

A CSONGRÁDI ÓVODÁK IGAZGATÓSÁGÁNAK

HELYI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMJA

6640 Csongrád, Templom u.4-8 sz.



Intézmény OM- azonosítója: 102880

Intézményvezető: Tóthné Fodor Zsuzsanna

Módosítva: 2017. szeptember 1-től

2017/2018.nevelési évre

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

Intézmény OM- azonosítója: 102880	Intézményvezető: Tóthné Fodor Zsuzsanna
Legitimációs eljárás	
Nevelőtestület nevében: Alkalmazotti közösség nevében: 	Szülői szervezet nevében:
A dokumentum jellege: Nyilvános	
Érvényessége: 2017.09.01 -től	
Ph.	

Az egészségfejlesztési program az alábbi jogszabályok felhasználásával készült:

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

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés.....	4
2. Az óvodai egészségfejlesztés célja.....	5
3. Az egészség meghatározása	5
4. Az óvodai egészségfejlesztés feladatai	6
5. Intézményi célok	6
6. Kiemelt feladatok	8
6.1 Egészséges életmódra nevelés (szomatikus egészségfejlesztés)	8
6.1.1 Személyi higiénia fejlesztése	8
6.1.2 Környezeti higiénia fejlesztése	9
6.1.3 Az egészséges táplálkozás igényének kialakítása.....	9
6.1.4 A betegségek megelőzésére nevelés	10
6.1.5 Napi rendszeres testmozgás, testedzés	11
6.1.6 Balesetek megelőzésére nevelés, elsősegélynyújtás	13
6.2 Szociálhigiénés egészségfejlesztés	14
6.2.1 Egészséges életvezetés.....	14
6.2.2 Stressz kezelés	14
6.2.3 Egészségre káros szokások megelőzése	15
6.2.4 Érzelmi nevelés.....	15
6.3 Lelki egészségfejlesztés (pszicho-higiénés egészségfejlesztés).....	16
6.3.1 Esélyegyenlőség biztosítása és integráló nevelés	16
6.3.2 Egészségnépszerűsítő feladatok az intézményünkben, tevékenységek ...	16

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.

A fejlesztés megköveteli, hogy az óvodai nevelés segítse az egészséges életvitel iránti igény kifejlődését, az egészséges életmód választását, az egészséget károsító magatartások visszaszorítását.

Az egészség védelme tanítható, fejleszthető.

Óvodáskorban az egészségre nevelés kihat az élet további szakaszaira is ésnagy jelentősége van, abban, hogy az óvodáskorú gyermekek hogyan fejlődik tovább.

A program elkészítésének célja az, hogy, a helyi adottságokhoz, és az óvodák használói köréhez igazodva megfogalmazzuk a korszerű egészségnevelés céljait és feladatait, valamint felelősséget vállaljunk.

Fontos feladat, hogy a nevelési-oktatási intézményben eltöltött időben minden gyermek részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, egészségfejlesztő tevékenységekben.

A nevelési intézmény által működtetett teljes körű egészségfejlesztés olyan folyamat, amelynek eredményeképpen a pedagógusok a nevelési-oktatási intézményben végzett tevékenységet, a pedagógiai programot és 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.

A 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.

Az óvodai egészségnevelési feladatainkat két részre oszthatjuk

- egészségfejlesztés
- megelőzés (prevenció), melyek azonban elválaszthatatlanok és az óvodai nevelés valamennyi szakaszára vonatkoznak

2. Az óvodai egészségfejlesztés célja

Az óvodai egészségfejlesztés célját a 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet 128. § határozza meg, mely szerint:

(1) A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy anevelési-oktatási intézményben eltöltött időben minden gyermek részesüljön a teljestesti-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, a nevelési-oktatási intézmény mindennapjaiban 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.

- Gyermekünk egészséges életmódra, életvitelre nevelése, a testi, szellemi védettség biztosítása, higiénés szokások megalapozása és azok összehangolása a családok szokásrendszerével.
- Az egészség-gondozáshoz szükséges képességek, készségek, jártasságok megalapozása, kialakítása, testi fejlődés elősegítése.
- Gyermekünk egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése.
- A gyermek testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése.
- Az egészséges életmód, az étkezés, az öltözködés, a betegségmegelőzés szokásainak alakítása.

