

PROGRAM PROFILAKTYCZNY PRZEDSZKOLA Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI NR 65 W WARSZAWIE

Profilaktyka w przedszkolu – ogólne założenia

Każdy rodzic, nauczyciel i wychowawca zastanawia się co zrobić by ustrzec dzieci przed niebezpieczeństwami współczesnego świata. Zagrożeń tych z każdym dniem jest coraz więcej. Najlepszym sposobem na zabezpieczenie dziecka, wydaje się być inwestycja w jego własny rozwój, wiedzę o sobie samym, innych ludziach i o otaczającym go świecie. Na podjęcie działań profilaktycznych nie trzeba czekać długo, im wcześniejsze oddziaływania tym istnieje większa szansa na interioryzację norm postępowania ważnych z punktu widzenia zdrowia i bezpieczeństwa. W literaturze termin „profilaktyka” definiowany jest w różnorodny sposób. Najczęściej pojawiające się opisy mówią o działaniu, które ma na celu zapobieganie pojawieniu się i rozwojowi jakiegoś negatywnego zjawiska poprzez promowanie alternatywnych zjawisk w stosunku do tych, które chce się wyeliminować. Czas kiedy dziecko jest w wieku przedszkolnym wydaje się być najlepszym dla kształtowania pozytywnych postaw. Dzieci są wówczas ciekawe otaczającego je świata, twórcze jednocześnie jednak zdanie dorosłych, życzliwych im osób jest dla nich ważne. Jest to niepowtarzalna okazja dla rodziców, nauczycieli i wychowawców by ukształtować w dzieciach przyzwyczajenia ważne dla ich zdrowia i jakości życia, przyzwyczajenia, które zostać mogą z nimi na zawsze.

„Na wiele potrzebnych nam rzeczy możemy poczekać. Dziecko nie może. Właśnie teraz formują się jego kości, tworzy krew, rozwija umysł. Nie możemy mu powiedzieć: jutro!!!

Jego imię brzmi: DZISIAJ”

G. Mistral

Cel główny

Wyposażenie dzieci w niezbędne sprawności, umiejętności i wiadomości dotyczące dbania o ich własne zdrowie i bezpieczeństwo.

Cele szczegółowe

W programie skoncentrowano się głównie na trzech podstawowych obszarach związanych z :

1. Unikaniem przez dzieci zagrożeń oraz z nauką właściwego reagowania na zagrożenia
2. Promowaniem zdrowego trybu życia
3. Profilaktyką uzależnień poprzez kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie i właściwych kontaktów z innymi.

Procedury osiągnięcia celów

Osiągnięcie zamierzonych celów będzie możliwe dzięki:

- dobrej organizacji procesu edukacyjnego
- tworzeniu sytuacji umożliwiających zdobycie przez dzieci wiedzy i doświadczeń w zakresie dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo

- doborowi atrakcyjnych form i metod pracy opartych na różnorodnej działalności dziecka np.: zabawy, gry dydaktyczne, pantomima, drama, wycieczki, spotkania z ciekawymi ludźmi, prace plastyczne itp

Zadania oraz formy realizacji

W zakresie przekazywania dzieciom wiedzy i umiejętności dotyczących unikania i reagowania na zagrożenia zaproponowane zostały następujące zadania i formy ich realizacji:

TABELA NR 1 „ Rozpoznawanie i unikanie zagrożeń – zadania i formy realizacji”

