moc” i podnosi naszą odporność. Ważny jest też aktywny styl życia, a „ruch to zdrowie” ponieważ przynosi nam same korzyści zdrowotne. Dzieci poznały bajkę „O przygodach dzielnego Niedźwiadka Szczepana”, której autorką jest Izabela Flic-Redlińska i która powstała w ramach kampanii. Zdrowie – to najcenniejszy skarb, to możliwość realizowania swoich pasji i marzeń, dlatego jest ono niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dzieci odpowiadały kolejno na pytanie: Co oznacza „być zdrowym?”, że każdy z nas chce być zdrowy i mieć dużo energii do zabawy i nauki. Na zakończenie bawiliśmy się w zabawę - „Grę dla poszukiwaczy skarbów pt.: Zachowaj zdrowko”. Za aktywny udział w zajęciach, po wykonaniu karty pracy, przedszkolaki dostały „Odznakę Zaszczepionego Wiedzą Przedszkolaka”.



KLUB ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA

NA STOLE ROZSYPAŁY SIĘ OWOCE I WARZYWA. ZA POMOCĄ KREDKI - LINII
WŁÓŻ OWOCE DO MISKI I POKOLORUJ JE.



Moduł nr 3 – Bezpieczne korzystanie ze słońca



Misją tej lekcji było uświadomienie dzieciom w jaki sposób możemy bezpiecznie korzystać ze słońca. Prezentacja. Rozmawialiśmy na następujące tematy: „Co wiemy o słońcu?” - omówiliśmy ciekawostki, „Jakie korzyści daje nam słońce?”, „Jakie zagrożenia niesie ze sobą słońce?”. Pogłębiliśmy wiedzę na temat witaminy D. Dzieci dowiedziały się, że zbyt długie przebywanie na słońcu nie jest zdrowe. Na przykładach i ilustracjach omówiliśmy sobie zagrożenia na jakie jesteśmy narażeni gdy zbyt długo przebywamy na słońcu. Odpowiedzieliśmy sobie na pytanie: „Czy picie wody w słoneczne dni jest ważne?” i rozmawialiśmy o ciekawostkach na temat picia wody, a także co można pić w upalne dni. Poznaliśmy różne przepisy na zdrowe napoje. Bardzo ważnym elementem było zapoznanie dzieci z zagadnieniem odpowiedniego ubioru w upalne i słoneczne dni – dużo bazowaliśmy na przykładach i

rozwiązaliśmy łamigłówki.

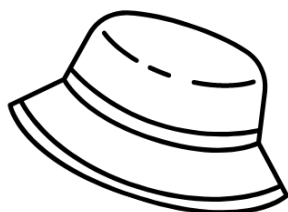
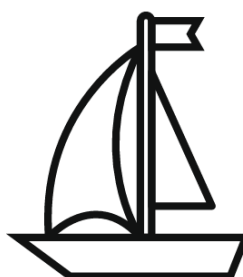
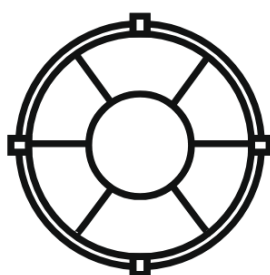
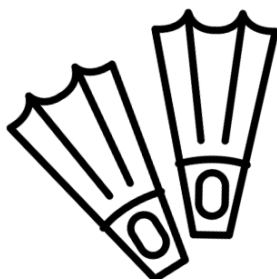
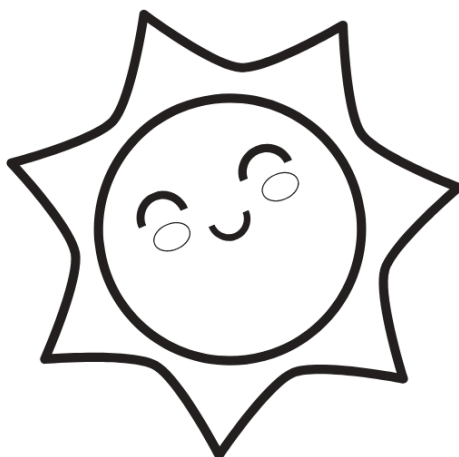
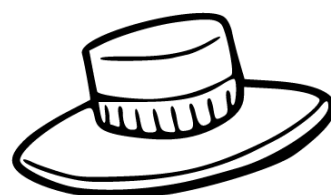
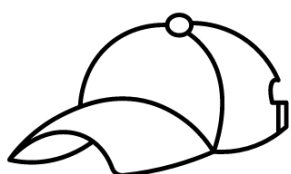
Przedшкоlaki poznały główne zasady ochrony przed słońcem na podstawie plansz edukacyjnych.

