

Życie zdrowo jest stylowo - promowanie zdrowego stylu życia w przedszkolu

We współczesnym świecie problematyka zdrowia oraz sposobów przeciwdziałania jego zagrożeniom staje się coraz istotniejszą kwestią. Wyrazem zrozumienia znaczenia i potrzeby promowania zdrowia jest Narodowy Plan Zdrowia oraz Narodowy Plan Działań na rzecz Dzieci.

Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, kształtowanie prawidłowych postaw i nawyków, a także wyposażanie dzieci w wiedzę i umiejętności jest również nadrzędnym celem edukacji zdrowotnej.

W obliczu szerzących się chorób cywilizacyjnych i zagrożeń zdrowia, sprawą najwyższej wagi staje się podnoszenie świadomości i promowanie zdrowego stylu życia już od najmłodszych lat. Ukształtowane w dzieciństwie i młodości pożądane postawy i zachowania zdrowotne są trudne do zmiany w późniejszym okresie i przyczyniają się do budowania własnych zasobów w życiu dorosłym. Mnóstwo możliwości kontaktu z treściami poświęconymi zdrowiu, rozszerzającymi wiedzę i świadomość zdrowotną dzieci, daje przedszkole, które podejmuje problematykę profilaktyczno-zdrowotną.

Proces wychowania, w tym wychowania zdrowotnego i kształtowania postaw zdrowotnych jest złożony i długotrwały. Rozpoczyna się już we wczesnym dzieciństwie i trwa aż do późnej starości. Chcę zwrócić uwagę, że nawyki zdrowotne i wiedzę na temat zdrowia zdobywane w ramach socjalizacji pierwotnej nabywa się w rodzinie. Rodzina jest podstawowym i najważniejszym środowiskiem edukacji zdrowotnej dzieci. Początkowe oddziaływania rodziny mają wpływ na uformowanie wzorów o charakterze nawykowym (sposób odżywiania, utrzymanie higieny osobistej, spędzanie czasu wolnego, sposoby radzenia sobie w sytuacji zagrażającej zdrowiu lub życiu).

Rodzice stanowią dla dziecka pierwszy, a w początkowym okresie jego rozwoju jedyny model zachowań zdrowotnych. W zdrowym środowisku rodzinnym kształtują się wszelkie pożądane cechy psychofizyczne dziecka. Rodzina stymuluje rozwój dziecka i przygotowuje do udziału w życiu społecznym. Warunkiem tego jest miłość otoczenia, akceptacja ze strony rodziców i zwartość rodziny, które kształtują u dziecka poczucie bezpieczeństwa. Istnieje mnóstwo spraw i rzeczy, z którymi dziecko może się zapoznać tylko w domu i których nauczy się tylko od rodziny. Przedszkole pełni rolę wspierającą dla rodziny.

Okres przedszkolny stanowi najlepszy czas na kształtowanie prawidłowych lub korygowanie niewłaściwych nawyków, zachowań, postaw zdrowotnych dzieci. Skuteczność oddziaływań pedagogicznych w wysokim stopniu uwarunkowana jest umiejętnością zaspokajania potrzeb dzieci oraz dobrą współpracą między wychowawcami a rodzicami. Niezwykle ważną sprawą jest taka organizacja życia dziecka w wieku przedszkolnym, gdzie oprócz zaspokajania potrzeb umysłowych i emocjonalnych, uwzględnione będą potrzeby ruchowe, rekreacyjne i kreatywne, co jest szczególnie istotne dla profilaktyki i promocji zdrowia oraz zdrowego stylu życia.

Dzieci w tym okresie wykazują dużą potrzebę ruchu, co należy mieć na uwadze w planowaniu zajęć i aktywności. Tym bardziej, że można zauważyć na podstawie wieloletnich obserwacji, że z roku na rok dzieci mają coraz mniej ruchu (dowożenie wszędzie samochodem, przesiadywanie przed komputerem, telefonem, telewizorem), a wybór niezdrowego jedzenia (batony, chipsy, lizaki) zamiast zdrowej przekąski (banan, jogurt) jest nagminny. Ważne jest więc, aby organizować życie dzieci w taki sposób, by maluchy jak

najwięcej czasu spędzały aktywnie na świeżym powietrzu oraz zapoznawały się z zasadami racjonalnego żywienia.

Bezsporny pozostaje więc fakt, że promocja zdrowia poprzez ruch i zajęcia sportowe powinny jak najczęściej towarzyszyć edukacji zdrowotnej dzieci w przedszkolu. Praca w przedszkolu mająca na celu kształtowanie postaw prozdrowotnych to również kształtowanie pewnych nawyków, przyzwyczajzeń, radzenia sobie z codziennymi czynnościami (ubieranie się stosownie do pogody, mycie, kulturalne jedzenie, posługiwanie się chusteczką do nosa, korzystanie z urządzeń sanitarnych).

Praca wychowawcza nad zdrowiem nie ogranicza się tylko do rozwijania odpowiednich nawyków, przyzwyczajzeń i postaw. Obejmuje ona też realne doskonalenie poszczególnych elementów zdrowia fizycznego i psychicznego. Wychowanie zdrowotne ma związek z jakością życia i tworzeniem ogólnego dobrostanu dzieci. Obejmuje ono nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, ale także rozwijanie umiejętności, które pomogą dziecku na skuteczne wykorzystanie tej wiedzy.

Promowanie zdrowego stylu życia w przedszkolu można określić jako połączenie wychowania zdrowotnego i wszystkich pozostałych działań jakie podejmuje przedszkole, w celu ochrony i poprawy zdrowia wszystkich osób, które się w nim znajdują. Działalność w zakresie edukacji zdrowotnej i zdrowego stylu życia realizowana w przedszkolu powinna mieć szeroki zakres i obejmować takie zagadnienia jak: troska o zdrowie swoje i innych, relacje między ludźmi, edukacja żywieniowa, środowisko, zdrowie, bezpieczeństwo, wychowanie konsumenta, opieka zdrowotna, życie rodzinne, zapobieganie chorobom itp. Współpraca z rodzicami i ujednoczenie oddziaływań jest niezbędne dla uzyskania celów wychowania prozdrowotnego.

Autor: Kinga Rokosz-Sarnicka

Bibliografia:

- J. Bulska, Budowanie kompetencji zdrowotnych ludzi w środowisku ich życia, Wyd. Edukacyjne "Akapit", Toruń 2008,*
- B. Woynarowska, (red.), Edukacja zdrowotna, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007*
- M. Łobocki, ABC wychowania, Wyd. UMC-S, Lublin 1999,*
- M. Demel, O wychowaniu zdrowotnym, PZWS, Warszawa 1986,*
- S. Kunowski, Podstawy współczesnej pedagogiki, Wyd. Salezjańskie, Warszawa 2004,*
- E. Jundziłł, Potrzeby psychiczne dzieci i młodzieży, diagnoza-zaspokojenie, Wyd. UG, Gdańsk 2003,*
- T. Mądrzycki, Psychologiczne prawidłowości kształtowania się postaw, WSiP, Warszawa 1997,*
- B. Wojciszke, Postawy i ich zmiana, Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Gdańsk 2005.*

