

# **„JESTEM ZDROWYM PRZEDSZKOLAKIEM”**

Program edukacji zdrowotnej  
dla dzieci w wieku przedszkolnym  
realizowany przez  
Gminne Przedszkole „Stokrotka”  
w Spytkowicach

## **I WSTĘP**

Zdrowie dziecka jest podstawowym warunkiem jego prawidłowego rozwoju. Dobry stan zdrowia przedszkolaka gwarantuje dobre samopoczucie, większą odporność organizmu, a także ułatwia zabawę i naukę. Wiek przedszkolny to okres, w którym kształtują się postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone w dzieciństwie przyzwyczajenia i nawyki decydują o późniejszym stylu życia, dlatego edukacja prozdrowotna pełni bardzo ważną rolę w procesie wychowania małego dziecka. Edukację do zdrowia należy rozpocząć jak najwcześniej. Szeroko rozumiana edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych to przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia oraz rozwijanie umiejętności i nawyków, które pomogą skutecznie tę wiedzę wykorzystać.

Biorąc pod uwagę wymienione potrzeby powstał w naszym przedszkolu program edukacji zdrowotnej przedszkolaków „Jestem zdrowym przedszkolakiem”, którego realizacja pozwoli wyposażyć dzieci w wiedzę i umiejętności z tego zakresu. Program jest przeznaczony do realizacji z dziećmi w wieku od 3 do 6 lat. Rozszerza treści z zakresu wychowania zdrowotnego w oparciu o „Podstawę programową wychowania przedszkolnego”.

Program został skonstruowany tak, by doprowadzić u dzieci do bogatej wiedzy z dziedziny zdrowia i wykształcenia u nich postawy prozdrowotnej oraz umożliwić przyswojenie prawidłowych nawyków higieniczno- zdrowotnych.

## **II ZADANIA PROGRAMU:**

1. Stwarzanie warunków do kształtowania zdrowego stylu życia oraz harmonijnego rozwoju
2. Aktywne wprowadzanie dzieci w zagadnienia bezpieczeństwa i ochrony swojego zdrowia
3. Uświadomienie własnej odpowiedzialności za ochronę swojego zdrowia
4. Poznawanie zagrożeń cywilizacyjnych

## **III CELE PROGRAMU:**

### CEL GŁÓWNY:

Głównym celem programu jest poszerzenie wiadomości dzieci na temat wychowania zdrowotnego, wyrabianie prawidłowych nawyków prozdrowotnych oraz propagowanie zdrowego stylu życia.

## CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. Poznanie podstawowych zasad racjonalnego odżywiania
2. Nabycie podstawowej wiedzy z zakresu znajomości zasad ruchu drogowego dla pieszych
3. Kształtowanie przekonania o konieczności stosowania zasad higieny osobistej
4. Przestrzeganie higieny zmysłów, higieny otoczenia i wypoczynku
5. Nabywanie umiejętności właściwego reagowania na niebezpieczeństwa zagrażające życiu i zdrowiu
6. Dostrzeganie wpływu różnych czynników środowiska na zdrowie
7. Kształtowanie świadomości ekologicznej przedszkolaków
8. Przestrzeganie zasad bezpiecznej zabawy

## **IV PROCEDURA OSIĄGANIA CELÓW**

### Realizacja jednego z proponowanych tematów w każdym miesiącu

- wczesna edukacja prozdrowotna ma wpływ na kształtowanie i umacnianie w dzieciach zachowań sprzyjających zdrowiu, powinna przenikać inne treści realizowanego programu dydaktyczno - wychowawczego i mieć swoje odbicie w każdym niemal momencie dnia przedszkolnego.

### Stosowanie metod i form pracy, które aktywizują sferę poznawczą i emocjonalną dziecka

- korzystanie z metod umożliwiających obserwację, odkrywanie, przeżywanie i działanie. Aby osiągnąć pożądane efekty zachowania dzieci trzeba się oprzeć na podstawowej formie ich działalności, jaką jest zabawa.

