

Program profilaktyczny
Przedszkola Publicznego w Rzykach
2016/2017

Zatwierdzony
na posiedzeniu Rady Pedagogicznej
w dniu 15.09.2016 r.

Podstawa opracowania treści zawartych w programie profilaktycznym Przedszkola:

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej –art. 72
- Konwencja o Prawach Dziecka –art.3, art.19 i art.33
- Podstawa Programowa Wychowania Przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego (Dz. U. z dnia 15 stycznia 2009 r.)
- Ustawa z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty (DzU nr 67 z późn. zm.)
- Rozporządzenie MENiS z dnia 23.12.2008 w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół
- Program profilaktyczny Publicznego Przedszkola w Stąporkowie „Moje bezpieczeństwo i zdrowie”, autor Wiesława Grzywacz
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 17 listopada 2010 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach(Dz. U. z dnia 2 grudnia 2010 r. z póź. zm.).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 17 czerwca 2016 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół
- Ustawa z 24 kwietnia 2015 r. o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2015 r. poz. 875).
- Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz.U. poz. 1249).

Zapewnienie zdrowia i bezpieczeństwa dzieciom stanowi podstawowe zadanie, przed którym stoją nauczyciele i rodzice. **W każdym działaniu podejmowanym w przedszkolu staramy się wyeliminować wszelkie zagrożenia i niebezpieczeństwa.**

Profilaktyka to ogół działań zapobiegających niepożądanym zjawiskom w rozwoju i zachowaniu się ludzi. W pedagogice – każde pożądanе oddziaływanie pedagogiczne jest jednocześnie działaniem profilaktycznym, wytwarza bowiem jakieś wartościowe cechy, jednocześnie zapobiega powstawaniu lub utrwaleniu cech niepożądanych.

Kierunek oddziaływań wychowawczo - dydaktycznych, wskazuje na konieczność wyrobienia u dzieci określonych umiejętności, sprawności i nawyków, niezbędnych w przygotowaniu do dalszego życia. **Naszym zadaniem jest ukształtowanie takich postaw, które sprawią, że dzieci będą wiedziały, jak unikać, zapobiegać i możliwie sprawnie pokonywać niebezpieczeństwa.**

Program profilaktyczny jest dostosowany do potrzeb rozwojowych wychowanków. W swych oddziaływaniach jest skierowany do dzieci, nauczycieli i rodziców.

Treści programu zostały opracowane na podstawie ewaluacji wewnętrznej, diagnoz przedszkolnych, dokumentacji przedszkolnej, rozmów z rodzicami i wychowawcami.

Cele ogólne programu:

- wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności skutecznego radzenia sobie w sytuacji zagrożenia,
- nabywanie umiejętności przeciwstawiania się złemu traktowaniu fizycznemu i psychicznemu,
- zdawanie sobie sprawy z konieczności przestrzegania zasad warunkujących bezpieczeństwo własne i innych,
- upowszechnienie wiedzy o zdrowiu i właściwych zachowaniach mu służących, promocja zdrowego stylu życia,
- zapobieganie agresji wśród przedszkolaków.

Głównymi zadaniami przedszkola w realizacji założonych celów jest:

- *zachęcanie dzieci do pokonywania trudności,*
- *pokazywanie wzorców, w jaki sposób mogą to zrobić,*
- *wskazywanie różnych rodzajów aktywności przydatnych dla wszechstronnego rozwoju,*
- *kształtowanie postaw akceptacji siebie oraz pozytywnych postaw i zachowań,*
- *współpraca z rodzicami.*

Program profilaktyczny został podzielony na problematykę bezpieczeństwa i higieny.

I. Bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne dziecka w przedszkolu i poza nim.

II. Higieniczny i zdrowy styl życia dziecka.

Zagadnienia

- ❖ bezpieczeństwo na terenie przedszkola oraz podczas zabaw w ogrodzie przedszkolnym;
- ❖ bezpieczeństwa związane z kontaktami rówieśniczymi;
- ❖ bezpieczeństwo na drodze;
- ❖ bezpieczeństwo związane z niektórymi urządzeniami;
- ❖ bezpieczeństwo związane z przyrodą;
- ❖ bezpieczeństwo w kontaktach z nieznanymi;
- ❖ bezpieczeństwo w świecie wirtualnym;
- ❖ higiena osobista;
- ❖ higiena żywienia;
- ❖ higiena otoczenia;
- ❖ higiena narządów zmysłów - elementy rozwoju osobowego;
- ❖ promocja zdrowia;
- ❖ higiena wokół nas;
- ❖ aktywność ruchowa oraz zapobieganie wadom postawy.

Metody pracy

W realizacji programu wykorzystuje się różnorodne metody, przede wszystkim aktywne, by umożliwić dzieciom aktywne doświadczenie i przeżywanie tego, co jest tematem zajęć. Wskazane jest odwoływanie się do różnych technik dostosowanych do wieku dzieci, zainteresowania tematem, umiejętności radzenia sobie z przedstawionymi problemami i poziomem aktywności wychowanków.

Poniżej wymieniono najważniejsze metody, które są pochodną celów i zadań, jakie stawia się w profilaktyce i w całym procesie wychowania:

- **metoda organizacji środowiska** – według której podejmowane są przez nauczyciela działania w odniesieniu do właściwej organizacji życia codziennego dzieci i środowiska oraz prezentacja odpowiednich wzorców osobowych,
- **metoda przekazu wiedzy** – dotycząca sposobów informowania, wyjaśniania i instruktażu, w której nauczyciel oddziałuje na świadomość dziecka; istotna jest zwłaszcza w nowych sytuacjach, gdy brak dzieciom odpowiednich doświadczeń,
- **metoda utrwalania pożądanых zachowań** – która polega zarówno na powtarzaniu pewnych czynności oraz zachowań w określonych sytuacjach edukacyjnych, jak i na wykorzystywaniu okazji edukacyjnych, spontanicznie prowokowanych przez dzieci,
- **metody aktywizujące** – które w trakcie różnorodnych zabaw z dziećmi tworząc specyficzne sytuacje i okazje edukacyjne, mogą wykorzystywać w naturalny sposób dziecięcą twórczą ekspresję; istnieje cała gama metod aktywizujących dzieci, np. drama, narracja, techniki twórczego myślenia oraz analogia personalna, fantastyczna i symboliczna, a także konkursy i rozmaite techniki plastyczne.

Ewaluacja

Program zakłada ewaluację, która w przypadku kształtowania odpowiednich postaw możliwa jest tylko w niepełnym zakresie (postawy dzieci kształtowane są nie tylko w przedszkolu). Częściową odpowiedź na pytanie czy podjęte działania wpłynęły na postawy dzieci możemy uzyskać przez:

- ewaluację wewnętrzną,
- obserwację zachowań dzieci w różnych sytuacjach,
- rozmowy i wywiady z dziećmi, rodzicami, nauczycielami,

- *analizę arkuszy obserwacji poszczególnych dzieci,*
- *analizę wytworów pracy dzieci i stopnia ich zaangażowania w proponowane formy promujące zdrowy styl życia.*

I. Bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne dziecka w przedszkolu i poza nim

| TREŚCI PROGRAMOWE | CELE | PRZEWIDYWANE EFEKTY, DZIECKO... |
|--|---|--|
| BEZPIECZEŃSTWO NA TERENIE PRZEDSZKOLA ORAZ PODCZAS ZABAW W OGRODZIE PRZEDSZKOLNYM | <ul style="list-style-type: none"> • zapoznanie z pomieszczeniami przedszkola, zabawkami, sprzętami, narzędziami i sposobem korzystania z nich • zapoznanie z ogródkiem przedszkolnym i najbliższym otoczeniem przedszkola • ustalenie zasad zachowania sprzyjających bezpieczeństwu w przedszkolu i w ogrodzie | <ul style="list-style-type: none"> - zna pomieszczenia przedszkolne i ich przeznaczenie, - schodząc ze schodów korzysta z poręczy, - idąc na jadalnię potrafi zachować się odpowiednio, - umie korzystać ze sprzętów i zabawek zgodnie z ich przeznaczeniem, - informuje dorosłych o uszkodzonych zabawkach i sprzęcie, - zna zasady bezpiecznego korzystania z podstawowego sprzętu sportowego (sanki, rower, hulajnoga, rolki), - wie, że biegać można tylko w ogrodzie lub miejscu do tego dostosowanym, - przestrzega ustalonych zasad, |
| BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE | <ul style="list-style-type: none"> • zapoznanie z elementami zasady uczestnictwa w ruchu drogowym • kształtowanie u dzieci prawidłowych postaw sprzyjających unikaniu zagrożeń w ruchu drogowym • utrwalenie znajomości zasad uczestnictwa w ruchu drogowym – spotkanie z policjantem • kształtowanie postawy zaufania do funkcjonariuszy (policjant) | <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady przechodzenia przez jezdnię, - zna ważne dla pieszych znaki drogowe (ostrzegawcze, zakazu, sygnalizację świetlną), - rozumie konieczność noszenia różnych elementów odblaskowych w czasie poruszania się po drogach, - potrafi dokonać podziału znaków na ostrzegawcze, informacyjne, zakazu i nakazu, - zna niebezpieczeństwa mogące spotkać go jako uczestnika ruchu drogowego, - zna zasady bezpiecznego podróżowania jako pasażer samochodu osobowego (zajęcie miejsca w foteliku, zapięcie pasów, zachowanie spokoju podczas jazdy), - wie, jakie są zasady bezpiecznego i kulturalnego zachowania w środkach komunikacji publicznej, - wie, że policjant jest osobą, do której zawsze może się zwrócić o pomoc, gdy znajdzie się |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>w niebezpiecznej sytuacji,</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna rolę pracy policjanta w ruchu drogowym, - zna numery telefonów alarmowych ogólnego -112, policja -997, straż pożarna - 998, pogotowie ratunkowe -999, - zna swój adres, imię i nazwisko |
| <p>BEZPIECZEŃSTWO ZWIĄZANE Z NIEKTÓRYMI PRZEDMIOTAMI I URZĄDZENIAMI</p> | <ul style="list-style-type: none"> • kształtowanie umiejętności posługiwania się niektórymi urządzeniami i przedmiotami • kształtowanie prawidłowych postaw sprzyjających unikaniu różnego typu zagrożeń • przestrzeganie przed używaniem niebezpiecznych urządzeń | <ul style="list-style-type: none"> - umiejętnie posługuje się nożyczkami, - zna zasady bezpiecznego obsługiwanie sprzętu gospodarstwa domowego: radio, telewizor, odkurzacz, komputer, - wie jak zachować się w sytuacji zagrożenia w wyniku pożaru, - zna numer straży pożarnej, - wie, że nie wolno wychylać się przez okno, - zna konsekwencje wspinania się na wysokie, niestabilne konstrukcje, - wie jak oznaczone są miejsca niebezpieczne, - wie, że nie powinno dotykać instalacji elektrycznej, - przestrzega zakazu włączania i manipulowania, bez zgody dorosłych, urządzeniami podłączonymi do prądu, - rozumie znaczenie zakazu zabaw zapałkami, - wie, że nie można samodzielnie używać kuchenki gazowej, - wie, że nie wolno bawić się ostrymi przedmiotami, - zbliżać się do pracujących maszyn i urządzeń, |
| <p>BEZPIECZEŃSTWO ZWIĄZANE Z PRZYRODĄ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • uświadomienie możliwych konsekwencji w kontaktach z nieznanymi zwierzętami • rozumienie zakazu spożywania nieznanych owoców, roślin, pokarmów nieznanego pochodzenia, lekarstw | <ul style="list-style-type: none"> - przestrzega zakazu wchodzenia na teren strzeżony przez psa, - wie jak zachować się na widok bieżącego psa w jego kierunku, aby uniknąć pogryzienia, - wie, że bez zgody i obecności właściciela nie wolno podchodzić do psa, karmić go głaskać itp., - rozpoznaje grzyby jadalne i trujące na podstawie ilustracji, zna cechy ich wyglądu, |

| | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> kształtowanie zrozumienia konieczności wybierania bezpiecznych miejsc do zabawy | <ul style="list-style-type: none"> - wie, że nie można wkładać do ust i jeść, nieznanych roślin, owoców, grzybów i potraw niewiadomego pochodzenia, - potrafi zareagować, aby została udzielona szybka pomoc medyczna gdy człowiek zje coś trującego, - zna numer do pogotowia ratunkowego, - zna zasady zachowania się w lesie i niebezpieczne zwierzęta, które w nim żyją, - przestrzega zakazu samodzielnego korzystania z lekarstw, - nie wykorzystuje lekarstw, środków czystości i ochrony roślin do zabawy, - pamięta aby nie oddalać się z miejsca zabawy bez zgody i wiedzy opiekuna, - rozumie konieczność zgłaszania zauważonego niebezpieczeństwa osobie dorosłej, - wie o konieczności zgłaszania osobie dorosłej wszelkich dolegliwości, skaleczeń czy złego samopoczucia, - rozumie niebezpieczeństwo ślizgania się po zamrzniętych akwenach, kąpieli w miejscach niedozwolonych, - zna konsekwencje zabaw w miejscach usytuowanych zbyt blisko jezdni, na stromych zboczach, w pobliżu zbiorników wodnych, na terenach budowy, na wysypiskach śmieci, |
| <p>BEZPIECZEŃSTWO W KONTAKTACH Z NIEZNAJOMYMI</p> | <ul style="list-style-type: none"> uświadomienie dzieciom niebezpieczeństw wynikających z przypadkowych spotkań z nieznanymi kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacji zagrożenia | <ul style="list-style-type: none"> - wie, że nie powinno ufać obcemu dorosłemu, - rozumie, że człowiek, który ma złe intencje może mieć przyjemną powierzchowność, - nie otwiera drzwi, gdy ktoś dzwoni lub puka pod nieobecność rodziców, - nie wsiada do pojazdu osób nieznanymi, - nie podaje obcym swojego adresu domowego gdy o to poproszą, - nie udziela informacji na temat wyposażenia domu, - posiada umiejętność postępowania w sytuacji |

| | | |
|--|--|--|
| | | zagrożącej bezpieczeństwu, np. jak opanować emocje, jak wołać o pomoc, - wie jak ma się zachować w razie zagubienia się w tłumie, w sklepie itp. |
| BEZPIECZEŃSTWO W ŚWIECIE WIRTUALNYM | <ul style="list-style-type: none"> • uświadomienie dzieciom niebezpieczeństw wynikających z korzystania z Internetu | <ul style="list-style-type: none"> - zna zagrożenia związane z korzystania z Internetu, - korzysta z Internetu tylko za zgodą rodziców / osób dorosłych, - nie traktuje komputera jako największego towarzysza zabaw, - zdaje sobie sprawę, że świat wirtualny to świat iluzji, - nie promuje zachowań agresywnych, przemocy, obecnych, np. w grach komp., - dostrzega także pozytywny wpływ świata wirtualnego (np. rozwój myślenia, kojarzenia, wyobraźni, pogłębienie wiedzy, wzmocnienie poczucia własnej wartości, itp.). |

