

Załącznik nr 2
do Zarządzenia Nr 21/2025
Dyrektora Żłobka Miejskiego
„Leśna Polana” w Stargardzie
z dnia 2 lipca 2025 r.



ROCZNY PLAN PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

**Żłobka Miejskiego „Leśna Polana”
w Stargardzie**

na rok 2025/2026

WSTĘP

Promocja zdrowia to proces umożliwiający zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem i doskonalenie go. Edukacja zdrowotna w żłobku ma na celu kształtowanie u dzieci zachowań, stylu życia i warunków sprzyjających zdrowiu, jego poprawie i ochronie. Dziecko powinno odczuwać potrzebę stosowania nawyków kulturalno-higienicznych i odpowiednich postaw wobec zdrowia w życiu codziennym.

Edukacja zdrowotna obejmuje swoim zakresem profilaktykę wraz z edukacją prozdrowotną oraz kształtowanie czynnych postaw wobec zdrowia, higieny i sprawności ruchowej.

Spójne działania kadry opiekuńczej i rodziców w tym zakresie będą sprzyjać utrwalaniu właściwej postawy prozdrowotnej u dzieci.

HIGIENA:

METODY REALIZACJI: pogadanki, zajęcia dydaktyczne, gazetki tematyczne

OSOBY ODPOWIEDZIALNE: Opiekunki, koordynator

TEMAT	SPOSÓB REALIZACJI	CEL	TERMIN
Kształtowanie nawyków i przyzwyczajzeń higieniczno-sanitarnych	➤ nabywanie umiejętności mycia rąk; ➤ nabywanie umiejętności prawidłowego mycia zębów; ➤ samodzielne korzystanie z toalety; ➤ samodzielne rozbieranie i ubieranie się; ➤ dostosowanie ubioru do okoliczności, wykonywanych czynności i temperatury otoczenia; ➤ dbałość o czystość zabawek i miejsc do zabawy; ➤ przyzwyczajanie do przebywania na świeżym powietrzu; ➤ wyrabianie zamiłowania do aktywności fizycznej.	➤ dziecko potrafi prawidłowo myć ręce; ➤ dziecko potrafi prawidłowo umyć zęby; ➤ potrafi samodzielnie korzystać z toalety; ➤ potrafi samodzielnie rozbierać i ubierać się; ➤ zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu i aktywności fizycznej.	cały rok
Zapobieganie infekcjom	➤ zwracanie uwagi na możliwość zarażenia się chorobą; ➤ zapoznanie ze sposobami przeciwdziałania zarażeniu się chorobą; ➤ wyjaśnienie potrzeby szczepień; ➤ ochrona przed trudnymi warunkami atmosferycznymi;	➤ dziecko wie o możliwościach zarażenia się chorobą; ➤ właściwie zachowuje się podczas badań lekarskich i podczas szczepień;	

TEMAT	SPOSÓB REALIZACJI	CEL	TERMIN
		➤ dziecko wie, jak ochronić się przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi.	cały rok
Prawidłowa postawa ciała	➤ zwracanie uwagi na przyjmowanie prawidłowej postawy podczas chodzenia i siedzenia.	➤ dziecko ma nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała.	cały rok
Higiena psychiczna	➤ określanie funkcji poszczególnych narządów zmysłu; ➤ zwrócenie uwagi na niekorzystny wpływ hałasu na słuch; ➤ przyzwyczajanie do przebywania w wietrzonych pomieszczeniach.	➤ dziecko rozumie znaczenie narządów zmysłu; ➤ dziecko rozumie, że należy mówić umiarkowanym głosem; ➤ dziecko rozumie, że należy unikać hałasu; ➤ dziecko rozumie konieczność wietrzenia pomieszczeń.	cały rok

ŻYWNOŚĆ:

METODY REALIZACJI: pogadanki, zajęcia dydaktyczne, gazetki tematyczne

OSOBY ODPOWIEDZIALNE: Opiekunki, koordynator, starsi intendenci, kucharze

TEMAT	SPOSÓB REALIZACJI	CEL	TERMIN
Spożywanie posiłków	➤ nabywanie umiejętności kulturalnego zachowania w czasie posiłków ; ➤ kształtowanie nawyków prawidłowego posługiwania się sztućcami; ➤ gryzienie i dokładne przeżuwanie posiłków.	➤ dziecko prawidłowo posługuje się sztućcami; ➤ dziecko potrafi kulturalnie zachować się w czasie posiłku.	cały rok
Prawidłowa dieta	➤ zachęcanie do spożywania zdrowych i urozmaiconych posiłków; ➤ zachęcanie do spożywania warzyw i owoców; ➤ nauka dbania o estetykę stołu podczas posiłków; ➤ rozumienie znaczenia umiaru jedzenia słodczy; ➤ rozumienie znaczenia mycia warzyw i owoców przed spożyciem.	➤ dziecko wie, co należy jeść, aby być zdrowym; ➤ rozumie potrzebę mycia warzyw i owoców przed spożyciem.	cały rok

BEZPIECZEŃSTWO:

METODY REALIZACJI: pogadanki, zajęcia dydaktyczne, gazetki tematyczne

OSOBY ODPOWIEDZIALNE: Opiekunki, koordynator

TEMAT	SPOSÓB REALIZACJI	CEL	TERMIN
Bezpieczeństwo podczas zabaw	➤ ostrożne i bezpieczne poruszanie się po sali i innych pomieszczeniach ; ➤ przestrzeganie ustalonych zakazów i nakazów; ➤ przestrzeganie ustalonych zasad podczas pobytu na placu zabaw.	➤ dziecko zna rozkład pomieszczeń danej grupy dziecięcej; ➤ dziecko potrafi bezpiecznie poruszać się po pomieszczeniach; ➤ dziecko nie zagraża innym uczestnikom zabawy; ➤ potrafi korzystać z zabawek zgodnie z ustalonymi regułami bezpieczeństwa.	cały rok
Bezpieczeństwo w ruchu drogowym	➤ zasady poruszania się w mieście i poza miastem; ➤ zapoznanie z wybranymi znakami drogowymi; ➤ przestrzeganie zasad ruchu drogowego.	➤ dziecko potrafi prawidłowo przechodzić przez jezdnię; ➤ dziecko rozpoznaje znaki drogowe.	cały rok

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

METODY REALIZACJI: pogadanki, zajęcia dydaktyczne, gazetki tematyczne

OSOBY ODPOWIEDZIALNE: Opiekunki, koordynator

TEMAT	SPOSÓB REALIZACJI	CEL	TERMIN
Ruch i gimnastyka	➤ zachęcanie dzieci do wszelkich zabaw związanych z ruchem z wykorzystaniem zabaw i ćwiczeń; ➤ codzienne przebywanie w ogrodzie żłobkowym.	➤ dziecko starannie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia; ➤ dziecko odczuwa radość z podejmowanego wysiłku ruchowego; ➤ dziecko rozumie znaczenie świeżego powietrza dla zdrowia w różnych porach roku; ➤ dziecko rozumie znaczenie potrzeby aktywnego wypoczynku.	cały rok