### Współdziałanie ze środowiskiem

- współpraca z Ośrodkiem Zdrowia, wizyty lekarzy specjalistów w przedszkolu w ramach działań profilaktycznych,
- wycieczki do poradni rodzinnej i innych gabinetów specjalistycznych (np. okulistyczny, stomatologiczny, itp.)
- współpraca z Nadleśnictwem Nowy Targ (zajęcia w plenerze)
- spotkanie z policjantem („Bezpieczna droga do przedszkola”)
- współpraca ze Strażą Pożarną wycieczka do straży, oglądanie sprzętów oraz strojów strażaka,
- wizyty kontrolne czystości osobistej dzieci dokonywane przez pielęgniarkę.

## Współpraca z rodzicami

- systematyczna i aktywna współpraca z rodzicami, gdyż wspólne działania przyczynią się do ujednolicenia oddziaływań wychowawczych, pozwolą na unikanie sytuacji, w których dziecko doświadcza rozbieżności między tym czego nauczyło się w przedszkolu, a postępowaniem rodziców w domu. Współdziałanie przyczyni się też do utrwalania wiedzy, umiejętności i nawyków prozdrowotnych.

## **V METODY I FORMY PRACY:**

- metody aktywizujące: drama, narracja, burza mózgów, techniki twórczego myślenia,
- metoda organizacji środowiska: dbałość o estetykę i funkcjonalność otoczenia,
- metoda przekazu wiedzy: rozmowy, pogadanki, czytanie literatury,
- metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu (czystość ciała, jego hartowanie),
- metoda utrwalania pożądanych zachowań i przyzwyczajęń zdrowotnych (powtarzanie pewnych czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych)
- metody kierowania własną aktywnością dziecka: zabawy tematyczne, konstrukcyjne, badawcze, dydaktyczne,
- spotkania z zaproszonymi gośćmi (lekarz, pielęgniarka, policjant, strażak, stomatolog)
- konkursy plastyczne

Formy pracy:

- praca z całą grupą
- praca indywidualna

## **VI TREŚCI PROGRAMOWE**

Każdy z proponowanych w programie obszarów ma wyszczególnione treści w zakresie wiedzy, umiejętności oraz postaw i nawyków.

Treści edukacji prozdrowotnej skupiają się wokół następujących bloków tematycznych:

1. Odżywiam się zdrowo
2. Jestem bezpieczny na drodze
3. Dbam o czystość swojego ciała
4. Mam zdrowe zęby
5. Nie lubię hałasu - dbamy o zmysły
6. Przestrzegam zasad bezpieczeństwa podczas zabaw na świeżym powietrzu
7. Wiem, jak unikać sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu. Poznajemy pracę strażaka
8. Dbam o najbliższe środowisko przyrodnicze

## 1. ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO

WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI	POSTAWY I NAWYKI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Rozpoznawanie i nazywanie owoców i warzyw w najbliższym otoczeniu</li><li>- Kształtowanie nawyku mycia owoców i warzyw przed jedzeniem</li><li>- Zapoznanie ze skutkami nieprzestrzegania higieny</li><li>- Zapoznanie z odżywczymi wartościami mleka, warzyw i owoców</li><li>- Zapoznanie z zasadami właściwego odżywiania</li><li>- Uświadomienie, że prawidłowe odżywianie ma wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny</li><li>- Poszerzenie wiedzy na temat „witamin”</li><li>- Wyrabianie przekonania o konieczności ograniczenia jedzenia słodczy</li><li>- Rozpoznawanie warzyw i owoców poprzez smak, dotyk, węch</li><li>- Wyrabianie przekonania o konieczności spożywania surówek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dbanie o czystość w trakcie przygotowywania i spożywania posiłków</li><li>- Prowadzenie „zdrowego stylu życia” zgodnie ze wskazówkami nauczyciela</li><li>- Dbanie o własne zdrowie na miarę swoich możliwości oraz dostrzeganie i unikanie zagrożeń</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ograniczenie spożywanie Słodczy</li><li>- Przestrzeganie zasad higieny podczas spożywania posiłków</li><li>- Przewyciężanie uprzedzeń do niektórych potraw</li><li>- Przestrzeganie zasady mycia owoców i warzyw przed jedzeniem</li></ul>

