

Egészségfejlesztési program

Kisbéri Gyöngyszem Óvoda és Bölcsőde

Az egészségfejlesztési program jogszabályi háttere:

2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről szóló törvény 46§ (6) bekezdés d) pontja
szerint gyermeket megillető jog, a rendszeres egészségügyi felügyelethez és ellátáshoz
való jog

20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet 4.§ (1) bekezdésének i) pontja a nevelési-oktatási
intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény

26/1997.(IX.3.) NM rendelet az óvoda egészségügyi és egészségvédelmi feladatának
végrehajtásáról

1. Bevezetés

Az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja az óvodai nevelés alapvető feladatának a gyermek
testi és lelki szükségleteinek kielégítését jelöli meg. Ezeknek a szükségleteknek kielégítése
biztosíthatja a kisgyermek egészséges fejlődését.

Az egészségvédő potenciál fejlesztése megköveteli, hogy az óvodai nevelés segítse az
egészséges életvitel iránti igény kifejlődését, az egészséges életmód választását, az egészséget
károsító magatartások visszaszorítását.

Az egészség védelme és karbantartása tanítható, fejleszthető. Óvodáskorban az egészségre
nevelésnek az élet további szakaszaira is kiható jelentősége van, melynek sajátos jellemzői
óvodáskorú gyermekek életkori sajátosságaira vezethetők vissza.

A program elkészítésének célja az, hogy az intézmény használói köréhez, a helyi adottságokhoz
igazodva megfogalmazzuk a korszerű egészségnevelés céljait és feladatait, mely iránt
mindannyian elkötelezettek vagyunk és felelősséggel vállaljuk.

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.

Az intézményi teljes körű egészségfejlesztés olyan folyamat, amelynek eredményeképpen a
pedagógusok a nevelési-oktatási intézményben végzett tevékenységet, a pedagógiai programot,
szervezeti működést, a gyermekek és a szülő részvételét a nevelési-oktatási intézmény életében

úgy befolyásolják, hogy az a gyermek egészségi állapotának kedvező irányú változását idézze elő. Mindennapos működés során kiemelt figyelmet kell fordítani a gyermek egészségéhez, biztonságához való jogai alapján a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra.

Feladataink az egészségnevelés területén, hogy kialakítsuk az egészséges életvitel iránti igényt, egészséges életstílusokkal és életmodellekkel ismertessük meg a gyermekeket, gondozzuk lelki (érzelmi, akarati, értelmi) képességeiket és az embertársakkal kapcsolatos szociális együttműködési készséget kialakítsuk.

Az egészség e három jellemzője, megbonthatatlanul egybefonódik a kiegyensúlyozott, harmonikus személyiségfejlesztés feladatával.

Az óvodai egészségnevelési feladatainkat két részre oszthatjuk: egészségfejlesztés (promóció) és megelőzés (prevenció), melyek azonban elválaszthatatlanok és az óvodai nevelés valamennyi szakaszára vonatkoznak.

A teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok az alábbi területekre terjednek ki:

- a) az egészséges táplálkozás,
- b) a mindennapi mozgás, testmozgás,
- c) a testi és lelki egészség fejlesztése
- d) a bántalmazás megelőzése,
- e) a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás,
- f) a személyi higiéné fejlesztése.

A teljes körű egészségfejlesztés figyelembe veszi a gyermekek biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait, beilleszthető a nevelési-oktatási intézményben megvalósuló átfogó prevenció programokba. Testi és lelki egészség Az óvodára nagy feladat és felelősség hárul a felnövekvő nemzedékek egészséges életmódra nevelésében. Fontos, hogy személyi és tárgyi környezetével az óvoda segítse azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásformáknak és szokásoknak a kialakulását, amelyek a gyerekek egészségi állapotát javítják. Az egészséges életmódra nevelés nemcsak a betegségek megelőzésének módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értéként való tisztelésére is nevel. A pedagógusok feladata, hogy felkészítsék a gyerekeket arra, hogy önálló, felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani, konfliktusokat megoldani.

