



PROGRAM PROFILAKTYKI

„Bezpieczny świat”

Przedszkola nr 74
im. „Misia Uszatka” w Poznaniu

PRZEDSZKOLE NR 74

im. "Misia Uszatka"

ul.K.Wielkiego 19/21, 61-863 Poznań

TEL. 852 35 87

NIP:7781476846, REGON:301623840

Zatwierdzony Uchwałą Rady Pedagogicznej nr 3/2014/2015 z dnia 01.09.2014 r.

SPIS TREŚCI

1.Wstęp.....	3
2.Założenia programu.....	4
3.Cele Programu.....	4
4.Metody pracy.....	5
5.Formy pracy.....	6
6.Rozkład treści.....	6

6.1 Promocja zdrowia, zdrowego żywienia i zdrowych nawyków

- aktywność fizyczna
- zdrowy styl odżywiania
- higiena osobista
- higiena otoczenia

6.2 Bezpieczeństwo dzieci w przedszkolu i w domu

- bezpieczeństwo podczas zabaw w sali
- bezpieczeństwo podczas zabaw na dworze
- odbiór dzieci
- niebezpieczne urządzenia i przedmioty

6.3 Bezpieczeństwo dzieci na drodze

- policjant
- straż pożarna
- bezpieczne zachowanie na drodze
- jazda środkami lokomocji
- zasady poruszania się po drogach

6.4 Zagrożenia

- wirtualny świat
- obcy
- środki chemiczne i lekarstwa

6.5 Aktywność ruchowa z profilaktyką wad postawy

- gry i zabawy sprawnościowe
- profilaktyka wad postawy
- rekreacja i wypoczynek
- pierwsza pomoc

1. WSTĘP

Zapewnienie zdrowia i bezpieczeństwa dzieciom stanowi podstawowe zadanie, przed którym stoją nauczyciele i rodzice. W każdym działaniu podejmowanym w przedszkolu czy w domu, staramy się wyeliminować wszelkie zagrożenia i niebezpieczeństwa.

Przedszkole troszczy się nie tylko o wychowanie dzieci, ale prowadzi również działania profilaktyczne, gdyż wychowanie i profilaktyka to procesy współistniejące i uzupełniające się nawzajem.

Profilaktyka to ogół działań zapobiegających niepożądanym zjawiskom w rozwoju i zachowaniu się ludzi. W medycynie sprowadza się do zapobiegania chorobom, propagowania zasad racjonalnego żywienia, hartowania organizmu, prawidłowego łączenia pracy wypoczynkiem oraz stwarzania warunków sprzyjających rozwojowi organizmu; w pedagogice – do zapobiegania powstawaniu u dzieci niepożądanych przyzwyczajzeń i postaw, błędów w uczeniu się lub wad postawy ciała; w pewnym znaczeniu, każde pożądane oddziaływanie pedagogiczne jest jednocześnie działaniem profilaktycznym, wytwarzając, bowiem jakieś wartościowe cechy, jednocześnie zapobiegamy powstawaniu lub utrwaleniu cech niepożądanych.

Według słownika wyrazów obcych Profilaktyka to *działalność i sposoby zabezpieczające przed szkodami, wypadkami, katastrofami itp., a także likwidacja przyczyn powstawania niekorzystnych zjawisk*.

Za Słownikiem pedagogicznym W. Okonia, profilaktyka to *ogół działań zapobiegających niepożądanym zjawiskom w rozwoju i zachowaniu się ludzi*.

Z zagadnieniem profilaktyki wiąże się konieczność kształtowania czynnych postaw wobec bezpieczeństwa własnego i innych oraz przyswajania wiedzy na ten temat. Im dziecko młodsze, tym istotniejszy jest aspekt fizyczny bezpieczeństwa, a w nim przestrzeganie zasad bezpieczeństwa własnego i innych. Pozostawiając dziecku możliwie dużo swobody, powinno się jak najwcześniej uświadomić mu różne zagrożenia, które mogą wystąpić w jego najbliższym otoczeniu. To nie tylko wdrażanie go do przestrzegania nakazów i zakazów, ale przyzwyczajanie do pewnych *ograniczeń swobody*.

Wraz z rozwojem dziecka i jego samodzielności musimy coraz bardziej liczyć się z koniecznością wyposażenia go w umiejętność przewidywania zagrożeń, unikania ich, a jeśli już zaistnieją – w zdolność do radzenia sobie z trudną sytuacją.

Wszystkie działania nauczyciela zmierzające do edukacji dzieci w tym zakresie, mają nie tylko dostarczyć im podstawowych informacji jak należy chronić swoje zdrowie i życie, ale także rozwijać świadomość celowości takich zabiegów.

2. ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Podstawowym warunkiem prawidłowej realizacji „Programu profilaktyki” jest znajomość psychofizycznej sylwetki dziecka w wieku przedszkolnym oraz świadomość znaczenia systematycznych oddziaływań w procesie kształtowania się właściwych i trwałych postaw.

Dziecko w wieku przedszkolnym charakteryzuje słaba spostrzegawczość, rozproszona i mimowolna uwaga, niski poziom myślenia przyczynowo-skutkowego, słaba orientacja przestrzenno-czasowa, skłonność do ryzykownych, nieprzemyślanych, żywiołowych decyzji. Mała sprawność w wyobrażaniu sobie możliwych skutków podejmowanych działań w połączeniu z niewielkim doświadczeniem życiowym i wąskim zasobem wypróbowanych technik radzenia sobie z różnego rodzaju problemami, stawia dzieci w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia znacznie częściej niż osoby dorosłe.

