Mgr Karolina Durazińska

Temat szkolenia: **W zdrowym ciele zdrowy duch - edukacja prozdrowotna w przedszkolu**

Zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka jest fundamentem jego dobrego samopoczucia i jakości życia. Wiek przedszkolny to kluczowy okres rozwoju, w którym kształtowane są podstawowe nawyki i postawy mające wpływ na całe życie. Edukacja prozdrowotna w przedszkolu odgrywa istotną rolę, ponieważ właśnie w tym czasie dzieci są szczególnie podatne na kształtowanie nawyków związanych z higieną, zdrowym odżywianiem oraz aktywnością fizyczną.

Edukacja prozdrowotna to proces kształtowania świadomości oraz postaw sprzyjających zdrowiu. W przedszkolu dzieci uczą się podstawowych zasad dotyczących higieny, zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa oraz aktywności fizycznej. Jest to czas, kiedy nawyki przyswojone w młodym wieku mogą stać się trwałymi elementami codziennego funkcjonowania.

Zdrowie dzieci w wieku przedszkolnym ma ogromne znaczenie dla ich przyszłości. Regularna aktywność fizyczna, zbilansowana dieta, odpowiednia ilość snu oraz unikanie czynników ryzyka, takich jak stres, to elementy, które wpływają na harmonijny rozwój dziecka. Edukacja prozdrowotna pozwala również na budowanie świadomości wśród rodziców i opiekunów, którzy pełnią kluczową rolę w utrwalaniu pozytywnych wzorców zachowań.

Promowanie zdrowia w przedszkolu obejmuje wiele aspektów, takich jak zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, higiena osobista oraz rozwijanie umiejętności psychospołecznych.

**Cele edukacji prozdrowotnej w przedszkolu**

Celem edukacji prozdrowotnej w przedszkolu jest kształtowanie nawyków, które sprzyjają zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu dzieci. Do najważniejszych celów należą:

1. **Promowanie zdrowego stylu życia**:
   * Nauka podstawowych zasad zdrowego odżywiania.
   * Zachęcanie do regularnej aktywności fizycznej.
   * Edukacja na temat znaczenia odpoczynku i snu.
2. **Kształtowanie nawyków higienicznych**:
   * Mycie rąk przed posiłkami i po skorzystaniu z toalety.
   * Dbanie o higienę jamy ustnej (np. regularne mycie zębów).
   * Nauka zasad zachowania czystości i porządku.
3. **Rozwijanie świadomości zdrowotnej**:
   * Rozumienie, czym jest zdrowie i jak można o nie dbać.
   * Uświadamianie dzieci o zagrożeniach wynikających z braku dbałości o zdrowie.
4. **Budowanie umiejętności społecznych**:
   * Współpraca z rówieśnikami podczas zabaw ruchowych.
   * Nauka zasad bezpieczeństwa (np. podczas zabawy na placu zabaw).
5. **Zachęcanie do aktywności fizycznej**:
   * Organizacja zajęć ruchowych i zabaw sportowych.
   * Motywowanie dzieci do spędzania czasu na świeżym powietrzu.

**Metody realizacji edukacji prozdrowotnej w przedszkolu:**

**1. Zajęcia dydaktyczne**

Nauczyciele w przedszkolu wykorzystują różnorodne metody, aby w ciekawy sposób przekazywać wiedzę na temat zdrowia. Mogą to być pogadanki, prezentacje multimedialne, czytanie książek o tematyce zdrowotnej czy organizowanie gier edukacyjnych.

Przykład: Wprowadzenie zajęć na temat zdrowego odżywiania, w ramach których dzieci uczą się rozpoznawać zdrowe produkty, poznają piramidę żywienia i przygotowują wspólnie zdrowe przekąski.