2. Az egészségfejlesztés céljai, feladatai

A környezet és az egészség egymástól el nem választható fogalmak. A természet-környezet óvása, védelme nélkül nem beszélhetünk egészséges emberi életről sem, mivel az ember a természet része.

Az általa okozott természeti -, környezeti szennyeződések károsan hatnak vissza a saját szervezete működésére.

Ennek szellemében kívánjuk nevelni a ránk bízott gyermekeket, és programunkkal a szülők környék lakóinak környezet-és egészségtudatos magatartását is fejleszteni szeretnénk.

Céljaink:

- Az egészséget támogató, biztonságos, esztétikus munkakörnyezet kialakítása és védelme.
- Környezettudatos magatartásformák kialakítása
- Alapvető higiéniai normák megismertetése és betartatása.
- Helyes napirend és életrend kialakítása.
- Az étkezési kultúra fejlesztése, az egészséges táplálkozás szorgalmazása.
- A szabadidőhasznos eltöltése.
- Testi-lelki egészségvédelem a gyermekek és dolgozók körében.

Feladataink:

- Szomatikus egészségfejlesztés (egészséges életmódra nevelés)
- Pszicho higiénés egészségfejlesztés (lelki egészségfejlesztés)
- Szocio higiénés egészségfejlesztés

2. 1. Szomatikus egészségfejlesztési feladatok

Általános cél és feladat: A szomatikus nevelés felöleli a test, a szervezet megismerésére, és megismertetésére vonatkozó nevelési feladatot, mint az egészség megvédésének, a tudatos egészségvédő magatartás ismereti alapját, továbbá a mentálhigiénét és a mozgásszokások alakítását.

Óvodai nevelésünk megvalósítja az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramjában megfogalmazottakat, valamint felöleli a gyermekek egészségvédelmét, egészségfejlesztését, az élet és a testi épség megőrzését.

A szomatikus nevelés területei:

- személyi higiénia fejlesztése
- környezeti higiénia fejlesztése
- az egészséges táplálkozás igényének kialakítása
- a betegségek megelőzésére nevelés
- napi rendszeres testmozgás, testedzés
- balesetek megelőzésére nevelés, elsősegélynyújtás

Személyi higiénia fejlesztése

A személyi higiénés nevelés magában foglalja a gyermekek testi gondozását, testi szükségleteinek kielégítését és a testi épség védelmét. Ezen a test tisztán tartását értjük, a bőr, fogak, szájüreg, haj, érzékszervek, körmök ápolását. A legintimebb higiénés tevékenységet, a WC-használatát és a WC-papír használatát. Fontosnak tartjuk még az egészséges ruházat és helyes öltözködés szokásának alakítását, valamint ruházat higiénáját, tárolási feladatait.

Célunk: a személyi higiénia iránti igény kialakítása, a gyermekek egészségének, testi épségének védelme.

Feladatunk: az alapvető higiéniai tennivalókra való szoktatás, gyakoroltatás, ellenőrzés és folyamatos korrekció.

A feltételek biztosítása: Lehetőségeinkhez mérten feladatunk a gyermekek környezetének optimális kialakítása, elrendezése, mellyel a tevékenységekhez szükséges elegendő helyet biztosítjuk.

Minden gyermek számára biztosított a saját személyi felszerelés- jellel ellátott törölköző, fésű, fogmosó felszerelés, tornafelszerelés, ágynemű.

A gyermeköltözőkben minden gyermek rendelkezésre áll jellel ellátott szekrény (polc), ahol a saját ruházat, váltóruha, cipő tárolása megoldott.

Tisztálkodáshoz rendelkezünk elegendő számú, a gyerekek méretének megfelelő mosdókagylóval, szappantartóval (folyékony szappanadagolóval), körömkefével.

A gyermekmosdókban biztosított az elegendő számú gyermek-méretű WC.

A gyermekek számára biztosított az orrtöröléshez, orrfújáshoz papír zsebkendő, melynek higiénikus tárolására szintén gondot fordítunk.

