

## Koncepcja i zasady Przedszkola Promującego Zdrowie



■

**Z dumą informujemy, że w roku szkolnym 2023/2024 Przedszkole Publiczne Nr 5 w Krasiejowie dołączyło do Opolskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie.**

**Przynależność do Opolskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie jest zarówno zaszczytem oraz zobowiązaniem do upowszechniania działań służących edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Zapraszamy wszystkich chętnych do wspierania naszej społeczności.**

### **Koncepcja Przedszkola Promującego Zdrowie**

#### **Koncepcja promocji zdrowia**

Podstawą tworzenia Przedszkola Promującego Zdrowie jest koncepcja promocji zdrowia i wykorzystywane w niej specyficzne podejścia. Poznanie i zrozumienie tej koncepcji jest niezbędne dla wdrażania i rozwoju Przedszkola Promującego Zdrowie.

Przedszkole promujące zdrowie tworzy warunki i podejmuje działanie, które sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności przedszkola tj. dzieci, pracowników i rodziców dzieci oraz podejmowaniu przez członków społeczności przedszkola aktualnie i w przyszłości działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Przedszkole promuje zachowania przyjazne przyrodzie, buduje poczucie tożsamości regionalnej i narodowej, rozwija kompetencje społeczne, a także uczy odróżniania dobra od zła. Pełni również funkcję doradczą i wspierającą działania wychowawcze wobec rodziców. Celem edukacji przedszkolnej jest osiągnięcie przez dziecko stanu gotowości do podjęcia nauki w szkole.

Celem i zadaniem Przedszkola Promującego zdrowie jest wspieranie każdego wychowanka w rozwijaniu indywidualnego potencjału zdrowia oraz wspomaganie całej społeczności przedszkolnej w tworzeniu warunków i perspektyw rozwoju zdrowia. Przedszkole Promujące Zdrowie jest wartością, do której dążymy podejmując długofalowe działania i służąc jej rzetelnym, owocnym wysiłkiem zespołowym.

## Czym jest zdrowie?

Według Światowej Organizacji Zdrowia, zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko występowaniem choroby lub niepełnosprawności (niepełności). Definicja ta wskazuje, że zdrowie jest stanem pozytywnym (dobrostanem), ma kilka wymiarów. We współczesnym podejściu do zdrowia uwzględnia się całościową koncepcję, która traktuje człowieka jako całość. Składają się na nią aspekty zdrowia: **zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne, zdrowie duchowe.**

Zdrowie nie jest celem życia, lecz jest zasobem dla codziennego życia, który pozwala ludziom prowadzić produktywne życie pod względem osobistym, społecznym i ekonomicznym, efektywnie pełnić role i zadania życiowe w różnych okresach życia. (...). Ważnym zadaniem w promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej jest stwarzanie ludziom możliwości zastanawiania się nad tym, czym jest zdrowie. Może to im pomóc uświadomić sobie, co ono dla nich znaczy, zachęcić do zainteresowania się zdrowiem i podejmowania działań dla jego poprawy i doskonalenia".

## Co to jest promocja zdrowia?

**Przedszkole promujące zdrowie realizuje zadania określone w obowiązujących aktach prawnych i w podstawie programowej wychowania przedszkolnego, a ponadto spełnia warunki określone w czterech standardach Przedszkola promującego Zdrowie.**

Promocja zdrowia jest nową, rozwijaną na świecie od lat 80. XX w., strategią działań dla umocnienia zdrowia ludzi - jednostek i społeczności. W 1986 r., w Karcie Ottawskiej Promocji Zdrowia - podstawowym dokumencie w tej dziedzinie - promocję zdrowia zdefiniowano jako proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem i jego poprawę. Najbliższe tej definicji jest nieco zmodyfikowane znane hasło: Nasze zdrowie w naszych rękach. Oznacza ono, że ludzie - jednostki i społeczności - mogą i powinni podejmować działania w zakresie zapobiegania chorobom oraz poprawy i wzmocnienia swojego zdrowia.

