






**Gyermekek Háza Déli Óvoda**  
**4400 Nyíregyháza Kereszt utca 8.**

**OM azonosító:033090**



**EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMJA**

**2021.**

<p>.....</p> <p>Ph.</p>	<p>Intézményvezető: Skarbit Józsefné</p> <p>.....</p>   <p>Aláírás</p>
<p align="center"><b>Legitimációs eljárás</b></p>	
<p><b>Elfogadta:</b></p>  <p>.....</p> <p>Nevelőtestület nevében</p>  <p>.....</p> <p>Alkalmazotak nevében</p>	<p><b>Vélemény nyilvánító:</b></p>  <p>.....</p> <p>Szülői közösség nevében</p>
<p align="center"><b>A dokumentum jellege: Nyilvános</b></p>	
<p align="center">Iktatószám: 2021/ <u>J/320</u> .....</p>	

**Az egészségfejlesztési program jogszabályi háttere:**

- 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről szóló törvény 46§(6) bekezdés d) pontja szerint gyermekét megillető jog, a rendszeres egészségügyi felügyelethez és ellátáshoz való jog
- 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet 4.§(1) bekezdésének i) pontja a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról
- Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény
- 26/1997.(IX.3.)NM rendelet az óvoda egészségügyi és egészségvédelmi feladatának végrehajtásáról

# 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.

Az egészségvédő potenciál fejlesztése megköveteli, hogy az óvodai nevelés segítse az egészséges életvitel iránti igény kifejlődését, az egészséges életmód választását, az egészséget károsító magatartások visszaszorítását.

Az egészség védelme és karbantartása tanítható, fejleszthető. Óvodáskorban az egészségre nevelésnek az élet további szakaszaira is kiható jelentősége van, melynek sajátos jellemzői az óvodáskorú gyermekek életkori sajátosságaira vezethetők vissza.

A program elkészítésének célja az, hogy az intézmény használói köréhez, a helyi adottságokhoz igazodva megfogalmazzuk a korszerű egészségnevelés céljait és feladatait, mely iránt mindannyian elkötelezettek vagyunk és felelősséggel vállaljuk.

**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.

Az intézményi teljes körű egészségfejlesztés olyan folyamat, amelynek eredményeképpen a pedagógusok

- a nevelési-oktatási intézményben végzett tevékenységet,
- a pedagógiai programot,
- szervezeti működést,
- a gyermekek és a szülő részvételét a nevelési-oktatási intézmény életében úgy befolyásolják, hogy az a gyermek egészségi állapotának kedvező irányú változását idézze elő.

A mindennapos működés során kiemelt figyelmet kell fordítani - a gyermek egészségéhez, biztonságához való jogai alapján - a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra.

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

**A teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok az alábbi területekre terjednek ki:**

- a) az egészséges táplálkozás,
- b) a mindennapi mozgás, testmozgás,
- c) a testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése,
- d) a bántalmazás megelőzése,
- e) a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás,
- f) a személyi higiéné fejlesztése.

A teljes körű egészségfejlesztés figyelembe veszi a gyermekek biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait, beilleszthető a nevelési-oktatási intézményben megvalósuló átfogó prevenció programokba.

## **Testi és lelki egészség**

Az óvodára nagy feladat és felelősség hárul a felnövekvő nemzedékek egészséges életmódra

nevelésében. Fontos, hogy személyi és tárgyi környezetével az óvoda segítse azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásformáknak 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 megélésére és a harmonikus élet értéként való tisztelésére is nevel.

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

## **2. Az egészségfejlesztés céljai, feladatai**

A környezet és az egészség egymástól el nem választható fogalmak. A természet-környezet óvása, védelme nélkül nem beszélhetünk egészséges emberi életről sem, mivel az ember a természet része. Az általa okozott természeti -, környezeti szennyeződések károsan hatnak vissza a saját szervezete működésére.

Ennek szellemében kívánjuk nevelni a ránk bízott gyermekeket, és programunkkal a szülők és környék lakóinak környezet-és egészség tudatos magatartását is fejleszteni szeretnénk.