3. Az egészség megfogalmazása

1948-as megalakulásakor a *World Health Organization* (WHO) az egészséget a következőképpen definiálta: „Az **egészség** a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya”.

Az egészségképet alapvetően az orvostudomány fejlettsége, a lakosság átlagos egészségi állapota, valamint a társadalmi minták határozzák meg.

Az egészség:

- **biológiai egészség:** a szervezetünk megfelelő működése
- **lelki egészség:** személyes világnézetünk, magatartási alapelveink
- **mentális egészség:** a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség
- **emocionális egészség:** az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége
- **szociális egészség:** másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége

Az óvodai egészségnevelés csak akkor lehet igazán eredményes, ha az óvoda és a szülők szorosan együttműködnek. Ebben a folyamatban az egészségnevelés támaszkodik az óvodapedagógusok szakismeretére, a megelőző programokra – prevencióra -, és a szülők aktív közreműködésére.

4. Az óvodai egészségnevelés feladata

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

- az egészséges táplálkozásra,
- a mindennapos testnevelésre, testmozgásra,
- a testi és lelki egészség fejlesztésére, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzésére,
- a bántalmazás és erőszak megelőzésére,
- a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtásra,
- a személyi higiéné területére terjednek ki.

5. Intézményi célok

- 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.

Fontos alapelv, hogy az intézmény minden dolgozója arra törekedjen, hogy egészséges környezet vegye körbe a gyerekeket, felnőtteket egyaránt.

Tudatosodjon gyermekeinkben, hogy az egészség érték- tenni kell érte. Értsék meg az egészséges életmód és az egészségvédelem fontosságát. Alakuljon ki gyermekeinkben az egészséges életmód utáni igény.

Tegyük képessé a gyerekeket arra, hogy a megszerzett ismereteiket képesek legyenek összekapcsolni az életben tapasztalt dolgokkal, és megoldást találjanak a problémákra.

Környezettudatos és kulturált magatartással működjenek közre a szülőföld, a lakóhely, az óvoda esztétikus környezetének kialakításában, megőrzésében.

Alakítsuk ki gyermekeinkben a szűkebb és tágabb környezetért felelős, aktív, együttműködésre alapozott magatartásformákat, életvitelt, a jövőre, a fenntarthatóságra irányuló személyes attitűdöket.

Ismertessük meg gyermekeinkkel a konfliktuskezelés, együttműködési készség, döntési képesség, érzelmi, indulati állapot, kapcsolati zavarok kezelésének, fejlesztésének módszereit a foglalkozások, és szabadidős-tevékenységek nyújtotta lehetőségek maximális kihasználásával.

Alakuljanak ki gyermekeinkben a társas környezetükre és önmagukra irányuló helyes, cselekvésre és aktivitásra készítő érzelmek.

Legyünk képesek a különböző ismeretek anyagát összekapcsoló, harmonizáló pedagógiai módszerek alkalmazására, a környezeti és egészségnevelés kapcsán a pedagógusok közti együttműködés új formáinak, módszereinek alkalmazására.

6. Kiemelt feladatok

6.1. Egészséges életmódra nevelés (szomatikus egészségfejlesztés)

6.1.1. Személyi higiénia fejlesztése

Az alapvető személyi higiénia kialakítása a gyermekekben, a példamutatással kezdődik. Minden óvodában dolgozó munkavállalótól elvárjuk a tiszta és ápoltság megjelenését. Mivel a felnőtt minta a tanulási folyamatok alappillére, ezért nagyon fontos a minták közvetítése.

Magában foglalja a testi szükségletek kielégítését, a testi gondozást és a test épségének védelmét. A test tisztán tartásakor a bőr a fogak a szájüreg, a haj, az érzékszervek, a körmök ápolását tartjuk elsődlegesen fontosnak, valamint a WC használat és a papírhasználatot.

A ruházat és a helyes réteges öltözködés fontosságát is erőteljesen hangsúlyozzuk. Az öltözködési szokások kialakításával, a ruházat higiénijával, a tárolással is fontos feladat hárul ránk.