Wszystkie te cechy wskazują na kierunek oddziaływań wychowawczo-dydaktycznych, na konieczność wyrobienia u dzieci określonych umiejętności, sprawności i nawyków niezbędnych w przygotowaniu do dalszego życia. Zadaniem nauczycieli jest ukształtowanie takich postaw, które będą wiedziały, jak unikać, zapobiegać i możliwie sprawnie pokonywać niebezpieczeństwa.

3.CELE PROGRAMU

CELE OGÓLNE

1. Wyposażenie dzieci w niezbędne sprawności, umiejętności i wiadomości dotyczące dbania o własne zdrowie (zarówno psychiczne jak i fizyczne) i bezpieczeństwo.
2. Kształtowanie osobowości dziecka i wspieranie jego rozwoju.
3. Wdrażanie dzieci w wieku przedszkolnym do przestrzegania zasad bezpiecznego zachowania się w różnych miejscach i sytuacjach.

CELE SZCZEGÓŁOWE

1. Bezpieczne i kulturalne uczestnictwo w ruchu drogowym.
2. Bezpieczne korzystanie z zabawek i sprzętu ogrodowego.
3. Przestrzeganie zasady bezpiecznych zabaw w różnych warunkach (woda, śnieg, lód).
4. Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia i stylu życia.
5. Znajomość zasad profilaktyki przeciwpożarowej.
6. Dostrzeganie różnic między pożywieniem a lekami, środkami chemicznymi, trucizną.
7. Stosowanie zasady unikania kontaktu z osobami nieznanymi, szczególnie pod nieobecność opiekunów.
8. Informowanie dorosłych (rodziców, wychowawców, funkcjonariuszy Policji, Straży Pożarnej, Straży Granicznej, Pogotowia Ratunkowego itp.) o wszystkim co stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia dziecka.
9. Przestrzeganie zasad higieny ciała, ubioru i układu nerwowego.
10. Przestrzeganie określonych zasad dotyczących bezpieczeństwa podczas pobytu w przedszkolu (w sali, na podwórku, w łazience, podczas zajęć, na klatce schodowej itp.)
11. Uwrażliwianie na potrzebę ochrony życia i zdrowia własnego i kolegów.
12. Rozumienie potrzeby pobytu na świeżym powietrzu bez względu na porę roku.
13. Unikanie zagrożeń płynących z prowadzenia zabaw w niedozwolonych miejscach, zabaw zapałkami, ostrymi narzędziami i innymi niebezpiecznymi przedmiotami.
14. Budowanie poczucia własnej wartości i wiary w siebie.
15. Poznanie zagrożeń płynących ze świata roślin i zwierząt i unikanie ich.
16. Uczenie się postawy ograniczonego zaufania wobec " obcych" osób.

4.METODY PRACY:

- metody problemowe: gry dydaktyczne, burza mózgów, dyskusja
- metody podające: opowiadanie, pogadanka, historyjka obrazkowa, wiersze, piosenki, praca z tekstem,
- metody aktywizujące: drama, wystawa (ekspozycja), pokaz,
- metody praktyczne: ćwiczenia i działania oparte na konkretności, pokaz, gry dydaktyczne, zabawy intelektualne,
- gry i zabawy,

W realizacji programu wykorzystuje się różnorodne metody, przede wszystkim aktywne, by umożliwić dzieciom aktywne doświadczenie i przeżywanie tego, co jest tematem zajęć. Wskazane jest odwoływanie się do różnych technik, dostosowanych do wieku dzieci, zainteresowania tematem, umiejętności radzenia sobie z przedstawionymi problemami i poziomu aktywności wychowanków.

Kreatywna postawa nauczyciela pozwala na przekazywanie dziecku niezbędnych wiadomości i wdrażanie pewnych pozytywnych przyzwyczajeń i nawyków, a także na podjęcie prób „uświadczenia” sobie przez samo dziecko ich znaczenia – w odniesieniu do jego własnego życia, jako „wartości” dla niego samego nie przez pryzmat konieczności wymaganej przez dorosłych. Najważniejsze bowiem jest wyjaśnienie dziecku (stosownie do jego wiedzy i wieku) konieczności oraz sensu określonych form zachowań. Znaczącą rolę odegra tu tworzenie swobodnego kodeksu postępowania w określonych sytuacjach, czy to w formie graficznej, czy umownej, oraz wspólne ich respektowanie (przez nauczyciela, dzieci i inne osoby). W przypadku nauczyciela wzorzec osobowy będzie przemawiał do dziecka bardziej niż słowo.

5.FORMY PRACY:

- praca indywidualna,
- zabawa oraz inne rodzaje działalności dzieci pozwalające na rozwijanie własnej inicjatywy,
- czynności samoobsługowe dzieci oraz praca użyteczna,
- spacer i wycieczki,
- zajęcia organizowane przez nauczycielkę z całą grupą lub prowadzone w mniejszych zespołach,
- udział w imprezach i uroczystościach organizowanych w przedszkolu i poza nim
- udział w konkursach.