### **Céljaink:**

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

### **Feladataink:**

Szomatikus egészségfejlesztés (egészséges életmódra nevelés)

Pszichohigiénés egészségfejlesztés (lelki egészségfejlesztés)

Szociohigiénés egészségfejlesztés

### **2.1. Szomatikus egészségfejlesztési feladatok**

*Általános cél és feladat:* A szomatikus nevelés felöleli a test, a szervezet megismerésére, és megismertetésére vonatkozó nevelési feladatot, mint az egészség megvédésének, a tudatos egészségvédő magatartás ismereti alapját, továbbá a mentálhigiénét és a mozgásszokások alakítását.

Óvodai nevelésünk megvalósítja az Óvodai nevelés országos alapprogramjában megfogalmazottakat, valamint felöleli a gyermekek 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 higiénés 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 a WC-papír használatát. Fontosnak tartjuk még az egészséges ruházat és helyes öltözködés szokásának alakítását, valamint ruházat higiénáját, tárolási feladatait.

**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:** Lehetőségeinkhez mérten feladatunk a gyermekek környezetének optimális kialakítása, elrendezése, mellyel a tevékenységekhez szükséges elegendő helyet biztosítjuk.

Minden gyermek számára biztosított a saját személyi felszerelés- jellel ellátott törölköző, fésű, fogmosó felszerelés, tornafelszerelés, ágynemű.

A gyermeköltözőkben minden gyermek rendelkezésére áll jellel ellátott szekrény (polc), ahol a saját ruházat, váltóruha, cipő tárolása megoldott.

Tisztálkodáshoz rendelkezünk elegendő számú, a gyerekek méretének megfelelő mosdókagylóval, szappantartóval (folyékony szappanadagolóval), körömkefével.

A gyermekmosdókban biztosított az elegendő számú gyermek-méretű WC.

A gyermekek számára biztosított az orrtörüléshez, orrfújáshoz papír zsebkendő, melynek higiénikus tárolására szintén gondot fordítunk.

A nap bármely szakában minden gyermek számára rendelkezésre áll a vízfogyasztás lehetősége, melyhez a tálaló asztalon található poharakat elérhető magasságban helyezzük el. Járványos időszakban fokozottan figyelünk a higiénias szabályok betartására.

A egészségre ártalmas anyagokat a gyermekektől jól elzártan, az előírásoknak megfelelő módon tároljuk.

### **Környezeti higiénia fejlesztése**

Az egészségnevelés feladatai csak egészséges óvodai környezetben valósulhatnak meg, melynek színterei a csoportszoba és kapcsolódó helységek, valamint az óvoda udvara.

**Célunk:** a környezeti higiénia iránti igény, fogékonyság kialakítása a gyermekekben, a környezettudatos, környezetbarát életvitel megalapozása.

**Feladatunk:** az óvoda és szűkebb környezetünkben jelentkező környezetvédő tennivalók felismertetése, pozitív viszony kialakítása környezetünkkel és a környezetvédő magatartás szokásainak kialakítása.

Példamutatással, a munkába történő bevonással, gyakoroltatással a helyes környezeti higiénés tevékenységre szoktatás.

**A feltételek biztosítása:** 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 helységekben folyamatosan biztosítjuk rövid, gyakori szellőztetésekkel a természetes levegőcserét.

Gondoskodunk a helységek megfelelő mesterséges és természetes megvilágításáról. A portalanítás és porszívózás végzése rendszeres.

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 EU szabványnak megfelelőek.

A játszótéri elemek rendszeres felülvizsgálatáról gondoskodunk.

## **Az egészséges táplálkozás igényének kialakítása**

Az egészségügyről szóló évi CLIV. törvény 50. (3) bekezdése előírja, hogy a gyermekintézményekben nyújtott közétkeztetésben, az élettani szükségletnek megfelelő minőségű és tápértékű étkezést kell biztosítani.

Az élettani szükségletnek megfelelő étrend biztosításához a táplálkozás- egészségügyi előírások kidolgozása az OÉTI feladata. Az OÉTI elkészítette a táplálkozástudomány mai állásának megfelelő táplálkozás, a rendszeres étkezést biztosító, szervezett ételmezési ellátásra vonatkozó ajánlást. Az ajánlás hatálya kiterjed valamennyi közétkeztetést nyújtó szervre.

Az intézményi közétkeztetésre és annak az egészségügyi normáknak való megfeleltetésére vonatkozó táplálkozás egészségügyi előírásokról szóló 37/2014.(IV.30.) EMMI-rendelet az irányadó.