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: minden gyermek számára biztosítják a szülők a saját személyi felszerelés- jellel ellátott törölközőt, fésűt, fogmosó felszerelést, torna felszerelést, ágyneműt. A gyermeköltözőkben minden gyermek rendelkezésére 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, melyekben függönyökkel, elválasztó paravánokkal oldjuk meg az intimitást. A gyermekek számára biztosított orrtörüléshez, orrfújáshoz a mindig elérhető helyen lévő papír zsebkendő, melynek higiénikus tárolására szintén gondot fordítunk. A nap bármely szakában minden gyermek számára rendelkezésre áll a vízfogyasztás lehetősége, melyhez a jellel ellátott poharakat elérhető magasságban helyezük el. Járványos időszakban fokozottan figyelünk a higiéniai szabályok betartására.

6.1.2. Környezeti higiénia fejlesztése

A kiemelt feladatunk, hogy olyan környezetet teremtsünk minden intézményünkben, ahol egészséges színtereket tudunk biztosítani a gyerekek számára. A csoportszobák és az egyéb helyiségek, az óvodai udvar, a kiszolgáló helyiségek egyaránt azt a célt kell, hogy szolgálják, hogy a környezeti higiénia igény kialakulhasson a gyermekekben. Feladatunk, hogy a környezetünkben való tennivalókat felismertessük, pozitív viszonyt alakítsunk ki a környezetünkkel, és olyan megatartást alakítsunk ki a gyerekekben, mely a környezetvédő magatartást célozza. Példamutatással, a munkába történő bevonással, gyakoroltatással a helyes környezeti higiénés tevékenységre szoktatás is feladatunk. A 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 stabilak, 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 rendszeres takarítás, portalanítás és porszívózás mindenki számára elemi követelmény. 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 elvárt előírásoknak megfelelőek, de gyakori karbantartást igényelnek. A játszótéri elemek rendszeres felülvizsgálatáról gondoskodunk. Az udvari homokozót időközönként felújítjuk, a homokot szükség szerint cseréljük.

6.1.3. Az egészséges táplálkozás igényének kialakítása

Az egészséges táplálkozás megkedveltetése érdekében a szülők támogatásával zöldség és gyümölcsnapokat szervezünk a csoportokban. A különleges étrendet igénylő gyermekek étkeztetését a konyhával történő egyeztetésekkel megoldjuk, fokozott figyelemmel kísérjük (tejérzékeny, lisztérzékeny, stb.) a gyermekek étkezését. Biztosítjuk a nap bármely szakában a folyamatos folyadékpótlást. Fokozott figyelmet fordítunk a gyerekek (közvetett módon a családok) étkezési szokásaira, Táplálkozási rendellenesség –túlsúlyos gyermekekre való odafigyelés. Biztosítjuk a kulturált étkezés feltételeit, a szükséges eszközök minden esetben elérhetőek és biztonságosan tárolva vannak elhelyezve. Minden óvodában egyéni csoport szokásrend alapján, napos munka során a gyermekekkel együtt történik a terítés.

A feltálat ételek elnevezését, folyamatosan tanítgatjuk, és egy-egy ismeretlen étel esetében arra ösztönözzük őket, hogy kóstolják meg, ne utasítsanak el valamit csak a kinézete alapján. A pozitív ízelmények hatására ugyanis könnyebb megszerettetni az új ízeket is. Nem erőltetjük az ételt, de kínálunk, ezzel igyekszünk megszerettetni az új ízeket. Megismertetjük a gyermekeket a természetes vitaminforrásokkal, gyümölcsökkel, zöldségfélékkel, a különböző ásványi anyagokban gazdag növényi magvakkal. Az egészséges táplálkozás megkedveltetése érdekében a szülők támogatásával zöldség és gyümölcsnapokat szervezünk a csoportokban.

Célunk, hogy egészségesen táplálkozó felnőtt váljék gyermekeinkből, és a korszerű táplálkozás igényét kialakítsuk bennük. Feladatunk a megfelelő étkezési szokások kialakítása, egészséges táplálkozásra nevelés, és a helyes táplálkozásból eredő egészségmegőrző tevékenység.

