



## Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
Általános cél és feladat.....	4
Az egészségfejlesztési feladatok, programok, szinterek .....	4
Szomatikus egészségfejlesztési feladatok .....	4
Személyi higiénia fejlesztése.....	5
Környezeti higiénia fejlesztése .....	6
Az egészséges táplálkozás igényeinek kialakítása .....	7
A betegségek megelőzésére nevelés .....	9
Napi rendszeres testmozgás, testedzés .....	10
Pszicho higiénés egészségfejlesztés .....	12
Egészséges életvezetés .....	13
Stressz – elhárítás .....	13
Egészségre káros szokások mellőzése .....	14
Érzelmi nevelés.....	14
Szocihigiénés egészségfejlesztés.....	15
Esélyegyenlőség biztosítása és integrált nevelés.....	15
Egészségpropaganda.....	16
Kapcsolattartás .....	17
Ellenőrzés, értékelés rendszere: .....	17

## **Bevezetés**

A köznevelési törvény módosításának megfelelően (20/2012.VIII.31. EMMI rendelet) az óvodai egészségnevelés, a gyermekek egészségének, biztonságának védelmével kapcsolatos feladatok, illetve az ezzel összefüggő egészségfejlesztési stratégia felállítása intézményünkben a törvényességi előírásoknak megfelelően került kidolgozásra . A program elkészítésének célja, a helyi adottságokhoz igazodva megfogalmazzuk a korszerű egészségnevelés céljait és feladatait, mely iránt mindannyian elkötelezettek vagyunk és felelősséggel vállaljuk.

Az élet és az egészség az embernek semmi mással nem pótolható, alapvető értéke. Az egészség modern értelmezése a testi, lelki, társkapcsolati biztonságot, az aktív, alkalmazkodó és társkapcsolati jólétet foglalja magába, melyen nem csupán az orvosilag felülvizsgált egészségi állapotot értjük, hanem az egészség aktív, célirányos megvalósítását, az egészségvédelemre vonatkozó folyamatos ismeretbirtoklást, az egészségesebb választását, valamint annak visszajelzését.

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 egészség azonosítható a testi, lelki és szociális harmónia állapotával. Fontos, hogy óvodásaink és az intézmény felnőtt közössége felismerjék az egészség értékjellegét. Ez a cél, akkor érhető el, ha megalapozzuk a gyermekekben az önmagukért és a másokért érzett felelősségtudatot.**

## **Általános cél és feladat**

Célunk a teljes óvodai életet átfogó, az óvodai nevelés megkülönböztetett szerepéből adódó, a gyermeki személyiségfejlesztés szempontjából alapozó jelentőségű egészségnevelési feladatok ellátása, mely felkészíti a gyermeket az egészségének védelmére, távlati céljaiban elősegíti a társadalom számára az egészséges, edzett, terhelést elbíró személyiség kialakulását.

Feladataink az egészségnevelés területén, hogy kialakítsuk az egészséges életvitel iránti igényt, egészséges életstílusokkal, 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.

## **Az egészségfejlesztési feladatok, programok, szinterek**

- Szomatikus egészségfejlesztés (egészséges életmódra nevelés)
- Pszichohigiénés egészségfejlesztés (lelki egészségfejlesztés)
- Szociohigiénés egészségfejlesztés.

## **Szomatikus egészségfejlesztési feladatok**

### **Általános cél és feladat:**

Óvodai nevelésünk megvalósítja az Óvodai nevelés országos alapprogramjában a gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése címszó alatt megfogalmazottakat, valamint felöleli a gyermek 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 higiénia 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 az anális toalettet, WC-papír használatát. Az öltözködést, mely a megfelelő viselet kiválasztását jelenti az időjárás és a tevékenységek figyelembevételével. Fontosnak tartjuk még az egészséges ruházat és helyes öltözködés szokásainak alakítását, valamint a ruházat higiénáját, tárolási feladatait. Pihenést, mely az ebéd után a csoport szükségleteinek megfelelően a nyugodt pihenés feltételeit biztosítja. Az alapvető személyi higiénia kialakítása a gyermekekben, a példamutatással kezdődik. Minden óvodában dolgozó munkavállalótól elvárjuk a tiszta és ápoltság megjelenést. Mivel a felnőtt minta a tanulási folyamatok alappillére, ezért nagyon fontos a minták közvetítése.

