

Zespół ds. promocji zdrowia

koordynator: M. Krawczyk

skład zespołu: A. Grochowska, M. Grzechowiak, B. Gaszyńska-Kalka

PLAN DZIAŁAŃ PRZEDSZKOLA PROMUJĄCEGO ZDROWIE

A. Część wstępna planowania

1. Diagnoza potrzeb :

przeprowadzono ankietę, który wyłoniła następujące problemy:

Przedszkole promujące zdrowie tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają:

- wdrażaniu wiedzy nt. higieny i zasad kulturalnego spożywania posiłków, samodzielnego ubierania się oraz dbania o czystość,
- zachęcaniu dzieci do uczestniczenia w różnorodnych zajęciach ruchowych,
- podejmowaniu działań w zakresie kształtowania postaw prozdrowotnych,
- podnoszeniu świadomości przyczyn i skutków swoich działań, wiedzy nt. bezpieczeństwa oraz przestrzeganiu ustalonych norm i zasad postępowania w grupie

2. Wybór problemu priorytetowego : wdrażanie dzieci do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych i żywieniowych.

3. Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego

Przedszkolaki posiadają już pewien zasób wiedzy na temat bezpieczeństwa. Ważnym elementem współdziałania w grupie rówieśniczej jest uspołecznienie dzieci poprzez przestrzeganie ustalonych norm i zasad postępowania w grupie. Przedszkolaki często nie potrafią łączyć przyczyn i skutków swoich działań (bądź działań innych osób), dlatego też są narażone na wiele niebezpieczeństw zarówno w domu, poza nim jak i w przedszkolu. Wiek przedszkolny jest również znakomitym czasem na kształtowanie postaw

prozdrowotnych, na wdrażanie przedszkolaków do przestrzegania zasad higieny osobistej oraz higieny otoczenia. Przedszkolaki powinny mieć świadomość w jaki sposób przenoszą się choroby i jak tego uniknąć. Ważne jest też, by dzieci poznały osoby, które na co dzień dbają o ich zdrowie (tzn. lekarzy i pielęgniarki) i by nie bały się spotkania z nimi. Dzieci w przedszkolu uczą się dbać o czystość i schludny wygląd, ład i porządek w otoczeniu, co dobrze rokuje na ich przyszłość. Przedszkolaki poznają także zasady zdrowego odżywiania się dzięki zbilansowanym posiłkom (unikania słodczy, słonych przekąsek), które wspólnie celebują.

4. Przyczyny istnienia problemu priorytetowego

Przyczyną problemów jest głównie mała wiedza dzieci na temat :

- higieny osobistej człowieka oraz konsekwencji związanych z brakiem nawyków higienicznych,
- podstawowych zasad bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego,
- niebezpiecznych zachowań, miejsc, nieumiejętności myślenia przyczynowo- skutkowego.

Inną przyczyną wymienionych problemów są wzorce wyniesione przez dzieci z domu rodzinnego oraz brak prawidłowych postaw do naśladowania. Poza tym dzieci są wyręczane przez dorosłych stąd przyzwyczajone są do tego, że ktoś inny dba o nie, o ich higienę, bezpieczeństwo i zdrowie.

5. Rozwiązania dla usunięcia problemu priorytetowego

Rozwiązanie problemów odbywać się będzie poprzez:

- ustalenie zasad i norm postępowania w grupie przedszkolnej oraz konsekwencji ich nieprzestrzegania, uczenia dzieci jak unikać sytuacji niebezpiecznych, jak reagować w przypadku, gdy coś/ ktoś im zagraża, zapoznania dzieci z działalnością służb na co dzień dbających o nasze bezpieczeństwo,
- realizacje treści programowych z zakresu edukacji zdrowotnej, okazjonalnie podczas zabaw dzieci, wycieczek itp.,
- zapraszanie rodziców na spotkania, szkolenia, zajęcia otwarte, przygotowanie gazetki informującej o działaniach PPZ,
- organizacje spotkań z osobami związanymi z omawianą tematyką w zakresie edukacji zdrowotnej, higieny, a także bezpieczeństwa np. pielęgniarką, ratownikiem medycznym, lekarzem, policjantem, strażakiem,