A családokkal való szoros együttműködés kialakítása az egészséges táplálkozás szokásainak terén is kiemelt feladat.

Az egészségügyről szóló 1997. 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 szervre. Az ajánlás szerint az élettani energia- és tápanyagigényeknek megfelelő összetételű és jellegű táplálék biztosításáról a konyha gondoskodik.

A konyha vezetőjével gyakori kapcsolatot tartunk fenn, egyeztetünk, és jelezzük a felmerülő problémákat, igényeket fórum formájában, amit évente kétszer a szülők bevonásával rendezünk meg. Az óvodavezetők is gyűjtik a tapasztalatokat, és jelzik a konyha felé kéréseiket, észrevételeiket.

6.1.4. A betegségek megelőzésére nevelés

Az orvosokkal, védőnőkkel együttműködve, elsődleges feladatunk az, hogy elérjük, hogy beteg, fertőzés átadására képes gyermek az óvodát ne látogassa. A szülő az óvónök jelzésére illetve betegség esetén vigye orvoshoz gyermekét. A gyermek az óvodába járást újra, csak orvosi igazolás ellenében kezdheti meg, a többi gyermek felülfertőződésének megelőzése érdekében.

A megelőzés alapja a személyi higiénia betartása, a rendszeres kézmosás, zsebkeendő használat, a közös használati tárgyak, játékszerek tisztántartása. Az egészségvédő szokások kialakításával feladatunk ismeretek közlésével, a helyes magatartás begyakoroltatásával a gyerekek felkészítése a gyakrabban előforduló betegségek megelőzésére, a védekezéshez szükséges magatartásformák begyakorlása a célunk.

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

Az óvodába kijáró védőnői szolgálattal rendszeres kapcsolatot tartunk fent, ha a helyzet indokolja, akkor akár több szűrést is beiktatunk. Fejtevésség megelőzésére rendszeresen adunk ki tájékoztató anyagot, amit a faliújságokon, szülői értekezleteken, ill. szóróanyagon is jelzünk.

Az egyéni tisztálkodási eszközök rendszeres tisztántartását, fertőtlenítését fokozottan figyelemmel kísérjük, a járványos időszakban kiemelt figyelmet fordítva a feladatra. Dajkáink figyelmét gyakran felhívjuk a kilincsek és a gyakran érintett tárgyak fertőtlenítésére.

Ebben az időszakban a higiéniai szabályok betartására fokozottan odafigyelünk. (intenzív szellőztetés, zsebkeendőhasználat, 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.

6.1.5. Napi rendszeres testmozgás, testedzés

Korunk rohanó világában, a mindennapi mozgás feladata felértékelődött, hiszen a technika gyors fejlődésével egyre több a mozgásszegény életmódot folytató gyermek.

A családok gyakran hártják a feladatot, az óvodákra, és várják el azt, hogy a napi mozgás mennyiségét az óvodai kereteken belül kapja meg a gyermek. Sajnos az óvodán túli időben csak ötletekkel, buzdítással, helyes példa mutatásával készíthetjük a szülőket a gyermekek mozgatására.

A mozgásszegény életmód könnyen vezethet odáig, hogy romlik hosszú távon a szellemi képesség is, elhízás is gyakori velejárója a helytelen életmódnak. Ennek megakadályozása, a gyerekek egészséges testi-lelki fejlődésének elősegítése érdekében óvodánk biztosítja a mindennapi mozgást. A mozgás sokoldalú tevékenység és feladatrendszere az egész óvodai életben elsődleges feladat. A közös örömmel végzett mozgás közben társas kapcsolataik is kiszélesednek. E nevelési terület a mozgásszervek alakítását, alapvető mozgáskészségek

kimunkálását, az önálló testedzésre történő nevelést, a változatos mozgástevékenységek megvalósulását jelenti.

