

KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWYCH NAWYKÓW PROZDROWOTNYCH U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne dziecka stanowią o potencjale zdrowotnym i ekonomicznym społeczeństwa. Ważne jest, aby treści o charakterze prozdrowotnym przekazywać dzieciom od najmłodszych lat. Wiek przedszkolny jest tym okresem w życiu człowieka, w którym najtrwalej kształtuje się aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. W tym okresie dziecko potrzebuje ruchu, który jest dla niego naturalną potrzebą fizjologiczną. Chodzi więc o to, aby pielęgnować i podtrzymywać jego naturalne formy, a jednocześnie sterować rozwojem cech motoryki i rozwijać umiejętności ruchowe. Bogacenie wiedzy dziecka o zdrowiu własnym i innych, tworzenie warunków do promowania zdrowego stylu życia, oraz nabywanie umiejętności dbania o zdrowie to podstawa edukacji zdrowotnej dziecka w przedszkolu. Poznanie możliwości własnego organizmu, czynników które mu szkodzą lub pomagają w rozwoju, to również lepsze poznanie otaczającej dziecko rzeczywistości: zasady, metody i techniki, dotyczące propagowania wśród dzieci zdrowia i promowania prozdrowotnych form aktywności, to przede wszystkim prezentacja zdrowego stylu życia przez rodzica i nauczyciela, którzy stanowią swoisty wzorzec właściwych zachowań. W związku z tym rodzic i nauczyciel sami muszą podjąć decyzję dotyczącą swego stylu życia. Wyeksponowanie momentów wychowawczych, podczas których wskazują siebie jako przykład, jest o wiele skuteczniejsze niż egzekwowanie nakazów i zakazów, będących w sprzeczności z tym na co dzień prezentuje. Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym etapem w kształtowaniu prozdrowotnych wyborów dziecka oraz jego stosunku do środowiska, wobec którego będzie w przyszłości podejmować decyzje. Dobry stan zdrowia warunkuje dobre samopoczucie, większą odporność organizmu oraz umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwia zabawę i naukę. Okres wczesnego dzieciństwa jest szczególnie kształtujący dla rozwoju motorycznego dziecka, dlatego troska o jego prawidłowy rozwój fizyczny jest działaniem na rzecz szeroko pojętego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Aby rozbudzić zamiłowanie do ruchu i sportu, niezbędne jest organizowanie dzieciom zabaw ruchowe na świeżym powietrzu, dzięki czemu obudzimy w nich przekonanie, że świeże powietrze służy zdrowiu, chroni przed zaraźliwymi chorobami i hartuje organizm. Ważnym elementem rozwoju dziecka jest kontakt z naturą. Intensywnie rozwijające się fizycznie i umysłowo dziecko w wieku przedszkolnym jest ciekawe świata. Chce badać, poznawać, odkrywać i poszukiwać. Do takich działań potrzebuje większej niż dom przestrzeni. Tę przestrzeń stwarza mu środowisko przyrodnicze, np. łąka, las, park, skwer.. Bardzo ważne w wieku przedszkolnym jest zapobieganie wadom postawy. Ruch jest podstawowym bodźcem rozwojowym, jest przejawem życia, środowiskiem do eksperymentowania i poznawania świata. Aktywność ruchowa służy wytworzeniu u dzieci przyzwyczajenia do uprawiania gimnastyki, czynnego wypoczynku i rekreacji. Ruch jest skuteczny, gdy jego częstotliwość i intensywność są adekwatne do predyspozycji i możliwości organizmu dziecka na danym etapie. Oto kilka porad i wskazówek dla rodziców ułatwiających wspólne zabawy z dziećmi . Gimnastyka ma być dla dziecka wesołą i radosną zabawą a dorosły powinien ćwiczyć razem z dzieckiem. Nie należy wydawać poleceń, komenderować, pouczać i ciągle upominać. Najlepiej gdy dziecko wraz z dorosłym bawi się w zabawy naśladowcze np. Skaczące piłeczki (podskoki obunóż) , Wiatr i liście (skłony na boki i wirowanie dookoła siebie), Zabawy kotków (chodzenie na czworakach za piłką, wykonywanie kociego grzbietu),

