

Nemesvámosi Csillagvirág Óvoda és Bölcsőde



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

Jogszabályi háttér

Az egészségfejlesztési program az alábbi jogszabályok felhasználásával készült:

- 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről
- 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról
- Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény

1. AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

1.1 AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS CÉLJA

Az óvodai egészségfejlesztés célját a 20/2012. (VII.31.) EMMI rendelet 128. § tartalmazza, mely szerint: (1) "A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy a nevelési-oktatási intézményben eltöltött időben minden gyermek részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, a nevelési-oktatási intézmény mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben."

(2) „A nevelési-oktatási intézmény által működtetett teljes körű egészségfejlesztés olyan folyamat, amelynek eredményeképpen a pedagógusok a nevelési- oktatási intézményben végzett tevékenységet, a helyi pedagógiai programot és szervezeti működést, a gyermek és a szülő részvételét a nevelési-oktatási intézmény életében úgy befolyásolják, hogy az a gyermek egészségi állapotának kedvező irányú változását idézze elő."

1.2 AZ EGÉSZSÉG FOGALMA, MEGHATÁROZÁSA

Az egészség fogalma a WHO, vagyis az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint:

"Az egészség a teljes testi, mentális és szociális jól-lét állapota, és nem csupán betegség- vagy fogyatékosság-nélküliség."

Az élethez és az egészséghez való jog minden ember alapvető joga, az élet és az egészség az embernek semmi mással nem pótolható alapvető értéke.

Az egészség megszerzése, fenntartása és fejlesztése az egyén, illetve a közösség egész életén át tartó, az élethez, a sikeres önmegvalósításhoz és a társas kapcsolatokhoz szükséges feladatát képezi. Az egészségvédő és egészségfejlesztő magatartás elérésének feltétele, azoknak az alapképességeknek az elsajátítása, amelyek az egészséget védik, fejlesztik, szükség esetén, korrigálják. Napjainkban az egészség megtartása, fejlesztése, az életre, a sikerre vonatkozó kompetenciák részét képezik, ezért fontossá vált az egészségvédő magatartás igényének kialakítása, fenntartása.

1.3 EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS KISGYERMEKKORBAN

Az Óvodai nevelés országos alapprogramja az óvodai nevelés alapvető feladatának a gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítését jelöli meg. Ezeknek a szükségleteknek a kielégítése biztosíthatja a kisgyermek egészséges fejlődését, a legteljesebb egészségi potenciájának elérését, vagyis lehetőséget teremt arra, hogy a gyermek a mindennapi élet alternatívái közül a legegészségesebbet válassza. Az egészség fejlesztése kisgyermekkortól kezdődik, így az óvodai egészségnevelés megalapozó jelentőségű a személyiségfejlesztésben. Az egészségvédő potenciál fejlesztése megköveteli, hogy az óvodai nevelés segítse az egészséges életmód iránti igény kialakulását, az egészséget károsító magatartások visszaszorítását.

Az egészség védelme, az egészséges életmód iránti igény kialakítása tanítható, fejleszthető. A kisgyermekkorban történő egészségre nevelésnek az élet további szakaszaira is kiható jelentősége van. Ezeket figyelembe véve az óvodai egészségfejlesztés kiemelt nevelési terület. Az óvodai nevelés elválaszthatatlan része az egészség fejlesztés, valamint egészségkárosodás megelőzésére (prevenció) irányuló egészségnevelő tevékenység. Mindkét egészségfejlesztési feladat vonatkozik a testi, a lelki és szociális nevelő tevékenységre. Az egészségnek a nevelési folyamat minden mozzanatában alapozó szerepe van.

A modern értelmezésű egészségnevelés széleskörűen készíti fel az óvodás gyermeket az egészségvédelmére: edzi a testet, gondozza lelki (érzelmi, akarati, értelmi) működését, folyamatait és az embertársakkal kapcsolatos (szociális) együttműködési készségét. Az egészség hármass (testi, lelki, társkapcsolati) jellemzője megbonthatatlanul egybefonódik a személyiségfejlesztés feladatával, annak védelme, fejlesztése nem önálló nevelési feladat. A speciális egészségfejlesztő szempontokra és módszerekre az óvodapedagógusnak tudatosan kell felkészülnie.

2. EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSEL ÖSSZEFÜGGŐ FELADATOK

A 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet 128. § (3) „A nevelési-oktatási intézmény mindennapos működésében kiemelt figyelmet kell fordítani a gyermek egészséghez, biztonságához való jogai alapján a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra, amelyek különösen

- az egészséges táplálkozásra nevelés,
 - az egészségfejlesztési kritériumoknak megfelelő mindennapos testnevelés és az azt kiegészítő egyéb testmozgás, iskolai sporttevékenység
 - a lelki egészséget fejlesztő pedagógiai módszerek és a művészetek alkalmazásával a tanulási eredményesség és a társas kapcsolati készségek fejlesztése, a lemorzsolódás csökkentése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerfogyasztás, a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése,
 - az egészséget támogató ismeretek és készségek fejlesztése,
- területére terjednek ki.”