Fontos feladat:

- hideghez, meleghez szoktatás
- fokozatos terhelés
- szabadban tartózkodás igényének kialakítása
- a testedzés (mindennapos tornák, mozgás tevékenységek) szokássá alakítása
- mozgásigény kielégítése
- mozgáskedv megőrzése
- kondicionálás
- délutáni mozgásos programok fakultatív felajánlásával a nagyobb mozgásigényű gyermekek mozgásának kielégítése
- réteges öltözködés fontosságának tanítása a mozgás során

A testnevelés foglalkozások szervezésénél az egyéni képességeket messzemenően figyelembe vesszük. Lehetőség szerint szabadban szervezzük ezeket a tevékenységeket, és legnagyobb részben mozgásos játékok keretében valósítjuk meg, a fokozatosság elvét szem előtt tartva. A balesetvédelmi és higiéniai szabályok betartására kiemelt gondot fordítunk. Elegendő, átlátható helyszín, biztonságos eszközök, jó szellőztetés, tiszta padló. Figyelemmel fordulunk a betegségből lábadozó, gyenge fizikumú gyerekek foglalkoztatására, illetve a kiemelt figyelmet igénylő gyerekekre.

Az eltérő adottságú gyerekek számára is jelentsen sikerélményt a testmozgás (pozitív megerősítés) A testmozgás az életkori sajátosságok figyelembe vételével játékos, táncos elemeket is tartalmazzon. A megelőző preventív jellegű feladatokat és tornagyakorlatokat az óvodapedagógusok beépítik a napi mindennapos testnevelésbe.

Az Egységes pedagógiai szakszolgálat gyógy testnevelője az érintett gyermekek ellátását minden tagintézményben ellátja.

A szülőket változatos programok keretében vonjuk be azokba a rendezvényekbe, melyek az egészségfejlesztést szolgálják. Tavasszal az áprilisban már hagyományosnak mondható óvodai SPORTNAP is a rendszeres mozgást propagálja. A rendezvényt minden óvoda bevonásával és partnereink bevonásával tervezzük. Sporttevékenységek kipróbálásával és az egyes mozgásformák kipróbálásával a mozgáskedv felkeltése a célunk.

6.1.6. Balesetek megelőzésére nevelés, elsősegélynyújtás

A 20/2012. (VIII.31.) rendelet 168. §-a rögzíti, hogy a nevelési-oktatási intézményben a nyitvatartási időben biztosítani kell a gyermekek, tanulók felügyeletét, védelmét, figyelemmel a baleset-megelőzés szempontjaira. Feladatunk, hogy környezetet teremtsünk, amely alkalmas a balesetbiztonsággal kapcsolatos szokások, magatartási formák kialakítására.

Az óvoda minden dolgozójának alapvető feladatai közé tartozik, hogy a gyermekek részére az egészségük és testi épségük megőrzéséhez szükséges ismereteket átadja, valamint ha észleli, hogy baleset veszélye fennáll vagy azt, hogy a gyermek balesetet szenvedett a szükséges intézkedéseket megtegye. Minden dolgozónak ismernie kell, és be kell tartania az óvoda munka és tűzvédelmi szabályzatát valamint a tűzriadó tervet. Az óvónők és dajkák az óvodai élet egésze alatt kötelesek a rájuk bízott gyermekek tevékenységét folyamatosan figyelemmel kísérni a rendet megtartani és a baleset-megelőzési szabályokat a gyermekekkel betartatni. Az óvónők kötelesek a gyermekekkel az egészségük testi épségük védelmére vonatkozó szabályokat ismertetni. Az óvodán kívüli és belüli foglalkozásokkal együtt járó veszélyforrásokra felhívni figyelmüket, és elmondani a tilos és elvárható magatartásformákat. A tanév megkezdésekor ismertetni kell a közlekedési szabályokat, balesetvédelmi előírásokat és visszakerdezéssel meggyőződni az ismeretek elsajátításáról. Az oktatás tartalmát és időpontját a csoportnaplóban rögzíteni kell. Az óvodavezetője az egészséges és biztonságos munkavégzés tárgyi feltételeit munkavédelmi szemlék keretében rendszeresen ellenőrzi.