Podsumowaniem zajęć było pokolorowanie kolorowanek dotyczących tematu i rozdanie dzieciom pamiątkowych medali – „Słonecznej Odznaki Bystrzaka”.



KLUB ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA

SPOŚRÓD WAKACYJNYCH PRZEDMIOTÓW WYBIERZ TE, KTÓRE
CHRONIĄ W SŁONECZNE DNI, POŁĄCZ JE ZE SŁONECZKIEM
I POKOLORUJ.



WSSE w Katowicach

Źródło grafiki: Canva

Moduł nr 4 – Profilaktyka chorób odkleszczowych



PRZENOSZĄ GROŹNE CHOROBY
- NAJCZĘŚCIEJ BORELIOZĘ I KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU

NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY DLA KLESZCZY!



STOSUJ ŚRODKI ODSTRASZAJĄCE KLESZCZE (REPELENTY)!
UWAŻNIE CZYTAJ INSTRUKCJE I POSTĘPUJ ZGODNIE Z ZALECENIAMI ICH PRODUCENTÓW



TWOJE UBRANIE TWOJĄ OCHRONĄ!
IDZIESZ DO LASU – WYBIERZ UBRANIE Z DŁUGIM RĘKAWEM, DŁUGIMI NOGAWKAMI I PEŁNE OBUWIE
WYBIERZ JASNE KOLORY UBRANI, BY W PORĘ ZAUWAŻYĆ I USUNĄĆ KLESZCZA



BĄDŹ CZUJNY – UNIKAJ MIEJSC BYTOWANIA KLESZCZY!
NIE SIADAJ NA ŚCIEŻYCH PNIACH, NIE KŁADŹ SIĘ NA TRAWIE I POD KRZEWAMI
PO POWROTCIE DO DOMU ZMIENŲ UBRANIE I OBEJRZYJ CAŁE CIAŁO



ZNALAZŁEŚ U SIEBIE KLESZCZA? NIE PANIKUJ!
USUŃ GO JAK NAJSZYBCIEJ – JEŻELI POTRAFISZ SAMODZIELNIE – NAJLEPIEJ ODPOWIEDNIM
PRZYRZĄDEM WG INSTRUKCJI LUB SKONTAKTUJ SIĘ Z PERSONELEM MEDYCZNYM



PAMIĘTAJ!
PRZED KLESZCZOWYM ZAPALENIEM MÓZGU (KZM) NAJSKUTECZNIEJ CHRONI SZCZEPIENIE!
NA CHWILĘ OBECNĄ NIE MA SZCZEPIONKI PRZECIW BORELIOZIE.

POWYŻSZE ZASADY STANOWIĄ TARCZĘ OCHRONNĄ
PRZECIWKO CHOROBYM ODKLESZCZOWYM



#NieBądźAtrakcyjnyDlaKleszczy



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach



Głównym tematem zajęć była profilaktyka chorób odkleszczowych. Dzieci zapoznały się z następującymi zagadnieniami: „Co to jest kleszcz?”, „Żywiciele kleszcza”, „Jak dorastają kleszcze?”. Na podstawie ilustracji poznaliśmy rodzaje kleszczy i opisaliśmy ich wygląd. Dzieci zobaczyły jak wyglądają i czym się charakteryzują miejsca na ciele człowieka po ugryzieniu przez kleszcza i jakie choroby mogą roznosić kleszcze. Omówiliśmy ciekawostki dotyczące życia kleszczy. Przedszkolaki poznały zasady ochrony przed kleszczami: odpowiednie ubranie, używanie środków odstrasżających kleszcze, oglądanie i sprawdzanie. Zapoznaliśmy się ze sposobami usuwania kleszczy - „Kto i jak może usunąć kleszcza?”, „Dobre i złe sposoby na usuwanie kleszczy” oraz „Jak postępować po usunięciu kleszcza?”. Podsumowaniem zajęć i zdobytej wiedzy były pytania i odpowiedzi dzieci, tzw. „burza mózgów”. Dzieci wykonały kolorowanki dołączone w ramach zadania. Na końcu jako podziękowanie za udział w zajęciach,

każde z dzieci zostało odznaczone „Odznaką Czujnego Przedszkolaka”.