2.1 AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Az egészségfejlesztési program az óvodás gyermekek egészséges táplálkozási szokásainak megerősítését és az óvodai étkeztetés otthoni kiegészítését szolgálja.

A helyes étkezési szokásokat kisgyermek korban kell kialakítani a családdal együttműködve, épp úgy, mint az egészséges életmód egyéb jellemzőit, összetevőit pl. a mozgásigény kifejlesztését, az alapvető személyi higiénés ismeretek elsajátítását és begyakorlását.

A fejlődés alapfeltételei között kiemelt jelentőségű a gyermek egészséges táplálása, mivel az óvodás gyermek fejlődésének egy olyan periódusában van, melyre jellemző a nagyfokú és rendszeres fizikai aktivitás, a szervezet gyors növekedése, ami ennek megfelelő tápanyagfelvételt tesz szükségessé.

A gyermeknek az egészséges táplálkozás érdekében naponta az öt alapélelmiszer-csoport mindegyik tagjából kell fogyasztania. Intézményünkben különösen odafigyelünk a gyermekek egészséges étkeztetésére. A gyermekek gyakran fogyasztanak tejtermékeket, és az idénynek megfelelő gyümölcsöt és zöldségeket.

Az intézményben tízórai, ebéd, uzsonna áll a gyermekek rendelkezésére. Óvodánkban az ebédet kötött keretek között szervezzük, míg a tízóraitatás és az uzsonnáztatás folyamatosan történik. Az óvodai ételmezés nem tudja biztosítani a gyermekek számára az egész napra szóló élelmiszerek szükségességét, azt az otthoni táplálkozással ki kell egészíteni. Prevenció

rendezvényeinken szorgalmazzuk a szülőket, hogy csökkentsék minimálisra gyermekük étkezési szokásrendjéből a túl cukros, sós, zsíros ételeket, a cukrozott szörpöket, üdítőket, chipset, édességet, az óvodába se hozzanak ilyeneket, felhívjuk figyelmüket, az ezeket kiváltó alternatív lehetőségekre.

Óvodánkban főzőkonyha működik, bölcsődékben tálaló-melegítő konyha működik. A változatos étrend érdekében a vezető folyamatosan konzultál az ételmezésvezetővel.

Szakorvosi igazolás alapján, külső szolgáltatón keresztül, biztosítjuk az ebédet a táplálékallergiás gyermekek számára is. A táplálékallergiás gyermek étele külön edényben érkezik, amit a konyhán is külön kezelnek a többi ételtől.

A gyermekek étvágyát, eltérő szokásait figyelembe vesszük. Nem erőltetjük az ételt, de kóstolásra kínálunk, igyekszünk megszerettetni az új ízeket. Folyadékot állandóan biztosítunk a gyermekeknek a csoportszobában és az udvaron egyaránt.

Az óvodapedagógus egészségpedagógiai feladatába az étkezés lebonyolítása is beletartozik. Az étkezéshez való előkészületben a gyermekek is részt vesznek - életkori fejlettségüknek megfelelő szinten – önállóságuk fejlesztésével összekapcsolva.

Feladataink

Kulturált étkezési körülmények biztosításával az étkezést örömtelivé tenni. Intenzív rágásra ösztönözni, pohárból ivás megtanítása, életkoruknak, egyéni fejlettségüknek megfelelően kanál, villa, kés helyes használatának megtanítása.

Folyadék folyamatos biztosítására fokozottan ügyelünk.

Az étkezés végén az asztalok rendjének helyreállításának irányítása a dajka feladata, a gyermekek közreműködésével.

Fokozottan ügyelünk a táplálék allergiás gyermekek diétájára.

Tanácsadás a szülőknek az egészséges táplálkozással kapcsolatban (szülői értekezleten, fogadóórán, kötetlen beszélgetés keretében, prevenciós programjainkon)

Az egészséges táplálkozásra nevelés érdekében játékos alkalmakat teremtünk arra, hogy a gyermekek maguk is részesei legyenek egyszerűbb ételek elkészítésének (pl. salátakészítés, sütőtök sütés, Márton napi libás süti, karácsonyi mézeskalács készítés)

Minden érzékszervet megmozgatunk a tapasztalatszerzés során, a gyermekek ismerkednek gyümölcsökkel, zöldségekkel: őszi piacot, zöldséges üzletet, kerteket látogatnak, kóstolók, íz felismerős játékok.

A fejlődés várható eredménye az óvodáskor végére

- Önállóan el tudják dönteni, hogy mennyi ételt fogyasztanak
- Önállóan töltenek vizet a kancsóból
- Ismerik a kulturált étkezés szokásait, higiénikusan étkeznek
- Szívesen kóstolnak meg új ízeket
- Ismerik a fogyasztott ételek, gyümölcsök, zöldségek nevét

2.2 A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS, TESTMOZGÁS

A mozgásszervek fejlődésének belső, élettani ingere a mozgásra való készítésben mutatkozik meg, ezért a mozgás élettanilag a kisgyermek alapvető életjelensége. A gyermek mozgásigénye folyamatos kielégítésre vár.