II. Higieniczny i zdrowy styl życia dziecka

| TREŚCI PROGRAMOWE | CELE | PRZEWIDYWANE EFEKTY, DZIECKO... |
|------------------------------|---|---|
| HIGIENA OSOBISTA | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kształtowanie nawyku dbania o czystość osobistą ▪ uświadomienie jak ważna jest higiena jamy ustnej | <ul style="list-style-type: none"> - właściwie korzysta z toalety, - myje ręce po wyjściu z toalety, przed jedzeniem i po przyjeździe z podwórka, - wyciera właściwie nos, używa chusteczek higienicznych, - zostawia po sobie porządek w toalecie i łazience, - rozumie zasadę nie korzystania z rzeczy osobistych, należących do innych, - rozumie konieczność obcinania paznokci, mycia włosów, dbałości o czystość uszu, szyi, kontrolowania swojego wyglądu, - pamięta o zachowaniu intymności w trakcie załatwiania potrzeb fizjologicznych przez siebie i innych, |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - pamięta o myciu zębów rano i wieczorem, - wie, że szczoteczkę należy wymieniać, gdy tylko zauważy, że włókna są powyginane, - wie, że zęby może myć tylko specjalną pastą dla dzieci i nie powinno połykać pasty do zębów, - pamięta o dokładnym płukaniu zębów po ich umyciu, - rozumie, że nie wolno podjadać nocą albo pić słodkich napojów, - chodzi do dentysty, |
| HIGIENA ŻYWIENIA | <ul style="list-style-type: none"> ▪ uświadomienie roli właściwego odżywiania się ▪ kształtowanie umiejętności odpowiedniego zachowania się przy stole | <ul style="list-style-type: none"> - spożywa składniki niezbędne dla zdrowia, - zdaje sobie sprawę z konieczności przetwarzania produktów: smażenie, gotowanie, pieczenie, - przewycięża niechęć do niektórych potraw, produktów, - ogranicza jedzenie słodczy oraz niezdrowych przekąsek, - wie, że należy spożywać zdrowe produkty (nabiał, kasze, ciemne pieczywo), - wie, że należy spożywać dużą ilość owoców i warzyw jako źródła witamin, - posługuje się sztućcami, - siedzi prawidłowo przy stole, - zachowuje estetykę jedzenia podczas posiłku, - stosuje zwroty grzecznościowe, |
| HIGIENA OTOCZENIA | <ul style="list-style-type: none"> ▪ kształtowanie nawyku przestrzegania zasad kultury, współżycia z innymi | <ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia sytuacje, w której można biegać i hałasować, oraz takie, kiedy należy zachować się spokojnie i cicho, - rozumie zasady mówienia umiarkowanym głosem, - nabywa odporności na niepowodzenia i wiarę we własne siły, - rozumie konieczność zachowania porządku wokół siebie, - rozumie konieczność niesienia pomocy innym, |