## 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 prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci.

W promocji zdrowia wykorzystuje się specyficzne podejścia. Szczególnie istotnymi wśród nich są:

- Podejście siedliskowe – zakłada ono, że zdrowie jest tworzone i doświadczane przez ludzi w siedliskach ich codziennego życia, czyli w miejscach, w których uczą się, pracują, bawią, odpoczywają, kochają. Siedlisko jest systemem społecznym (całością), który zmienia się, aby poprawiać i doskonalić zdrowie. W siedlisku, którym jest np. miasto, zakład pracy, szkoła, przedszkole, rodzina, ludzie podejmują wspólnie działania na rzecz zdrowia, poszukując różnych form wsparcia z zewnątrz.
- Podejście „od ludzi do problemu” – zakłada, że ludzie w danym siedlisku sami identyfikują własne problemy zdrowotne po to, aby je rozwiązać. Podejmują w tym celu działania, w których uwzględnia się dwie grupy czynników: środowiskowe (związane z miejscem i warunkami ich codziennego życia, relacjami z innymi) i osobiste (styl życia, kompetencje, motywacja, zdolności przystosowawcze). Podstawowym warunkiem skuteczności tych działań jest uczestnictwo i współdziałanie ludzi oraz tworzenie warunków dla aktywności jednostek i grup.
- Tworzenie sieci siedlisk/organizacji realizujących projekty/programy promocji zdrowia w celu wymiany informacji i doświadczeń, współpracy bez rywalizacji oraz podejmowania wspólnych działań.
- Długotrwałość działań i systemowe podejście do planowania i dokonywanie ewaluacji jako warunek skuteczności podejmowanych działań.

### **Działania z zakresu promocji i ochrony zdrowia**

- Współpraca całej społeczności przedszkola( nauczyciele, personel, dzieci, rodzice)i środowiska w celu budowania postawy prozdrowotnej i zdrowego stylu życia w oparciu o założenia programu „Przedszkoli Promujących Zdrowie”.
- Dokonywanie diagnozy, której celem jest ustalenie rzeczywistych problemów społeczności przedszkola, planowanie działań i ich ewaluacji, realizacja planu oraz ewaluacja wyników działań, czyli ocena ich skuteczności.
- Prowadzenie systematycznej działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej wśród: wychowanków, rodziców, opiekunów, nauczycieli i innych pracowników przedszkola w zakresie promocji zdrowia oraz wspomaganie dziecka w jego rozwoju ukierunkowanym na osiągnięcie pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej, aksjologicznej.
- Dostarczanie wiedzy oraz rozwijanie praktycznych umiejętności dbania o swoje zdrowie i zdrowe środowisko.
- Realizowanie programów profilaktycznych i prozdrowotnych.
- Budowanie odporności emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie ze stresem.
- Podnoszenie sprawności fizycznej i aktywności ruchowej dzieci.
- Podnoszenie odporności zdrowotnej.

- Wdrażanie do dbałości o higienę osobistą, przestrzeganie przepisów z zakresu BHP.
- Kształtowanie świadomości zdrowotnej oraz nawyków dbania o własne zdrowie w tym właściwych nawyków żywieniowych.
- Propagowanie wśród dzieci i rodziców zdrowego stylu życia w tym ochrona zdrowia psychicznego i emocjonalnego.
- Włączanie w działania prozdrowotne różnych specjalistów.
- Tworzenie warunków do kształtowania nawyków i zachowań prozdrowotnych.
- Wspieranie profilaktyki chorób cywilizacyjnych.
- Włączanie się przedszkola w przedsięwzięcia edukacyjne na rzecz propagowania wartości zdrowia dla wszystkich oraz zdrowego stylu życia.

Główne zadania PPZ to:

1. budowanie dobrych relacji między rodzicami (a także innymi członkami rodzin) dzieci,
2. zachęcanie ich do współdziałania w sprawach ważnych dla społeczności lokalnej,
3. inicjowanie różnych działań,
4. uczestnictwo w życiu kulturalnym społeczności lokalnej, itd.

**W przedszkolu promującym zdrowie ważne jest przygotowywanie dzieci do podejmowania świadomych działań dla ich własnego zdrowia i zdrowia innych osób.**

**W tym celu należy:**

- przekazywać dzieciom spójne i zrozumiałe dla nich informacje dotyczące zdrowia i zachowań z nim związanych,
- pytać dzieci o zdanie i opinie w sprawach, które ich bezpośrednio dotyczą, i brać je pod uwagę,
- powierzać dzieciom niektóre proste zadania,
- zachęcać dzieci do generowania pomysłów,
- zachęcać dzieci do współpracy z rówieśnikami i dorosłymi oraz tworzyć warunki do tej współpracy.

**Przedszkole Publiczne Nr 5 w Karsiejowie jako Przedszkole Promujące Zdrowie nieustannie dąży 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.