CHROŃ SIĘ PRZED KLESZCZAMI

KILKA ZASAD JUŻ DOBRZE ZNAM
DZIĘKI TEMU PEWNOŚĆ MAM,
JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED KLESZCZAMI,
MAŁYMI, ALE GROŹNYMI PAJĘCZAKAMI

ODPOWIEDNIE UBRANIE, NAKRYCIE GŁOWY
I DO WYJŚCIA JESTEM JUŻ GOTOWY.
ŚRODKI ODSTRASZAJĄCE Z DOROSŁYMI STOSUJĘ,
A PO POWROCIE CIAŁO UWAŻNIE OBSERWUJĘ



CIEKAWOSTKI

KLESZCZE BUDZĄ SIĘ
Z ZIMOWEGO SNU,
GDY TEMPERATURA
POWIERZCHA OSIĄGA POWYŻEJ
5. STOPNI CELSIJUSZA

LUBIĄ MIEJSCA
ZACIENIONE,
WILGOTNE
I PRZEWIEWNE

KLESZCZ
NIE LATA
I NIE SKACZE

NIE WCHODZI
NA DRZEWIA, TYLKO
NA TRAWY
KRZEWY
I PAPROCIE

KLESZCZE WPUSZCZAJĄ
SUBSTANCJE ZNIECZULAJĄCE,
WIĘC UKŁUCIE
NIE BOLI

HISTORIA KLESZCZY SIĘGA
CZASÓW DINOZAUROW

SZCZĄTKI KLESZCZA
ZNALEZIONO ZATOPIONE
W BURSZTYNIE
SPRZED OKOŁO
99. MILIONÓW LAT!



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach

www.gov.pl/wsse-katowice



**PROGRAM
PRZEDSZKOLNEJ
EDUKACJI ANTYTYTONIOWEJ**



„CZyste powietrze wokół nas”

JEST PROGRAMEM EDUKACYJNYM DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM,
ICH RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Program jest:

- realizowany od 2008 roku,
- dostosowany do dzieci w wieku 5-6 lat,
- realizowany przez nauczycieli, wychowawców przedszkolnych oraz przez przedstawicieli środowiska przedszkolnego i szkolnego.

Głównym celem programu jest:

- zwiększenie wiedzy rodziców w zakresie ochrony dzieci przed narażeniem na działanie dymu tytoniowego,
- kształtowanie świadomych, asertywnych postaw wśród dzieci dotyczących ochrony własnego zdrowia, w przypadku bezpośredniego kontaktu z osobami palącymi.

Program ma za zadanie:

- wykształcić umiejętności rozpoznawania różnych źródeł dymów,
- wykształcić umiejętności rozpoznawania różnych dymów, „wydobycie” dymu papierosowego,
- zwiększyć wrażliwości dzieci na szkodliwość dymu papierosowego,
- zwiększyć poziom wiedzy na temat skutków palenia papierosów,
- zwiększyć wrażliwość dzieci na miejsca, w których mogą być narażone na dym tytoniowy.



Podczas zajęć przekazano dzieciom podstawowe informacje na temat zanieczyszczeń powietrza, procesu powstawania smogu i jego wpływu na zdrowie oraz sposobów ochrony powietrza. Pomocą służyła prezentacja przedstawiająca różne fotografie związane z tematyką danego zagadnienia. Wspólnie z dziećmi omówiono przedstawione fotografie oraz zachęcano dzieci do zabrania głosu w dyskusji oraz podzielenia się własnymi doświadczeniami. Wykorzystano również wydrukowane zdjęcia, przedstawiające miejsca o różnym stopniu zanieczyszczenia powietrza (m.in. miasto, las, łąkę, fabrykę, zakorkowane centrum miasta). Dzieci miały za zadanie krótko opisać zdjęcia, odpowiednio je dopasować (czy miejsce to jest bardziej czy mniej zanieczyszczone) i wyjaśnić swój wybór. W trakcie spotkania, za każdą odpowiedź na pytanie lub wypowiedź związaną z tematyką zajęć, każde chętne dziecko mogło dorysować własną roślinę na plakacie (format A3). W ten sposób pod koniec zajęć powstał kolorowy plakat przedstawiający łąkę kwiatną. Na zakończenie omówiono rolę roślinności w oczyszczaniu powietrza.

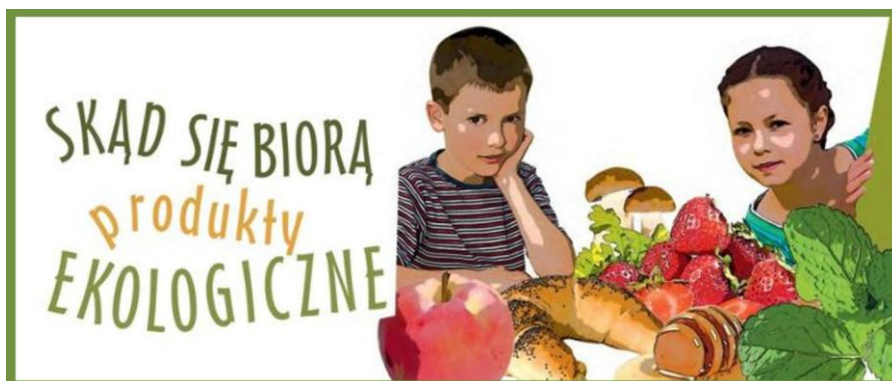


CO I DLACZEGO DYMI?