6. TREŚCI KSZTAŁCENIA:

6.1 Promocja zdrowia, zdrowego żywienia i zdrowych nawyków

Aktywność fizyczna

- podejmowanie z chęcią różnego rodzaju aktywności fizycznej,
- organizowanie samodzielnie zabaw ruchowych w ogrodzie przedszkolnym, parku,
- dostosowanie sposobu poruszania się do panujących warunków, np. ostrożne stąpanie po lodzie, omijanie kałuż,
- kontrolowanie utrzymywania prawidłowej postawy ciała w czasie stania, siedzenia, chodzenia i biegania,
- poruszanie się sprawnie, zachowując równowagę,
- posługiwanie się pojęciem *zdrowie*,
- rozumienie potrzeby częstego przebywania na świeżym powietrzu,
- branie aktywnego udziału w zajęciach ruchowych, gimnastykowanie się,
- uprawianie sportu (gra w piłkę, jazda na rowerze, bieganie, itp.),
- dbanie o prawidłową postawę ciała,

Zdrowy styl odżywiania

- dbanie świadomie o zdrowie , stosowanie się do określonych zasad,
- dostrzeganie zmian zachodzących we własnym organizmie pod wpływem aktywności ruchowej ,
- zapoznanie się z produktami spożywczymi wpływającymi korzystnie na utrzymanie organizmu w stanie zdrowia,
- poznanie zaleceń dotyczących rodzajów i składu posiłków spożywczych w ciągu dnia,
- pokonanie uprzedzeń do potraw istotnych dla zdrowia,
- komponowanie zdrowych posiłków i aktywne uczestniczenie w ich przygotowywaniu,
- zapoznanie się ze schematem piramidy zdrowego żywienia,
- orientowanie się w zasadach zdrowego stylu odżywiania (wymienianie zdrowych produktów, tj. owoców, warzyw, mleka i jego przetworów, ryb, ciemnego pieczywa, itd.),
- dostrzeganie związku pomiędzy zdrowiem a chorobą,
- podawanie przyczyn i skutków nieprawidłowego odżywiania się (m. in. otyłość, próchnica, brak witamin, niska odporność organizmu = przeziębianie się),
- zapoznanie się ze znaczeniem umiaru w jedzeniu (nie objadanie się),

- przewyciężanie niechęci do spożywania niektórych potraw,
- mycie owoców i warzyw przed spożyciem,
- rozumienie konieczności ograniczania spożycia niektórych produktów (np. słodczy, chipsów, coca-coli, ...) z powodu możliwości narażenia się na choroby tj.: otyłość, cukrzyca,
- rozumienie, że pewne produkty mogą wywoływać alergie u niektórych osób, pomimo że powszechnie uznawane są za korzystne dla zdrowia,

Higiena osobista

- rozumienie pojęć: *higiena, higieniczny tryb życia*,
- wyróżnianie przyborów niezbędnych do utrzymania higieny,
- stosowanie higieny na co dzień,
- mycie rąk przed / po posiłku, po korzystaniu z toalety, po kontakcie z różnymi przedmiotami, zwierzętami,
- dbanie o czystość własnego ciała (regularna kąpiel, używanie kosmetyków),
- dbanie o czystość ubrania / bielizny,
- używanie wyłącznie swoich przyborów toaletowych,
- poznanie konieczności umiejętnego korzystania z chusteczek higienicznych,
- zasłanianie ust podczas kaszlu / kichania,
- samodzielne i prawidłowe korzystanie z urządzeń sanitarnych,
- zwracanie uwagi na estetykę swojego wyglądu,
- rozumienie potrzeby kontrolowania i leczenia zębów,

Higiena otoczenia

- poznanie zagrożeń wynikających z picia wody bezpośrednio z kranu,
- dbanie o wygląd otoczenia np. porządku w przydzielonej szafce, szufladzie, w sali po zakończeniu zajęć, zabaw itd.,
- dbanie o estetykę stołu podczas spożywania posiłku,
- prawidłowe posługiwanie się sztucami,
- uczenie się podstawowych umiejętności relaksacji i odprężenia (higiena psychiczna),
- zdawanie sobie sprawy z konieczności chodzenia do snu o tej samej porze (higiena snu),
- dostrzeganie potrzeby przebywania w wentylowanych pomieszczeniach,
- ubieranie się odpowiednio do warunków pogodowych,
- unikanie bezpośredniego kontaktu z osobą chorą,

- utrzymywanie prawidłowej postawy ciała,
- poznanie zasad prawidłowego oświetlenia podczas rysowania i malowania ,
- poznanie konsekwencji nadużywania głosu, krzyków i hałaśliwego zachowania,

6.2 Bezpieczeństwo dzieci w przedszkolu i domu

Bezpieczeństwo podczas zabaw w sali

- zapoznavanie się z zasadami dotyczącymi właściwego zachowania (nie popychania, bicia innych dzieci),
- reagowanie na ustalone sygnały,
- poznanie i przestrzeganie zasady mówiącej o tym, że nie wolno wspinać się po meblach, wychylać przez okno i bawić ostrymi narzędziami,
- zapoznanie się ze sposobami pokonywania złości,
- reagowanie na przejawy agresji,
- rozumienie zasady mówienia umiarkowanym głosem,
- poznanie zasad zachowania się w sytuacji zagrożenia,
- rozumienie potrzeby relaksu i odpoczynku,
- prawidłowe korzystanie z zabawek zgodnie z przeznaczeniem,
- zgłaszanie zepsutych zabawek,
- nie wyrywanie zabawek innym,
- bezpieczne organizowanie sobie czasu wolnego,
- rozumienie zasady ,że nad dzieckiem sprawuje opiekę osoba dorosła,
- nie opuszczanie samodzielnie sali,
- sygnalizowanie dorosłemu chęci wyjścia do toalety,
- poprawne posługiwanie się sztucami,
- zgłaszanie nauczycielowi wszelkich dolegliwości,
- schodzenie ze schodów trzymając się poręczy