A változatos mozgáslehetőség biztosítása óvodánkban is fontos feladat, ezért minden nap alkalmat teremtünk rá. A kisgyermek mozgásszükségletének kielégítése legnagyobb részt a játéktevékenység útján valósul meg. A játék, a mozgás segíti a gyermeket önmaga és a környező világ megismerésében, a környezet felfedezésében és meghódításában. A felfrissítő, edző mindennapos testnevelés középpontjában is a sok mozgással járó játék, a lábboltozat erősítő és gerincferdülés kialakulását megelőző, tartásjavító gyakorlatok állnak. Emellett mozgás tevékenység foglalkozást is tartunk hetente egyszer a tornaszobában, amelyen elemi mozgásokat tanulnak és gyakorolnak a gyermekek (mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás) játékos formában.

A gyermekek fokozott mozgásigényének kielégítését szolgálják az udvari játékok és a munkaeszközökkel való munkálkodások. Ha az idő engedi, sokat tartózkodunk a szabadban. Az udvari tevékenység mellett a séta, kirándulás egészíti ki a levegőzést.

A mozgáshoz változatos eszközöket biztosítunk, melyek alkalmasak a nagy és finommozgások fejlesztésére egyaránt.

Évente szervezünk sportnapot óvodásaink és családjaik számára, ezzel is megalapozva, a rendszeres mozgás megszerettetését a közös mozgás örömein keresztül, valamint felkelteni az életen át tartó mozgás iránti igényt óvodásainkban.

Feladataink

A gyermekek egészséges fejlődése érdekében azoknak a feltételeknek a megteremtése, amelyek elősegítik a biológiai fejlődést, követik a szervezet teherbíró-ellenálló- és alkalmazkodóképességét, valamint fejleszti erejüket, ügyességüket, gyorsaságukat és állóképességüket.

Az udvar lehetőségeinek kihasználása a gyermekek nagymozgásának fejlesztéséhez (járás, futás, kúszás, mászás).

Minél több alkalom biztosítása a szabad mozgásra, mivel ez gyakorlási lehetőséget ad az irányított mozgás-tevékenység alatt megismert mozgásformák többszöri ismétlésére.

A mozgásos tevékenységet, s azok eszközeit mindenkor a gyermekek életkorához, egyéni szükségleteihez, fejlettségi szintjéhez és a csoport összetételének megfelelően tervezzük.

Irányított mozgásos tevékenység játékokat szervezni heti egy alkalommal.

Az általános balesetvédelmi szabályok megismertetése, begyakoroltatása és ellenőrzése a gyermekek biztonságának és egészségének védelmében.

A mozgás utáni regenerálódás biztosítása.

Szülők bevonása a programba.

A fejlődés várható eredménye az óvodáskor végére

- A gyermekek szeretnek mozogni, kitartóak a mozgásos játékokban.
- Mozgásuk harmonikus, képesek együttműködni társaikkal mozgásos tevékenységekben.
- Örömként élik meg a- közös játékos, sportos mozgást.
- Kialakult nagymozgásuk, finommozgásuk, egyensúlyérzékük.
- Ismerik és biztonságosan használják a mozgásfejlesztő és mozgásos tevékenységekhez szükséges eszközöket.
- Belső igényükké válik a szabad levegőn való tartózkodás, mozgás.

2.3 A LELKI EGÉSZSÉGET FEJLESZTŐ PEDAGÓGIAI MÓDSZEREK ÉS A MŰVÉSZETEK ALKALMAZÁSÁVAL A TANULÁSI EREDMÉNYESSÉG ÉS A TÁRSAS KAPCSOLATI KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSE, A LEMORZSOLÓDÁS CSÖKKENTÉSE, A VISELKEDÉSI FÜGGŐSÉGEK, A SZENVEDÉLYBETEGSÉGEKHEZ VEZETŐ SZERFOGYASZTÁS, A BÁNTALMAZÁS ÉS ISKOLAI ERŐSZAK MEGELŐZÉSE

A lelki egészséget fejlesztő pedagógiai módszerek és a művészetek alkalmazásával a tanulási eredményesség és a társas kapcsolati készségek fejlesztése

A gyermekek lelki egészségének megfelelő fejlődése érdekében pedagógusaink különböző módszereket, tevékenységeket valósítanak meg, figyelembe véve az adott csoport aktuális testi-lelki szükségleteit, fejlettségi szintjét, a gyermekek egyéni igényeit. A lelki egészség fejlesztéséhez nagyban hozzájárul pedagógiai programunk egyik alappillére, melyet a játék és a mese alkot. Emellett kihasználjuk a rajzolás, festés, mintázás, ének, zene, gyermektánc lelki egészség megőrzésre gyakorolt hatását is. Ezt a célt szolgálják a zene, - és meseterápiás foglalkozások, drámapedagógiai játékok. Rendezvényeink, programjaink fontosak a közösen átélt élmények lehetőségének biztosítása szempontjából, hiszen ezek segítségével is fejleszthetőek a társas kapcsolati készségek.

