

PROIECT DE PROGRAMĂ PENTRU OPTIONAL

MOTO: "Un om sănătos este cel care simte puternic și în siguranță"

Larousse

Denumirea optionalului: Dinti frumoși și sănătoși

Grupa: Mare, Albinute

Durata: Anul școlar 2018-2019

Număr de activități pe săptămână: 1

Autor: Datcu Daniela

Aron Raluca

Instituația de învățământ: Grădinița cu Program Prelungit Nr. 28. Ploiești

ARGUMENT

A învăța copilul, de la cea mai fragedă vârstă, să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a pune bazele trainice ale formării comportamentului igienic.

Vrem o dantură de invidiat ! Pentru asta, ne periem dinții zi de zi, dimineața și seara, folosim o pasta de dinți recomandată (după cum arată reclamele) de Asociația Stomatologilor, ba chiar și ata dentară, apa de gură... Și ne schimbăm des periuta de dinți.

Dacă ne întrebăm de la ce vârstă trebuie să ne preocupe îngrijirea dinților copilului, răspunsul este - foarte devreme !

Deprinderile elementare de igienă dentară trebuie imprimare de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață cotidian. Deprinderile igienice dentare odată formate, îi dau copilului siguranța în acțiune, încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independență.

Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă de mici că sănătatea dinților nu înseamnă numai absența cariilor, ci și un mod de viață echilibrat, deci un întreg organism sănătos.

Prin acest opțional vom pune accentul pe informarea părinților și copiilor cu privire la sănătate, alimentație, salubritatea mediului înconjurător, prevenirea accidentelor, dezvoltarea măsurilor preventive de sănătate, de asistență a părinților și de educare. Pornind de la aceste considerente, de la importanța pe care sănătatea o are în viața fiecăruia dintre noi, de la obiectivele stabilite, propunem abordarea acestei teme complexe ca subiecte de dezbateri, studiu, reflecție și nu numai.

DESCRIEREA OPTIONALULUI

Sănătatea este o stare de bine fizic, psihic, social, un drept fundamental al omului, esențial pentru dezvoltare socială și economică.

Determinanții stării de sănătate sunt pacea, adăpostul, educația, securitatea socială, relațiile sociale, alimentația, venitul, puterea familiei, ecosistemul stabil, utilizarea adecvată a resurselor, respectul pentru drepturi umane etc.

Sistemul educațional reprezintă un domeniu ideal pentru promovarea sănătății. Promovarea sănătății are la bază crearea unui ambient și a unor spații sigure și sănătoase, propice vieții de zi cu zi, muncii, studiului, dezvoltării.

Temele pe care le punem în discuție se referă la necesitatea educației pentru sănătate în grădiniță, la conținutul ei și prezintă o serie de deprinderi pentru sănătate specifice vârstei.

Din copilărie, fiecare trebuie să se preocupe de sănătatea sa. O persoană sănătoasă trăiește în armonie cu sine, cu semenii, cu mediul înconjurător. Omul sănătos poate munci, gândi și crea pentru el, dar și pentru ceilalți. Cel care are grijă de sănătatea sa este puternic.

Igiena te ajută să-ți păstrezi sănătatea. Dacă vei învăța și vei respecta regulile de igienă, vei fi un copil sănătos. Regulile de igienă se referă la igiena individuală.

Igiena individuală se referă la curățenia corporală. Igiena individuală are un înțeles mai larg. Igiena individuală a preșcolarului se referă la igiena individului, dar și la igiena vestimentației, a alimentației, a regimului de activitate și de odihnă, a călirii organismului. Fiecare copil trebuie să cunoască și să aplice unele reguli de igienă pentru a avea un corp sănătos.

Regulile de igienă corporală te învață cum să-ți îngrijești pielea, mâinile, picioarele, părul, ochii, urechile, nasul, dinții.

>>Dacă vei respecta întotdeauna aceste reguli, vei fi sănătos pentru că mama sănătății este curățenia.<<

Sfaturi pentru igiena buco-dentara:

- Spală-te pe dinți după fiecare masă;
- Ține capul sus, când îți perii dinții, și nu aplecat peste chiuvetă pentru a „nu pierde” pasta de dinți;
- Perie-ți dinții și pe partea exterioară, și pe cea interioară, prin mișcări verticale (de la origine spre margine), iar măselele prin mișcări circulare;
- În timpul periajului mișcă mâna din încheietură și nu din cot;
- După periaj, clătește-ți gura cu apă;
- Nu împrumuta nimănui și de la nimeni periuța de dinți,

- Nu zdrobii cu dinții alimente sau obiecte tari (bomboane ,oase ,nuci , alune, etc.)
- Nu introduce în gură creioane ,pixuri ,sau alte obiecte;
- Nu mânca bomboane sau alte dulciuri înainte de culcare (în nici un caz să nu adormi cu bomboane sau cu guma de mestecat în gură);
- Cere ajutorul celor mari (părinții ,stomatologul) dacă te-ai lovit la gură ,te dor dinții sau măselele ,observi apariția cariilor;
- Amintește-le celor mari că trebuie să te ducă periodic (la trei ,șase luni) pentru control la medicul stomatolog.