**2. Zajęcia ruchowe**

Aktywność fizyczna jest jednym z kluczowych elementów edukacji prozdrowotnej. Codzienne zajęcia ruchowe, zabawy na świeżym powietrzu, ćwiczenia gimnastyczne czy tańce rozwijają motorykę dzieci, poprawiają ich kondycję oraz wspierają rozwój układu mięśniowo-szkieletowego.

Przykład: Organizowanie zabaw z piłką, bieganie na czas, czy zajęcia rytmiczne z muzyką.

**3. Warsztaty praktyczne**

Dzieci uczą się przez doświadczenie. Warsztaty kulinarne, podczas których przygotowują zdrowe posiłki, czy zajęcia praktyczne, takie jak mycie zębów pod okiem nauczyciela, pozwalają na utrwalanie pozytywnych nawyków.

Przykład: Wspólne przygotowywanie sałatki owocowej z omówieniem korzyści płynących z jedzenia owoców.

**4. Projekty tematyczne**

Przedszkola często realizują tematyczne projekty edukacyjne, takie jak „Tydzień Zdrowia”, „Kolorowy Tydzień Warzyw i Owoców” czy „Ruszamy się dla zdrowia”. Projekty te angażują dzieci, nauczycieli i rodziców w różnorodne działania, które promują zdrowie.

Przykład: Każdego dnia tygodnia dzieci ubierają się w kolor odpowiadający konkretnemu warzywu lub owocowi, a w czasie zajęć poznają jego właściwości zdrowotne.

**5. Współpraca z rodzicami**

Rodzice odgrywają kluczową rolę w procesie kształtowania nawyków zdrowotnych dzieci. Dlatego przedszkola organizują spotkania informacyjne, warsztaty dla rodziców oraz wspólne wydarzenia, które promują zdrowy styl życia.

Przykład: Organizacja rodzinnych pikników sportowych, podczas których rodzice i dzieci uczestniczą w grach i zawodach.

**Rola nauczyciela w edukacji prozdrowotnej**

Nauczyciel przedszkolny pełni kluczową rolę w procesie edukacji prozdrowotnej. Jego zadaniem jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale również dawanie przykładu i inspirowanie dzieci do podejmowania zdrowych wyborów. Nauczyciel powinien:

* Posiadać wiedzę na temat zdrowego stylu życia.
* Być wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o zdrowie.
* Stosować różnorodne metody pracy, aby angażować dzieci w proces uczenia się.
* Współpracować z rodzicami i specjalistami, takimi jak dietetycy, lekarze czy fizjoterapeuci.

**Korzyści z edukacji prozdrowotnej**

Edukacja prozdrowotna przynosi wiele korzyści zarówno dzieciom, jak i całemu środowisku przedszkolnemu. Do najważniejszych z nich należą:

1. **Lepsze zdrowie fizyczne** – dzieci uczą się, jak dbać o swoje ciało, co przekłada się na mniejszą liczbę chorób i lepszą kondycję.
2. **Rozwój emocjonalny** – regularna aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie wpływają pozytywnie na samopoczucie dzieci, zmniejszając ryzyko występowania problemów emocjonalnych.
3. **Lepsza koncentracja i wyniki w nauce** – zdrowe dzieci łatwiej przyswajają wiedzę i są bardziej skoncentrowane podczas zajęć.
4. **Budowanie nawyków na całe życie** – wczesne kształtowanie nawyków zdrowotnych sprawia, że dzieci będą kontynuowały zdrowy styl życia w przyszłości.

Edukacja prozdrowotna w przedszkolu to niezwykle ważny element wychowania, który wpływa na rozwój dzieci w wielu aspektach – fizycznym, psychicznym i społecznym. Dzięki odpowiednio zaplanowanym działaniom przedszkola mają możliwość kształtowania postaw, które przyczyniają się do lepszego zdrowia i jakości życia młodych ludzi. Współpraca nauczycieli, rodziców i dzieci w ramach edukacji prozdrowotnej może przynieść długotrwałe efekty, zgodnie z maksymą: „W zdrowym ciele zdrowy duch”.