A közétkeztetők feladata ezen ajánlás szerint az élettani energia- és tápanyagigényeknek megfelelő összetételű és jellegű táplálék biztosítása. Az ELÁMEN és a Hungast konyháiban az ételmezésvezető irányításával készítik az ételeket. Óvodánkban főzőkonyha, a tagintézményekben tálaló-, melegítő konyha működik.

Óvodában az óvodapedagógus egészségnevelési feladatai az étkezés előkészületeinek lebonyolítása, az egészséges táplálkozás megkedveltetése, új ízek, új ételféleségek megismertetése.

**Célunk**, hogy egészségesen táplálkozó felnőtt váljék gyermekeinkből, és a korszerű táplálkozás iránti igényt felkeltsük bennük.

**Feladatunk** a megfelelő étkezési szokások kialakítása, egészséges táplálkozásra nevelés, és a helyes táplálkozásból eredő egészségmegőrző tevékenység. További fontos feladatunk a családdal való szoros együttműködés kialakítása az egészséges táplálkozás szokásainak terén. Igyekszünk

meggyőzni a szülőket, hogy töröljék gyermekük étkezési szokásrendjéből a túl cukros, sós, zsíros ételeket, a cukrozott szörpöket, kólaféléket, a chipset, édességet.

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

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

Nem erőltetjük az ételt, de minden gyereket megkínálunk, ezzel igyekszünk megszerettetni az új ízeket.

Megismertetjük a gyermekeket a természetes vitaminforrásokkal, gyümölcsökkel, zöldségfélékkel, a különböző ásványi anyagokban gazdag növényi magvakkal.

Az egészséges táplálkozás megkedveltetése érdekében a szülők támogatásával zöldség és gyümölcsnapokat szervezünk a csoportokban. A különleges étrendet igénylő gyermekek étkeztetését az ételmezésvezetővel történő egyeztetésekkel megoldjuk, fokozott figyelemmel kísérjük (tejérzékeny, lisztérzékeny, 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, kórosan válogatós gyerekeknél a családdal való együttműködés fontosságát tartjuk szem előtt

### **A betegségek megelőzésére nevelés**

**Kiemelt óvónői feladat** a fertőző betegségek megelőzésére nevelés. A megelőzés alapja a személyi higiénia betartása, a rendszeres kézmosás, zsebkeendő használat, a közös használati tárgyak, játékszerek tisztántartása.

**Célunk** az egészségvédő jó szokások kialakítása.

**Feladatunk** ismeretek közlésével, a helyes magatartás begyakoroltatásával a gyerekek felkészítése a gyakrabban előforduló betegségek megelőzésére, a védekezéshez szükséges magatartásformák elsajátítása.

**A feltételek biztosítása:** Minden gyermek számára a szülők biztosítják a jellel ellátott egyéni tisztálkodási eszközöket (törölköző, fogkefe, fogmosó pohár, fésű) melyek tisztításáról, fertőtlenítéséről rendszeresen és fokozottan gondoskodunk.

A higiénés szabályok betartásával, a betegségek megelőzésével kapcsolatos helyes magatartási szokások begyakorlásával biztosítjuk a gyermeki szervezet általános védekezőképességének fokozását, a betegségmegelőzést.

A szülők támogatásával - vitaminban gazdag zöldségeket és gyümölcsöket napi rendszerességgel biztosítjuk a gyerekeknek, hangsúlyozzuk fogyasztásuk egészséges mivoltát.

A higiéniai szabályok betartására fokozottan odafigyelünk. (intenzív szellőztetés, zsebkendőhasználat, kézmosás, 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.

Az egészséges gyerekek védelmében az óvodában észlelt megbetegedéskor a gyermeket elkülönítjük, és gondoskodunk róla, hogy minél előbb megfelelő ellátásban részesüljön.

A betegségből történő felgyógyuláskor a közösségbe való visszatérés szabályait érvényesítjük. Rendszeres kapcsolatot tartunk fenn az óvoda védőnőjével, indokolt esetben többszöri szűrést iktatunk be (pl. fejtetvesség)

## **A mindennapi mozgás megvalósítása**

A modern kor és az azzal együtt járó technológiák a felnövekvő nemzedéket mozgásszegény életmódra kényszerítik.

A fizikai teljesítmény romlása hosszú távon a szellemi képességek hanyatlásához vezethet.