**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 biztosított a saját személyi felszerelés- jellel ellátott fésű, fogmosó felszerelés, ágynemű, jelen elhelyezett törölköző.
- A gyermeköltözőkben minden gyermek rendelkezésére áll jellel ellátott polc, akasztó, ahol a saját ruházat, váltóruha, cipő tárolása megoldott.
- Tisztálkodáshoz rendelkezünk elegendő számú, a gyerekek méretének megfelelő mosdókagylóval, folyékony szappanadagolóval, körömkefével.
- A gyermekmosdókban biztosított az elegendő számú gyermek – méretű WC, melyekben megoldott a nemek szerinti elválasztás (fallal, ajtóval), és rendelkezésre áll a megfelelő felszerelés.
- Az óvodánkban lehetőség van a bevizelés, beszékelés utáni tisztálkodásra, dadus segítségével. A gyermekek számára biztosított orrtörléshez, 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 PI víz formájában, melyhez a poharakat elérhető magasságban helyezzük el.
- Járványos időszakban fokozottan figyelünk a higiénias szabályok betartására, ennek feltételeit (papírtörő, nedves törölkendő, fertőtlenítő) mindig biztosítjuk.
- A délutáni pihenő előtt biztosítjuk a terem szellőztetését, az ágyak megfelelő elhelyezését.
- A gyermekek elalvását segíti a biztonságot adó szokásrendszerrel, pl. mesével, énekkel, zenehallgatással, testi közelséggel, puha tárgyakkal.
- Az ágyneműről és annak tisztántartásáról a szülő gondoskodik (két-három hetente).
- A HHH gyermekek részére szükség, igény szerint az óvoda biztosítja az ágyneműt és hálóruhát.

## ***Környezeti higiénia fejlesztése***

A kiemelt feladatunk, hogy olyan környezetet teremtsünk minden intézményünkben, ahol egészséges színteret 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.

### **A feltételek biztosítása**

Példamutatással, ismeretközvetítéssel a környezettudatos életszemléletet igyekszünk megalapozni- szelektív hulladékgyűjtés, kirándulások alkalmával, az óvodában közösen, az év jeles napjaihoz kapcsolódóan.

### ***Az egészséges táplálkozás igényeinek kialakítása***

Kisgyermekkorban a táplálkozás a fejlődés alapfeltétele. A növekedéshez nagy mennyiségű tápanyag elfogyasztását igényli, hiszen az életkorra jellemző sok mozgás sok kalóriát „emészt fel”. Folyadékigénye is fokozott, amely az élénk anyagcsere folyamatoknak és a fokozott mozgásigényből eredő hő leadásnak a következménye.

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.

Óvodában nem az étel elkészítése, hanem az étkezés lebonyolítása alkotja az óvodapedagógus egészségnevelési feladatait- így az étkezés előkészületeinek lebonyolítása az egészséges táplálkozás megkedveltetése, új ízek, ételféleségek megismertetése.

- 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.

A gyermekekkel közösen végzett előkészületek során biztosítjuk a kulturált étkezés feltételeit. A csoportszoba zsúfoltságtól mentes, kellemes hőmérsékletű, 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, német nyelven is.

Nem erőltetjük az ételt, de kínálunk, ezzel igyekszünk megszerettetni az új ízeket. Megismertetjük a gyermekeket a természetes vitaminforrásokkal, kíméletes módon elkészített gyümölcsökkel, zöldségfélékkel, a különböző ásványi anyagokban gazdag növényi magvakkal, a belőlük nyert olajokkal, fűszerekkel.

Az egészséges táplálkozás megkedveltetése érdekében a szülők támogatásával zöldség és gyümölcsnapokat szervezünk a csoportokban. A különleges étrendet igénylő gyermekek étkeztetését a szülőkkel együttműködve oldjuk meg.



A gyermekek változatos étrendjéről saját konyhánk és vállalkozó által működtetett konyha és helyben melegítő konyháink gondoskodik.

Biztosítjuk a nap bármely szakában a folyamatos folyadékpótlást PI víz formájában. 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***

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

#### Feltételek biztosítása

- A minden gyermek számára biztosított egyéni tisztálkodási szereket külön jellel helyezzük el, (erre szezonális betegségek időszakában fokozottan figyelünk) elhasználódás esetén a szülőket kérjük meg azok pótlására.
- A higiénés szabályok betartásával, a betegségek megelőzésével kapcsolatos helyes magatartási szokások begyakorlásával biztosítjuk a gyermeki szervezet általános védekezőképességének fokozását, a betegségmegelőzést. Rendszeres kapcsolatot tartunk fenn az óvoda védőnőjével, gyermekorvosával, indokolt esetben többszöri szűrést iktatunk be. Kapcsolatot építünk ki az egészségügy szakembereivel, a preferált területeken szorgalmazzuk gyermekeink rendszeres vizsgálatát, így a fogászat, a szemészet, az ortopédia területén.

