

Szanowni Państwo!

Z informacji zwrotnych dotyczących tego, co wpływa na samopoczucie Państwa i dzieci w przedszkolu i bieżących rozmów możemy wywnioskować, że większość Państwa odpowiedzi wiąże się z szeroko rozumianym pojęciem zdrowia: fizycznego, psychicznego, społecznego.

Uzyskanie odpowiedzi od Państwa, nauczycieli i innych pracowników przedszkola pokazuje nam jakie są mocne i słabe strony placówki. Serdecznie za nie dziękujemy.

Chcielibyśmy, aby cała społeczność przedszkola podjęła działania w zakresie dbania o zdrowie swoje i innych. Bardzo cieszymy się, że większość z Państwa jest chętnych do współpracy.

Dzięki współpracy

całej społeczności przedszkolnej, my pracownicy przedszkola i Państwo zadbamy o to co najważniejsze, czyli o zdrowie. A naszym zachowaniem i postawą damy dobry wzór do naśladowania dla dzieci.

W tym celu zaczniemy program Przedszkola Promującego Zdrowie, o którym na następnych slajdach prezentacji.



Co dla Państwa oznacza zdrowie?

Według Światowej Organizacji Zdrowia:
„zdrowie jest stanem
pełnego/całkowitego dobrego
samopoczucia/dobrostanu:
fizycznego, psychicznego i społecznego
a nie tylko jej brakiem –
obiektywnie istniejącej – choroby”



ZDROWIE:

społeczne - zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi oraz pełnienia ról społecznych

fizyczne - prawidłowe funkcjonowanie organizmu

psychiczne:
-umysłowe: zdolność do jasnego, logicznego myślenia,
-emocjonalne: zdolność do rozpoznawania uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób;
umiejętność radzenia sobie ze stresem

duchowe - dotyczy ich osobistego „credo”, zasad, zachowań i sposobów utrzymywania wewnętrznego spokoju



Co to jest promocja zdrowia?

**„Proces umożliwiający
ludziom zwiększenie kontroli
nad własnym zdrowiem
i jego poprawę.**

**Czyli: Nasze zdrowie w naszych rękach.
Oznacza ono, że ludzie – jednostki
i społeczności
mogą i powinni podejmować działania
w zakresie zapobiegania chorobom
oraz poprawy i wzmacniania swojego
zdrowia.”**

Przedszkole promujące zdrowie powinno wspierać rodzinę, zachęcając do prozdrowotnego stylu życia, a także ustalenia kierunków działań w ramach promocji zdrowia i profilaktyki zaburzeń.

Wzajemna współpraca rodziców i pracowników przedszkola pozytywnie wpływa na samopoczucie i przekłada się na sukces edukacyjny dziecka.



**Podstawą tworzenia przedszkola
promującego zdrowie
jest koncepcja promocji zdrowia
i wykorzystywane w niej podejścia.**



Aspekty promocji zdrowia:

Zdrowie jest środkiem,
a nie celem do lepszej jakości życia,
satysfakcji, sprawnego
funkcjonowania
i osiągnięcia celów.

Tworząc środowisko,
mamy wpływ na wiele
czynników, od których
zależy nasze zdrowie:
fizyczne, psychiczne,
społeczne, duchowe.

Proces
zmian społecznych, dotyczy
zarówno jednostek, jak
i grup, społeczności.

To my sami
decydujemy
o naszym
zdrowiu i ponosimy
odpowiedzialność
za własne zdrowie
i innych ludzi.

Cechy przedszkola promującego zdrowie:

Zdrowie i edukacja są ze sobą powiązane.

Przedszkole powinno w dużym stopniu uczestniczyć w ochronie i promocji zdrowia całej społeczności.

Uznanie, że:

Zdrowie jest wartością pozytywną, zasobem dla człowieka i całego społeczeństwa.

Zdrowie zależy od wielu czynników, ale na wiele z nich ludzie mogą mieć wpływ.

ANNIE LEIBOVITZ

Cechy przedszkola promującego zdrowie:

WYKORZYSTANIE SPECYFICZNYCH PODEJŚĆ W PROMOCJI ZDROWIA:

Podjęcie siedliskowe
- siedlisko jako miejsce naszego przebywania, gdzie społeczność wspólnie podejmuje działania na rzecz zdrowia.