- wykonanie przez dzieci plakatów, prac plastycznych zachęcających do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu, udziału przedszkolaków w konkursach wiedzy jako formy sprawdzenia czego dzieci nauczyły się podczas zajęć promujących zdrowie oraz przygotowanie przez dzieci teatrzyków o tematyce prozdrowotnej jako formy rozbudzenia zainteresowania tematyką edukacji zdrowotnej,
- naukę wykonywania czynności takich jak: codzienne zabiegi higieniczne, elementy pierwszej pomocy przedmedycznej,
- obchody świąt m.in. Światowego Dnia Chorych – 11.02.23, Światowego Dnia Zdrowia - 07.04.23, Światowego Dnia Jamy Ustnej - 20.03.23, Dnia Bezpiecznego Internetu – 07.02.23, Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania -

B. PLAN DZIAŁAŃ

w odniesieniu do problemu priorytetowego

1. Podanie celu działań:

- **edukacja w zakresie higieny:**
 - niski poziom wiedzy nt. skutków braku higieny i sposobów przenoszenia się bakterii i chorób,
 - mała wiedza dzieci nt. zasad kulturalnego spożywania posiłków,
 - mała samodzielność czynności samoobsługowych podczas ubierania/rozbierania odzieży wierzchniej,
 - brak nawyków dbania o czystość ciała i higieny jamy ustnej,
- **edukacja w zakresie aktywności fizycznej:**
 - podczas zabaw ruchowych dzieci szybko się męczą, są mało sprawne ruchowo, część dzieci biernie spędza swój czas w ogrodzie przedszkolnym podczas pobytu na świeżym powietrzu,
- **edukacja w zakresie zdrowego żywienia:**
 - dzieci niechętnie (bądź wcale) nie jedzą warzyw, owoców,
 - większość przedszkolaków zjada tylko kilka ulubionych potraw,
 - dzieci boją się próbować nowych produktów spożywczych/ dań,

- **edukacja w zakresie bezpieczeństwa:**

- wychowankowie nie mają świadomości zagrożeń wynikających z działań ich samych lub innych osób, np. unikanie kontaktu z nieznanym,
- dzieci nie wiedzą jak postępować w sytuacji zagrożenia ich bezpieczeństwa fizycznego, np. niebezpieczne urządzenia elektryczne, zagrożenie pożarem,
- mały poziom wiedzy nt. radzenia sobie z emocjami, konsekwencjami i skutkami postępowania,

2. Określenie kryterium sukcesu: realizacja zaplanowanych działań, czynności podana w procentach

3. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel

- Co wskaże, że osiągnięto cel?
- Jak sprawdzimy, że osiągnięto cel?
- Kto i kiedy sprawdzi, że osiągnięto cel?

4. Zadania

I.p.	Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/ termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1.	Wykorzystywanie ruchu podczas pobytu dziecka w przedszkolu	Zwiększenie aktywności fizycznej dzieci	Codienne organizowanie zabaw ruchowych	Cały rok	Nauczyciele grup	Zabawy ruchowe, przyrządy do ćwiczeń	Zapisy w dzienniku
2.	Ćwiczenia poranne/gimnastyka	Dobra kondycja, sprawność fizyczna	Codienne organizowanie gimnastyki porannej/ ćwiczeń	Cały rok	Nauczyciele grup	Zestawy ćwiczeń, zabaw ruchowych, przybory gimnastyczne	Zapisy w dzienniku planach miesięcznych
3.	Spacery poza teren przedszkola	Korzystanie z aktywności na świeżym powietrzu, poznawanie	Organizowanie spacerów poza teren przedszkola	Cały rok	Nauczyciele grup	Kamizelki/ chustki	Zapisy w zeszycie wyjść, zdjęcia

		innych terenów zieleni (park, las, centrum edukacji ekologicznej, centrum edukacji leśnej)					
4.	Organizowanie wycieczek na obiekty sportowe	Organizowanie wycieczek na stadion miejski, hale sportową OSIR	Organizowanie wycieczek na obiekty sportowe	Cały rok	Nauczyciele grup	Akcesoria do ćwiczeń	Zdjęcia, karty wycieczki, zapisy w zeszytach wyjść
5.	Plastyczny konkurs wewnątrzprzedszkolny "O higienę dbam, więc czyste ręce mam" Konkurs fotograficzny "Pokaż nam zdrowe, rodzinne śniadanie" Quiz wiedzy o zdrowiu dla starszaków	Poznanie zasad zdrowego odżywiania się, estetycznego podawania i spożywania posiłku zgodnie z zasadami savoir vivre	Organizowanie konkursów	I półrocze II półrocze II półrocze	M. Krawczyk B. Gaszyńska-Kalka M. Krawczyk B. Gaszyńska-Kalka	Zdrowe upominki dyplomy	Informacje o konkursie, zdjęcia
6.	Olimpiada sportowa „Aktywny starszak” Festyn sportowy "Aktywnie z mamą i tatą"	Nauka współpracy w grupie	Organizacja olimpiady i festynu sportowego	II półrocze	A. Grochowska M. Krawczyk B. Gaszyńska-Kalka M. Grzechowiak	Akcesoria do ćwiczeń, upominki dyplomy	Informacje o olimpiadzie, zdjęcia
7.	Pogadanka dietetyka połączona z zajęciami dla Rodziców o tematyce	Poznanie zasad tworzenia zbilansowanego	Zajęcia otwarte	I półrocze	M. Krawczyk	Tablica multimedialna, pomoce	Informacje o spotkaniu, zdjęcia