A nap bármely időszakában minden gyermek számára rendelkezésre áll a vízfogyasztás lehetősége, melyhez a tálalóasztalon található poharakat elérhető magasságban helyezünk el.

Járványos időszakban fokozottan figyelünk a higiénias szabályok betartására.

Az egészségre ártalmas anyagokat a gyermekektől jól elzártan, az előírásoknak megfelelő

módon tároljuk.

Környezeti higiénia fejlesztése

Az egészségnevelés feladatai csak egészséges óvodai környezetben valósulhatnak meg, melynek színterei a csoportszoba és kapcsolódó helyiségek, valamint az óvoda udvara.

Célunk: a környezeti higiénia iránti igény, fogékonyság kialakítása a gyermekekben, környezettudatos, környezetbarát életvitel megalapozása.

Feladatunk: az óvoda és szűkebb környezetünkben jelentkező környezetvédő tennivalók felismertetése, pozitív viszony kialakítása környezetünkkel és a környezetvédő magatartás szokásainak kialakítása.

Példamutatással, a munkába történő bevonással, gyakoroltatással a helyes környezeti higiénés tevékenységre szoktatás.

A feltételek biztosítása: Lehetőségeinkhez mérten feladatunk a gyermekek környezetének optimális kialakítása, elrendezése mellyel a tevékenységekhez szükséges elegendő helyet biztosítjuk. A gyerekek környezetében lévő, és a gyerekek által használt berendezési tárgyak megfelelnek testméreteiknek, ugyanakkor stabilok, biztonságosak, könnyen tisztán tarthatók.

Az eszközök, játékok tárolásának feltételei adottak, tisztán és rendben tartásukat folyamatosan elvégezzük.

A helyiségekben folyamatosan biztosítjuk rövid, gyakori szellőztetésekkel a természetes levegőcserét. Gondoskodunk a helyiségek megfelelő mesterséges és természetes megvilágításáról. A portalanítás és porszívózás végzése rendszeres.

Az egészségre ártalmas anyagokat a gyermekektől jól elzárható helyen, az előírásoknak megfelelő módon tároljuk.

Az óvoda udvarának rendszeres és előírásoknak megfelelő karbantartásáról gondoskodunk biztosítva a szilárd burkolatok balesetmentességét, a füves részek gondozását. Udvari eszközeink az EU szabványnak megfelelőek.

A játszótéri elemek rendszeres felülvizsgálatáról gondoskodunk.

Az egészséges táplálkozás igényének kialakítása

Az egészségügyről szóló évi CLIV. törvény 50. (3) bekezdése előírja, hogy a gyermekintézményekben nyújtott közétkeztetésben, az élettani szükségleteknek megfelelő minőségű és tápértékű étkezést kell biztosítani.

Az élettani szükségletnek megfelelő étrend biztosításához a táplálkozás- egészségügyi előírások kidolgozása az OÉTI feladata. Az OÉTI elkészítette a táplálkozástudomány mai állásának megfelelő táplálkozás, a rendszeres étkezést biztosító, szervezett ételmezési ellátásra vonatkozó ajánlást. Az ajánlás hatálya kiterjed valamennyi közétkeztetést nyújtó szervezetre.

Az intézményi közétkeztetésre és annak az egészségügyi normáknak való megfelelésére a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás egészségügyi előírásokról szóló 37/2014.(IV.30.) EMMI rendelet az irányadó.

A közétkeztetők feladata ezen ajánlás szerint az élettani energia- és tápanyagigényeknek megfelelő összetételű és jellegű táplálék biztosítása.

Óvodánkban, a kihelyezett csoportban és a bölcsődében is tálalókonyha működik.

Az óvodában az óvodapedagógus egészségnevelési feladatai az étkezés előkészületeinek lebonyolítása, az egészséges táplálkozás megkedveltetése, új ízek, új ételféleségek megismertetése.

Célunk, hogy egészségesen táplálkozó felnőtt váljék gyermekeinkből és a korszerű táplálkozás iránti igényt felkeltsük bennük.