Podjęcie „od ludzi do problemu” - społeczność sama rozpoznaje problemy, aby je rozwiązać. Podstawowym warunkiem skuteczności tych działań jest uczestnictwo i współdziałanie ludzi oraz tworzenie warunków dla aktywności jednostek i grup.

Warunkiem skuteczności podejmowanych działań jest ich długotrwałość, planowanie i ocena.

Tworzenie sieci siedlisk lub organizacji realizujących projekty lub programy promocji zdrowia w celu wymiany informacji i doświadczeń, współpracy. Przykładem sieci są wojewódzkie/rejonowe sieci przedszkoli promujących zdrowie.



Cechy przedszkola promującego zdrowie:

Podejmowanie działań:

- **Indywidualnych:**
rozwijanie
umiejętności
dbania
o zdrowie
i zwiększenie jego
potencjału przez
członków danej
społeczności.

• **Zbiorowych:**
tworzenie środowiska
sprzyjającego zdrowiu

Cechy przedszkola promującego zdrowie:

Całościowe podejście do zdrowia:



- **Zwrócenie uwagi na wszystkie wymiary zdrowia.**
- **Tworzenie warunków środowiska sprzyjających dobremu samopoczuciu.**
- **Prowadzenie edukacji zdrowotnej całej społeczności.**

Podejmowanie długofalowych działań:



- **Z przestrzeganiem dla SzPZ w Polsce zasad planowania i ewaluacji.**
- **We współpracy z rodzicami wychowanków i społecznością lokalną.**



Jakie są najważniejsze cechy przedszkola promującego zdrowie ?

Przedszkole promujące zdrowie tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają:

- zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności przedszkola (dzieci, pracowników i rodziców dzieci),**
- podejmowaniu przez członków społeczności przedszkola aktualnie i w przyszłości działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.**

**Cechy przedszkola i społeczności,
które sprzyjają
profilaktyce i promocji zdrowia:**



Charakterystyka dzieci w kontekście promocji zdrowia:

Wychowankami przedszkola są dzieci w wieku 3-5/6 lat. Pod względem rozwoju fizycznego, motorycznego, psychicznego i społecznego jest to grupa zróżnicowana – 3-latki są bliższe dzieciom w wieku poniemowlęcym, 5-latki dzieciom w młodszym wieku szkolnym. W działaniach w zakresie ochrony i promocji zdrowia oraz edukacji zdrowotnej w przedszkolu należy wziąć pod uwagę właściwości rozwoju jego wychowanków.



Dzieci nie rozumieją zdrowia jako pojęcia złożonego i abstrakcyjnego ani też specyficznych pojęć związanych ze zdrowiem i chorobą (np. przyczyny chorób, dbałość o zdrowie).

**Na pytanie: Co to jest zdrowie?
dzieci w wieku przedszkolnym
udzielają zwykle odpowiedzi ogólnych,
odnoszących się do nich samych
np. zdrowie umożliwia
zabawę z rówieśnikami.**



U dzieci w wieku przedszkolnym:

- stopniowo zwiększa się udział dziecka w dbaniu o swoje zdrowie,**
- dziecko świadomie naśladuje zachowania dorosłych, opanowuje podstawowe umiejętności dotyczące higieny osobistej i bezpieczeństwa, ale wymaga przypominania i nadzoru ze strony dorosłych; uczestniczy w pracach nad utrzymaniem porządku w najbliższym otoczeniu, podejmuje samodzielnie pewne inicjatywy,**
- rozpoczyna się proces naśladowania zachowań rówieśników; wpływ na zachowania dziecka ma telewizja, reklamy i gry komputerowe,**
- w okresie tym, szczególnie w jego końcowej fazie, mogą pojawić się świadomie podejmowane czynności dla zdrowia.**



Zadania rodziców i innych dorosłych:

- tworzenie pozytywnych wzorców,
- stwarzanie warunków do uczenia się,
- umożliwienie dziecku podejmowania samodzielnych wyborów,
- bezpiecznego eksperymentowania (pod dyskretnym nadzorem),
- korygowanie niektórych zachowań,
- dopilnowanie staranności w wykonywaniu czynności i zabiegów higienicznych.
- ważne jest także odpowiadanie na pytania dziecka i rozbudzanie zainteresowania różnymi sprawami dotyczącymi zdrowia.

