



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM



Tartalom

1. Bevezetés.....	3
1.1 Testi és lelki egészség	3
1.2. Alapelvek, célok.....	4
1.3. Az egészség meghatározása	4
2. Az egészségfejlesztés célja.....	4
2.1. Az óvodai egészségnevelés általános feladata	5
3. Marcali Óvodai Központ egészségfejlesztéssel kapcsolatos célja, feladata:	5
3.1. Egészséges életmódra nevelés.....	6
A gondozás és egészséges életmódra nevelés célja:	6
Feladataink az egészséges életmód kialakításában:	6
Az egészséges életmód alakításának területei:	6
Személyi higiénia fejlesztése	6
Környezeti higiénia fejlesztése.....	7
Eszközsükséglet:.....	7
Az egészséges táplálkozás igényének kialakítása	8
A betegségek megelőzésére nevelés	9
Napi rendszeres testmozgás, testedzés	9
Balesetek megelőzésére nevelés, elsősegélynyújtás	10
3.2. Pszichohigiénés egészségfejlesztés	11
Egészséges életvezetés	12
Stressz-elhárítás.....	12
Egészségre káros szokások mellőzése.....	12
Érzelmi nevelés	13
3.3. Szociohigiénés egészségfejlesztés.....	13
Esélyegyenlőség biztosítása és integráló nevelés.....	13
Egészségpropaganda	14
4. Kapcsolattartás	14
5. Ellenőrzés, értékelés rendszere	15
6. Legitimációs záradék.....	15

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 Óvodai nevelés országos alapprogramjáról szóló 363/2012. (XII. 17.) Kormányrendelet
- 32/2012. (X. 8.) EMMI rendelet a Sajátos nevelési igényű gyermekek óvodai nevelés-ének irányelve és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve kiadásáról
- 15/2013 (II. 26.) EMMI rendelet a pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről
- 8/2014 (I. 30.) EMMI rendelet. A pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről szóló 15/2013. (II. 26.) EMMI rendelet módosítása
- Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény

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 és nagy 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.

Az óvodai egészségnevelési feladatainkat két részre oszthatjuk

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

1.1 Testi és lelki egészség

Az intézményre nagy feladat és felelősség hárul a felnövekvő nemzedékek egészséges életmódra nevelésében. Minden tevékenységével szolgálnia kell a gyermekek egészséges testi, lelki és szociális fejlődését. Személyi és tárgyi környezetével az intézmény segítse azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak 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 megélésre és a harmonikus élet értéként való tiszteltetésére is nevel. A gyógypedagógusok/óvodapedagógusok készítsék fel a

gyerekeket arra, hogy önálló, felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani, konfliktusokat megoldani.

1.2. Alapelvek, célok

A környezet és az egészség egymástól el nem választható fogalmak. A természetkörnyezet óvása, védelme nélkül nem beszélhetünk egészséges emberi életről sem, mivel az ember a természet része. Az általa okozott természeti -, környezeti szennyezések károsan hatnak vissza a saját szervezete működésére. Ennek szellemében kívánjuk nevelni a ránk bízott gyermekeket, és programunkkal a szülők és környék lakóinak környezet-és egészségtudatos magatartását is fejleszteni kívánjuk.

1.3. Az egészség meghatározása

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 megszerzése, fenntartása és fejlesztése az egyed, illetve a közösség egész életén át tartó, az élethez, a sikeres önmegvalósításhoz és a társkapcsolatokhoz szükséges feladatát képezi. Az egészségvédő és egészségfejlesztő magatartás elérésének feltétele azoknak az alapképességeknek az elsajátítása, amelyek az egészséget védik, fejlesztik, ha kell, korrigálják. Napjainkban az egészség megtartása, fejlesztése, az életre, a sikerre vonatkozó kompetenciák kialakítására épül, amely feltételezi a személyiség (testi, érzelmi, értelmi, akarat és társkapcsolati viselkedés) megismerését, gyakorlással erősíti a különböző élethelyzetekben a testi-lelki edzettséget, pótolja, kiegészíti a hiányzó egészségvédő képességet, továbbá attitűddé alakítja az egészségvédő magatartást.