Feladatunk a megfelelő étkezési szokások kialakítása, egészséges táplálkozásra nevelés, és a helyes táplálkozásból eredő egészségmegőrző tevékenység. További fontos feladatunk a családdal való szoros együttműködés kialakítása az egészséges táplálkozás szokásainak terén. Igyekszünk meggyőzni a szülőket, hogy töröljék gyermekük étkezési szokásrendjéből a túl cukros, sós, zsíros ételeket, a cukrozott szörpöket, kólaféléket, a chipset, édességet.

A feltételek biztosítása: A gyermekekkel közösen végzett előkészületek során (naposi munka, önkiszolgálás) biztosítjuk a kulturált étkezés feltételeit a szükséges eszközök (tányérok, evőeszközök, poharak, terítő, szalvéta) megfelelő méretben és mennyiségben elérhető helyen, biztonságosan tárolva rendelkezésre állnak.

A feltálatott ételek elnevezését megtanítjuk a gyerekeknek, egy-egy ismeretlen étel bevezetésénél törekszünk arra, hogy a gyermek először kóstolja meg, így kedvesítő ismereteket nyújtunk az ételről.

Nem erőltetjük az ételt, de minden gyereket megkínálunk, ezzel igyekszünk megszerettetni az új ízeket. Megismertetjük a gyermekeket a természetes vitaminforrásokkal, gyümölcsökkel, zöldségfélékkel, a különböző ásványi anyagokban gazdag növényi magvakkal.

A különleges étrendet igénylő gyermekek

étkeztetését az Őszi Napfény Idősek Otthona ételmezésvezetőjével történő egyeztetésekkel megoldjuk, fokozott figyelemmel kísérjük (tejérzékeny, lisztérzékeny, stb.) a gyermekek étkezését.

Biztosítjuk a nap bármely időszakában a folyamatos folyadékpótlást.

Fokozott figyelmet fordítunk a gyerekek (közvetett módon a családok) étkezési szokásaira.

Táplálkozási rendellenesség túlsúlyos, kórosan válogatós gyerekeknél a családdal való együttműködés fontosságát tartjuk szem előtt

A betegségek megelőzésére nevelés

Kiemelt óvodapedagógusi feladat a fertőző betegségek megelőzésére nevelés. A megelőzés alapja a személyi higiénia betartása, a rendszeres kézmosás, zsebkendő használat, a közös használati tárgyak, játékszerek tisztántartása.

Célunk az egészségvédő jó szokások kialakítása.

Feladatunk ismeretek közlésével, a helyes magatartás begyakoroltatásával a gyerekek felkészítése a gyakrabban előforduló betegségek megelőzésére, a védekezéshez szükséges magatartásformák elsajátítása.

A feltételek biztosítása: Minden gyermek számára a szülők biztosítják a jellel ellátott egyéni tisztálkodási eszközöket (törölköző, fogkefe, fogmosó pohár, fésű) melyek tisztításáról, fertőtlenítéséről rendszeresen és fokozottan gondoskodunk.

A higiénés szabályok betartásával, a betegségek megelőzésével kapcsolatos helyes magatartási szokások begyakorlásával biztosítjuk a gyermeki szervezet általános védekezőképességének fokozását, a betegségmegelőzést.

A szülők támogatásával - vitaminban gazdag zöldségeket és gyümölcsöket napi rendszerességgel biztosítjuk a gyerekeknek, hangsúlyozzuk fogyasztásuk egészséges mivoltát.

A higiéniai szabályok betartására fokozottan odafigyelünk. (intenzív szellőztetés, zsebkendőhasználat, kézmosás, fertőtlenítés stb.)

A betegségek megelőzése érdekében az évszakoknak megfelelően megteremtjük a gyermekek edzéséhez, rendszeres mozgáshoz szükséges feltételeket, minden adódó lehetőséget kihasználunk a levegőzésre, sétára, kirándulásra.

Az egészséges gyerekek védelmében az óvodában észlelt megbetegedéskor a gyermeket elkülönítjük és gondoskodunk róla, hogy minél előbb megfelelő ellátásban részesüljön.