ZADANIA	FORMY REALIZACJI
1. Dziecko zna zasady warunkujące bezpieczeństwo na terenie przedszkola i poza nim	<ul style="list-style-type: none"> • zapoznanie dzieci z pomieszczeniami w przedszkolu i zasadami bezpiecznego używania sprzętów i zabawek • spisanie z dziećmi kontraktu regulującego bezpieczne używanie sprzętu i zabawek
2. Dziecko zna i respektuje zakazy: <ul style="list-style-type: none"> • zabaw zapałkami • zabaw w miejscach niedozwolonych • samowolnego włączania urządzeń elektrycznych • zjadania nieznanych grzybów i roślin 	<p>-rozmowy z dziećmi</p> <ul style="list-style-type: none"> • dostarczanie przykładów z literatury • oglądanie plansz przedstawiających różnorodne miejsca - wybieranie bezpiecznych i niebezpiecznych dla zabawy • oglądanie historyjek obrazkowych – dostrzeganie związków przyczynowo – skutkowych • oglądanie na ilustracjach grzybów trujących i jadalnych. Zapoznanie z ich charakterystycznymi cechami • zorganizowanie wycieczki do lasu • samodzielne tworzenie atlasu grzybów jadalnych i trujących
3. Dziecko wie jak postępować w sytuacji zagrożenia pożarem	<ul style="list-style-type: none"> • zorganizowanie spotkania ze strażakiem • demonstracja dzieciom plansz przedstawiających oznaczenia ewakuacyjne • przeprowadzenie ćwiczeń ewakuacyjnych • nauka telefonów alarmowych
4. Dziecko zna zasadę ograniczonego zaufania wobec obcych	<ul style="list-style-type: none"> • zorganizowanie spotkania za strażnikami miejskimi • wykorzystanie w zajęciach dydaktycznych baśni takich jak „Czerwony Kapturek” „Wilk i koźleta” itp. • Zabawy w wymyślanie innego ciągu zdarzeń w bajkach „Co mógł powiedzieć wilkowi Czerwony Kapturek, co by się stało?”

	<ul style="list-style-type: none"> • Nauka wierszowanek – przypominanek „Gdy jestem sam w domu nie otwieram nikomu” „Nie dziękuję od obcych nic nie przyjmuję” „Nie mów nikomu co masz u siebie w domu” „Chociaż obcy obiecuje nigdzie z nim nie maszeruję” • słuchanie wiersza J.Herman pt. „Obcy” • ćwiczenia i zabawy daramowe: odgrywanie scenek związanych z kontaktem z obcym , wzywianie pomocy itp.
5. Dziecko wie jak postępować z nieznanymi zwierzętami	<ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowanie spotkania z panią weterynarz • Nauka właściwej postawy ciała w razie ataku psa • Rozmowa z dziećmi na temat zakazu dotykania obcych zwierząt
6. Dziecko potrafi bezpiecznie uczestniczyć w ruchu drogowym	<ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowanie wycieczek na skrzyżowania dróg • Pogadanka na temat bezpiecznej drogi do przedszkola – ustalenie zasad obowiązujących przy przechodzeniu przez ulicę i ich praktyczne wykorzystanie w czasie wycieczki • Demonstracja podstawowych znaków drogowych • Wykorzystanie literatury np. czytanie wiersza K.Wiśniewskiego „Kolorowe znaki” nauka piosenki „Uliczne sygnały” • Zorganizowanie spotkania z policjantem • Przeprowadzenie konkursu wiedzy o bezpiecznym poruszaniu się po drogach • Wykorzystanie historyjek obrazkowych, ilustracji -zabawa „Tak wolno, to zabronione” • Tworzenie makiety miasta - z zaznaczeniem ulic, skrzyżowań, znaków drogowych, miejsc bezpiecznych do zabawy itd

Powyższa tabela prezentuje przykładowe sposoby realizacji zadań związanych z szeroko rozumianym bezpieczeństwem dziecka. Pomysłów może być oczywiście o wiele więcej. Punktem wyjścia do rozmów z dziećmi mogą być sytuacje z codziennego życia – sprawia to, że omawiany na zajęciach temat jest bliski dzieciom i wynika z ich doświadczeń.

Kolejnym ważnym aspektem profilaktyki w przedszkolu jest edukacja zdrowotna. Przedstawiona poniżej tabela ukazuje główne zadania oraz sposoby ich realizacji.