Az egészség:

- **biológiai egészség:** a szervezetünk megfelelő működése
- **lelki egészség:** személyes világnézetünk, magatartási alapelveink
- **mentális egészség:** a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség

2. Az egészségfejlesztés célja

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

2.1. Az óvodai egészségnevelés általános feladata

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.

3. Marcali Óvodai Központ egészségfejlesztéssel kapcsolatos célja, feladata:

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

Fontos alapelvünk, 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.

3.1.Egészséges életmódra nevelés

Az egészségmegőrzésre irányuló gondozás, a személyi és környezeti higiénia, valamint a lelki gondozást is jelenti. Az egészséges életmódra nevelés során a családokkal szoros együttműködést alakítunk ki.

A gondozás és egészséges életmódra nevelés célja:

A gyermek szervezetének védelme, a gyermek gondozása, a család életformájának alakítása, életmódbeli szokások kialakítása, felvilágosító munka az egészségre káros szenvedélyekről, a test és lélek harmonikus fejlődésének biztosítása, a testi képességek kibontakoztatása, a testi szükségletek kielégítése, higiéniai szokások kialakítása, a mozgáskészség fejlesztése, mindezek a szülőkkel szorosan együttműködve.

Feladataink az egészséges életmód kialakításában:

Az intézményben az életritmus a táplálkozás a testápolás, öltözködés, mozgás, pihenés és alvás megszervezésével, az ehhez kapcsolódó gyermeki tevékenységekkel a gyermek egyéni sajátosságainak figyelembe vételével és az ezen alapuló szokások kialakításával biztosítjuk a megfelelő életmódot. Az életmód, a helyes életritmus, a jól szervezett napirend biztosítja a gyermekek egészséges fejlődését és ez a gondozás fontos feladata is. A szokás és szabályrendszerbe beépített tevékenységek visszahatnak az életkori folyamatokra, a tevékenységek időtartama igazodik az életkori sajátosságokhoz.

Az egészséges életmód alakításának területei:

- *Gondozás*

A gyermekek más-más óvodai közösségekből kerülnek intézményünkbe, ezért a szokásrendszerük eltérő, magatartásuk szélsőséges, személyiségfejlődésük eltér az életkoruknak megfelelő fejlettségi szinttől. Elsődleges feladatunk, az egységes szokás- és szabályrendszer kialakítása az egyéni eltérések figyelembevételével, valamint a magatartás normalizálása. Célunk az egészséges életmód, a testápolás, az étkezés, az öltözködés, a betegség megelőzés és az egészségmegőrzés szokásainak alakítása, belső igénnyé fejlesztése. A gyermek testi és lelki egészségének védelme, megőrzése, a gyermek testi komfortérzetének kialakítása. A gondozási feladatok teljesítése bensőséges óvodapedagógus – gyógypedagógus/gyermek, gyógy-pedagógiai asszisztens – gyermek, dajka – gyermek kapcsolat feltételez.

- *Az egészséges környezet biztosítása:*

Az intézményi környezet kialakításánál (csoportszobák, fejlesztő szobák, tornaszobák, étkező, terasz) arra törekedtünk, hogy biztosítsuk az egészséges életmódra nevelés céljainak eléréséhez szükséges tárgyi feltételeket. A környezeti feltételek a gondozás hatékonyságát is segítik. A tárgyi környezetet úgy alakítottuk ki, hogy a gyermekek számára könnyen áttekinthető, akadálymentes, biztonságos legyen és segítse, motiválja őket a tevékenységek pontos végrehajtására.

*** 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.

*** 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 helységek, 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.