## 2. JESTEM BEZPIECZNY NA DRODZE

WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI	POSTAWY I NAWYKI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Poznanie prawidłowego sposobu przejścia przez ulicę</li><li>- Poznanie wyglądu sygnalizatora świetlnego</li><li>- Zapoznanie z podstawowymi zasadami ruchu drogowego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rozpoznawanie i nazywanie znaków drogowych dla pieszych i rowerów</li><li>- Przestrzeganie podstawowych zasad ruchu drogowego</li><li>- Znajomość pełnego adresu zamieszkania</li><li>- Umiejętne, samodzielne wybieranie miejsc do gier i zabaw pod względem bezpieczeństwa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Przestrzeganie przepisów dotyczących bezpieczeństwa ze szczególnym uwzględnieniem ruchu drogowego</li></ul>

## 3. DBAM O CZYSTOŚĆ SWOJEGO CIAŁA

WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI	POSTAWY I NAWYKI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Wykonywanie codziennych zabiegów higienicznych</li><li>- Kształtowanie potrzeby „świadomego” dbania o czystość</li><li>- Kontrolowanie własnego wyglądu</li><li>- Systematyczne dbanie o porządek, ścieranie kurzu, unikanie miejsc zakurzonych</li><li>- Poznawanie skutków nieprzestrzegania higieny osobistej</li><li>- Zapoznanie z pracą lekarza pediatry</li><li>- Uświadomienie konieczności codziennej kąpieli całego ciała</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rozpoznawanie i nazywanie części swojego ciała</li><li>- Poznanie przyborów toaletowych służących do utrzymania higieny osobistej</li><li>- Samodzielne wykonywanie podstawowych czynności higienicznych</li><li>- Prawidłowo posługiwanie się przyborami do toalety osobistej: szczoteczka do mycia rąk, paznokci, szczoteczka do zębów,</li><li>- Dbanie o porządek w otoczeniu</li><li>- Sprawowanie kontroli nad własnym wyglądem: fryzura, czystość twarzy i rąk, schludność ubrania</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Przestrzeganie zasad higieny osobistej</li><li>- Korzystanie z przyborów niezbędnych do utrzymania higieny</li><li>- Dbanie o czystość i estetykę swojego wyglądu</li><li>- Rozumienie potrzeby mycia rąk przed jedzeniem i po wyjściu z toalety</li><li>- Utrzymywanie porządku w otoczeniu: w sali przedszkolnej, na swojej półce, w domu</li></ul>

#### 4. MAM ZDROWE ZĘBY

WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI	POSTAWY I NAWYKI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Zapoznanie z przyczynami powstawania próchnicy</li><li>- Zapoznanie z pracą lekarza stomatologa i higienistki stomatologicznej</li><li>- Samodzielne, prawidłowe mycie zębów</li><li>- Zapoznanie z przyborami służącymi do pielęgnacji zębów: szczotka o odpowiedniej wielkości, pasta z fluorem, nić do zębów, płyn do płukania jamy ustnej</li><li>- Prawidłowe posługiwanie się szczoteczką do mycia zębów</li><li>-Poznanie sposobu dbania o dziąsła</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kształtowanie prawidłowego sposobu szczotkowania zębów</li><li>- Poznanie zdrowych pokarmów wpływających na dobry stan zdrowia</li><li>- Prawidłowe korzystanie z nici do zębów</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rozumienie znaczenia pełnionych przez zęby funkcji</li><li>- Rozumienie konieczności przestrzegania higieny jamy ustnej</li><li>- Rozumienie konieczności korzystania z pasty z fluorem, nici do zębów, płynu do płukania jamy ustnej</li><li>- Rozumienie konieczności mycia zębów po każdym posiłku</li><li>- Rozumienie konieczności spożywania zdrowych pokarmów (zawierających witaminę D, wapń)</li><li>- Rozumienie konieczności ograniczenia jedzenia słodczy</li><li>- Rozumienie konieczności kontrolowania zębów u stomatologa</li></ul>

