ZDROWE DZIECKO W NASZYM PRZEDSZKOLU

    Zdrowie  jest podstawowym warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego, który powinien opierać się na dbałości o zaspokojenie wszystkich potrzeb zdrowotnych dziecka. Potrzeby te związane są z:  
•   odżywianiem  
•   korzystaniem ze świeżego powietrza i słońca  
•   ochroną narządów zmysłowych i układu nerwowego  
•   zapobieganiem chorobom  
  Do wszystkich wyżej wymienionych czynności należy dzieci tak wdrażać  
i przyzwyczajać, aby stały się nawykami. Jest to tym łatwiejsze, im bardziej uregulowany jest tryb życia dziecka – stałe pory posiłków, stałe godziny snu, ruch i pobyt na powietrzu, odpowiednie dozowanie zajęć i wypoczynku. Taka organizacja dnia wspomaga ogólny rozwój dziecka.  
  Racjonalne odżywianie dziecka wiąże się ściśle z odpowiednio dobranymi składnikami w codziennej racji pokarmowej. Urozmaicona dieta jest warunkiem zdrowia i uzyskiwania dobrych wskaźników rozwojowych. Nieprawidłowe żywienie może powodować niedostateczny rozwój i wzrost organizmu, może być również przyczyną mniejszej sprawności fizycznej oraz niektórych chorób lub zaburzeń. Żywienie dzieci w naszym przedszkolu spełnia wszystkie warunki racjonalności, zarówno ilościowe jak i jakościowe. Niepokoi natomiast rosnąca liczba dzieci odmawiających zjadania surówek, owoców jak i gotowanych warzyw. W tym zakresie  bardzo liczymy na współpracę rodziców z nauczycielami w przezwyciężaniu uprzedzeń dzieci do niektórych potraw. Jest to tym bardziej istotne z uwagi na włączenie naszego przedszkola do Łódzkiej Sieci Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie. Dobrze jest kiedy zarówno rodzice , jak i nauczyciele przyjmują jednakową linię postępowania w tym zakresie. Informujmy zatem  nasze pociechy   
o znaczeniu spożywanych potraw dla ich zdrowia i samopoczucia.  
  Następnym bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na prawidłowy rozwój dziecka, jest jak najczęstszy pobyt na powietrzu. Jeżeli warunki atmosferyczne są sprzyjające, powinien być to pobyt codzienny. Unikamy wychodzenia tylko przy silnych wiatrach, dużych opadach deszczu, burzach i niskich temperaturach. Dziecko przychodzące do przedszkola powinno być wyposażone w odpowiednią do panujących warunków odzież wierzchnią (dostosowane grubością kurtki, właściwe obuwie, nakrycia głowy itd.). Pobyt na świeżym powietrzu, ruch, zabawy, bezpośredni kontakt z przyrodą, mają na celu hartowanie, rozwijanie sprawności fizycznej, zapobieganie i rozładowanie stresu, dostarczanie radości. Jeżeli dziecko nie może skorzystać z zabawy na dworze, należy zapewnić mu pobyt w pomieszczeniu dobrze wywietrzonym, ze stałym dopływem świeżego powietrza ( uchylone okno bez względu na porę roku). Przebywanie w pomieszczeniu przy niedostatecznej ilości tlenu, zmniejsza odporność na choroby zakaźne, powoduje zmęczenie psychiczne i fizyczne, a więc obniża ogólną wydolność organizmu. W naszym przedszkolu zgodnie z nową podstawą programową staramy się przestrzegać zasady  zapewniania dzieciom codziennego spaceru, zabaw w ogrodzie lub pobliskim parku.  
  Ważnym zagadnieniem związanym z wychowaniem zdrowotnym dziecka jest ochrona i higiena układu nerwowego. Podstawą takiej ochrony jest również uregulowany tryb życia. W interesie dziecka leży świadome tworzenie pozytywnych nawyków dotyczących wykluczania z otoczenia hałasu, chaosu, braku systematyczności. Ład i uporządkowany tryb życia, spokojna atmosfera, ułatwia pracę układu nerwowego. Innym bardzo istotnym czynnikiem  z zakresu ochrony układu nerwowego jest nabywanie przez dziecko odporności na niepowodzenia i wiary we własne siły. Dziecko powinno mieć poczucie bezpieczeństwa i pewnego komfortu psychicznego. W działaniach wychowawczych należy dążyć do tego, aby nasi najmłodsi nie uciekali przed trudnościami ale starali się je pokonywać. Ważną sprawą jest stosunek dzieci do różnych rozrywek, a szczególnie z rodzaju tych telewizyjnych i komputerowych. Dzieci w wieku przedszkolnym, właściwie nie powinny korzystać z telewizji. Nadmiernie przedłużający się bezruch i wpatrywanie się w ekran świetlny niszczą naturalną aktywność fizyczną i psychiczną dziecka, która jest podstawą prawidłowego rozwoju. Nie należy zapominać również o spustoszeniach jakie dokonują się w obrębie wzroku i postawy ciała podczas długiego oglądania bajek, filmów itp.  
Wszystkie wyżej wymienione zasady organizacji życia młodziutkiego człowieka można zaliczyć do działań profilaktycznych, niezbędnych do zachowania zdrowia.  
  
  
                                                    
                                                                                    Opracowała: Longina Pogoda

PAŹDZIERNIK  2011