TABELA nr 2 „Zadania z zakresu promowania zdrowego stylu życia oraz sposoby ich realizacji”

ZADANIA	FORMY REALIZACJI
<p>1. Dziecko zna zasady zdrowego odżywiania się.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rozmowy z dziećmi na temat zdrowych i mniej zdrowych produktów żywnościowych • umieszczanie na specjalnie przygotowanej tablicy produktów według kryteriów: jemy kilka razy dziennie, codziennie, rzadko • przeprowadzanie z dziećmi zajęć z cyklu „Nasze gotowanie” – wspólne przygotowywanie posiłków • dostarczanie dzieciom prostych doświadczeń zmysłowych – zabawy zgadnij co zjadłeś?, określ smak. • Zorganizowanie akcji „Zrobiłam to z mamą, zrobiłem to z tatą” – zachęcenie rodziców do wspólnego gotowania z dziećmi, przynoszenia przygotowanych rzeczy do przedszkola w celu poczęstowania kolegów z grupy. Umieszczenie przepisów na tablicy grupy • Sianie i hodowanie przez dzieci takich warzyw jak szczypiorek, rzeżucha, cebula – wykorzystanie ich do przygotowania „kanapeczek pełnych witaminek”
<p>2. Dziecko wie jak należy dbać o własną higienę oraz czystość otoczenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wizyta lekarza który opowie dzieciom dlaczego tak ważne jest mycie rąk i czym są bakterie • Wycieczka do gabinetu stomatologicznego • Wykorzystanie literatury dziecięcej, nauka wierszyków i piosenek związanych z dbaniem o czystość • Oglądanie historyjek obrazkowych – dostrzeganie związku pomiędzy utrzymaniem czystości a zdrowiem • spisanie umowy z dziećmi dotyczącej porządkowania zabawek i utrzymywania w czystości przedszkolnych pomieszczeń
<p>3. Dziecko lubi ruch, zna negatywne skutki nadmiernego korzystania z komputera i TV</p>	<ul style="list-style-type: none"> • systematyczne wychodzenie z dziećmi na dwór w myśl zasady „że „nie ma złej pogody jest tylko nieodpowiednie ubranie” • organizowanie ćwiczeń gimnastycznych • wprowadzenie porannej gimnastyki • zorganizowanie olimpiady przedszkolaków • zwracanie uwagi na prawidłową postawę ciała dzieci dbanie o prawidłowe wymiary krzesełek i stolików • rozmowa z dziećmi na temat negatywnych skutków nadmiernego korzystania z tv i komputera • zajęcia metodą „burzy mózgów” co ciekawego

	<p>można robić w domu zamiast oglądania TV</p> <ul style="list-style-type: none"> • zorganizowanie konkursu plastycznego pod hasłem „Nie gramy na komputerze w telewizor nie patrzymy za to świetni się bawimy!!!!”
4. Dziecko wie jakie zagrożenia wynikają z hałasu, umie bawić się cicho	<ul style="list-style-type: none"> • rozmowa z dziećmi na temat zagrożeń związanych z hałasem • zabawy cicho – głośno – rozróżnianie natężenia dźwięków • ustalanie które dźwięki są miłe dla ludzi a które nieprzyjemne • przeprowadzenia zajęć pt. „Słuchamy w ciszy” – wychwytywanie różnych dźwięków z otoczenia • przeprowadzanie zajęć przy muzyce relaksacyjnej np. malowanie, taniec • zwracanie uwagi na mówienie umiarkowanym głosem • zorganizowanie w sali kącika ciszy • przeprowadzenie zajęć, w czasie których dzieci wykorzystują język ciała – zabawy dramowe.

Przed przystąpieniem do omówienia zadań i form realizacji związanych z profilaktyką uzależnień myślę, że warto zamieścić kilka zdań dotyczących tego tematu. Profilaktyka uzależnień w przedszkolu jest tzw. profilaktyką pierwszorzędową, czy też uprzedzającą. Znaczący to, że jej adresatem są grupy niskiego ryzyka. W przedstawionym tu programie skoncentrowałam się na kształtowaniu w dzieciach pozytywnego obrazu samego siebie oraz na nauce właściwych relacji z innymi ludźmi. Wybór tych właśnie celów wynika z założenia, iż dziecko świadome swojej wartości, mające o sobie dobrą opinię będzie mniej podatne na zagrożenia związane z uzależnieniami. Niska samoocena oraz problemy interpersonalne są obok konfliktów rodzinnych zaliczane do czynników wysokiego ryzyka występowania skłonności do uzależnień.