A dohányzás megelőzésének feladata

Felmérések igazolják, hogy az óvodás gyermekek családjának több mint felében él dohányzó felnőtt, aki kedvezőtlen mintát nyújt a gyermekek számára. A dohányzás megelőzésében és visszaszorításában jelentős szerep jut az óvodapedagógusoknak és az óvoda technikai személyzetének. Az óvoda felnőtt dolgozói modellet, mintát jelentenek a gyermekek számára, ezért az óvoda dolgozói nagyobb felelősséggel tartoznak személyes példamutatásukért. Az óvoda feladata minden olyan helyzet elkerülése, amely a gyermeknek kedvezőtlen mintaként szolgálhat. Az óvoda egész területe dohányzásmentes terület. Törekszünk arra, hogy az intézményünk dolgozói ne dohányozzanak. A szülőket is ösztönözzük arra, hogy pozitív példát mutassanak a gyerekeiknek, és megteremtődjön a kisgyermekek otthoni dohányzásmentes környezete.

Ajánlott tevékenységek

Szabad beszélgetések. A beszélgetés kezdeményezője lehet az óvodapedagógus, de lehet maga a gyermek is (valamely aktuális eseménnyel, élménnyel, filmjelenettel stb. kapcsolatosan).

A szabad beszélgetésben kisebb, önkéntesen csatlakozó gyermekcsoport vehet részt beszámolóval, események értékelésével, képek nézegetésével, stb. párhuzamosan. Fontos az önkéntes részvétel, a szabad megnyilatkozás és vélemény-nyilvánítás. A dohányzás ártalmainak elemzésére szolgáló szabad beszélgetések kezdeményezésére alkalmat nyújthatnak: városi, falusi élmények megbeszélése: az utca forgalma, a gépkocsik füstje, a gyárak környékének kedvezőtlen viszonyai, utazás tömegközlekedési járművön, az utcai porképződés, az otthoni állattartással járó szagok.

Élmények elmondása a dohányfüstös helyiségekről: saját lakásunk levegője, szórakozó helyek füstje, gyárkérmények füstje, füstmérgező balesetek; a családban dohányzók megszokott dohányzási helyei, vendégségben tapasztalt dohányzás.

Beszélgetés arról, milyen leszek, ha nagy leszek: mi szeretnék lenni; segíteni akarok másoknak, alkotni szeretnék, egészséges, edzett, erős akarok lenni; mit kell ezért tenni, mit kell elkerülni (elhatározom, hogy nem kezdem el a dohányzást).

Ismeretek átadása a dohányzás ártalmairól a gyermeki élményekhez kapcsolódóan: károsítja a tüdőt, az idegrendszert, valamint a gyomor és a szív munkáját; másokat is károsít, zavarja azokat, akik beszívják a dohányfüstöt, kellemes-e a füstös levegőjú teremben tartózkodni, hogyan védekezhetünk ellene (szabad levegőn tartózkodás, a lakás szellőztetése).

A bántalmazás és erőszak megelőzése

A WHO definíciója:

„A gyermek bántalmazása és elhanyagolása (rossz bánásmód) magában foglalja a fizikai és/vagy érzelmi rossz bánásmód, a szexuális visszaélés, az elhanyagolás vagy hanyag bánásmód, a kereskedelmi vagy egyéb kizsákmányolás minden formáját, mely a gyermek egészségének, túlélésének, fejlődésének vagy méltóságának tényleges vagy potenciális sérelmét eredményezi egy olyan kapcsolat keretében, amely a felelősségen, bizalmon vagy hatalmon alapul.”

Elhanyagolást jelent, ha a szülő vagy a gondviselő rendszeresen elmulasztja a gyermek alapvető szükségleteinek kielégítését, védelmét, felügyeletét, amely súlyos ártalmat okoz, vagy ennek veszélyével fenyeget bármelyik területen: egészség, oktatás, érzelmi fejlődés, táplálkozás, lakhatás és biztonságos körülmények, amely veszélyt jelent, vagy nagy valószínűséggel jelenthet a gyermek egészségi állapotára, mentális, lelki, erkölcsi és szociális fejlődésére.

Érzelmi elhanyagolást jelent az érzelmi biztonság, az állandóság, a szeretetkapcsolat hiánya, a gyermek érzelmi kötődésének durva mellőzése, elutasítása, a gyermek jelenlétében történő erőszakos, durva, támadó magatartás más családtaggal szemben.

Fizikai elhanyagolást jelent az alapvető fizikai szükségletek, higiénés feltételek hiánya, a felügyelet hiánya, a gyermek védelmének elmulasztása olyan esetekben, amikor veszélynek van kitéve. Ide sorolható, az orvosi ellátás késleltetése, az orvosi utasítások be nem tartása, a védőoltások beadatásának indokolatlan elmulasztása, késleltetése.