zanieś misiowi śniadanie (przenoszenie na tacy drobnych klocków) . Tego typu zabawy nie tylko sprzyjają rozwojowi sprawności ruchowej ale także pobudzają wyobraźnię i fantazję a także podsuwają pomysły do różnorodnych zabaw tematycznych. Dzieci bardzo chętnie popisują się swoimi umiejętnościami i dlatego dobrze jest też nadawać ćwiczeniom gimnastycznym charakter nie tylko zabawowy ale także zadaniowy np. Przejdź po pniu drzewa, Biegnij slalomem pomiędzy drzewami (ustawionymi przeszkodami), Idź przed siebie z książką położoną na głowie....., skacz raz na jednej, raz na drugiej nodze Podczas takich ćwiczeń dzieci wykazują się odwagą , sprytem, wytrwałością a także odczuwają radość z osiągniętego celu. Organizując zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne koniecznie należy zadbać o warunki higieniczne i zdrowotne. Jeżeli nie odbywają się one na powietrzu to należy pamiętać, że pokój musi być odkurzony i przewietrzony a dziecko przebrane w wygodny strój sportowy. Zabawy terenowe z pokonywaniem naturalnych przeszkód, gry zespołowe, zawody sportowe prowadzone na powietrzu, gdyż mają ogromny wpływ na zdrowie dziecka i jego odporność. Ważne jest zapewnienie dziecku podczas zabaw bezpieczeństwa zarówno gdy odbywają się one w mieszkaniu, w parku jak i na podwórku. Każde dziecko ma orientować się w tym , co mu wolno a czego nie wolno robić . Musi wiedzieć , że nie wolno skakać po meblach, wchodzić na zamrznięty staw, bawić się piłką blisko jezdni, wdrapywać się na wysokie drzewa itp. Dzieci sprawne ruchowo odczuwają przyjemność z uczestniczenia w zabawach i ćwiczeniach gdyż mają świadomość , ile już potrafią. Są też dumne ze swojej samodzielności oraz zaradności; - lepszymi umiejętnościami społecznymi . Dzieci sprawne ruchowo łatwiej nawiązują kontakty z rówieśnikami , potrafią współpracować (np. zabawa terenowa – Szukamy ukrytego skarbu) i współdziałać w zespole (np. zabawy z piłką Dwa ognie) są akceptowane społecznie i często stają się przywódcami w grupie. Bywają dzieci, które unikają zabaw i ćwiczeń ruchowych bo nie mogą nadążyć za rówieśnikami , gorzej jeżdżą na rowerku, słabiej pływają itp. Te dzieci charakteryzują się niezręcznością ruchową, słabą koordynacją , wzrokowo – ruchową (rzuty woreczkiem do celu) i słabą płynnością ruchów. Napotykając na trudności zaczynają unikać danej aktywności ruchowej lub w ogóle przestają ćwiczyć . Brak ćwiczeń przyczynia się do nie rozwijania danej umiejętności a więc do jeszcze większych trudności. To z kolei często powoduje odrzucenie dziecka przez rówieśników jego izolację a także wyśmiewanie się. W jaki sposób możemy pomóc dzieciom , które unikają aktywności ruchowej ? Przede wszystkim stwarzać okazję do ruchu i razem z dzieckiem bawić się. Szukać takich form aktywności , które sprawiają dziecku zadowolenie i radość . Podczas wspólnych zabaw motywować , zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy sukces . Nigdy nie należy zmuszać dziecka do aktywności fizycznej. Natomiast znaleźć wśród rówieśników dziecko z takim samymi możliwościami ruchowymi i w trakcie wspólnych zabaw (ćwiczeń) chwalić za podejmowane próby. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnej słabości. Propagowanie zdrowego stylu życia to jednocześnie dbanie o higienę. Higiena dzieci w edukacji w wieku przedszkolnym rozpatrywana jest głównie w kontekście wpływu najbliższego środowiska na dziecko. Treści dotyczące higieny odnoszą się do troski o własne ciało, poznawanie podstawowych zasad racjonalnego odżywiania i aktualnych zagrożeń dla zdrowia oraz przestrzegania zasad higieny osobistej i najbliższego otoczenia. Dzieci wiedzą, że lekceważenie podstawowych zasad higieny może być przyczyną wielu chorób. Przedszkolaki wiedzą, dlaczego trzeba dbać o czystość, wiedzą, jak często w ciągu dnia trzeba myć ręce i dlaczego. Przekonanie o konieczności przestrzegania zasad higieny osobistej wymaga codziennej systematycznej