Rodzice i nauczyciele stanowią dla dzieci w okresie przedszkolnym niekwestionowany autorytet.

W przedszkolu promującym zdrowie ważne jest aby:

- przekazywać dzieciom zrozumiałe dla nich informacje dotyczące zdrowia,**
- pytać dzieci o zdanie i opinie w sprawach, które ich bezpośrednio dotyczą,**
- powierzać dzieciom niektóre proste zadania,**



- zachęcać dzieci do generowania pomysłów,**
- zachęcać dzieci do współpracy z rówieśnikami i dorosłymi oraz tworzyć warunki do tej współpracy.**

Co wpływa niekorzystnie na zdrowie dzieci?

- spędzanie przez dzieci długiego czasu na zajęciach i czynnościach w pozycji siedzącej i unieruchomieniu np. oglądanie telewizji, korzystanie z tabletów, smartfonów,



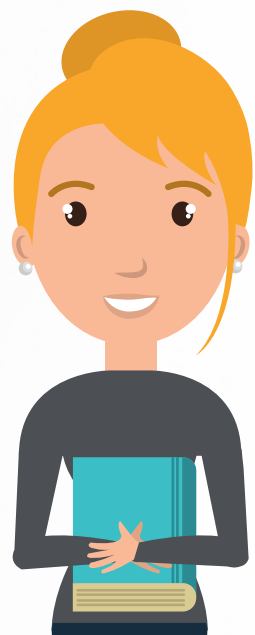
- podejmowanie przez dzieci zachowań, zwłaszcza żywieniowych, pod wpływem reklamy (np. słodczy, potraw typu fast-food),



- zachowania agresywne i brak posłuszeństwa, co jest źródłem konfliktów, a przy braku umiejętności oceny zagrożeń może zwiększać ryzyko urazów i wypadków.



- wywieranie presji na rodziców np. w sprawie zakupu słodczy, zabawek.



Charakterystyka pracowników przedszkola w kontekście promocji zdrowia:



**W przedszkolu promującym zdrowie
kluczowym zadaniem jest inwestycja w zdrowie jego pracowników
i ich kompetencje w zakresie prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci.**

Należy pomóc nauczycielom i pozostałym pracownikom w:

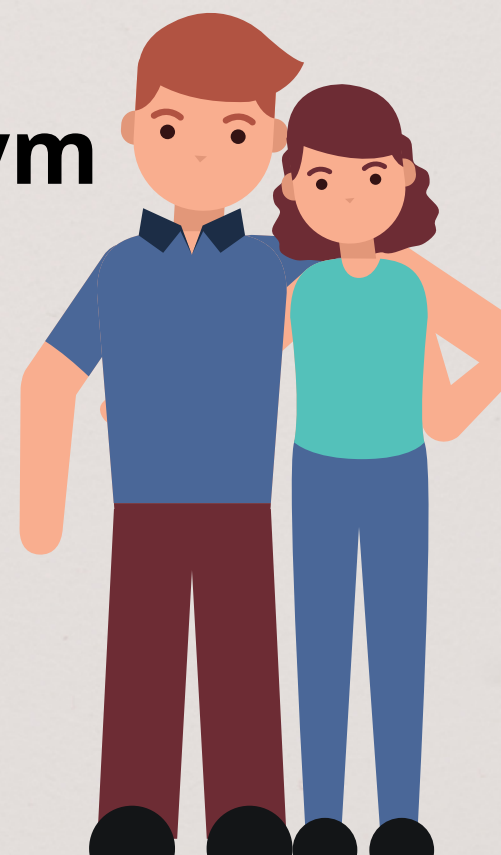
- **uświadomieniu sobie wartości zdrowia dla jednostki,**
- **identyfikacji czynników wpływających na ich zdrowie, w tym zwłaszcza czynników związanych ze stylem życia,**
- **rozwijaniu kompetencji w zakresie dbałości o zdrowie własne i innych,**
 - **podejmowaniu korzystnych dla zdrowia zmian w swoim stylu życia,**
 - **zrozumieniu koncepcji promocji zdrowia i PPZ,**
- **doskonaleniu umiejętności prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci.**

Charakterystyka rodziców w kontekście promocji zdrowia:

Rodzice dzieci są pierwszymi i najważniejszymi edukatorami do zdrowia swoich dzieci. Przedszkole może zaoferować im wsparcie w tym zakresie.