A gyermekbántalmazás azt jelenti, ha valaki sérülést, fájdalmat okoz egy gyermeknek, vagy ha a gyermek sérelmére elkövetett cselekményt - bár tud róla, vagy szemtanúja – nem akadályozza meg, illetve nem jelenti.

Fizikai bántalmazás az a szándékos cselekedet, vagy gondatlanság (így különösen ütés, rázás, mérgezés, égés, fulladás, közlekedési baleset, stb.), amely a gyerek fizikai sérüléséhez, halálához vezet vagy vezethet. Ide sorolható, a közlekedés során elkövetett gondatlan veszélyeztetés (gyermekülés hiánya, ittas vezetés, kivilágítatlan kerékpár stb.)

Az érzelmi bántalmazás azt a rendszeres, hosszú időn át tartó érzelmi rossz bánásmódot jelenti, amely súlyos, és tartósan káros hatással van a gyermek érzelmi fejlődésére. Ez magában foglalhatja annak közvetítését gyermeke felé, hogy értéktelen, el nem fogadott, nem kívánt és nem szeretett. Jelenthet az életkornak, vagy a fejlettségnek nem megfelelő elvárások támasztását a gyermekkel szemben (pl. a szobatisztaság idő előtti erőltetése, a képességekhez nem igazodó követelmények). Ide tartozik, a gyermekekben állandó félelemérzet, vagy szorongás keltése, megszégyenítés, állandó kritizálás, az érzelmi zsarolás a gyermek kihasználása. Az érzelmi bántalmazás súlyos formája az olyan élethelyzet, amelyben a gyermekszem és fültanúja más bántalmazásának. Az érzelmi bántalmazás mindezen komponenseket magában foglalhatja, de egymagában is jelentkezhet.

Különleges ellátást és kezelést igényel, ha gyermek bántalmaz gyermekeket. Ezekben az esetekben a probléma kezelésénél igen fontos, hogy az áldozat és az elkövető egyaránt kapjon megfelelő segítséget. Speciális terület a testvérbántalmazás, annak érzelmi vonatkozásai, indulati tartalma miatt.

Feladataink

Intézményünk közreműködik a gyermekek veszélyeztetettségének megelőzésében és megszüntetésében, ennek érdekében együttműködünk a gyermekjóléti szolgálattal, illetve a gyermekvédelmi rendszerhez kapcsolódó feladatot ellátó más személyekkel, intézményekkel és

hatóságokkal.

Ha a gyermekeket veszélyeztető okokat pedagógiai eszközökkel nem tudjuk megszüntetni, jelzést teszünk a gyermekjóléti szolgálat felé. A pedagógusok kötelessége, hogy közreműködjenek a gyermek-és ifjúságvédelmi feladatok ellátásában, a gyermek fejlődését veszélyeztető körülmények megelőzésében, feltárásában, megszüntetésében.

A gyermekek szüleit a nevelési év kezdetekor tájékoztatjuk a gyermek- és ifjúságvédelmi felelős személyéről, valamint arról, hogy milyen időpontban és hol kereshető fel. A kisgyermek minden erőszakos cselekvéssel kapcsolatosan "érzékeny". Nemcsak az erős fizikai ingerek okoznak az óvodás gyermeknél egészségkárosodást, hanem az erőszakos cselekmények (brutalitás, vérengzés, gyilkosság) látványa is. Mindezek megelőzésének fontosságára a szülők figyelmét is felhívjuk.

2.5 BALESETMEGELŐZÉS ÉS ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS

A gyermekbalesetek megelőzése érdekében illetve bekövetkezésekor ellátandó feladatok az SZMSZ-ben kerültek rögzítésre.

Az óvoda berendezése, eszközei csak a baleset megelőzés szempontjai alapján történt vizsgálat után kerülnek használatba, állapotuk folyamatosan ellenőrzésre kerül, ez az udvari eszközök esetében szakértői felülvizsgálattal egészül ki. Az elsősegély dobozt folyamatosan rendben kell tartani, feltölteni. Fontos a gyermekek baleset megelőzési felvilágosítása, amely során a gyermekek megismerkednek a balesetek elkerüléséhez vezető szabályokkal, a vészhelyzetek, vagy balesetek során elvégzendő legfontosabb teendőkkel, illetve ezek közül is azzal, amit ők el is tudnak végezni. Ide tartozik a segítségkérés (felnőtt értesítése, vagy esetleg mentőhívás), a beteggel való kapcsolatteremtés és a könnyebb sérülések ellátása. A gyerekek megtanulják, hogy egy-egy hétköznapi tárgy (pl.: bicikli, mászóka, autó, gyógyszer) milyen veszélyforrásokat hordoz magával, illetve mire érdemes odafigyelniük a balesetek megelőzése érdekében.

Módszerei

A szerepjáték, mesélés, bábozás, könyv képolvasás, társasjátékok, beszélgetés.

