

Zespół Szkół Publicznych
Przedszkole Miejskie w Łęknicy

PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE

Plan działań w roku szkolnym 2018/2019

Opracowanie:

Dolaczyńska Aleksandra

Frontczak Małgorzata

Mędrek Sylwia

Piechocka Dorota

Szreiber Wioletta

Szymczyk Anna

Łęknica 2018

Informacje podstawowe o szkole / placówce:

Nazwa	Zespół Szkół Publicznych w Łęknicy
Adres	ul. Kościuszki 1, 68-208 Łęknica
Telefon	(68) 375 30 54
Adres e-mail	pmleknica@wp.pl
Strona WWW	zspleknica.info
Imię i nazwisko dyrektora	Sławomira Marszałek
Imię i nazwisko koordynatora	Sylwia Mędrak, Anna Szymczyk
Imiona i nazwiska członków szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia	Ewa Sienkiewicz, Aleksandra Dolaczyńska, Małgorzata Frontczak, Dorota Piechocka, Wioletta Szreiber
Data podjęcia uchwały o przystąpieniu do projektu	27.11.2009

Wstęp

Przedszkole Miejskie w Łęknicy jest placówką, która w szczególny sposób propaguje zdrowy styl życia wśród całej społeczności przedszkolnej. Od wielu lat prowadzimy wszechstronną edukację zdrowotną włączając do działań dzieci, rodziców i pracowników przedszkola. To dla naszych podopiecznych nauczyciele i społeczność naszego przedszkola dokłada wielu starań, by czuły się one bezpieczne, szczęśliwe ale przede wszystkim rozwijały się zdrowo. Przygotowujemy naszych przedszkolaków do podejmowania świadomych decyzji i dokonywania właściwych wyborów zdrowotnych. Chcemy, by nasze dzieci wyrosły na ludzi odpowiedzialnych za zdrowie własne i innych, posiadały wysoki stopień wiedzy, umiejętności i doświadczeń w zakresie higieny, aktywności ruchowej, zdrowego odżywiania, dbania o środowisko, w którym żyjemy. Staramy się, aby edukacja zdrowotna nie stanowiła jedynie przekazywania dzieciom wiedzy o tym co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia lecz również rozwijała umiejętności, nawyki, które pomogą tę wiedzę skutecznie wykorzystać. Istotą naszej placówki promującej zdrowie jest intensyfikowanie tego, czego nauczono w ramach edukacji zdrowotnej poprzez wspieranie działań przedszkola, rodziny, społeczności, w której żyje dziecko. Podsumowując, chodzi o to, by żyć zdrowo, w zdrowej atmosferze, we współpracy z otoczeniem i głosić to wszystkim dookoła.

Zadanie 1

Koncepcja pracy przedszkola, jego organizacja i struktura sprzyjają realizacji długofalowych, zaplanowanych działań dla wzmocnienia zdrowia dzieci, pracowników i rodziców dzieci

Realizując powyższe zadanie planujemy podjęcie następujących działań i projektów:

1. Dbłość o przestrzeganie zasad funkcjonalności pomieszczeń przedszkolnych
 - doposażenie w miarę możliwości w atrakcyjne pomoce dydaktyczne (pojemniki na zabawki, organizery), systematyczne dbanie o estetykę wnętrza.
2. Systematyczny monitoring placów przedszkolnych pod kątem bezpieczeństwa:
 - przeglądy urządzeń ogrodowych,
 - przegląd i doposażenie sprzętu sportowego do zabaw w ogrodzie,
 - wspólnie z dziećmi dbanie o ład i porządek w ogrodzie przedszkolnym,
 - dbanie o estetykę placów zabaw poprzez sadzenie i pielęgnację krzewów i kwiatów,
 - zaprojektowanie mini-siłowni dla dzieci.
3. Opracowanie wspólnie z dziećmi grupowych Kodeksów Bezpiecznego Przedszkolaka.
 - prezentacja w salach oraz szatni przedszkolnej.
4. Wyposażenie placówki w nowy sprzęt sportowy oraz akcesoria zapewniające bezpieczne korzystanie z tego sprzętu (rowerki biegowe, kaski, ochraniacze, kamizelki, chusty animacyjne, liny, beczki do turlania, akcesoria do pokonywania przeszkód).
5. „Jak dbamy o środowisko fizyczne sprzyjające bezpieczeństwu, dobremu samopoczuciu dzieci?”- prezentacja działań w kąciku dla rodziców i na tablicach informacyjnych.