| | | |
|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - rozumie konieczność odpoczynku podczas dnia, - rozumie regularność w rozkładzie dnia dla zdrowia człowieka, - wie, że należy rysować, malować tylko przy dobrym oświetleniu, - rozumie konieczność korzystania ze świeżego powietrza przy różnych warunkach pogodowych, |
| <p>HIGIENA NARZĄDÓW ZMYŚLÓW</p> <p>ELEMENTY ROZWOJU OSOBOWEGO</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ stwarzanie warunków do prawidłowego rozwoju narządów zmysłów ▪ kształtowanie świadomości prawidłowego uczestnictwa w grupie ▪ kształtowanie umiejętności postrzegania siebie i rozumienia swoich uczuć ▪ nabywanie umiejętności rozwiązywania problemów | <ul style="list-style-type: none"> - rozumie szkodliwość dłuższego oglądania telewizji, - potrafi wyrażać swoje emocje i uczucia w sposób społecznie akceptowany, - pamięta o konieczności ochrony układu nerwowego przed zbyt silnymi bodźcami, przeżyciami, wzruszeniami, - wie, co to są zmysły , potrafi o nie dbać, - zna prawa i obowiązki panujące w grupie, - rozumie, że każdy z członków grupy ma wpływ na jej prawidłowe funkcjonowanie, - potrafi działać w sposób spontaniczny i twórczy, - jest otwarte na potrzeby innych, - posiada umiejętność dzielenia się swoimi uczuciami i odczuciami z innymi, - dostrzega własną indywidualność i niepowtarzalność oraz innych, - potrafi rozmawiać o swoich uczuciach i reakcjach emocjonalnych, stosuje odpowiednie słownictwo, - wie, jak wyrażać i odbierać uczucia w sposób werbalny i niewerbalny, - posiada umiejętność podejmowania decyzji i ponoszenia za nie odpowiedzialności, - akceptuje i szanuje własne i cudze poglądy a także uczucia, - nie boi się rozmów na temat konfliktu i wspólnego poszukiwania jego rozwiązań, - umie zawierać kompromisy - potrafi |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| | | <p>samodzielnie podejmować decyzje,</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada umiejętność negocjowania, przepraszenia i przebaczenia, |
| PROMOCJA ZDROWIA | <ul style="list-style-type: none"> ▪ uświadomienie dzieciom potrzeby stosowania profilaktyki zdrowotnej ▪ nabywanie nawyku dbania o własne zdrowie ▪ podkreślenie roli ruchu na świeżym powietrzu jako stymulatorów prawidłowego rozwoju | <ul style="list-style-type: none"> - wie, w jakim celu wykonywane są szczepienia ochronne, - wie, co jest przyczyną powstania próchnicy, - wie, że pijąc mleko poprawia stan uzębienia, - pamięta o potrzebie wypoczynku, - pamięta o potrzebie przebywania w wentylowanych pomieszczeniach, - rozumie konieczność zasłaniania ust podczas kaszlu i kichania, - wie, że należy korzystać z chusteczek higienicznych podczas kataru, - pamięta o odpowiednim zachowaniu w kontakcie z osobą chorą, - rozumie potrzebę przebywania w otoczeniu bez głośnych zjawisk akustycznych będących przyczyną zmęczenia i zdenerwowania, - pamięta o konieczności oddychania nosem, |
| HIGIENA WOKÓŁ NAS | <ul style="list-style-type: none"> ▪ zaznajomienie z przyczynami zanieczyszczenia powietrza (samochody, dymiące kominy); wody (wylewanie ścieków, wyrzucanie śmieci); gleby (nawozy, śmieci) ▪ rozumienie konieczności sortowania odpadów wytwarzanych przez człowieka ▪ uświadomienie konieczności przestrzegania zasad dotyczących utrzymywania porządku i szanowania zieleni w najbliższym otoczeniu | <ul style="list-style-type: none"> - wie, że czyste środowisko jest warunkiem dobrego zdrowia i samopoczucia, - zna skutki negatywnego oddziaływania człowieka na środowisko, - uczy się segregować odpady, - ogranicza ilość śmieci np. poprzez opakowania wielokrotnego użytku, - dba o czystość wokół siebie, - odpady i papiery wrzuca do koszy na śmieci, - nie depta trawników, |

| | | |
|---|---|--|
| | | |
| <p>AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ORAZ ZAPOBIEGANIE WADOM POSTAWY</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ zachęcanie do różnych rodzajów zabaw i ćwiczeń kształtujących postawę, orientacyjno - porządkowych, bieżnych, z elementem równowagi, na czworakach, z elementami rzutu, celowania, toczenia i noszenia, z elementem wspinania się, z elementem skoku i odskoku ▪ stosowanie zasady „W zdrowym ciele zdrowy duch” | <ul style="list-style-type: none"> - poznaje zasady rywalizacji, - potrafi przegrywać, rozumie zasadę fair play, - starannie i prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia, - siada w siadzie skrzyżnym, - nabyło wiedzę o prawidłowej postawie ciała podczas: stania, siedzenia, chodzenia, biegania, leżenia, - potrafi w ćwiczeniach wykorzystać różne przybory, - rozumie znaczenia świeżego powietrza dla zdrowia w różnych porach roku, - uczestniczy w grach i zabawach terenowych, - umie ubrać się odpowiednio do pory roku i temperatury powietrza, - wie, że nie powinno przebywać na słońcu bez nakrycia głowy, - wie, że nie powinno przebywać zbyt długo na dworze podczas bardzo niskich temperatur (poniżej -10 stopni C), - rozumie znaczenie potrzeby aktywnego wypoczynku. |