Óvó-védő előírások

Az óvoda házirendjében vannak meghatározva azok az óvó-védő előírások, amelyeket a gyermekeknek az óvodában való tartózkodás során meg kell tartaniuk. A gyermekekkel- az óvodai nevelési év, valamint- szükség szerint, a foglalkozás, kirándulás stb. előtt ismertetjük a következő óvó-védő előírásokat:

- az egészségük és testi épségük védelmére vonatkozó előírások,
- a foglalkozásokkal együtt járó veszélyforrások,
- a tilos és az elvárható magatartásformák.

Az óvó-védő előírásokat a gyermekek életkorának és fejlettségi szintjének megfelelően ismertetjük. Az ismertetés ténye a csoportnaplóban kerül dokumentálásra.

2.6 SZEMÉLYI HIGIÉNÉ

A gyermek a családból érkezik az óvodába, magával hozza az otthoni higiénés szokásokat, amelyek nem feltétlenül azonosak az óvoda mindennapos szokás rendjével.

Testápolás

A testápolás fontos a gyermekek egészségének védelme szempontjából, ruházatuk gondozása, a rendszeres és szükség szerinti tisztálkodás igényük kialakulását szolgálja.

A gyermek higiénés állapotának megítélése, szükség esetén a testápolás pótlása az óvodapedagógus és a dajka részéről bensőséges ellátást igényel. A higiénés szemlélet átadása, a testápolás tehát nem jelenthet a gyermek számára megszegyenítést.

Elegendő időt és az egyéni igényeknek megfelelő, szükséges segítséget biztosítunk a gyermekeknek a tevékenység ellátására.

Alapkövetelmény, hogy a személyi higiénés felszerelés minden gyermek számára külön-külön álljon rendelkezésre.

Feladataink

A tisztálkodási folyamat megismertetése: helyes sorrendiség és technika begyakorlása .

A legfőbb személyi higiénias nevelési feladatunk: a megfelelő kézmosás szokássá fejlesztése, valamint a legintimebb higiénés tevékenység, a WC és a WC-papír használatának megtanítása.

Az óvónő és a dajka részt vállal ennek begyakoroltatásában.

A tisztaság alapvető fontosságát, a betegségek és fertőzések megelőzésének jelentőségét életkor specifikus módszerekkel tudatosítjuk a gyermekekben.

A test tisztántartásán értjük a bőr, fogak, haj, érzékszervek, körmök ápolását, melyre szintén megtanítjuk a gyermekeket.

A saját személyi felszerelés (törülköző, fésű, fogmosó-felszerelés) használatára szoktatás.

A napirend keretei között elegendő időt biztosítunk a gyermekeknek a gondozási teendők egyéni tempó szerinti végzésére.

A megvalósításban fejlettség szerinti segítséget nyújtunk.

Fokozatosan alakítjuk ki az önállóságot.

A fejlődés várható eredménye az óvodáskor végére

A testápolási szokásoknak megfelelően a gyermekek teljesen önállóan, felszólítás nélkül tisztálkodnak, fogat mosnak, fésülködnek és használják a WC-t.

Észreveszik bepiszkított kezüket, bőrüket és azt kellemetlennek, zavarónak, a tisztaságot pedig kellemes állapotnak érezzék.

Csak a saját felszerelésüket használják.

A tisztálkodási eszközökre vigyáznak, helyükre teszik azokat.

Zsebkendőjüket önállóan használják köhögéskor, tüsszentéskor egyaránt.

Segítenek a kisebbeknek a különböző önellátásra irányuló tevékenységekben.

2.6.1 Öltözködés

Az öltözködés során minden gyermeknek szükség szerint segítünk. A szülőket igyekszünk meggyőzni, hogy gyermeküket időjárásnak megfelelően öltöztessék, legyen váltóruhájuk, a ruhákba rajzolják bele gyermekük jelét. A szülőket arra ösztönözzük, hogy gyermeküket elsősorban ne a divat szerint öltöztessék, hanem a kényelem és praktikusság szerint, hogy mozgásukban ne legyenek akadályozva, mert a megfelelő ruházatban a gyermek szabadon mozoghat, jól érzi magát.

A gyermekeknek külön öltöző szekrényük van. Külön odafigyelünk és a gyermekeket is figyelmeztetjük, hogy ruhájukat mindig a helyére tegyék.

Az öltözetnek igen fontos része a váltócipő, lehetőleg legyen hajlékony a talpa, légáteresztő, hogy ne izzadjon bele a gyermekek lába, lényeges a megfelelő méret is. Ne akadályozza a láb mozgását, fejlődését és segítse elő a lábizmok tónusának kialakítását, rögzítését. A jól kiválasztott váltócipővel elkerülhető a balesetek túlnyomó része.

Feladataink

Az öltözködés helyes sorrendjének megismertetése és begyakoroltatása.

Technikai fogások megtanítása: gombolás, kötés, cipzározás, kifordítás, eleje-háta, bal-jobb megkülönböztetése.

Saját felszerelésük, ruhájuk felismerésének gyakorlása.

A napirend keretei között elegendő idő biztosítása a gyermekeknek az öltözködés egyéni tempó szerinti végzésére.

