



**Zespół Szkół Publicznych**  
**Przedszkole Miejskie w Łęknicy**

**Przedszkole promujące zdrowie**

Plan działań w roku szkolnym 2015 / 2016

Opracowanie:  
**Anna Szymczyk**

**Łęknica 2015**

## Informacje podstawowe o szkole / placówce:

<b>Nazwa</b>	<b>Zespół Szkół Publicznych w Łęknicy</b>
<b>Adres</b>	ul. Kościuszki 1, 68-208 Łęknica
<b>Telefon</b>	(68) 375 30 54
<b>Adres e-mail</b>	pmleknica@wp.pl
<b>Strona www</b>	zspleknica.info
<b>Imię i nazwisko dyrektora</b>	Sławomira Marszałek
<b>Imię i nazwisko koordynatora</b>	Anna Szymczyk
<b>Imiona i nazwiska członków szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia</b>	Ewa Sienkiewicz, Joanna Miedzińska, Małgorzata Frontczak, Ewelina Rutkowska
<b>Data podjęcia uchwały o przystąpieniu do projektu</b>	27.11.2009

# WSTĘP

Edukacja zdrowotna to niewątpliwie bardzo ważny element nauczania i wychowania. Promocja zdrowia i edukacja są dla nas bardzo ważne, dlatego też nadal zamierzamy podejmować działania z nimi związane. Rok szkolny 2015 / 2016 będzie kolejnym rokiem zdobywania doświadczeń na polu promocji zdrowia w naszym przedszkolu. Wybrane priorytety z zakresu edukacji zdrowotnej dotyczyć będą:

1. Prowadzenia edukacji zdrowotnej uczniów i pracowników oraz dążenia do zwiększenia jej jakości i skuteczności.
2. Tworzenia klimatu społecznego sprzyjającemu:
  - Zdrowiu i rozwoju uczniów i pracowników.
  - Uczestnictwu partnerstwo i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.

Jesteśmy placówką promującą zdrowie, w której dominuje troska o zdrowie i dobre samopoczucie (fizyczne, społeczne, psychiczne) zarówno naszych dzieci, jak i wszystkich pracowników przedszkola. A zatem nasze działania dydaktyczno-wychowawcze skierowane będą do dzieci, rodziców, nauczycieli oraz całej społeczności przedszkolnej. Plan działań „Przedszkole promujące zdrowie” dostosowany jest do specyfiki naszego przedszkola, możliwości dzieci, a także warunków środowiskowych. Zarówno edukacja zdrowotna, jak i promocja zdrowia to najważniejsze czynniki promujące zdrowy styl życia. Nasze działania dydaktyczne opierać się będą w głównej mierze na ukazaniu dzieciom wartości zdrowia jako potencjału, które posiadają, którym dysponują, a także na kształtowaniu poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie. Celem tych działań będzie także wyrabianie i kształtowanie odpowiednich nawyków i postaw, a co za tym idzie nieustanna troska i kontrola swojego zdrowia, dbanie o nie i pomnażanie jego potencjału.

## Zadanie 1

Prowadzenie edukacji zdrowotnej uczniów i pracowników oraz dążenie do zwiększania jej jakości i skuteczności.

### Zdrowe odżywianie

Prowadzenie edukacji żywieniowej wśród pracowników przedszkola.

<b>Działania / zadania do realizacji</b>	<b>Termin</b>	<b>Osoby odpowiedzialne</b>
Szkolenie zorganizowane dla pracowników przedszkola (kucharki, intendentka) dotyczące zdrowego odżywiania dzieci w naszej placówce.	Wrzesień Październik	Dyrektor
Zgromadzenie ciekawych książek, czasopism z propozycjami jadłospisów dla dzieci – wykorzystanie ich w naszym przedszkolu.	Wrzesień Październik	Intendent
Systematyczne prowadzenie w szatni kącika informacyjnego dla rodziców (przedstawienie jadłospisu dla dzieci, wyeksponowanie przepisów ulubionych potraw przedszkolaków).	Cały rok	Intendent Wszyscy nauczyciele

## Zdrowe odżywianie

Prowadzenie edukacji żywieniowej dla dzieci.

Działania wzmacniające właściwe nawyki żywieniowe.