Ennek megakadályozása, a gyerekek egészséges testi-lelki fejlődésének elősegítése érdekében óvodánk biztosítja a mindennapi mozgást. A mozgás sokoldalú tevékenység és feladatrendszere az egész óvodai életünket átszövi. A mozgásos versengések során a gyermekek átéli a sikert és a kudarcot egyaránt. Így tanulják ezek kezelését is. A közös örömmel végzett mozgás közben társas kapcsolataik is kiszélesednek.

Ez a 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.

**Célunk** a testmozgás, a szabadban való tartózkodás igényének felkeltése, rendszeres testedzés szokássá alakítása, az egészséges életvitel megalapozása.

**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.

**A feltételek biztosítása:** A tornára, a játékos mozgásra teremben és szabad levegőn, eszközzel és eszköz nélkül, spontán vagy szervezett formában minden nap lehetőséget biztosítunk. Folyamatos feladatunk a mozgásos tevékenységek pozitív megerősítése, a szükséges és elégséges szabályok megtanítása, valamint a gyerekek teherbíró képességének, fizikai fejlődésének, ügyességének, állóképességének nyomon követése.

A testnevelés foglalkozások szervezésénél a legfőbb alapelveket érvényesítjük, így az életkori sajátosságokat és az egyéni képességeket messzemenően figyelembe vesszük. Lehetőség szerint



szabadban szervezzük ezeket a tevékenységeket, és legnagyobb részben mozgásos játékok keretében valósítjuk meg, a feladatok fokozatos nehezítésével.

Fokozottan ügyelünk a gyermekek biztonságérzetének kialakítására, a balesetvédelmi és higiéniai szabályok betartására.

Elegendő, átlátható helyszín, biztonságos eszközök, jó szellőztetés, tiszta padló.

Figyelemmel fordulunk a betegségből lábadozó, gyenge fizikumú gyerekek foglalkoztatására, illetve a kiemelt figyelmet igénylő gyerekekre.

### **A mozgásos játékok fejlesztik:**

- a gyermekek természetes mozgását és testi képességeit, mint erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség, társra figyelés,
- kedvezően befolyásolják a gyermekek teljesítő képességét, felerősítik a gondozás és egészséges életmódra nevelés hatékonyságát,

Az egészségfejlesztő testmozgás hatékonysága érdekében az alábbi egészségügyi és pedagógiai szempontok figyelembe vétele szükséges a konkrét feladatok megszervezése során:

- Lehetőség szerint minden gyerek minden nap vegyen részt a szervezett mozgásban
- Az eltérő adottságú gyerekek számára is jelentsen sikerélményt a testmozgás (pozitív megerősítés)
- Érvényesüljön a sport személyiség és közösségfejlesztő hatása
- A testmozgás az életkori sajátosságok figyelembe vételével játékos, táncos elemeket is tartalmazzon
- A mindennapi mozgás az életminőség javítását szolgálja A napi tevékenység részeként perces frissítő mozgás a szabadban
- Tudatos, a nagymozgások, finomotorika, egyensúlyérzék fejlesztésére, a tér mozgásos megismerésére irányuló mozgások
- Kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs képességek fejlesztése
- A prevenció torna biztosítása
- A mozgásos játékeszközök biztonságos használatának életkori szinten történő megismertetése

### **Balesetek megelőzésére nevelés és elsősegélynyújtás**

Nem elég az egészséget megvédeni, de a váratlan események, balesetek megelőzésével az életet is szükséges védeni. Mivel az óvodás korú gyermekeknek életkori sajátosságából eredően nincs

veszélyérzete, ezért a mi feladatunk testi épségük megőrzése, és figyelmük ráirányítása a környezet veszélyeire.

Gyermekbalesetnek minősül minden olyan baleset, ami akkor történik, amikor a gyermek az óvoda felügyelete alatt áll. A gyermek testi épségének megóvásáról és erkölcsi védelméről történő gondoskodás az óvodába történő belépéstől annak jogszerű elhagyásáig tart, valamint kiterjed óvodán kívül tartott programok idejére is.

**Célunk** a gyermekek egészségének és testi épségének védelme.

**Feladatunk** egészségvédő, balesetmegelőző ismeretek nyújtása, egészségvédő készségek kialakítása, gyakorlása, ellenőrzés, folyamatos korrekció.

#### **A feltételek biztosítása:**

Év elején és a továbbiakban szükség szerint megbeszéljük a z óvoda belső és külső terének balesetvédelmi szabályait, a helyes és helytelen viselkedésmódokat.