A megvalósításban fejlettség szerinti segítséget nyújtunk.

Fokozatosan alakítjuk ki az önállóságot.

A fejlődés várható eredménye az óvodáskor végére

Teljesen önállóan öltöznek.

Képesek megválasztani a helyes öltözködési sorrendet.

Önállóak az adott hőmérsékleti viszonyoknak megfelelő ruházat kiválasztásában. Képesek önállóan változtatni ruházatukon az időjárásnak megfelelően.

Ismerik saját ruhájukat és azt mindig a jelükhöz teszik.

Tudnak cipőt fűzni és kötni, valamint ruhájukat ki- begombolni.

Segítenek a kisebbeknek az öltözködésben

2.6.2 Pihenés

A szervezet egészséges fejlődéséhez elengedhetetlen a napi pihenés. Ehhez szükséges a tiszta levegő, a csend, a nyugalom és kényelmes ruházat és fekhely. Az óvodában kényelmes „alvós” ruhában alszanak a gyermekek, melyet a szülők hoznak. A szülők gondoskodnak az ágynemű és a pizsama mosásáról.

Feladataink

Fontos feladatunknak tartjuk az egészséges életvitel, az egészséges életmód iránti igény megalapozását, kialakítását (életritmus, megfelelő napirend).

A helyes életritmus alakítása a családdal együtt, ezért javasoljuk a szülőknek, hogy az étkezések és a pihenés időpontját szombaton és vasárnap is célszerű betartani.

A pihenéshez nyugodt, meghitt légkör biztosítása a csoportok hagyományainak megfelelően: éneklés, zenehallgatás, mesélés elalvás előtt.

Figyelünk az egyéni szokásokra is, engedjük az otthoni kedvencekkel való alvást.

Szoktatjuk a gyermekeket az egymás iránti toleranciára, pihenő idő alatt csendben vannak, nem zavarják a társaikat.

A fejlődés várható eredménye az óvodáskor végére

Tevékenységeket önállóan is képesek az óvodai napirend szerint végezni.

Ismerik és betartják a szabályokat.

Nyugodtan, csendben pihennek minimum 1 órát.

2.7 KÖRNYEZETI HIGIÉNÉ

Világszinten egyre fontosabbá válik a környezet- és természetvédelem, a hulladékkezelés, az energiával való takarékosság, ami bekerült az óvodai nevelés kompetenciái közé is.

Feladataink

Óvónők és dajkák közösen:

A környezet védelméhez és megóvásához kapcsolódó szokások alakítása, a környezettudatos magatartás megalapozása.

A környezet fenntarthatóságának érdekében a gyermekek energiával való gazdálkodásra és a szelektív hulladékgyűjtés fontosságára nevelése.

Az óvoda tisztaságának megóvása.

Az óvoda épületének és környezetének szépítése, virágosítása.

A foglalkoztató termek rendszeres szellőztetése.

A megfelelő fűtés és világítás biztosítása.

Takarékoskodás az energiákkal: víz, gáz, áram.

Dajkák:

Az udvar tisztántartása, gondozása.

A helyiségek, mellékhelyiségek takarítása.

A foglalkozási eszközök higiénája, rendben tartás.

A fejlődés várható eredménye az óvodáskor végére

A környezetükben igyekeznek mindenütt rendet tartani. Megfelelően használják az óvoda épületének helyiségeit, valamint a környezet tisztántartására szolgáló eszközöket (lábtörölő, takarító eszközök).

Takarékoskodnak

a

vízzel.

A gyermekek részt vesznek elemi természetvédelmi tevékenységekben (téli madárvédelem, élőlények, növények óvása, gondozása).

2.8 ELEKTROAKUSZTIKUS HANGOSÍTÁS

A nevelési-oktatási intézményben elektroakusztikus eszköz igénybevétele mellett tartott foglalkozáson, valamint a nevelési-oktatási intézményben vagy a nevelési-oktatási intézmény által szervezett elektroakusztikus hangosítású rendezvényen, amelyen gyermekek is részt vesznek, a gyermekek zajvédelmére különös figyelmet kell fordítani. Az olyan elektroakusztikus hangosítású rendezvényen, amelyen 0-6 év közötti gyermekek, tanulók vesznek részt, a hangnyomásszint nem haladhatja meg az Laeq M30 75 dB értéket. Az Laeq M30 75-90 dB hangnyomásszint közötti elektroakusztikus hangosítású rendezvényen biztosítani kell, hogy a közönség a hangsugárzókat 3 méteren belül ne tudja megközelíteni.

3. KAPCSOLATTARTÁS, EGYÜTTMŰKÖDÉS ELEMZÉSE

3.1 KAPCSOLAT A SZÜLŐKKEL

3.1.1 A család és az óvoda nevelési elveinek összehangolása

A gyermek az egészséges életmódra vonatkozó ismereteit és magatartásmintáját a családból hozza magával az óvodába. A szülők egészségkultúráltsága, valamint az óvodai egészségvédelemmel való kapcsolatuk jelentős tényező az egészségpedagógiai óvodai program megvalósításában.