TABELA NR.3 „Profilaktyka uzależnień – zadania i formy realizacji”

ZADANIA	FORMY REALIZACJI
1. Dziecko rozpoznaje i nazywa swoje emocje, stara się kontrolować swoje zachowanie	<ul style="list-style-type: none"> • systematyczne przeprowadzanie z dziećmi rozmów na temat „Jak mam dziś nastrój i dlaczego” • zabawy pantomimiczne – odczytywanie stanów emocjonalnych na podstawie mimiki układu ciała • stosownie w zajęciach „buziek” – określających emocje • granie z dziećmi w gry - wyrabianie odporności emocjonalnej • „co zrobić gdy jest mi smutno, jestem zły ...itp.”

	<p>czyli dobre rady na trudne sprawy zabawa metodą „burz mózgów”</p> <ul style="list-style-type: none"> • stworzenie kontraktu dotyczącego zachowań w przedszkolu pod hasłem „Aby było nam dobrze razem”
<p>2. Dziecko wie że ludzie różnią się od siebie i umie akceptować te różnice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zabawy z dziećmi „Jestem do ciebie podobny...różnię się od ciebie..... • malowanie portretów i autoportretów • organizowanie zabaw doskonalących umiejętność słuchania np. „Dowiedź się kto z twoich kolegów lubi jeść ryby itp.” • Rozmowy z dziećmi – próby określania przez dzieci ich mocnych i słabszych stron • słuchanie opowiadań – dzieci oceniają zachowanie bohaterów, tworzą inne zakończenia historii • rozmowy z dziećmi ustalenie zasady, że w razie trudności zwracają się po pomoc do nauczyciela
<p>3. Dziecko umie powiedzieć „nie”, wie że może zwrócić się po pomoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • odgrywanie scenek dramowych • wykorzystywanie konfliktów między dziećmi jako punktu wyjścia do rozmów ustalanie co można zrobić w danej sytuacji, jak się zachować

Projekt ewaluacji programu

U podstaw działań ewaluacyjnych leży potrzeba oceny wartości tego programu.

Ewaluacja będzie miała charakter ewaluacji końcowej- bieżącej oraz ewaluacji formatywnej(wg podziału D. Elsner i K. Knafel)

Ewaluacja formatywna (częstkowa)- przeprowadzana w trakcie realizacji projektu pozwoli na wprowadzanie korekt i modyfikacji

Ewaluacja końcowa - bieżąca – dokonana na zakończenie pozwoli na określenie skuteczności programu

1. Cele ewaluacji
 - o dostosowanie doboru i zakresu treści programowych do potrzeb dzieci, możliwości realizatorów programu i warunków przedszkola
 - o określenie skuteczności programu
2. Kryteria ewaluacji
 - o trafność doboru treści programowych
 - o dostosowanie treści do możliwości realizatorów programu
 - o otwartość na modyfikacje

- spójność wewnętrzna programu
 - efektywność programu
 - współdziałanie wszystkich podmiotów
3. Metody zbierania danych
- analiza dokumentacji
 - obserwacja
 - badanie kwestionariuszowe
4. Źródła pozyskiwania informacji
- pracownicy placówki
 - dzieci
 - rodzice

Podsumowanie

Przedstawiony powyżej program ma charakter otwarty, jego treści mogą być rozszerzane w zależności od zainteresowań dzieci, inwencji nauczyciela oraz rzeczywistych potrzeb.

Podsumowując program warto zastanowić się jaka jest główna rola nauczyciela w działaniach profilaktycznych. Wydaje mi się, że niezwykle ważna jest świadomość wychowawcy, iż to w jaki sposób nauczmy dzieci radzić sobie z trudnościami i konfliktami, warunkować może ich przyszłe życie. Działania edukacyjno-wychowawcze nauczyciela powinny:

- budować poczucie wartości
- kształtować umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji i nie ulegania złym wpływom
- dostarczać wiedzę i doświadczenia niezbędne do wybrania przez dziecko a w przyszłości przez osobę dorosłą zdrowego stylu życia.

Bibliografia

Mendhus E. „Rozsądne dziecko” Warszawa 2004

Karski J. „Promocja zdrowia” Warszawa 1994

Hamer H. „Rozwój umiejętności społecznych” Warszawa 2000

Elsner D. Knafel K. „Jak organizować WDN” Chorzów 2000