- Megismertetjük gyermekeinkkel azokat a helyes magatartási formákat, amelyek betartására a balesetek elkerülése végett szükség van.
- Megismertetjük gyermekeinkkel a játék és taneszközök, valamint a tevékenységek során használt egyéb eszközök biztonságos használatát.
- Az eszközök használatának biztonságossá tétele gyakorlással történik (pl.: olló, tű, kés, villa).
- A közlekedés szabályainak megismertetését séták során a valós környezetben ismertetjük meg a gyerekekkel, szituációs, valamint szabályjátékok során gyakoroljuk.
- Hasonló pedagógiai tudatossággal, szituációs játékok kezdeményezésével fordulunk a háztartásokban található háztartási gépek használatára vonatkozó szabályok megismertetése felé.
- Az előírt szabályzók betartásával gondoskodunk az óvodában használatos vegyszerek zárható szekrényben történő elhelyezéséről, és minden egyéb, a balesetvédelmi és tűzvédelmi utasításban foglalt tudnivaló betartásáról. Ez minden óvodai dolgozó kötelessége!
- Az óvodában biztosított az óvodai elsősegélynyújtó alapfelszerelés.

#### **Az óvoda, és az óvodapedagógus feladatai:**

A 20/2012. (VIII.31.) rendelet a rögzíti, hogy a nevelési-oktatási intézményben a nyitvatartási időben biztosítani kell a gyermekek, tanulók felügyeletét, védelmét, figyelemmel a baleset-megelőzés szempontjaira.

Olyan környezetet kell teremteni, amely alkalmas a balesetbiztonsággal kapcsolatos szokások, magatartási formák kialakítására, és fejleszteni kell a gyermek, a tanuló biztonságra törekvő viselkedését.

Amennyiben az óvodában baleset történik, az elsősegélynyújtást követően azonnal mentőt, orvost kell hívni, illetve a szülőt értesíteni kell.

Az óvoda alapidokumentumaiban rögzíteni kell az intézményi védő, óvó előírásokat.

A nevelési-oktatási intézményben bekövetkezett tanuló- és gyermekbaleseteket nyilván kell tartani. A nyolc napon túl gyógyuló sérüléssel járó tanuló- és gyermekbaleseteket haladéktalanul ki kell vizsgálni. Az intézménynek meg kell tenni a szükséges intézkedéseket a hasonló balesetek megelőzésére

## **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 testilelki 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 törekszünk az optimális napirend, a szellemi munka higiéniájának megvalósítására, továbbá az egészséges életmód elveinek megfelelő életvitel igényének kialakítására.

**Általános cél** olyan személyiség kialakítása, 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, személyiségtulajdonságainak 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 kialakulásának megelőzése
- Érzelmi nevelés

## **A testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése**

### **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 elősegítjük. Így hangsúlyozzuk a családi munkamegosztás fontosságát, az apai és anyai hivatás szépségét.

### **Stressz-elhárítás**

A stressz a szervezetnek a külső ingerekre adott válaszreakciója, a szervezet 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 stresszt okozó helyzetek 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 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. 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** 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 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 kapcsolatra jellemző, egymás tiszteletére épülő, bizalmas, tapintatos és elfogadó viselkedése és a szeretet.

Törekszünk arra, hogy a gyermekek egymás közötti kapcsolatában is jelen legyenek ezek az értékek.

### **Szociohigiénés egészségfejlesztés**

A szociohigiénés egészségfejlesztés az egészségnevelésnek a társas együttélésből adódó feladatait öleli fel. A társas, közösségi együttélést 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 együttműködésben való részvételre neveljük. beilleszkedésre, alkalmazkodásra.

**Feladatunk:** 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 szoci higiéniés egészségfejlesztés területei:**

- Esélyegyenlőség biztosítása és integráló nevelés
- Egészségpropaganda
- Esélyegyenlőség biztosítása és integráló nevelés

**Célunk** a gyerekek közösségbe való befogadása, egyenértékű emberként való elfogadása, szeretetteljes együttműködésen alapuló 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 részükre biztosított folyamatos és speciális fejlesztés mellett a gyermeki jogokat gyakorolva szociálisan, értelmileg, érzelmileg az iskolai életre éretté váljanak.