Źródło grafiki: Pixabay, Canva



VI. Przedszkolny Program Ekologiczny „Skąd się biorą produkty ekologiczne”



„Skąd się biorą produkty ekologiczne” to nowy, ogólnopolski program edukacyjny dla przedszkoli opracowany wspólnie z Ministerstwem Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Okres przedszkolny jest niezmiernie ważnym etapem kształtowania się postaw determinujących aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Dlatego też istotne jest edukowanie dzieci w zakresie prawidłowego żywienia już od najmłodszych lat.

Utrwalone wówczas przyzwyczajenia zdrowotne i nawyki decydują o późniejszym stylu życia. Dodatkowo z badań wynika także, że żywność ekologiczna może mieć związek ze zdrowszym stylem życia.

Konsumenci ekologiczni częściej dbają o dietę i aktywność fizyczną oraz cechuje ich istotnie mniejsze prawdopodobieństwo nadwagi i otyłości.

Grupa, do której skierowany jest nowy program,
to dzieci uczęszczające do przedszkoli w wieku 5-6 lat.

Celem programu jest zwiększanie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.

Główne założenie programu:

zrozumienie czym jest rolnictwo i produkty ekologiczne,
kształtowanie umiejętności wyboru produktów ekologicznych,
propagowanie zdrowego stylu życia,
zwiększanie wiedzy i świadomości przedszkolaków o nawykach higieniczno-zdrowotnych.

Zajęcia w programie „Skąd się biorą produkty ekologiczne” realizowane były poprzez wykorzystanie dedykowanej dzieciom publikacji i filmu animowanego „Skąd się biorą produkty ekologiczne”.

Uczestnicy programu zrealizowali zajęcia edukacyjne, podczas których nauczyli się skąd się biorą produkty ekologiczne,

dlatego warto je wybierać, jakie są zalecenia zdrowego stylu życia
oraz jak przestrzegać zasad higieny.



PODSUMOWANIE:

W roku szkolnym 2024/2025 realizowany był projekt: „Klub Zdrowego Przedszkolaka”. Realizacja owego projektu posłużyła przede wszystkim rozwojowi świadomości postaw prozdrowotnych wśród dzieci, a także:

1. wychowanie zmierzające do osiągnięcia ludzkiej dojrzałości poprzez kształtowanie postaw uzdalniających do odpowiedzialnych decyzji: wdrażanie do samodzielności, poznawanie wartości zdrowych nawyków;
2. ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży: kształtowanie odporności psychicznej dzieci i zapobieganie negatywnym nawykom;
3. podnoszenie jakości kształcenia oraz dostępności i jakości wsparcia udzielanego dzieciom w przedszkolach: rozwijanie zdolności i zainteresowań dzieci;

Zrealizowano następujące moduły:

- 1) Wirusochrona
- 2) Szczepienia – profilaktyka chorób zakaźnych
- 3) Bezpieczne korzystanie ze słońca
- 4) Profilaktyka chorób odkleszczowych

oraz dwa programy:

- 1) Profilaktyczny Program Edukacji Antytytoniowej – „Czyste powietrze wokół nas”
- 2) Przedszkolny Program Ekologiczny – „Skąd się biorą produkty ekologiczne”

Udział w projekcie i programach przyczynił się w dużym stopniu do rozwoju dzieci, a także do doskonalenia pracy własnej nauczycieli. Wymagał zaangażowania dodatkowych działań, ale osiągnięte efekty posłużyły **podniesieniu jakości pracy przedszkola.**

Przede wszystkim projekt stanowił atrakcyjną formę realizacji zadań przedszkola opisanych w podstawie programowej. Co więcej - **projekt wpisał się w zalecane sposoby i warunki realizacji podstawy.**

Efekty dla nauczyciela:

Dzięki projektowi wzbogacili swój warsztat nauczycielski – autor przekazał do pobrania bardzo duże ilości pomocy dydaktycznych: scenariuszy, ilustracji, prezentacji i piosenek, oraz podnieśli swoje umiejętności korzystania z technologii informacyjnej.

Opracowanie przygotowała koordynator projektu

Anna Szmajduch