6. Poznajemy zasady bezpiecznej ewakuacji z budynku przedszkolnego- Organizacja próbnych alarmów przeciwpożarowych na terenie placówki we współpracy ze strażą pożarną.
7. Dbanie o estetyczny, atrakcyjny wygląd sal i placów zabaw. (Systematyczne odnawianie pomieszczeń przedszkolnych, sadzenie kwiatów, drzew, krzewów).
8. Organizowanie spotkań służących propagowaniu zdrowia i bezpieczeństwa (pogadanki, prelekcje: z policjantem, lekarzem, strażakiem, stomatologiem).
9. Zorganizowanie festynu dla dzieci i rodziców pod hasłem „Jesteśmy bezpieczni”.

CELE GŁÓWNE

- Ochrona zdrowia i życia przez szeroko pojętą profilaktykę.
- Uważliwanie dzieci na potrzebę zachowania bezpieczeństwa w sali, na powietrzu, w domu, podczas zabaw, spacerów, wycieczek.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i niebezpiecznych.
- Unikanie zagrożeń. Poznawanie skutków niewłaściwych zachowań i kształtowanie umiejętności ich przewidywania.

CELE OPERACYJNE

Dziecko:

- potrafi podać swoje imię i nazwisko oraz adres zamieszkania,
- przestrzega zasady bezpieczeństwa podczas zabaw dowolnych, w sali, na powietrzu,
- orientuje się w bezpiecznym poruszaniu się po drogach,
- wie, jak należy zachować się w sytuacji zagrożenia i gdzie można poprosić o pomoc, umie o nią poprosić,

- zna numery telefonów alarmowych, wie, że można z nich korzystać tylko w sytuacjach zagrożenia,
- wie, w jakich miejscach można się bezpiecznie bawić,
- rozumie zagrożenia płynące ze świata roślin i zwierząt i unika ich,
- zgłasza nauczycielom, opiekunom złe samopoczucie.

W celu pomagania członkom społeczności przedszkolnej w zrozumieniu i zaakceptowaniu koncepcji szkoły promującej zdrowie planujemy następujące działania:

1. Zapoznanie członków społeczności przedszkolnej z założeniami Przedszkola Promującego Zdrowie na rok szkolny 2018/2019 - prezentacja multimedialna dla personelu przedszkola.
2. Zorganizowanie Rady Szkoleniowej dla nauczycieli.
3. „Zdrowie nasz skarb”- prezentacja multimedialna planowanych zamierzeń na spotkaniu z rodzicami.
4. Poszerzenie wiedzy na temat edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia wśród dzieci nauczycieli i rodziców poprzez wzbogacenie zbiorów bibliotecznych o nowe publikacje nt. promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, zakupienie książeczek dla dzieci.
5. Włączanie rodziców do aktywnego udziału i pomoc w przygotowaniu wybranych projektów Przedszkola Promującego Zdrowie.
6. Przygotowanie tablicy informacyjnej z bieżących działań Przedszkola Promującego Zdrowie- „Przedszkolaki promują zdrowie”.
7. „W obiektywie” - wywiad z pracownikami przedszkola na temat propagowania w przedszkolu zdrowego stylu życia.
8. „Mój pomysł na...” – wpisywanie przez pracowników przedszkola do „Przedszkolnej Książki Kucharskiej” propozycji przepisów na zdrowe przekąski, śniadania, obiady oraz kolacje. Umieszczenie książki w miejscu dostępnym dla rodziców. Zachęcanie rodziców do wpisywania swoich propozycji.