Bezpieczeństwo podczas zabaw na dworze

- ostrożne poruszanie się podczas zabaw,
- nie sypanie piaskiem,
- zapoznanie się z zasadami korzystania ze sprzętu ogrodowego,
- nie zbieranie nieznanych owoców, roślin, grzybów i nie wkładanie ich do ust, nosa, uszu

- rozumienie zagrożenia wynikającego z zabaw stłuczonym szkłem, brudnymi odpadami itp.,
- nie oddalanie się samodzielne od grupy,
- sygnalizowanie dorosłemu potrzeby skorzystania z toalety,

Odbiór dzieci

- opuszczanie sali tylko pod opieką osoby dorosłej,
- w ogrodzie, czekanie, aż osoba odbierająca dziecko podejdzie do nauczyciela i zgłosi jego odbiór
- przed pójściem do domu sprzątanie zabawek i swojego stanowiska pracy
- pamiętanie o pożegnaniu się z panią i dziećmi w grupie

Niebezpieczne urządzenia i przedmioty

- używanie urządzeń mechanicznych, elektrycznych tylko pod opieką osoby dorosłej
- poznanie zagrożeń wynikających z zabaw zapałkami i środkami chemicznymi,
- zapoznanie się z zasadą właściwego korzystania z nożyczek: nożyczki przenosimy ostrzem do dołu i trzymamy je z daleka od twarzy,
- posługiwanie się sztucami zgodnie z przeznaczeniem
- rozumienie konsekwencji zagrożenia związanego z wkładaniem drobnych elementów do nosa, ucha, ust
- utrwalanie wiedzy na temat zagrożeń płynących z samodzielnego spożywania małych cukierków, którymi można się zadławić

6.3 Bezpieczeństwo na drodze

Policjant:

- zapoznanie się z charakterem pracy policjanta,
- nabieranie zaufania do policjanta i szacunku do jego pracy,
- poznanie roli i zadań policji,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania policjanta po mundurze,
- zapoznanie się z wyglądem i umundurowaniem policjanta (mundur, czapka),
- zapoznanie się i rozpoznawanie narzędzi pracy policjanta - pistolet, lizak drogowy, krótkofalówka, pałka,
- rozpoznawanie sygnału alarmowego,
- poznanie numeru alarmowego Policji,

- wskazywanie swojego miejsca zamieszkania,
- nauka i utrwalanie swoich danych i adresu zamieszkania,
- zapoznanie się z charakterystycznymi cechami pojazdów policji i ich zadaniami,
- poznanie zasad obowiązujących podczas jazdy samochodem – konieczność zapięcia pasów , jazdy w foteliku, zachowanie ciszy podczas jazdy,
- poznanie konieczności stosowania odblasków chroniących podczas jazdy na rowerze i wózków pieszych,
- poznanie roli policyjnego psa w zawodzie Policjanta,
- poznanie zasad bezpieczeństwa w kontaktach z psami,
- poznanie zasad co należy robić w sytuacji ataku psa,
- poznanie pozycji bezpiecznej w przypadku ataku psa,
- poznanie zasad zachowania się w sytuacji zagrożenia i prośby o pomoc,

Straż pożarna, Pogotowie

- zapoznanie się z charakterystycznymi cechami pojazdów ratowniczych i ich zadaniami
- poznanie wyglądu strażaka (mundur, czapka),
- poznanie wyglądu narzędzi pracy - wóz strażacki, wąż strażacki, gaśnica,
- poznanie numerów alarmowych Straży Pożarnej i Pogotowia,
- rozpoznanie sygnału alarmowego,
- zapoznanie się z charakterystycznymi cechami pojazdów ratowniczych i ich zadaniami,
- unikanie niebezpiecznych substancji i przedmiotów (paliwo, ropa, zapalniczki) – spotkanie ze strażakiem,
- poznanie elektrycznych urządzeń i zasad bezpiecznego korzystania z nich (tylko pod okiem dorosłych) kuchenka gazowa, czajnik elektryczny czy kontakt ,
- poznanie niebezpieczeństw związanych z nieumiejętną obsługą urządzeń elektrycznych i gazowych (poparzenia, porażenia prądem, pożar),
- poznanie zasad zachowania się w sytuacji zagrożenia,
- uświadomienie sobie, w jakich sprawach można zwrócić się o pomoc do straży,
- poznanie zasad ewakuacji z przedszkola i uczestniczenie w próbnych ewakuacjach,
- reagowanie na hasła: *pali się, ewakuacja itp.*,

Bezpieczne zachowanie na drodze

w drodze do przedszkola:

Na przejściu dla pieszych:

- demonstrowanie prawidłowego przejścia przez jezdnię ,
- określanie koloru światła sygnalizatora i jego znaczenie ,
- rozróżnianie kierunków (prawy, lewy),
- nie przebieganie przez jezdnię,
- wyliczanie sposobów prawidłowego zachowania na drodze,
- chodzenie prawą stroną chodnika,
- pamiętanie o drodze rowerowej, nie chodzenie po niej,
- prawidłowe przechodzenie przez jezdnię,
- sygnalizowanie ręką przejścia przez jezdnię ,
- poruszanie się w zwartej kolumnie,
- przestrzeganie zakazu poruszania się po drogach bez opieki osoby dorosłej,
- poznanie niebezpieczeństw, jakie mogą spotkać dziecko jako uczestnika ruchu drogowego w najbliższym otoczeniu,

znaki drogowe:

- wymienianie i wskazywanie wybranych znaków drogowych (droga dla rowerów, stop, skrzyżowanie, inne niebezpieczeństwo, przejście dla pieszych, sygnalizacja świetlna),
- prawidłowe interpretowanie symboli na znakach,
- klasyfikowanie znaków na 4 grupy : zakazu, nakazu, informacyjne, ostrzegawcze,
- rozróżnianie kształtów i kolorystyki znaków,

podczas wycieczki:

- bezpieczne poruszanie się w ruchu zbiorowym (chodnik, ulica przejście dla pieszych pasy),
- poznanie podstawowych zasad ruchu drogowego,
- przyswajanie wiedzy o konieczności stosowania odblasków chroniących podczas jazdy na rowerze i wędrowek pieszych,
- poznanie zasad korzystania z jezdni i pobocza oraz zasad bezpiecznego przekraczania jezdni w wyznaczonym miejscu,
- poruszanie się bezpiecznie właściwą stroną pobocza,
- przestrzeganie zawartych wcześniej umów z opiekunami, ustalonych zasad bezpieczeństwa i dyscypliny,
- reagowanie na umówiony sygnał, np. podczas zbiórek,

- przestrzeganie zasad prawidłowego zachowania się w miejscach publicznych, skansenach i rezerwach przyrody np. las, teatr, kino muzeum oraz w innych placówkach użyteczności publicznych (np. poczta, straż pożarna itd.),
- życzliwie odnoszenie się do opiekunów,
- sygnalizowanie opiekunowi swoich potrzeb fizjologicznych,
- poznanie zasad zachowania się w sytuacji zagrożenia i gdzie można poprosić o pomoc, nauka proszenia o nią,
- prezentowanie prawidłowej postawy wobec otaczającego środowiska,
- korzystanie z zabawek, przyborów i sprzętu zgodnie z ustalonymi regułami,

pory roku:

- posiadanie wiadomości na temat niebezpieczeństw podczas zabaw letnich, zimowych,
- poznanie zachowań podczas zabawy nad wodą, w parku, w górach,
- podejmowanie rozsądnych decyzji i nie narażanie się na niebezpieczeństwo wynikające z pogody, np. nie stanie pod drzewem w czasie burzy, nie zdejmowanie czapki w mroźną pogodę,
- rozumienie konieczności pozostania w miejscu bezpiecznym podczas trudnych warunków pogodowych,
- przebywanie na świeżym powietrzu,
- ubieranie się odpowiednio do warunków pogodowych,
- poznanie zasad postępowania w obliczu zagrożenia związanego z nagłą zmianą pogody,

jazda środkami lokomocji:

- prawidłowe rozpoznawanie odgłosów wydawanych przez niektóre środki transportu,
- poznanie różnych rodzajów środków transportu:
 - lądowych (np. rower, motocykl, samochód, autobus, tramwaj, pociąg, metro),
 - wodnych (np. łódź, statek, prom itp.),
 - powietrznych (np. samolot, śmigłowiec, balon),
- poznanie znaczenia sygnałów świetlnych dla pojazdów,
- poznanie zasad właściwego zachowania się na przystankach (nie blokowanie chodnika, oczekiwanie z dala od jezdni),
- przestrzeganie zasad prawidłowego wsiadania i wysiadania (stanie z dala od drzwi, reagowanie na polecenia opiekuna, dbałość o wygląd i czystość pojazdu),
- przestrzeganie zasady nie wychodzenia zza stojących środków lokomocji na drogę,
- poznanie zasady bezpiecznego i kulturalnego zachowania się w środkach komunikacji publicznej,

6.4 Zagrożenia

Zagrożenia płynące ze środowiska przyrodniczego

- wymienianie roślin i zwierząt żyjących w różnych środowiskach przyrodniczych,
- nie dotykane zwierząt, zwłaszcza dzikich,
- bez zgody właściciela nie wolno dziecku karmić i drażnić zwierząt,
- poznanie pozycji obronnej, by uniknąć, np. pogryzienia,
- orientowanie się, jak wyglądają tabliczki informujące, np. o terenie strzeżonym przez psa,
- poznanie wybranych roślin zagrażających życiu (np. grzyby, owoce trujące),
- nie spożywanie potraw niewiadomego pochodzenia,
- poznanie zasady zachowania się w sytuacji zagrożenia(gdzie można otrzymać pomoc, umie o nią poprosić),
- rozumienie konieczności pozostawania w miejscu bezpiecznym w czasie burzy, huraganu, powodzi, ulewy, upałów itp.,
- przestrzeganie zakazu pielęgnacji doniczkowych roślin trujących przez dzieci,
- wykonanie metryczek dla roślin doniczkowych, wprowadzenie oznakowań dla roślin trujących,
- bezwzględne mycie rąk w przypadku kontaktu z trującymi roślinami, nie tylko doniczkowymi,
- zapoznanie dzieci z roślinami trującymi mogącymi pojawić się w ich najbliższym otoczeniu (dom, ogród, łąka, las, park itp.),
- uświadamianie skutków kontaktu z w/w roślinami,
- przestrzeganie przed zrywaniem nieznanych owoców,
- zapewnienie zwierzętom udomowionym i gospodarskim właściwych warunków hodowli,
- uświadamianie konieczności przeprowadzania badań zwierząt przez weterynarza,
- uważna obserwacja zwierząt, aby w porę zauważyć niepokojące zmiany w wyglądzie lub zachowaniu,
- zapoznanie ze sposobami zachowania się wobec zwierząt udomowionych i dzikich warunkującymi bezpieczeństwo własne,
- uświadamianie dzieciom konieczności powiadamiania osób dorosłych (wychowawców, rodziców) o przypadkowym kontakcie ze zwierzęciem (dzikim czy udomowionym) lub o pogryzieniu (ukąszeniu) przez nie