#### 5. NIE LUBIĘ HAŁASU – DBAMY O ZMYŚLY

WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI	POSTAWY I NAWYKI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Zapoznanie dzieci ze szkodliwym wpływem hałasu na zdrowie człowieka</li><li>- Unikanie hałasu w zabawie i w pracy</li><li>- Zapoznanie z higieną narządów zmysłów, układu nerwowego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wdrażanie do korzystania z zabawek w sposób nie wywołujący hałasu</li><li>- Posługiwanie się umiarkowanym głosem, szeptem</li><li>- Rozpoznawanie różnych dźwięków w otoczeniu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rozumienie negatywnego wpływu hałasu na zdrowie człowieka</li><li>- Rozumienie terminów: dźwięki, drgania, hałas, cisza</li><li>- Rozumienie zasady mówienia umiarkowanym głosem</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie wrażliwości słuchowej dzieci</li> <li>- Słuchanie muzyki o umiarkowanej głośności</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozumienie szkodliwości żartów w rodzaju: wydawanie ostrych dźwięków blisko ucha innej osoby</li> <li>- Korzystanie z kącika relaksacyjnego</li> </ul>
---	--	---

**6. PRZESTRZEGAM ZASAD BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS ZABAW NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

<b>WIEDZA</b>	<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>	<b>POSTAWY I NAWYKI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zapoznanie z różnymi rodzajami sportów zimowych</li> <li>- Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi podczas zabaw na świeżym powietrzu</li> <li>- Poznanie miejsc bezpiecznej zabawy</li> <li>- Ubieranie się stosownie do pogody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw na świeżym powietrzu</li> <li>- Zapobieganie marznieniu poprzez wzmożony ruch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozumienie konieczności korzystania ze świeżego powietrza przy różnych warunkach pogodowych</li> <li>- Rozumienie znaczenia sportu dla zdrowia</li> <li>- Organizowanie zabaw na świeżym powietrzu</li> <li>- Odróżnianie wypoczynku biernego od czynnego</li> </ul>

**7. POZNAJEMY PRACĘ STRAŻAKA**

<b>WIEDZA</b>	<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>	<b>POSTAWY I NAWYKI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poszerzenie wiedzy na temat podstawowych zasad gwarantujących bezpieczeństwo i zachowanie zdrowia</li> <li>- Poznanie podstawowych zasad bezpiecznego poruszania się w przedszkolu i ogrodzie</li> <li>- Zapoznanie dzieci z pracą strażaka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dostrzeganie niebezpieczeństw</li> <li>- Unikanie zagrożeń</li> <li>- Przestrzeganie zakazu manipulowania urządzeniami elektrycznymi będącymi w bezpośrednim zasięgu</li> <li>- Ułatwienie dzieciom opanowania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, wpojenie ostrożności w kontaktach z osobami nieznanymi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa</li> <li>- Szanowanie i docenianie pracy strażaka</li> <li>- Unikanie sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu</li> <li>- Rozumienie konieczność powiadamiania i mówienia o wszystkim rodzicom i opiekunom</li> <li>- Rozumienie konieczności zakazu zabaw ogniem, zapalkami</li> </ul>



<b>8. DBAM O NAJBLIŻSZE ŚRODOWISKO PRZYRODNICZE</b>		
<b>WIEDZA</b>	<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>	<b>POSTAWY I NAWYKI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poznawanie otaczającej rzeczywistości przyrodniczej</li> <li>- Znajomość podstawowych zasad ochrony przyrody</li> <li>- Poznawanie przyczyn zanieczyszczenia: powietrza, wody, gleby</li> <li>- Kształtowanie opiekuńczego stosunku do przyrody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie umiejętności dostrzegania pozytywnych i negatywnych oddziaływań człowieka na środowisko przyrodnicze</li> <li>- Dbanie o czystość najbliższego otoczenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozumienie potrzeby ochrony przyrody wraz ze znajomością sposobów ochrony przyrody dostępnych dzieciom</li> <li>- Prezentowanie postaw proekologicznych</li> <li>- Przeciwdziałanie się bezmyślnemu niszczeniu przyrody</li> <li>- Podnoszenie kultury ekologicznej środowiska, rodziny i najbliższego otoczenia.</li> </ul>