COMPETENTE GENERALE:

- * Formarea și cultivarea interesului pentru problematica sănătății dinților.
- * Cunoașterea modului de periere corectă a dinților.
- * Cunoașterea noțiunilor legate de sănătate și boală în vederea unei igiene dentare corecte.
- * Formarea deprinderilor de alimentație rațională - un rol important în prevenirea cariilor dentare.
- * Dezvoltarea capacității de utilizare a normelor igienico-dentare prin corectarea deprinderilor greșite și încurajarea celor corecte.

COMPETENTE SPECIFICE:

- să cunoască principalele reguli de igienă dentară, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale ;
- să înțeleagă necesitatea curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera ;
- să cunoască implicațiile respectării regulilor de igienă dentară și consecințele nerespectării acestora ;
- să înțeleagă noțiunile de sănătate, igienă, boală ;
- să cunoască propria stare de sănătate și simptomele unor stări de boală ;
- să respecte regulile de igiena dentară ;
- să cunoască alimentele care mențin sănătatea dinților, diferențiindu-le de cele dăunătoare ;
- să respecte programul zilnic pentru curățarea a dinților ;
- să cunoască alimentele de bază, precum și rolul acestora în pastrarea sanataii dinilor;
- să cunoască normele igienico-dentare, respectându-le în orice împrejurare ;
- să-și formeze deprinderi igienico-dentare corecte.

EXEMPLE DE SITUATII DE INVATARE

- “Mamele sunt alaturi de noi” – activitati comune cu parintii
- Alimente sanatoase – convorbire
- “Ne spalăm corect pe dinti?” – activitate practica
- realizarea de planse / postere
- “Ne spalăm corect pe dinti?” – activitate practica
- Concluziile proiectului si mediatizarea lui in situatii si contexte specifice ce se impun.

1. "DINȚII DE LAPTE" .

"Cad dințișorii...de ce ?!" - întâlnire cu medicul stomatolog- Convorbire

2. "NU TE TEME DE MEDIC"

"Nu mi-e frică de dentist " ~ Vizită la cabinetul stomatologic

"De-a dentistul" ~ Joc de rol

"Ce sunt cariile ? " ~ Știința

3. "PRIETENII MEI : pasta de dinti și periuta "

„Periuța cea glumeață,, de Sen Alexandru ~ Memorizare

„Periuța de dinți,, ~ Activitate practică : Indoitură din sârmă

4. "ZÂNA MĂSELUTA POVESTEȘTE"

"Ionică pofticiosul-" Povestea educatoarei

5. "CĂLĂTORIE ÎN ȚARA DINȚILOR SĂNĂTOȘI"

Decalogul dinților- Memorizare—EVALUARE

6. "SĂ MÂNCĂM SĂNĂTOS"

Fructele și legume—izvor de sănătate –Convorbire

7. "IGIENA PERSONALĂ "

„ Cum ne păstrăm dinții sănătoși ?,, ~Convorbire -- întâlnire cu medicul stomatolog

„ Cu papușa la dentist~Joc de rol

8. "ROLUL DINTILOR- "

„ De ce avem nevoie de dinți ?,, - Convorbire

9.EVALUARE - „ Periuța năzdrăvană’’~Scenetă

CONTINUTURI:

- Cunoasterea de sine a propriului corp si a functionarii lui;
- Autocunoasterea si atitudinea pozitiva fata de sine si fata de ceilalti;
- Exprimarea unei atitudini pozitive fata de un stil de viata sanatos;
- Recunoasterea modalitatilor de ingrijire a propriului corp;
- Acceptarea si respectarea diferentelor dintre oameni;
- Dezvoltarea comportamentelor prosociale;
- Dezvoltarea abilitatilor de diferentiere intre alimente sanatoase si alimente nesanoase;
- Dezvoltarea capacitatii de a manifesta interes fata de miscare si alimentatia sanatoasa.