<b>Działania / zadania do realizacji</b>	<b>Termin</b>	<b>Osoby odpowiedzialne</b>
Wykorzystywanie literatury dziecięcej w celu nabywania przez dzieci nawyków zdrowego odżywiania.	Cały rok	Nauczyciele w grupach
„Jadłospis przedszkolaka” uwzględnienie w jadłospisie propozycji dzieci z poszczególnych grup.	2 razy w roku Październik Kwiecień	Intendent Nauczyciele w grupach
„Wiem, co jem” – kontynuacja przedszkolnej akcji – samodzielne przygotowywanie śniadań w grupach przedszkolnych z wykorzystaniem zdrowych produktów.	1 raz w tygodniu (piątek)	Nauczyciele w grupach
Realizacja programu „Mamo, tato, wolę wodę”.	Codziennie Cały rok	Nauczyciele w grupach
Piramida zdrowego żywienia – przygotowywanie plansz ze zdrową żywnością – zajęcia edukacyjne.	Listopad	Nauczyciele grup II, II, IV
Dzień jabłka w naszym przedszkolu – organizacja cyklu zajęć.	Październik	Wszyscy nauczyciele

Święto truskawki.	Czerwiec	Małgorzata Frontczak
Kontynuacja programu edukacyjnego „Szkoła przyjazna żywieniu i aktywności fizycznej”.	Cały rok	Ewelina Rutkowska Ewa Sienkiewicz
Zakładanie „zielonych ogródków” – wysiew rzeżuchy, szczypioru, pietruszki, ziół.	Cały rok	Nauczyciele w grupach

### Cele:

- Dziecko dba o zdrowie, zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia.
- Kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe.
- Potrafi wymienić produkty zdrowe dla organizmu.
- Wyrabia nawyk zastępowania słodczy zdrowymi przekąskami.
- Wyrabia nawyk picia wody.
- Orientuje się w wartościach odżywczych owoców i warzyw, wie dlaczego należy je spożywać.

## Aktywność fizyczna

Działania / zadania do realizacji	Termin	Osoby odpowiedzialne
Zamieszczanie w kąciakach informacyjnych dla rodziców artykułów ukazujących wpływ aktywności ruchowej na właściwy rozwój dziecka.	Cały rok	Nauczyciele w grupach
Systematyczne zabawy i ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem elementów metod A. M. Kniessów, R. Labana, K. Orffa, W. Sherborne.	Cały rok	Nauczyciele w grupach
Organizacja festynu rodzinnego pt. „Bieg po zdrowie”.	Maj	Nauczyciele w grupach
Olimpiada wewnątrzprzedszkolna pt. „Sprawny przedszkolak”.	Czerwiec	Joanna Miedzińska
„W zdrowym ciele, zdrowy duch” – systematyczne organizowanie zabaw i zajęć ruchowych na świeżym powietrzu w różnych porach roku.	Cały rok	Nauczyciele w grupach
Wyrabianie zamiłowania do wycieczek i spacerów jako źródła zdrowia i radości.	Cały rok	Nauczyciele w grupach

## **Cele:**

- Dziecko chętnie uczestniczy w zabawach i zajęciach ruchowych organizowanych w sali i na powietrzu.
- Rozumie związek pomiędzy podejmowaną aktywnością fizyczną a zdrowiem.
- Lubi spacerować i wycieczki.



## Bezpieczeństwo

Działania / zadania do realizacji	Termin	Osoby odpowiedzialne
Zorganizowanie cykli zajęć edukacyjnych dotyczących: - Bezpieczeństwa podczas zabaw - Bezpiecznego poruszania się w ruchu ulicznym - Uświadamiania zagrożeń płynących ze świata zewnętrznego - Znajomości numerów alarmowych i umiejętności ich wykorzystywania	Dostosowany do tematyki planów miesięcznych	Nauczyciele w grupach
Spotkanie z policjantem – pogadanka.	Wrzesień	Ewa Sienkiewicz
Organizacja konkursów wewnątrzgrupowych „Jestem bezpieczny”.	Luty	Nauczyciele w grupach
Wycieczka do straży pożarnej – poznawanie pracy strażaka.	Maj	Joanna Miedzińska
Zwiedzanie komisariatu policji – poznawanie pracy policjanta.	Listopad	Anna Szymczyk

## **Cele:**

- Dziecko rozumie pojęcie bezpieczeństwa.
- Wie jak należy zachowywać się w sytuacji zagrożenia, gdzie można otrzymać pomoc, umie o nią poprosić. Zna numery telefonów alarmowych i wie, kiedy należy z nich korzystać.
- Orientuje się w bezpiecznym poruszaniu po drogach. Zna podstawowe zasady i obowiązki pieszego uczestnika ruchu drogowego.
- Zna zagrożenia płynące ze świata ludzi obcych, roślin oraz zwierząt.