Amennyiben az óvodában baleset történik, az elsősegélynyújtást követően azonnal mentőt, orvost kell hívni, illetve a szülőt értesíteni kell. Ha a baleset bekövetkezett, azt nyilvántartjuk, és haladéktalanul kivizsgáljuk. A KIR-ben rögzítjük, és intézkedési tervet dolgozunk ki, az esetlegesen ismét előforduló hasonló baleset megelőzése érdekében. Minden óvodapedagógusunk egész évben a saját csoportjában minden olyan tevékenység előtt, mely veszélyt hordozhat, felhívja a figyelmet a betartandó szabályokra a veszély forrásaira. A megelőzéssel, magyarázattal, preventív magatartással a gyermekbalesetek könnyebben megelőzhetőek.

Elsősegélynyújtás: Az óvodai elsősegélynyújtás legfontosabb eleme a balesetek megelőzése. Fontos, hogy a gyermekek rájöjjenek, hogy a balesetek egy kis odafigyeléssel és óvatossággal elkerülhetők. Az óvodapedagógus feladata, hogy felhívja figyelmüket, hogy egyes tárgyak pl.: mászóka, korlát, és helyzetek, pl. fogócska, sorversenyek, milyen veszélyforrást hordoznak. A gyermekeknek tudniuk kell, hogy mi a teendőjük baleset esetén-segítséget hívni, felnőttek szólni.

6.2. Szociálhigiénés egészségfejlesztés

6.2.1. Egészséges életvezetés

A Nkt.62.§ (1) bekezdés g) pontja értelmében a pedagógus kötelessége, hogy a gyermek testi-lelki egészségének fejlesztése és megóvása érdekében megtegyen minden lehetséges erőfeszítést: felvilágosítással, a munka-és balesetvédelmi előírások betartásával és betartatásával, a veszélyhelyzetek feltárásával és elhárításával, a szülő- és szükség esetén más szakemberek-bevonásával.

Az óvodai napirend kialakításakor törekszünk arra, hogy alkalmazkodjon a gyermekeink igényeihez és kellően rugalmas legyen. Fontos szempontként törekszünk arra is hogy folyamatos és rugalmas legyen. Az egyes tevékenységek biztosítják az aktív és a pihenő szakaszokat. A rendszeresség és az ismétlődő tevékenységek érzelmi biztonságot nyújtanak a kicsik számára. Minden esetben arra törekszünk, hogy a gyerekek társas kapcsolatai kiegyensúlyozottak legyenek. Az antiszociális magatartásformákat igyekszünk megelőzni és kezelni. A dühkezelési technikákat egyénileg tanítgatjuk. Minden adódó lehetőséget kihasználunk, mellyel a családi életre nevelést segítjük elő, így a családi munkamegosztás fontosságára, az apai és anyai hivatás szépségét emeljük ki.

Célunk, megóvni a gyermeket az idegrendszerükre ható káros hatásoktól.

6.2.2. Stressz kezelés

Az óvodai napirendünkben minden esetben biztosítjuk a rendszerességet és a rugalmasságot. Az óvodapedagógusok, dajkák, pedagógiai asszisztensek bevonásával közösen elfogadott álláspont alapján, kerüljük a sürgetést és ügyelünk arra, hogy feleslegesen ne várakoztassuk a gyerekeket. Törekszünk rá, hogy az óvoda külső és belső terei biztonságot sugározzanak, berendezési tárgyai a gyerekek méretéhez igazodjanak. Igyekszünk kiküszöbölni minden zavaró ingert, mint a folyamatos erős zajforrás, vibráló fény.

A konfliktusok csökkentésével igyekszünk csökkenteni, kizárjuk a megkülönböztetést és az agressziót. Nevelési elveink között kiemelt szerepet kap a beszélgetés, meghallgatás, személyre szóló figyelem.

6.2.3. Egészségre káros szokások megelőzése

Az egészségre káros hatásokról gyakori beszélgetéseket folytatunk a gyerekekkel, gyakori témák:

- alkoholfogyasztás
- indokolatlan gyógyszerfogyasztás
- dohányzás
- elhízás

Célunk, hogy olyan képet alakítsunk ki a veszélyekről, melyek a későbbi életük során megvédi őket a káros szenvedélyektől.

