

Apetyt na zdrowie

Jednym z podstawowych zadań wychowawczych przedszkola jest wychowanie zdrowotne dziecka. Edukacja zdrowotna to integralna część ogólnego wychowania dziecka, zmierzającego do ukształtowania wysokiego poziomu kultury zdrowotnej i realizowane jest na co dzień w przedszkolu.

Na wychowanie zdrowotne wg. M. Demela składają się następujące elementy:

- wytwarzanie nawyków związanych z ochroną zdrowia fizycznego i psychicznego,
- wyrabianie odpowiednich sprawności,
- kształtowanie postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skuteczną pielęgnację, zapobieganie chorobom i leczenie,
- wzbudzanie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia,
- systematyczne wzbogacanie wiedzy o zdrowym odżywianiu i jego pozytywnym wpływie na organizm dziecka.

Edukacja zdrowotna jest realizowana na każdym etapie edukacji dziecka, lecz nabiera szczególnego znaczenia we wczesnym okresie jego życia. Nawyki i postawy prozdrowotne, które dziecko kształtuje w okresie przedszkolnym stają się bowiem naturalnym, zdrowym stylem życia. Przedszkole jest optymalnym miejscem dla rozpoczęcia działalności w zakresie edukacji zdrowotnej również z innego powodu. Przebywając w przedszkolu przez kilka godzin, dziecko zdobywa podstawowe informacje i umiejętności niezbędne do wzmocnienia zdrowia w sposób naturalny: w powiązaniu z zabawą, posiłkami, zabiegami higienicznymi, wypoczynkiem. Proces wychowania zdrowotnego w przedszkolu można określić jako ciąg systematycznych, planowych i zamierzonych działań wychowawczych, które dostosowane są do rozwoju osobowości dziecka i procesu jego uspołecznienia. Nauczyciel przedszkola stwarza określone sytuacje wychowawcze wywołujące proces rozwojowy zdrowotnego wychowania dziecka. Rezultatem tego procesu wychowawczego – zdrowotnego jest wiedza dziecka z zakresu ochrony zdrowia i higieny, przyswojenie nawyków higieniczno – zdrowotnych oraz ukształtowanie postawy w zakresie kultury zdrowotnej i zdrowego odżywiania.

Bardzo ważnym elementem edukacji zdrowotnej jest racjonalne odżywianie. W tym zakresie zadaniem przedszkola jest nie tylko zdrowe i regularne żywienie, lecz również wdrażanie dzieci do właściwego, kulturalnego spożywania posiłków. Dzieciństwo, to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego nawyki oraz przyzwyczajenia i decydują o jego późniejszym stylu życia. Sposób żywienia dzieci wpływa na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz na zdolność uczenia się. Zasoby, w które zostanie wyposażony młody organizm, są podstawą dobrego funkcjonowania przez wiele lat, dlatego przedszkole to najlepsze środowisko dla dziecka, by rozpocząć i wdrażać systematycznie podstawy wychowania zdrowotnego.

Podczas realizacji wszystkich zadań przedszkola istotna jest współpraca z rodzicami. Bardzo ważne jest, aby edukacja zdrowotna była łącznikiem pomiędzy wiedzą i doświadczeniami dziecka wyniesionymi z domu, a kompetencjami jakie powinno osiągnąć w trakcie pobytu w przedszkolu. Podstawą do osiągnięcia tego celu jest ścisła współpraca przedszkola z rodziną i najbliższym otoczeniem dziecka, które w toku socjalizacji przyswaja i utrwała postawy i zachowania prozdrowotne.

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka, a elementy edukacji zdrowotnej w przedszkolu takie jak: higiena, sprawność fizyczna, wiedza na temat zdrowego odżywiania i sposobów zapobiegania chorobom są fundamentem zdrowego stylu życia.

ZDROWE I BEZPIECZNE DZIECKO – TO SZCZĘŚLIWE DZIECKO!

Bibliografia:

Demel M., *Pedagogika Zdrowia*, WSiP Warszawa 1980.

Heszen I., Sęk H., *Psychologia Zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2007.

Wojnarowska B., *Edukacja Zdrowotna – podręcznik akademicki*, PWN Warszawa 2007.