## Higiena osobista i otoczenia

Działania / zadania do realizacji	Termin	Osoby odpowiedzialne
Wykorzystywanie literatury dziecięcej w celu nabywania nawyków higienicznych.	Cały rok	Nauczyciele w grupach
Akademia Aqua-Fresh – udział w kontynuacji projektu. Cykl zajęć dydaktycznych związanych z dbaniem o higienę jamy ustnej.	Wrzesień- Listopad	Joanna Miedzińska Anna Szymczyk
Teatrzyk pt. „Jak Alusia o ząbki nie dbała”.	Kwiecień	Wszystkie nauczycielki
„W gabinecie stomatologicznym” – spotkanie z dentystą. Wycieczka do ośrodka zdrowia.	Kwiecień	Nauczycielki grup II, III, IV
Organizacja konkursu plastycznego „Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć” – ekspozycja prac plastycznych w Urzędzie Miasta.	Marzec	Małgorzata Frontczak
Międzygrupowy konkurs czystości.	Cały rok	Dyrektor Ewa Sienkiewicz
Organizacja konkursu recytatorskiego „Zdrowy przedszkolak”.	Kwiecień	Ewelina Rutkowska

## **Cele:**

- Dziecko potrafi dokładnie myć zęby, rozumie jak ważna dla zdrowia jest higiena jamy ustnej.
- Rozumie potrzebę stałego kontrolowania i leczenia zębów.
- Dbą o czystość sali i otoczenia.
- Rozumie konieczność wietrzenia pomieszczeń.

## Zadanie 2

Tworzenie klimatu społecznego sprzyjającego satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganie sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników.

<b>Działania / zadania do realizacji dotyczące dzieci</b>	<b>Termin</b>	<b>Osoby odpowiedzialne</b>
„Drzewko przyjaźni” – jako narzędzie do wzmacniania wzajemnej życzliwości i pozytywnych zachowań między dziećmi.	Wrzesień / październik	Nauczyciele w grupach
„Lubimy nasze przedszkole” – zorganizowanie konkursu plastycznego (wewnątrzprzedszkolnego).	Listopad	Małgorzata Frontczak
Wykorzystywanie literatury dziecięcej do kształtowania pozytywnych zachowań społecznych między dziećmi.	Cały rok	Nauczyciele w grupach
Zajęcia relaksacyjne oraz bajki terapeutyczne jako narzędzie do eliminowania negatywnych zachowań.	Cały rok	Nauczyciele w grupach
„Bez złości mamy więcej radości” – zabawy przeciwko agresji – rozładowywania napięć emocjonalnych u dzieci.	Cały rok	Nauczyciele w grupach
Savoir-vivre przedszkolaka – cykl zajęć edukacyjnych dla dzieci.	Dowolny	Nauczyciele w grupach

## **Cele:**

- Tworzenie przyjaznej atmosfery w grupie poprzez wzmacnianie wzajemnej życzliwości i pozytywnych zachowań między dziećmi.
- Wykorzystywanie codziennych sytuacji do podejmowania prób samooceny i ocena zachowań innych.
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć, emocji, stwarzanie sytuacji do radzenia sobie z własnymi emocjami.
- Wyrabianie u dzieci poczucia własnej satysfakcji z podejmowanych działań, osiągniętych wyników.

Działania / zadania do realizacji dotyczące rodziców	Termin	Osoby odpowiedzialne
<p>Wspieranie rodziców i wychowawców w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spotkanie z pedagogiem szkolnym</li> <li>- Prezentacja dla rodziców</li> <li>- Warsztaty prowadzone przez pedagoga szkolnego dotyczące zagadnień:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak widzę swoje dziecko?</li> <li>2. Komunikacja bez przemocy.</li> <li>3. Rozpoznawanie i nazywanie uczuć.</li> <li>4. Karać czy nagradzać?</li> </ol>	Luty	Pedagog szkolny
Sporządzenie gazetki dla rodziców pt. „Trudne tematy dla mamy i taty”.	Marzec	Anna Szymczyk
Aktywny udział rodziców w życiu przedszkola (imprezy, uroczystości, zebrania).	Cały rok	Nauczyciele w grupach

### Cele:

- Włączanie rodziców do codziennego życia przedszkola, współdecydowanie w priorytetowych sprawach placówki.
- Wymiana doświadczeń między rodzicami, pracownikami placówki, a dyrektorem.
- Wspieranie rodziców w rozwiązywaniu problemów wychowawczych dzieci.