Szezonális fertőző betegségek megelőzésére vitaminban gazdag étrendet biztosítunk. 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 mozgásához szükséges feltételeket, minden adódó lehetőségek kihasználunk a levegőzésre (udvari fedett terasz), sétára, kirándulásra.**

Az egészséges gyerekek védelmében az óvodában észlelt megbetegedéskor a gyermeket lehetőség szerint elkülönítjük, és gondoskodunk róla, hogy minél előbb megfelelő ellátásban részesüljön. A betegségből történő felgyógyulásakor a közösségbe való visszatérés szabályait érvényesítjük. (Csak érvényes orvosi igazolás ellenében fogadhatjuk ismét közösségben a gyermeket.)

Beszédhibás gyermekek esetében javaslatot teszünk a logopédiai vizsgálatra. A nevelési tanácsadó szakembereivel kapcsolatot tartunk, akik évi rendszerességgel megvizsgálják a fejlődésben akadályoztatott gyermekeket, majd javaslatot adnak az egyéni bánásmódra és fejlesztésre. Az óvodapedagógus a javaslatokat beépíti az egyéni fejlesztő munkába.

### ***Napi rendszeres testmozgás, testedzés***

E 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.

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

### **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.

Pedagógiai programunk hangsúlyos része a gyermekek mozgásfejlődésének elősegítése, így az egészségfejlesztési programban csak azok a területek kerültek megfogalmazásra, melyek a pedagógiai programot hivatottak kiegészíteni.

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.

### **A feltételek biztosítása:**

A szülőket változatos programok keretében vonjuk be azokba a rendezvényekbe, melyek az egészségfejlesztést szolgálják. Minden óvoda rendszeresen szervez, családi napot, sportnapot, Kistérségi sportrendezvényeket ahol a mozgásé a főszerep.

### **Balesetek megelőzésére nevelés**

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 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 a szülőt értesíteni kell és a munkavédelmi felügyelőt. 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.

A közlekedés szabályainak megismertetését séták során és buszos közlekedések alkalmával gyakoroljuk.

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

Elsősegélynyújtás:

Az óvodában kijelölt helyen, kijelölt személy végzi. Évenként átvizsgálják és újratöltik az elsősegély ládát.

## **Pszicho higiénés egészségfejlesztés**

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) egyensúlyra törekszik.

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

### **A pszicho higiénés egészségfejlesztés területei:**

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

## ***Egészséges életvezetés***

(egészséges életvezetés, hibás viselkedés megelőzése, kezelése)

Az egészséges életvezetés óvodai tartalma az egészséges életmód szabályainak megtartását, a társas kapcsolatok zavarainak megelőzését, a korai prevenciót és az egészségételen szokások korrekcióját jelenti.

**Célunk**, megóvni a gyermekeket 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)

### ***Stressz – elhárítás***

A stressz a szervezetnek a külső ingerekhez való alkalmazkodó képessége, amely véges és kimerítő. 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, kizárjuk a megkülönböztetést és az agressziót. Nevelési elveink között kiemelt szerepet kap a beszélgetés, meghallgatás, személyre szóló figyelem.

### ***Egészségre káros szokások mellőzése***

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

Az óvodai nevelés területén 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.

**Legjobb propaganda a jó példa, a helyes életvitel és harmonikus, derűs létünk.**

### ***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, mely elősegíti 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, sajátos nevelési igényű és esetleges migráns gyerek 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 tiszteletére épülő bizalmas, tapintatos és

elfogadó viselkedése és a szeretet. Törekvésünk, hogy a gyermek-gyermek kapcsolatban is jelen legyenek ezek az értékek.

## **Szocihigiénés egészségfejlesztés**

A szocihigiénés egészségfejlesztés az egészségnevelésnek a társas együttélésből adódó feladatait öleli fel. A társas, közösségi együttélés közös 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, együttműködésre 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 szocihigiénés egészségfejlesztés területei:**

- Esélyegyenlőség biztosítása és integráló nevelés
- Egészségpropaganda

#### ***Esélyegyenlőség biztosítása és integrált 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!

Az óvodai nevelés azon fogyatékos gyermekek részére nyújt adekvát fejlesztési lehetőséget, akik önkiszolgálásra képesek, fogyatékoságuk olyan mértékű, hogy a közösségi nevelés feltételei között a beilleszkedésre képesek, ismereteik, jártasságaik, készségeik fejleszthetők.

#### **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, hasonló jogokkal vegyen részt, ennek segítése minden óvodapedagógus feladata.

A törvényben foglaltak 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, 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 választásra való törekvés képességének fejlesztése.

## **Kapcsolattartás**

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 félévenként 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 intézményvezető szervezésével szervezünk

## **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.