## **VII EWALUACJA PROGRAMU**

Realizacja programu „Jestem zdrowym przedszkolakiem ” umożliwi nauczycielowi przeprowadzanie systematycznej ewaluacji, której można dokonać poprzez:

- zbadanie opinii rodziców (ankieta dotycząca zdrowego stylu życia przedszkolaków oraz wyrobienia wśród nich prawidłowych nawyków prozdrowotnych),
- analizę osiągnięć dziecka (np. ankieta obrazkowa zawierająca scenki sytuacyjne dotyczące zachowań pozytywnych i negatywnych),
- zgromadzone prace dzieci,
- uczestnictwo w konkursach,
- obserwacje zachowań dzieci w określonych sytuacjach.

## 2. JESTEM BEZPIECZNY NA DRODZE

WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI	POSTAWY I NAWYKI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Poznanie prawidłowego sposobu przejścia przez ulicę</li><li>- Poznanie wyglądu sygnalizatora świetlnego</li><li>- Zapoznanie z podstawowymi zasadami ruchu drogowego</li><li>- Poznanie pracy policjanta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rozpoznawanie i nazywanie znaków drogowych dla pieszych i rowerów</li><li>- Przestrzeganie podstawowych zasad ruchu drogowego</li><li>- Znajomość pełnego adresu zamieszkania</li><li>- Umiejętne, samodzielne wybieranie miejsc do gier i zabaw pod względem bezpieczeństwa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Przestrzeganie przepisów dotyczących bezpieczeństwa ze szczególnym uwzględnieniem ruchu drogowego</li></ul>

### 3. DBAM O CZYSTOŚĆ SWOJEGO CIAŁA

WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI	POSTAWY I NAWYKI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonywanie codziennych zabiegów higienicznych</li> <li>- Kształtowanie potrzeby „świadomego” dbania o czystość</li> <li>- Kontrolowanie własnego wyglądu</li> <li>- Systematyczne dbanie o porządek, ścieranie kurzu, unikanie miejsc zakurzonych</li> <li>- Poznawanie skutków nieprzestrzegania higieny osobistej</li> <li>- Zapoznanie z pracą lekarza pediatry</li> <li>- Uświadomienie konieczności codziennej kąpieli całego ciała</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozpoznawanie i nazywanie części swojego ciała</li> <li>- Poznanie przyborów toaletowych służących do utrzymania higieny osobistej</li> <li>- Samodzielne wykonywanie podstawowych czynności higienicznych</li> <li>- Prawidłowo posługiwanie się przyborami do toalety osobistej: szczoteczka do mycia rąk, paznokci, szczoteczka do zębów,</li> <li>- Dbanie o porządek w otoczeniu</li> <li>- Sprawowanie kontroli nad własnym wyglądem: fryzura, czystość twarzy i rąk, schludność ubrania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przestrzeganie zasad higieny osobistej</li> <li>- Korzystanie z przyborów niezbędnych do utrzymania higieny</li> <li>- Dbanie o czystość i estetykę swojego wyglądu</li> <li>- Rozumienie potrzeby mycia rąk przed jedzeniem i po wyjściu z toalety</li> <li>- Utrzymywanie porządku w otoczeniu: w sali przedszkolnej, na swojej półce, w domu</li> </ul>