Feladatként jelöltük meg, hogy a gyerekek megismerjék az egészség megvédéséhez vezető tevékenységeket. A jó példa, a helyes életvitel és a harmonikus létforma.

A helyes táplálkozás kialakításában a szülők által szponzorált zöldség és gyümölcsnapok rendszeressége is hozzásegíti az óvodákat. Az elhízás és a táplálékok összefüggéseinek felismertetésével tevékenyen foglalkozunk az egyes környezeti nevelésben fellehető témakörökkel is, beépítve azt a napi tevékeny életbe.

6.2.4. Érzelmi nevelés

Az óvoda szerepet vállal a családi nevelés erősítésében, melynek során fontos az érzelmi biztonság, otthonosság, derűs, kiegyensúlyozott szeretetteljes légkör. Az óvodai beszoktatás, meghatározó időszak az óvodás gyermekek számára, mert alapvetően befolyásolja, a gyermek óvodához fűződő kapcsolatát. Az óvodáskorban az erkölcsiség az egymásra figyelésben, az együttműködésben, a segítségadásban nyilvánul meg.- A gyermeket az óvodában érzelmi biztonság, állandó értékrend, derűs kiegyensúlyozott, szeretetteljes légkör veszi körül.

A gyermekekkel való bánásmód őszinte, barátságos, szeretetteljes, határozott, következetes, minden gyermekkel elfogadó, toleráns, minta értékű. A nevelésben az egyéni bánásmód elve érvényesül.

Célunk a gyermek szociális érzékenységének fejlesztése, erkölcsi tulajdonságainak (együttérzés, segítőkészség, önzetlenség, figyelmesség) és akaratának (önállóságának, önfegyelmének, kitartásának, feladattudatának, szabálytudatának), szokás- és normarendszerének megalapozása, a szociális hátrányok enyhítése.

6.3. Lelki egészségfejlesztés (pszicho-higiénés egészségfejlesztés)

6.3.1. Esélyegyenlőség biztosítása és integráló nevelés

Célunk, hogy a közösségbe érkező gyermeket úgy fogadjuk el, hogy szeretetteljes együttműködés jellemezzen minket.

Feladatunk, hogy olyan pedagógia légkörben nevelődjenek gyermekeink, ahol az egymásra figyelés és a kapcsolatok kiegyensúlyozottak.

Minden felnőttet arra biztatunk, hogy a másságot természetesként fogadják el és előítélet nélkül bánjanak a gyerekekkel.

Mivel óvodáinkban integrálunk, fontos követelmény az a hozzáállás a felnőttek részéről, hogy minden gyermeket egyformán elfogadjanak.

A szeretetteljes együttműködés és elfogadás fontos velejárója az integrálásnak.

Zavartalan, kiegyensúlyozott pedagógiai légkörben harmonikus kapcsolatok alakítása az egyén és a közösség között, a konfliktusok megoldása a személyiség kreatív kibontakoztatásával megfelelő mintát követve fontos teendők.

Az utánzás, azonosulás, belsővé válás után ösztönzéssel, motivációval, és az olyan szokások kialakítása a célunk, melyek segítik a más társadalmi közösségbe való beilleszkedést elsődlegesen a tervezések során is.

A hatályos esélyegyenlőségi törvények betartását minden esetben szem előtt tartjuk.

Az óvodáinkba járó integrált gyermekek érdekeit betartjuk és betartatjuk. A többi gyermekkel történő együttnevelés során igyekszünk, pozitív példával elől járni. Viselkedésünkkel és gesztusainkkal igyekszünk pozitív mintát adni a gyerekeknek, toleranciára neveljük őket.

A sajátos nevelési igényű gyermeket a pedagógiai programunk alapján látjuk el.

6.3.2. Egészségnepszerűsítő feladatok az intézményünkben, tevékenységek

Az iskolafogászattal kötött megállapodás szerint évente két alkalommal szűrések történnek minden óvodában, ahol a szűrést követően tanácsokkal látják el a gyerekeket a fogápolással kapcsolatban.

A védőnők tisztasági szűréseket végeznek, igény szerint és alkalmanként is.