A szokásalakítás alapja a példamutatás, a tevékenységek gyakori végzése, ismétlése. Az óvodai szokásokról a szülőket is tájékoztatjuk, hiszen azok megszilárdulásának feltétele az egységes szemlélet. A szokások kialakításához mindig kapcsoljuk a helyes viselkedési szabályokat.

3.1.2 Szülői értekezletek, egészségügyi előadások

Szülői értekezleteken valamint hagyományos egészség hetünk keretében, információkkal, ötletekkel szolgálunk a gyermekek egészséggondozásához, egészséges életmódra szoktatásához kapcsolódó témákban.

3.2 EGYÜTTMŰKÖDÉS AZ ÓVODA EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÓKKAL

Az óvoda egészségfejlesztő pedagógiai tevékenysége beágyazódik a gyermek-egészségügyi szakhálózat szervezeti tevékenységébe. Az iskolai (óvodai) egészségügyi ellátás feladatait és feltételeit a (26/ 1997. NM.) rendelet írja elő. Az óvodai gyermek-egészségügyi szolgálat és az óvodapedagógus együttműködése rendeletileg kiterjed a gyermek-egészségügyi ellenőrző vizsgálatokra, az óvodai egészségnevelésre, a pedagógusokra, szülőkre és gyermekekre vonatkozó egészségmegelőző és - fejlesztő (orvosi, védőnői) tevékenységre. A csoportos szűrővizsgálatok megszervezése során az óvodapedagógusok és a védőnő feladata a gyermekek orvosi kezelésektől való félelmének minimalizálása is.

Óvodában minden évben kétszer megszervezzük a gyermekek fogászati szűrővizsgálatát is.

Az óvoda és a védőnő együttműködését erősíti a gyermekekkel kapcsolatos információk megosztása, a fejlődési lapok, anamnézis-feljegyzések áttanulmányozása, az egészségre, szociokulturális helyzetre vonatkozó adatok cseréje.

4. ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELÉS RENDSZERE

Az intézményben folyó teljes körű egészségfejlesztés figyelembe veszi a gyermekek biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait, beilleszthető a nevelési-oktatási intézményben megvalósuló átfogó prevenciós programokba.

A törvény szerint: „A nevelési-oktatási intézményekben megvalósuló teljes körű egészségfejlesztés minőségbiztosítási keretrendszerét az egészségfejlesztésért felelős országos intézet dolgozza ki.”

Egészségfejlesztési programunk megvalósulásának értékelésénél ennek a keretrendszernek a kritériumait tartjuk mérvadónak.

Az egészségfejlesztéssel kapcsolatos feladatokat koordinált, nyomon követhető, mérhető, értékelhető módon a helyi pedagógiai program részét képező egészségfejlesztési program keretében készítettük el.

Az óvodai munka gyakorlati ellenőrzését az ellenőrzési terv tartalmazza. Az Egészségfejlesztési Programban megfogalmazott feladatok elvégzését és az elért eredmények dokumentálását az óvodapedagógusok végzik.

A gyermekek fejlődésének dokumentálása az óvodába lépéstől az óvoda elhagyásáig tart. Az ellenőrzési folyamat a gyermekek egyéni képességeinek, fejlettségi szintjének vizsgálatára irányul, melyben megtalálhatók az egészséges életmódhoz kapcsolódó testi, lelki és pszichés készségek és képességek is. Óvodánkban a gyermek fejlődését az óvodai egyéni fejlődés-nyomonkövető dokumentumban vezetik óvodapedagógusaink. A gyermekekről félévente (félévkor és évvégén) az óvodapedagógusok szöveges értékelést készítenek, melyben a gyermek legfőbb fejlődési jellemzőit jegyzik le, amely tartalmazza az egészségfejlesztéshez kapcsolódó értékelést és a fejlesztési tervet is.

Az egészség védelme az egyén saját és a társadalom közös érdeke, abban a családnak, az egészségügyi szakszolgálatnak, a köznevelési rendszernek és más társadalmi szervezetnek alkotmányos feladata van.

A helyi egészségfejlesztési programot a nevelőtestület az (óvoda) iskola-egészségügyi szolgálat közreműködésével készítette el.

Nemesvámos, 2022. 09. 01.

Putz Andrea
intézményvezető

Legitimációs záradék

A Nemesvámosi Csillagvirág Óvoda és Bölcsőde Egészségfejlesztési programját az (óvoda) iskola-egészségügyi szolgálat véleményének kikérésével készítette.

Nemesvámos,

..... Ph.

Dr. Németh Balázs

A Nemesvámosi Csillagvirág Óvoda és Bölcsőde nevelőtestülete.....-n kelt, számú határozatával%-os arányban, elfogadta a Nemesvámosi Csillagvirág Óvoda és Bölcsőde Egészségfejlesztési programját, melyről készült jegyzőkönyv iktatószámán található meg.

..... Ph.

Putz Andrea

intézményvezető