

유아건강교육의 목표, 내용, 방법

1. 유아건강교육의 목표

목표 : 건강에 대한 기본적인 정보를 이해하고 건강을 증진시키기 위하여 활용할 수 있는 능력을 길러주는 것

과거 질병치료의 개념->신체적·정신적·사회적 안녕의 상태를 유지하는 예방적 의미로 변화

청결, 영양, 질병 예방, 휴식 등을 통해 신체건강 유지
정신건강 도모, 발생할 수 있는 위험을 예방하고 대처에 필요한 지식, 기술 습득에 중점

2. 유아건강교육의 내용

• 미국건강교육표준기구에서 제시한 건강교육 내용

- ① 건강 증진과 질병 예방에 관련된 개념을 이해한다.
- ② 유용한 건강 정보를 찾고 건강을 증진시키는 산물이나 서비스를 이용할 수 있는 능력을 기른다.
- ③ 건강을 증진시키는 행동을 실천하고, 건강을 위협하는 요소를 감소시킨다.
- ④ 문화와 대중매체, 기술 발달, 기타 요소들이 건강에 미치는 영향을 분석한다.
- ⑤ 건강을 증진시키기 위해 다른 사람들과 상호 대화하는 기술을 기른다.
- ⑥ 건강을 증진시키기 위한 목표를 설정하고 결정을 내릴 수 있는 기술을 기른다.
- ⑦ 개인, 가족, 지역사회 건강을 위해 어떤 의견을 주장할 수 있는 능력을 기른다.

건강교육에 포함되어야 할 내용

① 개인의 건강

유아는 신체를 인식하고, 긍정적인 생활습관을 형성하도록 함.

- '건강한 몸과 마음으로 생활하기', '안전하게 생활하기'

② 정신건강

긍정적 자아개념을 가지고 자신의 감정을 자유롭게 표현하고 조절하는 방법을 가르치는 것이 중요함.

- '즐겁게 생활하기'

건강교육에 포함되어야 할 내용

③ 영양

성장에 필요한 충분한 영양을 섭취해야 하며, 올바른 식습관 형성이 중요함. 점심이나 간식시간을 포함한 활동이 영양교육을 실시하는 중요한 기회임.

- '바른 식생활 하기',

④ 질병 예방

건강한 생활습관이 질병을 예방하며 건강한 생활습관을 실천할 수 있도록 함.

손 씻기와 청결하고 건강한 물리적 환경을 구성해야 함.

건강교육에 포함되어야 할 내용

⑤ 안전교육

유아에게 일어나는 우발사고를 예방하기 위한 방법으로 안전한 환경을 구성하고, 사고를 유발할 수 있는 인간의 행동을 교육을 통해 변화시키는 것.

- '놀이안전', '교통안전', '나와 다른 사람의 몸을 소중히 하기'

⑥ 학대

유아의 신체적 정서적 성적학대와 방임을 예방하고 조기에 발견, 치료하기 위한 것.

- '나와 다른 사람의 몸의 소중함을 알고 보호하며, 다른 사람이 함부로 나의 몸을 만지지 않도록 한다'

건강교육에 포함되어야 할 내용

⑦ 지역사회와 관련된 건강

건강교육의 장기적 목표 중 하나로 지역사회의 건강정보센터나 건강증진을 위한 기구가 어떤 것이 있는 지 알고 건강증진을 위한 활동이나 식품을 알게 하는 것에 초점

- '우리 몸에 대해 알아보기', '정보자료에 관심 가지기'

⑧ 환경과 관련된 건강

유아들의 행동이 환경에 직접적인 영향을 미친다는 사실을 알고 생활 속에서 환경 보전 태도를 형성하도록 성인의 지속적인 관심과 지도가 필요함

- '환경 보전에 관심 가지기', '환경 오염이나 재해에 대비하기'

3. 유아건강교육의 방법

- 유아가 일상 생활 속에서 자연스러운 과정을 통해 계속적으로 실시되어야 함
- 등원하거나, 손 씻기, 이닦기, 점심식사 및 간식 먹기 등과 같은 활동을 통해 통합적으로 학습 ← 이를 위해서는 일상생활의 환경, 적절한 성인의 모델링이 필요함
- 유아가 바람직한 건강습관을 형성할 수 있는 시간을 마련해야 함
- 교사가 먼저 건강한 생활습관을 갖고, 활동에 직접 참여함으로써 바람직한 모델링이 될 수 있다.

건강교육 방법을 결정할 때 교사가 고려해야 할 사항

- ① 유아의 연령과 학급 규모를 고려
- ② 유아의 실제 경험과 관련된 내용을 통해 교육
- ③ 유아가 활동에 적극적으로 참여할 수 있는 방법을 모색. 유아가 학습경험에 적극적으로 참여하는 것이 가장 효과적
- ④ 개인 유아의 발달 수준에 적합하며 흥미를 만족시킬 수 있는 다양한 교수자료를 준비
- ⑤ 동화듣기, 극놀이, 화장실 가기 등 일상생활의 다양한 활동을 준비
- ⑥ 일상생활 중에서 건강과 관계되는 특별한 상황이나 사건을 이용.
(ex) 어린이 유괴 사건, 집단 식중독 사고 등
- ⑦ 연중 지속적으로 실시하며 반복된 경험을 통하여 건강한 생활습관을 형성하도록 함

건강교육을 실시할 수 있는 다양한 방법

① 주제 선정에 따른 통합적 접근방법에 의한 건강교육

건강교육에 관한 주제로 일정한 기간 동안 일상생활의 구체적 상황을 통해 필요한 지식, 기술, 태도를 통합적으로 학습하는 것

주제 : 음식 '꿀꺽꿀꺽 나라'

② 역할 놀이를 통한 건강교육

유아가 관심이나 흥미 있는 주제를 중심으로 가상적인 상황에서 역할을 맡아 놀이하는 것. 직접 또는 간접 경험을 통해 다양한 문제를 경험하고 문제 해결력을 기르게 됨.

건강교육을 실시할 수 있는 다양한 방법

③ 상황에 근거한 건강교육

유아교육기관에서 정기적인 신체검사를 하거나 간식, 점심시간 등과 같은 실제 상황을 이용하여 건강교육을 실시하는 것.

- 장점 : 유아들의 동기유발이 용이, 실제와 직접 연결된다는 점
- 단점 : 유아들에게 필요한 건강교육의 내용을 모두 포함시킬 수 없음

④ 현장 학습을 통한 건강교육

유아교육기관 밖의 장소를 방문하여 직접 감각을 통한 실제 경험을 함으로써 학습의 효과를 높이기 위한 방법.

(ex) 목장, 우유 공장, 보건소

건강교육을 실시할 수 있는 다양한 방법

⑤ 부모교육을 통한 건강교육

유아는 부모를 통해 건강, 안전에 대한 습관이나 신념을 형성하므로 부모회, 가정통신문 등의 기회를 통해 부모에게 건강에 관한 정보를 제공함.

(ex) 부모가 현장 학습에서 보조 역할 수행, 119 구조대나 녹색어머니회 등에서 일하는 부모의 경우