**Feladatunk** a másság elfogadtatása, annak tudatosítása, hogy 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 be tudjanak illeszkedni, 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 és eséllyel 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 segítségét igénybe vesszük

## **Egészségpropaganda**

Az egészségpropaganda az egészségpolitikai intézkedések széles körű terjesztését, a szociálpolitikai határozatok, döntések megértését, megkedveltetését, a megvalósításra irányuló mozgósítást, és az egészségügyi ellátás felesleges igénybevételének elkerülésére irányuló felvilágosítást is jelenti.

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 egészséges életvitel kialakítására való törekvés képességének fejlesztése.

## **Rendszeres egészségügyi vizsgálatok, szűrések**

A gyermekek rendszeres egészségügyi vizsgálatának megszervezése az intézményvezető feladata az SZMSZ ben leírtak alapján. Lehetőség szerint évente egyszer fogászati és általános szűrővizsgálat megszervezése javasolt.

### **A célok elérését szolgáló legfontosabb feladatok**

Természeti környezettel kapcsolatos anyagok feldolgozása képességfejlesztő tevékenységekkel. A A tevékenység tartalma:

Az természet folyamatos megfigyelése az évszakok változásával kapcsolatban.

Az időjárás jellegzetességeinek követése.

Hazánk növény és állatvilágának bemutatása.

Gyümölcsök, zöldségek megismertetése, megszerettetése.

Természetvédelmi jeles napok megünneplése.

Egészséges életmóddal kapcsolatos havi programjaink megtartása

**Feladatunk** Társadalmi környezettel kapcsolatos anyag feldolgozása képességfejlesztő tevékenységekkel Személyes higiénié elsajátítása

## **A tevékenység tartalma**

Ismerkedés saját testünkkel, testrészek, érzékszervek funkcióinak megismertetése.

Lakóhelyünk megismerése

Nemzeti ünnepeink, hagyományaink megismerése, megünneplése

Orvos gyógyító munkájának megismerése, látogatás a gyógyszertárba.

Könyvtárlátogatás

Lakóhelyünk templomának megismerése

Közlekedés szabályainak megismerése, közlekedési eszközök. (utazás vonattal, autóbusszal)

Helyes szokások kialakítása az étkezések, az öltözködés, a tisztálkodás, a testápolás és az

illemhely használatával kapcsolatban.

Egészséges étkezési szokások alakítása. Kéthavonta a szülők együttműködésével tematikus egészségnapokat tartunk, ahol a szülők és a gyermekek ismerkednek az egészséges zöldségk gyümölcsök felhasználási lehetőségével. Évente egyszer egészséghetet szervezünk ahol az egészséges táplálkozásra, és a rendszeres mozgás fontosságára hívjuk fel a gyermekek és a szülők figyelmét.

### **Az egészséget befolyásoló környezeti tényezők felismertetése**

A sokoldalú mozgás lehetőségének biztosítása

Környezettudatos életmód elemeinek szocializációja

A rossz minőségű levegő, a szmog fogalmának, okainak megismertetése. A vízszennyezés következményeinek ismertetése

Mindennapi szabad mozgás beillesztése a napirendbe időjárástól függően az udvaron vagy az aulában, tornaszobában.

Mozgással kísért énekes játékok, drámajátékok szervezése.

Élményszerző séták és kirándulások az óvoda szűkebb és tágabb környezetében Természetbarát anyagok használatának népszerűsítése. Újrahasznosítás, szelektív szemetgyűjtés Természeti környezetünk védelme, óvása. (szelektív hulladékgyűjtés, madáretetés stb.)



## Legitimációs záradék

Az Egészségfejlesztési programot készítette:

A Gyermek Ház Óvoda intézményvezetője:

.....  
int.vez. aláírás



Nyíregyháza, 2020.09.01.

.....  
Nevelőtestület nevében

Nyíregyháza, 2020.09.01.

Az Egészségfejlesztési programot jóváhagyta:

.....  
Az intézmény vezetője



Az egészségfejlesztési programról véleményt nyilvánított:

Nyíregyháza, 2020.09.01.

.....  
Szülői munkaközösség nevében

Nyíregyháza, 2020.09.01.

Az egészségnevelési programról véleményt nyilvánított:

.....  
Alkalmazottak nevében

## **Érvényessége**

### **Az egészségfejlesztési program időbeli hatálya**

A 2020/09. 01.határozatszámom elfogadott és az óvodavezető által 11/2021. határozatszámom jóváhagyott egészségfejlesztési program az intézmény vezetőjének jóváhagyásával a kihirdetés napján lép és határozatlan időre szól.