#### 4. MAM ZDROWE ZĘBY

WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI	POSTAWY I NAWYKI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Zapoznanie z przyczynami powstawania próchnicy</li><li>- Zapoznanie z pracą lekarza stomatologa i higienistki stomatologicznej</li><li>- Samodzielne, prawidłowe mycie zębów</li><li>- Zapoznanie z przyborami służącymi do pielęgnacji zębów: szczotka o odpowiedniej wielkości, pasta z fluorem, nić do zębów, płyn do płukania jamy ustnej</li><li>- Prawidłowe posługiwanie się szczoteczką do mycia zębów</li><li>-Poznanie sposobu dbania o dziąsła</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kształtowanie prawidłowego sposobu szczotkowania zębów</li><li>- Poznawanie zdrowych pokarmów wpływających na dobry stan zdrowia</li><li>- Prawidłowe korzystanie z nici do zębów</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rozumienie znaczenia pełnionych przez zęby funkcji</li><li>- Rozumienie konieczności przestrzegania higieny jamy ustnej</li><li>- Rozumienie konieczności korzystania z pasty z fluorem, nici do zębów, płynu do płukania jamy ustnej</li><li>- Rozumienie konieczności mycia zębów po każdym posiłku</li><li>- Rozumienie konieczności spożywania zdrowych pokarmów (zawierających witaminę D, wapń)</li><li>- Rozumienie konieczności ograniczenia jedzenia słodczy</li><li>- Rozumienie konieczności kontrolowania zębów u stomatologa</li></ul>

## 5. NIE LUBIĘ HAŁASU – DBAMY O ZMYŚLY

WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI	POSTAWY I NAWYKI
<ul style="list-style-type: none"><li>- Zapoznanie dzieci ze szkodliwym wpływem hałasu na zdrowie człowieka</li> <li>- Unikanie hałasu w zabawie i w pracy</li> <li>- Zapoznanie z higieną narządów zmysłów, układu nerwowego</li> <li>- Kształtowanie wrażliwości słuchowej dzieci</li> <li>- Słuchanie muzyki o umiarkowanej głośności</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wdrażanie do korzystania z zabawek w sposób nie wywołujący hałasu</li> <li>- Posługiwanie się umiarkowanym głosem, szeptem</li> <li>- Rozpoznawanie różnych dźwięków w otoczeniu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rozumienie negatywnego wpływu hałasu na zdrowie człowieka</li> <li>- Rozumienie terminów: dźwięki, drgania, hałas, cisza</li> <li>- Rozumienie zasady mówienia umiarkowanym głosem</li> <li>- Rozumienie szkodliwości żartów w rodzaju: wydawanie ostrych dźwięków blisko ucha innej osoby</li> <li>- Korzystanie z kącika relaksacyjnego</li></ul>

**6. PRZESTRZEGAM ZASAD BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS ZABAW  
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

<b>WIEDZA</b>	<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>	<b>POSTAWY I NAWYKI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zapoznanie z różnymi rodzajami sportów zimowych</li> <li>- Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi podczas zabaw na świeżym powietrzu</li> <li>- Poznanie miejsc bezpiecznej zabawy</li> <li>- Ubieranie się stosownie do pogody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw na świeżym powietrzu</li> <li>- Zapobieganie marznieniu poprzez wzmożony ruch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozumienie konieczności korzystania ze świeżego powietrza przy różnych warunkach pogodowych</li> <li>- Rozumienie znaczenia sportu dla zdrowia</li> <li>- Organizowanie zabaw na świeżym powietrzu</li> <li>- Odróżnianie wypoczynku biernego od czynnego</li> </ul>

**7. POZNAJEMY PRACĘ STRAŻAKA**

<b>WIEDZA</b>	<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>	<b>POSTAWY I NAWYKI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poszerzenie wiedzy na temat podstawowych zasad gwarantujących bezpieczeństwo i zachowanie zdrowia</li> <li>- Poznanie podstawowych zasad bezpiecznego poruszania się w przedszkolu i ogrodzie</li> <li>- Zapoznanie dzieci z pracą strażaka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dostrzeganie niebezpieczeństw</li> <li>- Unikanie zagrożeń</li> <li>- Przestrzeganie zakazu manipulowania urządzeniami elektrycznymi będącymi w bezpośrednim zasięgu</li> <li>- Ułatwienie dzieciom opanowania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, wpojenie ostrożności w kontaktach z osobami nieznanymi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa</li> <li>- Szanowanie i docenianie pracy strażaka</li> <li>- Unikanie sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu</li> <li>- Rozumienie konieczność powiadamiania i mówienia o wszystkim rodzicom i opiekunom</li> <li>- Rozumienie konieczności zakazu zabaw ogniem, zapałkami.</li> </ul>