A betegségből történő felgyógyuláskor a közösségbe való visszatérés szabályait érvényesítjük.

Rendszeres kapcsolatot tartunk fenn az óvoda védőnőjével, indokolt esetben többszöri szűrést iktatunk be (pl. fejtetvesség).

A mindennapi mozgás megvalósítása

A modern kor és az azzal együtt járó technológiák a felnövekvő nemzedéket mozgásszegény életmódra kényszerítik.

A fizikai teljesítmény romlása hosszú távon a szellemi képességek hanyatlásához vezethet.

Ennek megakadályozása, a gyerekek egészséges testi-lelki fejlődésének elősegítése érdekében óvodánk biztosítja a mindennapi mozgást. A mozgás sokoldalú tevékenység és feladatrendszere az egész óvodai életünket átszövi. A mozgásos versengések során a gyermekek átéli a sikert és a kudarcot egyaránt. Így tanulják ezek kezelését is. A közös örömmel végzett mozgás közben társas kapcsolataik is kiszélesednek.

Ez a nevelési terület a mozgásszervek alakítását, alapvető mozgáskészségek kimunkálását, az önálló testedzésre történő nevelést, a változatos mozgástevékenységek megvalósulását jelenti. Magába foglalja a szervezet edzését, a hideghez, meleghez való szoktatást, a fokozatos fizikai megterhelést, az óvodai testnevelés foglalkozásokat.

Célunk a testmozgás, a szabadban való tartózkodás igényének felkeltése, rendszeres testedzés szokássá alakítása, az egészséges életvitel megalapozása.

Feladatunk a gyermekek mozgásigényének kielégítése, a természetes mozgáskedv megőrzése, a szervezet edzése, a rendszeres kondicionálás, ezen belül a testi erő és állóképesség fejlesztése, az időjáráshoz való alkalmazkodás és a teherbíró képesség fejlesztése.

A feltételek biztosítása:

A tornára, a játékos mozgásra teremben és szabad levegőn, eszközzel és eszköz nélkül, spontán vagy szervezett formában minden nap lehetőséget biztosítunk. Folyamatos feladatunk a mozgásos tevékenységek pozitív megerősítése, a szükséges és elégséges szabályok megtanítása, valamint a gyerekek teherbíró képességének, fizikai fejlődésének, ügyességének, állóképességének nyomon követése.

A testnevelés foglalkozások szervezésénél a legfőbb alapelveket érvényesítjük, így az életkori sajátosságokat és az egyéni képességeket messzemenően figyelembe vesszük. Lehetőség szerint szabadban szervezzük ezeket a tevékenységeket, és legnagyobb részben mozgásos játékok keretében valósítjuk meg, a feladatok fokozatos nehezítésével.

Fokozottan ügyelünk a gyermekek biztonságérzetének kialakítására, a balesetvédelmi és higiéniai szabályok betartására.

Elegendő, átlátható helyszín, biztonságos eszközök, jó szellőztetés, tiszta padló.

Figyelemmel fordulunk a betegségből lábadozó, gyenge fizikumú gyerekek foglalkoztatására, illetve a kiemelt figyelmet igénylő gyerekekre.

A mozgásos játékok fejlesztik:

- a gyermekek természetes mozgását és testi képességeit, mint erő, ügyesség, gyorsaság,
- állóképesség, társra figyelés,
- kedvezően befolyásolják a gyermekek teljesítő képességét, felerősítik a gondozás és
- egészséges életmódra nevelés hatékonyságát,

Az egészségfejlesztő testmozgás hatékonysága érdekében az alábbi egészségügyi és pedagógia szempontok figyelembevétele szükséges a konkrét feladatok megszervezése során:

- Lehetőség szerint minden gyerek minden nap vegyen részt a szervezett mozgásban
- Az eltérő adottságú gyerekek számára is jelentsen sikerélményt a testmozgás (pozitív megerősítés)
- Érvényesüljön a sport személyiség és közösségfejlesztő hatása
- A testmozgás az életkori sajátosságok figyelembevételével játékos, táncos elemeket is tartalmazzon
- A mindennapi mozgás az életminőség javítását szolgálja A napi tevékenység részeként perces frissítő mozgás a szabadban
- Tudatos, a nagymozgások, finommotorika, egyensúlyérzék fejlesztésére, a tér mozgásos megismerésére irányuló mozgások
- Kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs képességek fejlesztése
- A prevenciós torna biztosítása
- A mozgásos játékeszközök biztonságos használatának életkori szinten történő megismertetése

Balesetek megelőzésére nevelés és elsősegélynyújtás

Nem elég az egészséget megvédeni, de a váratlan események, balesetek megelőzésével az életet is szükséges védeni. Mivel az óvodás korú gyermekeknek életkori sajátosságából eredően nincs veszélyérzete, ezért a mi feladatunk testi épségük megőrzése, és figyelmük ráirányítása a környezet veszélyeire.

Gyermekbalesetnek minősül minden olyan baleset, ami akkor történik, amikor a gyermek az óvoda felügyelete alatt áll. A gyermek testi épségének megóvásáról és erkölcsi védelméről

történő gondoskodás az óvodába történő belépéstől annak jogszerű elhagyásáig tart, valamint kiterjed óvodán kívül tartott programok idejére is.

Célunk a gyermekek egészségének és testi épségének védelme

Feladatunk egészségvédő, balesetmegelőző ismeretek nyújtása, egészségvédő készségek kialakítása, gyakorlása, ellenőrzés, folyamatos korrekció.

A feltételek biztosítása:

Év elején és a továbbiakban szükség szerint megbeszéljük a z óvoda belső és külső terének balesetvédelmi szabályait, a helyes és helytelen viselkedésmódokat.

- Megismertetjük gyermekeinkkel azokat a helyes magatartási formákat, amelyek betartására a balesetek elkerülése végett szükség van.
- Megismertetjük gyermekeinkkel a játék és taneszközök, valamint a tevékenységek során használt egyéb eszközök biztonságos használatát.
- Az eszközök használatának biztonságossá tétele gyakorlással történik (pl.: olló, tű, kés, villa).

A közlekedés szabályainak megismertetését séták során a valós környezetben ismertetjük meg a gyerekekkel, szituációs, valamint szabályjátékok során gyakoroljuk.

Hasonló pedagógiai tudatossággal, szituációs játékok kezdeményezésével fordulunk a háztartásokban található háztartási gépek használatára vonatkozó szabályok megismertetése felé.

Az előírt szabályzók betartásával gondoskodunk az óvodában használatos vegyszerek zárható szekrényben történő elhelyezéséről, és minden egyéb, a balesetvédelmi és tűzvédelmi utasításban foglalt tudnivaló betartásáról. Ez minden óvodai dolgozó kötelessége!

Az óvodában biztosított az óvodai elsősegélynyújtó alapfelszerelés.

Az óvoda, és az óvodapedagógus feladatai:

A 20/2012. (VIII.31.) rendelet a rögzíti, hogy a nevelési-oktatási intézményben a nyitvatartási időben biztosítani kell a gyermekek, tanulók felügyeletét, védelmét, figyelemmel a balesetmegelőzés szempontjaira.

Olyan környezetet kell teremteni, amely alkalmas a balesetbiztonsággal kapcsolatos szokások, magatartási formák kialakítására, és fejleszteni kell a gyermek, a tanuló biztonságra törekvő viselkedését.

Amennyiben az óvodában baleset történik, az elsősegélynyújtást követően azonnal mentőt, orvost kell hívni, illetve a szülőt értesíteni kell.

Az óvoda alapidokumentumaiban rögzíteni kell az intézményi védő, óvó előírásokat.

A nevelési-oktatási intézményben bekövetkezett tanuló- és gyermekbaleseteket nyilván kell tartani.

A nyolc napon túl gyógyuló sérüléssel járó tanuló- és gyermekbaleseteket haladéktalanul ki kell vizsgálni. Az intézménynek meg kell tenni a szükséges intézkedéseket a hasonló balesetek megelőzésére.