	zdrowotnej "Piramida Zdrowia"	posiłku				dydaktyczne potrzebne do przygotowania piramidy żywności,	
8.	Spotkania z trenerami piłkarskimi, nauczycielami wychowania fizycznego, aktywnymi seniorami	Zwiększenie aktywności we współpracy ze środowiskiem lokalnym	Udział w zajęciach prowadzonych przez sportowców, trenerów	I i II półrocze	Nauczyciele grup	Scenariusze	zdjęcia
9.	Organizacja spotkania z lekarzem, ratownikiem medycznym, dietetykiem		Udział w spotkaniu	I i II półrocze	Nauczyciele wszystkich grup	Akcesoria medyczne	zdjęcia
11	Udział w: <ul style="list-style-type: none"> • programie stacji sanitarno-epidemiologicznej - "Mamo, Tato- co Wy na to?" - "Czyste powietrze wokół nas" • projekcie Fundacji Banku Ochrony Środowiska "Zdrowo jem, więcej wiem" • projekcie edukacyjnym właściciela sieci sklepu Biedronka „Szkolne Przygody Gangu 	Zachęcanie dzieci i Rodziców do przygotowywania różnorodnych i zbilansowanych posiłków, higienicznego trybu życia poprzez unikanie dymu papierosowego, a także rozwijanie aktywności fizycznej	Udział w programach, projektach	I i II półrocze	Nauczyciele grup starszych	Scenariusze	Sprawozdania z programów, projektów

	<p>Mocniaków”</p> <ul style="list-style-type: none"> • projekcie Fundacji Medcover -”Projekt Fit School” 						
12	<ul style="list-style-type: none"> • warsztaty kulinarne „Przedszkolny kuchcik” • kiermasz pt.”Smacznie, zdrowo, kolorowo” 	Wykorzystanie zbiorów w komponowaniu wiosennych kanapek	Udział w warsztatach, wysianie warzyw	Cały rok grudzień	Nauczyciele grup	Akcesoria kulinarne	Zdjęcia zapisy w dzienniku
13	<p>Tydzień Zdrowego Stylu Życia, a w nim:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zajęcia dla dzieci pt. “Czytamy etykiety”- analiza składu ulubionych przekąsek, • tworzenie plakatów, lapbooków, ulotek pt.”Jak nie marnować żywności?” i gazetek pt. “Sport to zdrowie” • wyhoduj roślinkę z mamą i tatą w domku- magiczne ziółko, zasianie nowalijek w wagonikach warzywnych 	Zwiększenie świadomości zdrowego odżywiania się, aktywności fizycznej	Udział w spotkaniach Tygodnia Zdrowego Stylu Życia	marzec- kwiecień	<p>Nauczyciele grup starszych</p> <p>Nauczyciele grup starszych</p> <p>Nauczyciele grup</p> <p>Nauczyciele grup</p> <p>Nauczyciele grup</p>	Scenariusze, akcesoria do ćwiczeń, akcesoria kulinarne,	Zdjęcia, zapisy w dzienniku, plakaty, lapbooki, ulotki

	<ul style="list-style-type: none"> przedstawienie pt."Rzepka" przygotowane przez grupę Małych Odkrywców 						
14	Uwzględnienie w kalendarzu przedszkolnym świąt nietypowych tj. Dzień Jaja, Dzień Żywności, Dzień Kucharek, Dzień Sportu i Tańca, Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania	Zwiększenie świadomości dzieci i Rodziców do aktywnego i zdrowego trybu życia	Udział w zajęciach	Cały rok	Nauczyciele grup	Materiały dydaktyczne	Zapisy w dzienniku ,zdjęcia