Eszközsükséglet:

Tisztálkodásnál, testápolásnál:

- elkülönített, jellel ellátott törölközőtartó, megfelelő magasságba helyezve
- tükör
- polc a fogmosó poharaknak és jellel ellátott poharak
- lengőkaros, könnyen kezelhető csaptelepek
- folyékony szappanadagolók

Étkezésnél:

- háromszintes, rozsdamentes, rögzíthető tálaló kocsi
- gyermek méretű étkészlet és evőeszközök
- kancsó

Pihenésnél:

- levegő tisztítás, aromaterápia használata
- cserélhető huzat

- saját jellel ellátott ágynemű

Betegségek megelőzése

- A betegségek megelőzése érdekében a megfelelő feltételek biztosítása: külön jellel ellátott törölköző, ágynemű, fogmosó készlet
- A gyermek méretéhez illő, szükségleteinek megfelelő bútorzat kialakítása
- Szellőztetés, légtér fertőtlenítés

Az egészséges táplálkozás igényének kialakítása

A marcali óvodák a Központi Konyháról kapják a napi háromszori étkezést. A tagóvodák az Atroplusz Kft által. Az ételmezés vezetővel aktív és együttműködő kapcsolatot ápolunk. Jelezzük a felmerülő problémákat, igényeket fórum formájában, amit évente kétszer a szülők bevonásával rendezünk meg. A vezetőség is gyűjti a tapasztalatokat, és jelzik a konyha felé kéréseiket, észrevételeiket.

A különleges étrendet igénylő gyermekek étkeztetését a konyhával történő egyeztetésekkel megoldjuk, fokozott figyelemmel kísérjük (tej érzékeny, liszt érzékeny, 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. A gyermekek részben szülői támogatással minden nap fogyasztanak gyümölcsöt, hetente nyers zöldségeket.

A feltételek biztosítása:

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

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

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.

A családokkal való szoros együttműködés kialakítása az egészséges táplálkozás szokásainak terén is kiemelt feladat, ezért minden óvoda egészségnapokat, heteket tart, ahol segítik a szülők szemléletformálását.

Cukorbeteg gyermek gondozására vonatkozó szabályok

Az Nkt. 62. §-a (1a) szerint A nevelési-oktatási intézmény, többcélú intézmény vezetője a 14 évnél fiatalabb 1-es típusú diabétesszel élő gyermek, tanuló részére abban az időtartamban, amikor az óvoda, felügyelete alatt áll, az 1-es típusú diabétesszel élő gyermek, tanuló szülőjének, más törvényes képviselőjének kérelmére, a gyermekkori diabétesz gondozásával foglalkozó egészségügyi intézmények szakmai iránymutatása alapján az (1b)–(1e) bekezdés szerinti speciális ellátást biztosítja. Az ellátást biztosító megfelelő végzettséggel

rendelkező óvodai alkalmazott személy elvégzi a vércukorszint szükség szerinti mérését, szükség esetén, orvosi előírás alapján, a szülővel, más törvényes képviselővel, a megadott kapcsolattartási módon egyeztetve, az előírt időközönként a szükséges mennyiségű inzulin beadását.

Tartós gyógykezelés alatt álló gyermek ellátása

A tartós gyógykezelés alatt álló kisgyermeket - a Nkt.8§ (2) bekezdésében meghatározottak szerint - a felmentést engedélyező szerv az óvodai foglalkozás alól felmentette, az óvoda a szülő részére tanácsadást, konzultációt biztosít. Továbbá terápiás vagy más kezelés szükségessége esetén tovább irányít a pedagógiai szolgálathoz, más szakellátást biztosító intézményhez.

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 óvónők 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, zsebkendő 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 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, zsebkendőhasználat, 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.

Napi rendszeres testmozgás, testedzés

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

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

A mozgásszegény életmód hosszú távon csökkenti a szellemi képességet 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

Fontos feladatunk:

- hideghez, meleghez szoktatás
- fokozatos terhelés
- új 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.

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. Minden óvoda rendszeresen szervez, családi programot, ahol a mozgásé a főszerep.