Wirtualny świat

- poznanie zagrożenia związanego z korzystaniem z dostępu do sieci (np. wirtualny przyjaciel – oszust, złe samopoczucie, niedotlenienie organizmu, brak kolegów / koleżanek),
- korzystanie z internetu tylko za zgodą rodziców /osób dorosłych,
- nie traktowanie komputera jako największego towarzysza zabaw,
- zdawanie sobie sprawy, że świat wirtualny to świat iluzji (rozdzielenie rzeczywistości od świata wirtualnego – nierzeczywistego),
- nie promowanie zachowań agresywnych, przemocy obecnej, np. w grach komputerowych,
- dostrzeganie także pozytywnego wpływu świata wirtualnego (np. rozwój myślenia, kojarzenia, wyobraźni, pogłębienie wiedzy, wzmocnienie poczucia własnej wartości, itp.),

Obcy

- wykazywanie się nieufnością w stosunku do nieznajomych,
- samodzielnie i bezpiecznie organizowanie sobie czasu wolnego,
- uświadomienie sobie, że opiekę nad dzieckiem sprawuje znajoma osoba dorosła,
- wykazywanie ostrożności i nieufności w kontakcie z osobami obcymi, *zły dotyk*,
- nie otwieranie drzwi obcym, nawet w obecności dorosłych osób w domu, bez ich zgody,
- unikanie rozmów z nieznajomymi, szczególnie pod nieobecność opiekunów,
- przestrzeganie przed przyjmowaniem od nieznajomych osób słodyczy, zabawek, naklejek itp. przedmiotów,
- zwracanie się o pomoc do policjanta, strażaka, znajomych osób dorosłych,
- nie przyjmowanie zaproszenia obcych do spaceru, przejażdżki samochodem itp.,

Środki chemiczne i lekarstwa

- nie bawienie się lekarstwami i środkami chemicznymi,
- przyjmowanie lekarstw tylko pod kontrolą opiekunów ,
- uświadomienie sobie, że nie można samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych (np. środków czystości),

6.5 Aktywność ruchowa z profilaktyką wad postawy

Gry i zabawy sprawnościowe

Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe

- Pobudzanie procesów myślenia, spostrzegania, refleksyjnego reagowania, odróżniania i zapamiętywania poleceń, wyrabianie orientacji w terenie, w czasie spacerów i wycieczek, reagowanie na różne znaki i sygnały umowne, szybkie, sprawne zmiany miejsc, zapoznanie i usprawnianie różnych form zbiorów i ustawień.

Ćwiczenia i zabawy z elementami równowagi

- Kształcenie umiejętności utrzymywania równowagi w różnych sytuacjach życia codziennego, a zwłaszcza chodu w utrudnionych warunkach oraz dalsze wyrabianie poczucia równowagi w staniu, w ruchu, na zwężonych i podwyższonych powierzchniach.

Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i pełzania

- Wyrabianie umiejętności swobodnego poruszania się na czworakach w kierunku na wprost, posuwania się do tyłu, ze zmianami kierunku, z omijaniem przeszkód, kształtowanie postawy, wzmacnianie mięśni tułowia, szyi, pasa barkowego oraz ramion.

Ćwiczenia i zabawy bieżne

- Wpływanie wszechstronnie na układ krążenia i oddychania, wyrabianie szybkości i wytrzymałości, doskonalenie orientacji i spostrzegawczości w biegu, wyrabianie koordynacji ruchów ramion i nóg.

Ćwiczenia i zabawy z elementami rzutu, celowania i toczenia

- Rozwijanie i doskonalenie sprawności rzutów i chwytów, dokładności celowania oraz umiejętności toczenia przyboru. Urozmaicenie, atrakcyjność, stopniowanie trudności i dostosowanie zadań do możliwości dzieci. Przestrzeganie zasady wykonywania rzutów i chwytów prawą i lewą ręką.

Ćwiczenia i zabawy z elementami wstępowania i wspinania się

- Wzmacnianie pasa barkowego, mięśni ramion i tułowia. Nabywanie umiejętności naturalnego pokonywania przeszkód, poprawnego i bezpiecznego chwytu rąk przy wstępowaniu na przyrządy. Oswajanie z wysokością, wyrabianie zaradności i odwagi, silnej woli i szybkiej decyzji.

Ćwiczenia i zabawy z elementami podskoku i skoku

- U młodszych dzieci rozwijanie umiejętności odbicia się obunóż i miękkiego lądowania, wzmacnianie mięśni kończyn dolnych oraz usprawnianie wykonywania łatwych form podskoków, przeskoków, zeskoków w głąb.
- U starszych dzieci doskonalenie różnych form podskoków rytmicznych, nabywanie elastyczności, miękkości podskoków. Utrwalenie umiejętności poprawnego odbicia obunóż i jedenonóż w miejscu i w ruchu, podnoszenie usprawnienia w skoku w dal i wwyż oraz zeskoków w głąb.