Módosítása: az óvodavezető hatásköre, kezdeményezheti a nevelőtestület és a KT elnök

### **Az egészségfejlesztési program személyi hatálya kiterjed:**

- Az óvodával jogviszonyban álló minden pedagógusra és a pedagógiai munkát közvetlen segítőkre, gyermekekre, szülőkre.
- Azon személyekre, akik az intézménnyel jogviszonyban nem állnak, de részt vesznek az óvoda feladatainak megvalósításában.

### **Az egészségfejlesztési program területi hatálya kiterjed:**

- Az óvoda területére
- Az óvoda által szervezett - a pedagógiai program végrehajtásához kapcsolódó - óvodán kívüli programokra

## **Egészségfejlesztési program elfogadása**

Az nevelőtestülete, át nem ruházható jogkörében a Pedagógiai Program részét képező egészségfejlesztési programot 2020.09.01. napján tartott határozatképes ülésén 100 %-os igenlő szavazattal elfogadta.

Az elfogadás tényét a nevelőtestület tagjai a csatolt jegyzőkönyvben hitelesítő aláírásukkal tanúsítják.

## **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 szülők egészségkultúráltsága, valamint az óvodai egészségvédelemmel való kapcsolatuk jelentős tényező az egészségpedagógiai óvodai program megvalósításában. 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, félévenként csoport-szülői értekezleteket tartunk, amelyek megbeszélési anyagában a kisgyermek nevelése, egészséggondozása, egészséges életmódra szoktatása is szerepel.

### **Együttműködés az óvoda-egészségügyi szakszolgálattal (gyermekorvossal, védőnővel)**

Az óvoda egészségfejlesztő pedagógiai tevékenysége beágyazódik a gyermek- egészségügyi szakhálózat szervezeti tevékenységébe. Az óvodai egészségügyi ellátás feladatait és feltételeit a (26/ 1997. NM sz.) rendelet írja elő. Az óvodai gyermek-egészségügyi szolgálat és az óvodapedagógus együttműködése rendeletileg– kiterjed a gyermek-egészségügyi ellenőrző vizsgálatokra, az óvodai egészségnevelésre, a pedagógusokra, szülőkre és gyermekekre vonatkozó egészségmegelőző és - fejlesztő (orvosi, védőnői) tevékenységre. A csoportos szűrővizsgálatok megszervezése megköveteli az óvodapedagógustól és a védőnőtől az orvosi kezelésektől való félelem leszerelését. Minden egészségügyi vizsgálat együttes védőnői és

óvodapedagógusi előkészítést, megbeszélést igényel. Az óvodában minden évben megszervezik a gyermekek fogászati szűrővizsgálatát.

Az együttműködésnek több módszere beépül az óvodai nevelés mindennapi programjába, így a védőnői látogatások alkalmával a szomatikus fejlődés ellenőrzése, az egészségfejlesztő alapképességek regisztrálása, a közegészségügyi helyzet ellenőrzése. Az óvoda és a védőnő kapcsolatát erősíti a gyermekek „előéletének” jobb megismerése: a fejlődési lapok, anamnézis-feljegyzések áttanulmányozása, az egészségre, szociokulturális helyzetére vonatkozó adatok cseréje.

Az intézményben folyó teljes körű egészségfejlesztés figyelembe veszi a gyermekek biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait, beilleszhető a nevelési-oktatási intézményben megvalósuló átfogó prevenciós programokba.

### **Ellenőrzés, értékelés**

Az egészségfejlesztéssel kapcsolatos feladatokat koordinált, nyomon követhető és mérhető, értékelhető módon a pedagógiai program részét képező egészségfejlesztési program keretében készítettük el. Minden nevelési évben éves *munkaterv mellékletébe* tervezzük az ehhez kapcsolódó a *programokat*.

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 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.

Óvodánkban a gyermek fejlődését az óvodai fejlődési naplóban vezetik óvodapedagógusaink. A gyermekekről félévente (novemberben és február környékén) az óvodapedagógusok értékelést készítenek, melyben a gyermek legfőbb fejlődési jellemzőit jegyzik le, amely tartalmazza az egészségfejlesztéshez kapcsolódó értékelést is.

Az egészség védelme az egyén (saját) és a társadalom (közös) érdeke, abban a családnak, az egészségügyi szakszolgálatnak, a köznevelési rendszernek és más társadalmi szervezetnek alkotmányos feladata van.