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 tegye. 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 visszakérdezéssel 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, sorsversenyek, milyen veszélyforrást hordoznak. A gyermekeknek tudniuk kell, hogy mi a teendőjük baleset esetén-segítséget hívni, felnőtteknek szólni.

3.2. Pszichohigiénés egészségfejlesztés

A testi, lelki mentális egészség fejlesztésének célja, hogy elősegítse a kiegyensúlyozott pszichés fejlődést, támogassa a gyermekek környezetéhez történő alkalmazkodást, és pozitív hatást gyakoroljon a gyermek személyiségének fejlődésére.

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.

A lelki egészségfejlesztés az óvodai nevelés mindennapos gyakorlatában nem tekinthető különálló feladatnak, hanem minden egyes nevelési mozzanatnak szerves része. A lelki egészség érdekében törekszik az optimális napirend, a szellemi munka higiénéjének megvalósítására, továbbá az egészséges életmód elveinek megfelelő életvitel igényének kialakítására.

Általános cél olyan személyiség szerkezet fenntartása, mely alkalmassá teszi társadalmi feladatainak maradéktalan teljesítésére, miközben önmagával belső harmóniára és környezetével (természeti és társadalmi) pszichoszociális egyensúlyra törekszik.

Feladata a gyermekek szociális biztonságának, adottságainak, képességeinek, törekvéseinek, személyiség tulajdonságainak szabad kibontakozásának elősegítése, a tartós pszichés stressz feldolgozását, a harmonikus társkapcsolatok és az empátiás készség alakítását.

A pszichohigiénés egészségfejlesztés területei

- Egészséges életvezetés
- Stresszelhárítás
- Egészségre káros szokások megelőzése
- Érzelmi nevelés

- **Egészséges életvezetés**

Az egészséges életvezetés óvodai tartalma az egészséges életmód szabályainak megtartását, a társas kapcsolatok zavarainak megelőzését, a korai prevenciót és az egészségtelen szokások korrekcióját jelenti. Célunk, megóvni a gyermeket az idegrendszerére ható káros hatásoktól.

Feladatunk az egészséges személyiségfejlődés biztosítása a gyermek idegrendszerének és lelki életének megóvása a káros hatásoktól, az idegrendszeri-pszichés túlterheléstől, kimerültségtől.

A feltételek biztosítása:

Óvodai napirendünk kialakításánál minden esetben arra törekszünk, hogy biztosítsa a folyamatosságot, ugyanakkor rugalmas legyen. A napirend egyes tevékenységei biztosítják a gyermekek számára a cselekvés és a pihenés lehetőségét.

A rendszeresen visszatérő és ismétlődő tevékenységek érzelmi biztonságot jelentenek a gyermekek számára.

Törekszünk a kiegyensúlyozott társas kapcsolatok kiépítésére és megőrzésére, az antiszociális viselkedésmódokat igyekszünk megelőzni és kirekeszteni (düh, harag, agresszió)

Minden adódó lehetőséget kihasználunk, mellyel a családi életre nevelést segítjük elő, így a családi munkamegosztás fontosságára, az apai és anyai hivatás szépségét emeljük ki.

Stressz-elhárítás

A stressz a szervezetnek a külső ingerekhez való alkalmazkodó képessége, amely véges és kimeríthető. Elhárításának fontossága a károsodást előidéző, idegrendszert megterhelő, viselkedési zavarokat, pszichoszomatikus panaszokat okozó hatások elhárításában rejlik.

Célunk az idegrendszeri,- lelki egészségvédelem.

Feladatunk a stresszhelyzetek kiküszöbölése a stressz - hatások és helyzetek elkerülésével, illetve a stressz- hatások kompenzációja.

A feltételek biztosítása:

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. Napirendünk minden esetben biztosítja a rendszerességet és a rugalmasságot. Kerüljük a sürgetést és a várakozást. A konfliktusokat igyekszünk csökkenteni, a szabályok következetes betartásával, kizárjuk a megkülönböztetést és az agressziót. Nevelési elveink között kiemelt szerepet kap a beszélgetés, meghallgatás, személyre szóló figyelem.