Gry ruchowe

- Wprowadzanie współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego, w celu rozbudzania zainteresowania ćwiczących, wyzwania w nich siły do działania, uaktywniania do ćwiczeń, podciągania słabszych i budzenia w nich ambicji. Wyrabianie poczucia odpowiedzialności i działania na rzecz danego zespołu.

Improwizacja ruchowa Rudolfa Labana

- Rozwijanie inwencji twórczej, kształtowanie świadomości własnego ciała, poczucia ciężaru, czasu i przestrzeni, uczenie adaptacji ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy.

Zabawy ruchowe prowadzone według metody „Pracy szkolnej” Karola Orffa

- Rozwijanie sprawności ruchowej w powiązaniu z muzyką i słowem oraz ekspresją twórczą.

Zabawy ruchowe prowadzone metodą „Ruchu Rozwijającego” Weroniki Sherborne

- Poznanie przestrzeni swojego ciała, uczenie koncentracji oraz kontroli zachowania, doskonalenie płynności ruchów, rozwijanie poczucia siły, delikatności, wrażliwości.

Ćwiczenia poranne i gimnastyczne

- Prowadzenie zajęć z uwzględnieniem podstawowej zasady: dostosowania zadań do możliwości dzieci, przechodzenia od ćwiczeń łatwiejszych do wymagających większego wysiłku.

Profilaktyka wad postawy

- Zapewnienie dzieciom mebli dostosowanych do ich wzrostu.
- Konsekwentne pilnowanie i upominanie dzieci, by trzymały się prosto, nie przybierały przekrzywionej pozycji, np. siedzenie na jednym pośladku z podkurczoną nogą, trzymanie jednej ręki opartej na stole, a drugiej opuszczonej.
- Niedopuszczenie do przyjmowania przez dzieci w czasie ich dowolnych zabaw na ziemi pozycji przyczyniającej się do wykręcania stawów kolanowych, a polegającej na siadzie klęcznym z rozwartymi na zewnątrz podudziami i stopami.
- Unikanie zbyt długiego wysiadzania na krzesłkach, zbyt długiego stania, monotonnych i długich spacerów, zbędnych zbiórek i ustawień.
- Stosowanie różnorodnych zabaw i ćwiczeń w ciągu codziennych zajęć, szczególnie ćwiczeń kształtujących, które oddziałują na dziecko wszechstronnie, wzmacniając jego organizm. Stanowią one także główny zabieg profilaktyczny.

Ćwiczenia kształtujące:

Ćwiczenia mięśni grzbietu:

- wzmacnianie odpowiednich grup mięśni, stawów, zwiększenie ruchomości kręgosłupa. Zabezpieczanie przed powstawaniem zniekształceń postawy ciała w ustalających się krzywiznach kręgosłupa – pleców okrągłych lub skoliozy.

Ćwiczenia mięśni brzucha i pośladków:

- wzmacnianie mięśni brzucha i pośladków, zapobieganie powstawaniu wady postawy – pleców wklęsłych.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp:

- zapobieganie płaskostopiu poprzez wzmacnianie mięśni stóp i łydek.

Rekreacja i wypoczynek

Zajęcia w terenie

- Stwarzanie warunków do spełniania naturalnej potrzeby ruchu i wyzwalań swobody i radości. Poprzez naturalne formy ruchu, takie jak: chód, bieg, skok, rzut, pełzanie, wspinanie, równowaga, czworakowanie, pokonywanie przeszkód, wyrabianie ogólnej sprawności oraz kształtowanie cech motorycznych: szybkości, siły, mocy, skoczności, zwinności, zręczności, wytrzymałości. Rozwijanie zaradności, samodzielności, wytrwałości, pomysłowości, umiejętności zespołowego działania oraz szlachetnego współzawodnictwa.

Terenowe tory przeszkód

- Wykorzystywanie ciekawych układów ćwiczeń za pomocą prostych przyborów oraz terenu z jego naturalnymi formami i przeszkodami. Wszechstronne oddziaływanie na dziecko, zarówno na jego procesy poznawcze jak i na usprawnienie funkcji wegetatywnych. Rozwijanie sprawności motorycznej, kształtowanie postawy społecznej dziecka wdrażając je do dyscypliny, współzawodnictwa i przestrzegania zasady „czystej gry”.

Ścieżka zdrowia czyli tzw. trasy biegowe

- Budowanie ścieżki zdrowia z wykorzystaniem naturalnych przeszkód terenowych lub przy użyciu sztucznego sprzętu i urządzeń. Indywidualne programowanie ćwiczeń w celu dostosowania ich do indywidualnych umiejętności ruchowych i wydolności fizycznej dzieci. Dostarczanie dzieciom możliwości czerpania radości i satysfakcji z wykonywanych zadań ruchowych prowadzonych na powietrzu, zwiększanie odporności i hartowanie organizmu.

Zawody i gry sportowe na powietrzu

- Mobilizowanie do podejmowania wysiłku, uczenie współzawodnictwa, rozwijanie ambicji i wytrwałości.

Zabawy na śniegu i lodzie

- Hartowanie organizmu, ćwiczenie orientacji, odwagi, szybkości reakcji, doskonalenie koordynacji ruchów.

Pierwsza pomoc

Zajęcia mają za zadanie przygotować dzieci do podejmowania właściwego sposobu pomocy potrzebną, jak i rozbudzić zainteresowania podstawową wiedzą medyczną. Zadania i formy realizacji zostały dobrane odpowiednio do wieku dzieci przedszkolnych.