9. „My także żyjemy zdrowo”- ekspozycja zdjęć przedstawiających zdrowe nawyki dzieci i ich rodziców(zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna).

CELE GŁÓWNE

- Wspieranie rodziców, dzieci oraz pracowników przedszkola w rozumieniu idei wiodących Przedszkola Promującego Zdrowie w podejmowaniu aktywnych, świadomych działań prozdrowotnych.

CELE OPERACYJNE

- nabywanie i poszerzanie wiedzy na temat koncepcji i zasad przedszkola promującej zdrowie,
- rozumienie korzyści wyływających z podejmowania działań służących podnoszeniu jakości życia w zdrowiu i zdrowym środowisku,
- podejmowanie przez społeczność Przedszkola Promującej Zdrowie starań służących poprawie swojego samopoczucia i zdrowia,
- umożliwienie członkom społeczności szkolnej pełnego uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia.

Zadanie 2

Klimat społeczny przedszkola sprzyja dobremu samopoczuciu i zdrowiu dzieci, pracowników i rodziców dzieci

1. Wykorzystywanie literatury dziecięcej do kształtowania pozytywnych zachowań społecznych między dziećmi.
2. Zajęcia relaksacyjne oraz bajki terapeutyczne jako narzędzie do eliminowania negatywnych zachowań.
3. „Bez złości mamy więcej radości” – zabawy przeciwko agresji – rozładowywania napięć emocjonalnych u dzieci.
4. Savoir-vivre przedszkolaka – cykl zajęć edukacyjnych dla dzieci.
5. „Drzewko przyjaźni” – jako narzędzie do wzmacniania wzajemnej życzliwości i pozytywnych zachowań między dziećmi.
6. Obchody „Dnia Życzliwości” – teatrzyk „ W krainie życzliwości”
 - „Dobre uczynki na co dzień” – przejście ulicami miasta i ofiarowywanie przechodniom symboli życzliwości (słońeczka, serduszka, uśmiechy).
 - Wyjście do Instytucji Publicznych w celu propagowania haseł o życzliwości na co dzień.
7. Zorganizowanie występów artystycznych w podziękowaniu za trud i pracę dla Pracowników Administracji w Dniu Edukacji Narodowej.
8. „Dzień Seniora”- występy artystyczne dzieci, recytacja wierszy, śpiewanie piosenek z dziecięcego repertuaru.
9. Współpraca z pedagogiem szkolnym.
10. „Gwiazdka dla bezdomniaka”- zbiórka karmy oraz akcesoriów dla zwierząt ze schroniska z Zielonej Góry.

CELE GŁÓWNE:

- 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.

CELE OPERACYJNE:

Dziecko:

- rozpoznaje i nazywa wartości moralne, np.: prawda, dobro, miłość, przyjaźń, szacunek i stara się z nimi zgodnie postępować,
- przestrzega ustalonych norm współżycia w grupie,
- szanuje odmienność innych dzieci, wykazuje się tolerancją,
- przestrzega zasad ustalonych w środowiskach, w których żyje,
- uznaje równość wszystkich ludzi,
- odczuwa satysfakcję ze sprawiania innym przyjemności i radości.

ZADANIE 3

Przedszkole prowadzi edukację zdrowotną dzieci i stwarza im warunki do praktykowania w codziennym życiu zachowań prozdrowotnych