Egészségre káros szokások mellőzése

A pszichohigiénés nevelési feladatok körébe tartozik az egészségre káros szokások (alkoholfogyasztás, dohányzás), az indokolatlan mértékű gyógyszerfogyasztás és az egyre terjedő drogfogyasztás, az elhízás és a cukorbetegség megelőzése.

Célunk, hogy olyan egészségvédő modellt ismertessünk meg a gyermekekkel, mely későbbi életük során megvédi őket a káros szenvedélyektől. Feladatunk, hogy a gyermekek megismerjék az egészség megvédéséhez, megerősítéséhez vezető tevékenységeket, a helyes táplálkozás a testedzés, a személyi és környezeti higiénia fontosságát.

Érzelmi nevelés

Az óvodás korú gyermek jellemző tulajdonsága, a magatartás érzelmi vezéreltsége. Ezért elengedhetetlen, hogy az óvodai élet során biztonság, otthonosság, derűs, szeretetteljes légkör vegye körül. Célunk állandó értékrendünk megteremtésével az elvárt érzelmi, erkölcsi és közösségi normáknak megfelelő személyiségjegyek, viselkedési formák kialakítása.

Feladatunk a gyermek képességeinek fejlesztésével optimális érzelmi és szociális attitűd megalapozása. A szeretet, a tisztelet közvetítésével érzelmi biztonság megteremtése, melyelősegíti az önbizalom, a pozitív én-kép kialakulását.

A feltételek biztosítása:

Kiemelt feladatunk a gyermekek beilleszkedési képességének elősegítése, csoportba történő integrációja. Különös gonddal figyelünk a hátrányos helyzetű, beilleszkedési és tanulási nehézséggel küszködő, sajátos nevelési igényű gyerekek beilleszkedésére.

A csoportban történő alkalmazkodás képességének fejlesztése fontos feladat, ilyen az egészségvédő, szabálykövető magatartás, a természeti és társadalmi feltételekhez alkalmazkodó viselkedés kialakítása, az emberi kapcsolatok tiszteletben tartása, az udvarias viselkedés, az együttműködés elfogadása. Teljes óvodai nevelésünket áthatja a gyermek-felnőtt tiszteletre épülő bizalmas, tapintatos és elfogadó viselkedése és a szeretet.

3.3. Szociohigiénés egészségfejlesztés

A szociohigiénés egészségfejlesztés az egészségnevelésnek a társas együttélésből adódó feladatait öleli fel. A társas, közösségi együttélésközös értékrend, közös cél és cselekvés jellemzi. Az óvoda a család mellett a kisgyermek első szervezett közössége, amely szociális nevelő funkciója körében a társas-társadalmi életének beszabályozását végzi.

Célunk, hogy a gyermeket a közösségbe való befogadásra, egyenértékű emberként való elfogadásra készítse elő, szeretetteljes együttműködésben együttműködésbe való részvételre nevelje. Feladatunk, hogy zavartalan, kiegyensúlyozott pedagógiai légkörben harmonikus kapcsolatok alakítása az egyén és a közösség között, a konfliktusok megoldása a személyiség kreatív kibontakoztatásával megfelelő mintát követve- utánzás, azonosulás, belsővé válás után ösztönzéssel, motivációval olyan szokások kialakítása, melyek segítik a más társadalmi közösségbe való beilleszkedést.

A szociohigiénés egészségfejlesztés területei:

- Esélyegyenlőség biztosítása és integráló nevelés
- Egészségpropaganda

- **Esélyegyenlőség biztosítása és integráló nevelés**

Célunk a gyerekek közösségbe való befogadása, egyenértékű emberként való elfogadása, szeretetteljes együttműködésben való óvodai légkör megteremtése.