Może ono także korzystać z pomocy niektórych rodziców (np. lekarzy, pielęgniarek, psychologów, dietetyków i innych specjalistów z zakresu nauk o zdrowiu) w realizacji zadań związanych z edukacją zdrowotną dzieci i pracowników.

Pozyskanie rodziców i wspieranie ich w rozwoju kompetencji wychowawczych i w zakresie dbałości o zdrowie jest podstawowym warunkiem skuteczności edukacji zdrowotnej dzieci.



Charakterystyka babć i dziadków w kontekście promocji zdrowia:

Duży ich odsetek wspiera rodziców w opiece nad dzieckiem, współwychowuje je, spędza z nim dużo czasu, dostarcza rozrywek, odprowadza i przyprowadza z przedszkola i ma częsty kontakt z jego pracownikami. Babcie/dziadkowie są często pośrednikami w komunikacji nauczyciel – rodzice. Pozyskanie ich do współpracy ma bardzo duże znaczenie, zwłaszcza, że są oni często na emeryturze i dysponują wolnym czasem. Z punktu widzenia wychowania, także zdrowotnego, bardzo ważne wydaje się tworzenie przez osoby sprawujące opiekę nad dzieckiem wspólnego frontu, czyli zgodności co do metod wychowania, oczekiwań względem dziecka i siebie nawzajem, także w odniesieniu do zdrowia (np. kwestie związane z utrzymaniem higieny, żywieniem, aktywnością fizyczną).

Definicja Przedszkola Promującego Zdrowie

Przedszkole promujące zdrowie tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają:

- **zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności przedszkola (dzieci, pracowników, rodziców i dziadków dzieci);**
 - **podejmowaniu przez członków tej społeczności teraz i w przyszłości działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi**
- oraz tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.**



Standardy przedszkola promującego zdrowie:

- 1. Koncepcja pracy przedszkola, jego organizacja i struktura sprzyjają realizacji długofalowych, zaplanowanych działań dla wzmocnienia zdrowia dzieci, pracowników i rodziców dzieci.**
- 2. Klimat społeczny przedszkola sprzyja dobremu samopoczuciu i zdrowiu dzieci, pracowników i rodziców dzieci.**
- 3. Przedszkole prowadzi edukację zdrowotną dzieci i stwarza im warunki do praktykowania w codziennym życiu zachowań prozdrowotnych.**
- 4. Przedszkole podejmuje działania w celu zwiększenia kompetencji pracowników i rodziców dzieci w zakresie dbałości o zdrowie oraz do prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci.**

Przedszkole Promujące Zdrowie powinno dążyć do:

- zapewnienia wysokiej jakości edukacji zdrowotnej i sprawdzania ich efektów;**
- tworzenia atmosfery wzajemnego zaufania, szacunku, empatii i współpracy;**
- praktykowania zachowań prozdrowotnych w czasie pobytu dziecka w przedszkolu i zachęcania ich rodziców do kontynuowania tych zachowań w domu;**
- zapewnienia zdrowego żywienia z uwzględnieniem rozwijania u dzieci preferencji żywieniowych/ smakowych zgodnie z ich potrzebami;**
- zapewnienia dzieciom odpowiedniego rytmu aktywności w przedszkolu z uwzględnieniem ich indywidualnych potrzeb;**
- wzmacniania kondycji fizycznej przedszkolaków przez zapewnienie spontanicznej aktywności fizycznej i zorganizowanych zajęć ruchowych;**
- rozwijania umiejętności życiowych – osobistych i społecznych, dostosowanych do możliwości rozwojowych dzieci.**

The background is a light-colored marble surface with greyish veins. Scattered across the surface are several slices of oranges and grapefruits, along with small sprigs of green thyme. The text is centered and reads:

**Dziękujemy i liczymy na
owocną współpracę.**

Teksty źródłowe:
„Przedszkole promujące zdrowie” - B. Woynarowska, A. Kapuścińska
„Przedszkole promujące zdrowie” - B. Woynarowska,
M. Woynarowska - Sołdan