Zajęcia mają uwrażliwić młodego człowieka na krzywdę ludzką i potrzebę niesienia pomocy. Mają również wyrobić umiejętność kontrolowania emocji, nie wpadania w panikę oraz unikania pochopnych działań, które mogłyby wpłynąć na pogorszenie stanu poszkodowanego oraz stanowić zagrożenie dla ratującego.

Celem zajęć jest poznanie prawidłowego zachowania w sytuacjach wymagających udzielenia pierwszej pomocy, oswojenie dzieci z osobą ratownika i sytuacjami stresowymi oraz zwiększenie świadomości rodziców w zakresie pierwszej pomocy udzielanej przez dzieci.

- Poznanie zasad postępowania w sytuacji wypadku zagrażającego zdrowiu lub życiu, udzielania pierwszej pomocy oraz orientowania się, w jakich sytuacjach potrzebna jest szybka pomoc lekarska.
- Oswajanie dzieci z osobą ratownika i sytuacjami stresowymi; kształtowanie świadomości istoty niesienia pomocy, choćby jednym gestem, bez narażania swojego bezpieczeństwa.
- Kształtowanie wrażliwości i chęci niesienia pomocy innym.
- Zdobywanie i zgłębianie wiedzy z zakresu wyposażenia apteczki.
- Rozwijanie umiejętności wykorzystywania wiedzy teoretycznej w praktycznym działaniu podczas zabawy.

Dziecko po zajęciach:

- Orientuje się, w jakich sytuacjach należy wezwać pomoc
- zna numery telefonów alarmowych i wie, w jakich sytuacjach trzeba z nich skorzystać,
- wie, jakie informacje przekazać dzwoniąc do służb ratunkowych,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy w różnych sytuacjach;
- rozumie rolę, jaką pełni lekarz i inny personel medyczny w ochronie zdrowia i życia,
- zna przeznaczenie materiałów opatrunkowych i wie, w jaki sposób należy je wykorzystywać

bloki tematyczne:

Spotkanie z ratownikiem, lekarzem (rodzicem)

Cel:

- rozumie jaką rolę pełni lekarz i inny personel medyczny w ochronie zdrowia i życia;
- orientuje się w jakich sytuacjach potrzebna jest szybka pomoc lekarska;
- interesuje się pracą zawodową rodziców;
- próbuje opowiedzieć, na czym polega ich praca;

Zakładamy Szpital – zabawa tematyczna

Cel:

- wie, na czym polega praca lekarza, pielęgniarki i umie o niej opowiedzieć;
- wie, że nie należy przyjmować podarunków od nieznajomych;
- organizuje samodzielnie rozbudowane zabawy tematyczne, wykorzystując rekwizyty i
- odgrywając określone role;
- identyfikuje się ze swoją rolą;
- odgrywa scenki sytuacyjne, prowadząc dialogi;
- potrafi wykonać proste prace plastyczne według wzoru;

Raz, dwa, trzy, dzwonię ja, dzwonisz ty – utrwalanie numerów alarmowych, schemat meldunku przez telefon;

Cel:

- potrafi zauważyć sytuację zagrożenia i wie, jak się w niej zachować;
- wie jakie informacje przekazać dzwoniąc do służb ratunkowych,
- umie poprosić o pomoc, dzwoniąc na numery telefonów alarmowych;
- zna numery telefonów alarmowych i wie, w jakich sytuacjach trzeba z nich skorzystać;
- „wykręcasz 112 w trudnej sprawie – nie używaj przy zabawie”

Apteczka pana doktora w praktycznym działaniu;

Cel:

- zna przeznaczenie materiałów opatrunkowych i wie w jaki sposób należy je wykorzystać;
- wie, że nie wolno samodzielnie zażywać lekarstw, i stosuje się do tego zakazu;

Bandażujemy, plastrujemy i zawsze pomoc niesiemy - warsztaty z wykorzystaniem misi.

Cel:

- zgłasza nauczycielowi odczuwane dolegliwości i skaleczenia;
- rozumie, że konieczne jest przyjmowanie lekarstw i poddawanie się nieprzyjemnym zabiegom np. szczepienie, opatrywanie skaleczeń;
- orientuje się, w jakich sytuacjach potrzebna jest szybka pomoc lekarska;

Gdyby kózka nie skakała, to by nóżki nie złamała

Cel:

- potrafi unieruchomić kończynę górną i dolną;
- wie, jakich materiałów należy użyć podczas udzielania pierwszej pomocy;
- wie, jak należy się zachować , gdy mamy do czynienia ze złamaniem lub podejrzewamy, że może być;

Puzzle XXL

Cel:

- rozpoznaje kształty figur geometrycznych;
- posługuje się określeniami czasu: teraz, najpierw, potem;
- dostrzega logiczny związek w odniesieniu do sytuacji przedstawionej w historyjce obrazkowej;
- doskonalą spostrzegawczość wzrokową;

Konstruowanie gry planszowej

Cel:

- potrafi policzyć 10 przedmiotów i więcej;
- dostrzega regularność rytmu w danym układzie;
- rozpoznaje i nazywa przedmioty wykorzystywane w pracy np. przez ludzi wykonujących różne zawody (lekarz), oraz potrafi powiedzieć, do czego służą;
- rozwiązuje i próbuje układać zagadki słowne;
- tworzy gry planszowe o znanej tematyce;

Program profilaktyki opracował zespół ds. edukacji-programowy w składzie: Izabela Roth, Beata Krysztofiak, Beata Siegień, Paulina Kaźmierczak, Renata Macińska.