pracy z dziećmi. Dbając o higienę osobistą, należy pamiętać również o dbałości o higienę otoczenia, czystość i ład wokół dziecka, dlatego ważne jest, by wytłumaczyć dzieciom, jak ważna jest dbałość o czystość zabawek i miejsc do zabawy, jak ważne jest wykonywanie czynności higienicznych (przyswajanie nawyku zasłaniania ust i nosa podczas kichania i kaszlu, nie stykanie się bezpośrednio z osobą zaraźliwie chorą, nie korzystanie z przedmiotów osobistego użytku należących do innych, rozumienie szkodliwości niewłaściwego zachowania się, „niebezpiecznej zabawy” - umieszczania ciał obcych w ustach, uszach, nosie). Bardzo ważnym i istotnym działaniem w zakresie kształtowania postaw prozdrowotnych jest również przekonanie dzieci o konieczności korzystania z opieki zdrowotnej i podkreślenie znaczenia zawodu lekarza dla zdrowia. Dzieci z wiedzą, do kogo zwrócić się w razie kłopotów ze zdrowiem (lekarz, pielęgniarka, stomatolog) i rozumieją konieczność opanowywania lęku przed zabiegami leczniczymi. Zdają sobie sprawę z potrzeby stosowania profilaktyki zdrowotnej - uczestniczą w okresowych badaniach zdrowia. Przedszkolaki wiedzą, że lekceważenie tych zasad może być przyczyną wielu chorób. Na prawidłowy rozwój dziecka, jego zdrowie, sprawność fizyczną i psychiczny decydujący wpływ wywiera sposób odżywiania. Nieprawidłowe żywienie może spowodować zaburzenia we wzrastaniu i dojrzewaniu, może być przyczyną mniejszej sprawności fizycznej oraz powstawania niektórych chorób. Istotne jest, byśmy my, dorośli przypominali dzieciom o potrzebie prawidłowego żywienia (witaminy, składniki mineralne), zachęcania do spożywania warzyw i owoców, brania udział w przygotowywaniu zdrowych posiłków (surówki, sałatki, soki), spożywania jogurtów i przetworów mlecznych. Należy zwrócić szczególną uwagę na ograniczenie w spożywaniu słodczy, chipsów, picia coca-coli, spożywaniu posiłków typu „fast food”. Profilaktyka zdrowia powinna być postrzegana jako rozumienie znaczenia zdrowia w życiu człowieka oraz dbałość o zdrowie własne i społeczności, w których żyje. Dlatego bardzo ważne staje się kształtowanie właściwych, pozytywnych relacji między członkami rodziny i społeczności. Najważniejsze jest kształtowanie uczucia przywiązania do swojej rodziny jako podstawy zdrowia psychicznego i fizycznego. Większość dzieci kończących edukację przedszkolną potrafi okazać uczucia w kontaktach z dorosłymi i rówieśnikami. Należy zwrócić uwagę, by dzieci dostrzegały i rozumiały potrzeby innych członków rodziny np. opiekowanie się rodzeństwem, niezakłócanie spokoju osobom odpoczywającym, pomoc osobom starszym i chorym, by chętnie i czynnie uczestniczyły w życiu codziennym rodziny. Dlatego zachęcamy Państwa, byście wspólnie z dziećmi wzmacniali więzi rodzinne poprzez wspólne przeżywanie radości, przyjemności oraz smutków (wspólne wycieczki poza miasto, spacer, wspólne zabawy, propagowanie wśród rodziców i dzieci zwyczaju codziennego bajek).

Katarzyna Unierzyska

Aneta Szymańska

Literatura:

1. Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych. K. Żuchelkova, K.Wojciechowska. Bydgoszcz 2000;
2. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży / pod red. Tadeusza Koszczyca [et al.] ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. - Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2007

3. Otyłość u dzieci i młodzieży / red. nauk. Ewa Wałęcka-Tendera, Piotr Socha. - Warszawa :
Wydawnictwo Lekarskie PZWL