MODALITATI DE EVALUARE

- Analiza stadiului desfășurării temelor de educație pentru sănătate
- Rezultatele obținute cu preșcolarii.

RESURSE:

- **UMANE:** cadre didactice, copii, medic stomatolog, asistenta medicala, parinti.
- **MATERIALE:** mulaj corp uman, mulaje dinti, planse, atlase, enciclopedii, reviste, jetoane, casetofon, CD-uri, creioane colorate, hartie Xerox, acuarele, pensoane, plastilina, lipici, truse de joc.

- **TEMPORALE:** 9 luni (anul școlar 2018-2019)
- **FINANCIARE:** autofinanțare.
- **BIBLIOGRAFICE:** “Curriculum pentru învățământul prescolar”
ED.DPH 2008; www.copilul.ro; www.dentalcare.ro.

Educația pentru sănătate în grădiniță ,Nr.3 ,Mai 2003, Baia –Mare

Educația pentru sănătate ,Direcția Sanitară Maramureș ,Editura Medicală
București ,1983

PLANIFICARE CALENDARISTICA

Perioada	Activitatea- locul de desfasurare, mijloace si forme de desfasurare	Participanti
Octombrie	1.CE STIU DESPRE DINTII MEI? 2.ACESTA SUNT EU- Observare Loc de desfasurare: sala de clasa Observari, discutii pe baza imaginilor si mulaje	Participa copiii grupei, educatoarele si asistentele gradinitei
Noiembrie	1.FORMAREA DINTILOR Prima etapa: dintii de lapte A doua etapa: dantura permanenta Partile componente ale unui dinte 2.CUM SA MANANC SANATOS? Loc de desfasurare: Sala de clasa Mijloace: DVD, mulaje, imagini	Participa copiii grupei, medicul stomatolog si educatoarele clasei
Decembrie	1.IGIENA SI INGRIJIREA DINTILOR Cum ne spalam pe dinti? Mijloace: obiecte de uz personal 2. POEZIA: “Nu uitati” Loc de desfasurare: Gradinita	Participa copiii grupei, educatoarele si asistentele gradinitei
Ianuarie	1.CE MANANC SA AM DINTI SANATOSI? Alimentatia sanatoasa, arma impotriva cariei dentare Loc de desfasurare: sala de grupa Fructe si legume- aportul acestora in sanatate 2. FISA DE LUCRU, POVESTEA “IONICA POFTICIOSUL” Mijloace: machete, fructe, legume, poveste, imagini	Participa copiii si educatoarele grupei
Februarie	1.DVD- Documentar: DINTI FRUMOSI SI SANATOSI Activitate practic- aplicativa la punctul sanitar 2. MEMORIZAREA POEZIEI “PERIUTA CEA PUFOASA” Loc de desfasurare: sala de clasa Mijloace: DVD, imagini, poezie	Participa copiii, asistentele si educatoarele grupei
Martie	1.BOLILE DINTILOR SI GINGIILOR Ce sunt cariile? Intalnire cu stomatologul	Participa copiii, educatoarele, parinti si medicul stomatolog

	<p>2.POVESTIRE DUPA ILUSTRATII “LA MASA”</p> <p>Loc de desfasurare: Sala de clasa si punctul sanitar</p> <p>Mijloace: poveste, imagini, macheta</p>	
Aprilie	<p>1.VIZITA LA CABINETUL STOMATOLOGIC</p> <p>2. POVESTIRE DUPA ILUSTRATII “LA MASA”</p> <p>Loc de desfasurare: Cabinetul stomatologic, sala de clasa</p> <p>Mijloace: obiecte din cabinet, povestire, imagini</p>	<p>Participa copiii, educatoarele, parinti, medicul stomatolog si asistenta acestuia</p>
Mai	<p>1.DESENE ALE COPIILOR: ZANA MASELUTA</p> <p>2. EDUCATIE CIVICA: ASA DA/ ASA NU</p> <p>Loc de desfasurare: Sala de clasa</p> <p>Mijloace: coli, creioane colorate, imagini</p>	<p>Participa copiii, educatoarele, asistentele</p>
Iunie	<p>1. AER, SOARE SI MISCARE-SANATATE SI VIGOARE- jocuri in aer liber</p> <p>2. SA CRESTEM MARI, FRUMOSI SI SANATOSI- Evaluare</p> <p>Loc de desfasurare: Curtea gradinitei, sala de clasa</p> <p>Mijloace: imagini, fisa de lucru, joc didactic</p>	<p>Participa copiii, educatoarele, asistentele</p>