Az egészséghetek élő programok minden intézményben, ahol a védőnők, a körzeti gyermekorvosok bevonásával a szülők is hasznos tanácsokat kaphatnak a megelőzéshez.

Feladatok és tevékenységek az egészségfejlesztésért

Feladat	Tevékenység	Felelősök	Határidő
Hulladékgyűjtés	Minden óvodában tavasszal a takarítási világnapon	óvodapedagógusok tagintézmény vezetők	egész évben
Kirándulások	Óvoda környéki kirándulások. Szervezett buszos kirándulások.	óvodapedagógusok	esetenként kijelölt időpontban
Balesetek megelőzése	Ovi -Zsaru Program minden nagycsoportban. Balesetvédelmi oktatások minden csoportban.	rendőrség óvodapedagógusok	megbeszélés szerint esetenként
Az óvodán kívüli ismeretterjesztés lehetőségeinek kihasználása	Szomszédos iskolák rendezvényeinek, kiállításainak látogatása. Városban szervezett rendezvények látogatása. Állatkerti látogatások. Ismerkedés a tanyasi élettel, háziállatokkal kirándulások alkalmával. Kirándulás a Tiszához, holt ághoz. Szüreti kirándulások	óvodapedagógusok tagintézmény vezetők	A megszervezett és egyeztetett időpontokban
Egészséges étkezés	Hetente tartunk vitaminnapokat a szülők segítségével ahol a gyermekek friss gyümölcsöket és zöldségeket fogyaszthatnak. Évente egyszer egészséghetet szervezünk ahol az egészséges táplálkozásra, és a rendszeres mozgás fontosságára hívjuk fel a gyermekek és a szülők figyelmét.	óvodapedagógusok tagintézmény vezetők	hetente a csoportok által egyénileg kijelölt napokon

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

Feladat	Tevékenység	Felelősök	Határidő
Természeti környezet témájának feldolgozása	Megfigyelések az évszakok változásával kapcsolatban. Az időjárás jellegzetességei. Hazánk növény és állatvilága. Gyümölcsök, zöldségek. Természetvédelmi és jeles napok megünneplése. Testünkkel, testrészek, érzékszervek funkcióinak megismertetése, játékok.	óvodapedagógusok tagintézmény vezetői	A heti rendben meghatározott napokon és alkalmi megfigyelések keretében folyamatosan
Társadalmi környezet témájának feldolgozása	Lakóhelyünk. Nemzeti ünnepeink, hagyományaink megismerése, megünneplése. Orvos gyógyító munkája. Könyvtárlátogatás. Épített környezetünk: szobrok, épületek. Városi közlekedés szabályainak megismerése, közlekedési eszközök.	óvodapedagógusok tagintézmény vezetői	A heti rendben meghatározott napokon és alkalmi megfigyelések keretében folyamatosan
Egyéb tevékenységek a program részeként:	Csoportok kialakítása: gyermek-és természetbarát jegyek - bútorok, tároló kosarak, játékok, világítás. Virágok, növények, növényápolás, állatgondozás. Természetsarok kialakítása Légtisztító és illóolajok használata	óvodapedagógusok tagintézmény vezetői	A tevékenységi tervekben meghatározott napokon, időszakokban
Só szobák használata	A rendszeres használattal felső légúti megbetegedések megelőzése	óvodapedagógusok tagintézmény vezetői	A heti rendben meghatározott napokon

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

Feladat	Tevékenység	Felelősök	Határidő
Óvodai Birkózó bajnokság	Játékos birkózó verseny, ahol minden gyermek nyer, és egészséges versenyszellemet tanul	óvodapedagógusok tagintézmény vezetők edzők	március
Óvodai sportnap	sportválasztó és kedvcsináló változatos mozgásformák bemutatása. Versengések, játékok	óvodapedagógusok tagintézmény vezetők pedagógiai asszisztensek	április

Három óvodában a Bercsényi utcai „Gézengúz” óvodában, valamint a Széchenyi utcai „Gézengúz” óvodában és a Bokrosi „Napsugár” óvodában a **Zöld Óvoda** program működésével egészül ki az egészségfejlesztési programunk.