Az óvodai integrált nevelés célja, hogy az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramjában megfogalmazott lehetőségek alapján a 3-7 éves integrálható fogyatékos vagy szociális hátránnyal küzdő gyerekek számára a normál óvodai nevelés során részükre folyamatos és elégségesen biztosított speciális fejlesztés mellett a gyermeki jogokat gyakorolva szociálisan, értelmileg, érzelmileg az iskolai életre éretté váljanak.

Feladatunk az óvodapedagógus részéről a másságnak a gyermekközösség irányába történő elfogadtatása, minden gyermeket ugyanazok a jogok illetik meg, származására, nemére, nemzetiségére, vallására, testi-lelki sérüléseire tekintet nélkül!

A feltételek biztosítása:

Biztosítjuk a biztonságos, szeretetteljes légkört, és az önérvényesítés helyes szabályainak kialakításán túl az egymáshoz való alkalmazkodás helyes módját következetesen betartjuk.

Törekszünk arra, hogy a szervezett óvodai programokban minden gyermek azonos jogokkal vehessen részt, ennek segítése minden óvodapedagógus feladata.

A törvényben megfogalmazottak szerint nyitottak vagyunk az integráló nevelés feladataira, intézményünk objektív lehetőségeit szem előtt tartva.

A sajátos nevelési igényű gyermekek integrált neveléséhez a megfelelő szakemberek segítségére számítunk.

• Egészségpropaganda

Az egészségpropaganda az egészségpolitikai intézkedések széles körű terjesztését, a szociálpolitikai határozatok, döntések megértését, megkedveltetését, a megvalósításra irányuló mozgósítást jelenti. Ez valamint, az egészségügyi ellátás időben történő igénybevételére való mozgósítás, illetve felesleges igénybevételének elkerülésére irányuló felvilágosítás a feladata.

A betegségek korai felismerése, a szűrővizsgálatokra történő mozgósítás, az időszakos és rendszeres gondozás igénybevétele az egyén és a társadalom egészség-védelmének, az egészségfejlesztésnek a feladata.

Az óvodában az egészségpropaganda elsősorban a szülők felé irányul segítségével az óvoda valamint a szülői ház egészségnevelésének összehangolására törekszünk (pl: dohányzás, drog, alkoholizmus elleni propaganda, a szív védelme, az egészséges táplálkozásra való figyelem felhívás, stb ...).

Célunk a betegségmegelőzés és egészségmegőrzés szokásainak alakítása, belső igénnyé fejlesztése.

Feladatunk modell értékű felnőtt viselkedési minta nyújtása, egészségpropaganda a szülők körében- az egészségesebb választására való törekvés képességének fejlesztése. 18

4. Kapcsolattartás

A család és az óvoda nevelési elveinek összehangolása

A gyermek az egészséges életmódra vonatkozó ismereteit és magatartásmintáját a családból hozza magával az óvodába. 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. a szülőket többféle formában is tájékoztatjuk programunkról: írásos összefoglaló, szülői értekezlet, fogadó óra.

Szülői értekezletek, egészségügyi előadások

Negyedévenként csoport-szülői értekezleteket tartunk, amelyek témáiban megjelennek a kisgyermek nevelése, egészséggondozása, egészséges életmódra szoktatása is.

Rendszeres egészségügyi vizsgálatok, szűrések

A gyermekek rendszeres egészségügyi vizsgálata a szülők kötelezettsége. A védőnői hálózattal kiemelten hatékony kapcsolatot ápolunk, segítve az egészségvédelem feladatainak megvalósulását. Fogorvosi szűrést évente egy alkalommal az igazgató szervezésével szervezünk

5. 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 és mérhető, értékelhető módon a helyi pedagógiai program részét képező egészségfejlesztési program keretében készítettük el. Az óvodai munka gyakorlati ellenőrzését a részletes ellenőrzési terv tartalmazza. Az Egészségfejlesztési Programban megfogalmazott feladatok elvégzését és az elért eredmények dokumentálását az óvodapedagógusok végzik, a csoportnaplókban.

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.

6. Legitimációs záradék

Marcali, 2024.09.01.

Tamásné Turbéki Angéla
igazgató