1. Promowanie zdrowego odżywiania wśród dzieci, rodziców i pracowników przedszkola:
 - Prezentacje multimedialne dla dzieci na temat zdrowego odżywiania.
 - Cykle zajęć edukacyjnych z zakresu wyrabiania prawidłowych nawyków żywieniowych.
 - Przygotowanie specjalnego numeru gazetki przedszkolnej propagującej zdrowe odżywianie.
 - Samodzielne przygotowywanie przez dzieci zdrowych posiłków w ustalonym dniu tygodnia.
 - „Festiwal zdrowia” - zorganizowanie pikniku dla dzieci, prezentacja wierszy i piosenek o tematyce zdrowotnej, gry i zabawy sportowe, zdrowy i smaczny poczęstunek.
 - „Piramida zdrowego żywienia” - stworzenie wspólnie z dziećmi w grupach własnej piramidy zdrowego żywienia, ekspozycja w szatni przedszkolnej.
 - Zorganizowanie quizu dla dzieci 5-6-letnich podsumowujący wiedzę z zakresu prawidłowego odżywiania pod hasłem „Zdrowie na talerzu”.
 - „Ostrożnie - tego nie jemy!” - zapoznanie dzieci z nieznanymi roślinami zawierającymi substancje trujące, toksyczne, wskazywanie wybranych roślin w najbliższym otoczeniu przedszkola i podkreślenie ich szkodliwości (ostróżka, cis, bluszcz, konwalia majowa, tojad, złotokap, datura, nieznane grzyby).
 - Zdrowy Dzień Przedszkolaka (wycieczka do sadu, przygotowanie zdrowych wypieków, naturalnych soków owocowych, zabawy ruchowe, aerobik w rytmach zumbi).
 - „Podglądanie” nawyków żywieniowych sąsiadów zza Nisy.

CELE GŁÓWNE

- Pogłębienie wiedzy dzieci i rodziców na temat racjonalnego żywienia i jego wpływu na zdrowie i dyspozycję dziecka do zabawy i pracy.
- Uświadomienie związku pomiędzy odpowiednim żywniem, a występowaniem wielu chorób i dolegliwości.
- Uświadomienie wartości odżywczych owoców, warzyw i innych składników pokarmowych.

CELE OPERACYJNE

Dziecko:

- wie, jakie produkty należy spożywać, aby być zdrowym,
- wie, że nie próbujemy i nie zjadamy nieznanymi roślin, owoców, grzybów,
- rozumie, że słodycze, chipsy należy spożywać z umiarem, zastępuje je zdrowymi przekąskami typu: suszone owoce, owoce świeże, soki naturalne,
- posiada nawyk picia wody,

2. Udział przedszkolaków w projektach dotyczących tematyki zdrowotnej:

- „Dzieciństwo bez próchnicy”.
- „Przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej”.
- „Akademia Aqua-Fresh”.
- „Transgraniczna Liga Mistrzów”.
- „Mały miś w świecie wielkiej literatury”.

CELE GŁÓWNE:

- Zaangażowanie dzieci we współpracę ze środowiskiem lokalnym, w realizację planowanych projektów.

- Szerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania.
- Wyrabianie u dzieci nawyku dbania o higienę jamy ustnej.
- Propagowanie wśród najmłodszych aktywnego stylu życia.

CELE OPERACYJNE:

Dziecko:

- aktywnie uczestniczy w planowanych projektach dotyczących promocji zdrowia i rozumie ich idee,
 - rozumie znaczenie, prawidłowości i sposoby zdrowego odżywiania,
 - dba o higienę osobistą,
 - wie, w jaki sposób i dlaczego dba o higienę jamy ustnej.
3. Promowanie działań proekologicznych w przedszkolu:
- Poznajemy ekosystemy przyrodnicze- spacery, wycieczki, obserwacje przyrodnicze w różnych porach roku.
 - Obchody Dnia Drzewa.
 - Obchody „Światowego Dnia Ziemi” – Tydzień Ekologiczny w Przedszkolu
 - ekologiczny marsz przedszkolaków na terenie miasta pod hasłem „Los ziemi w naszych rękach”
 - spotkanie z Panem Burmistrzem
 - wycieczka do oczyszczalni Ścieków i Miejskiego Zakładu Komunalnego
 - sprzątnięcie terenu wokół przedszkola
 - spacer z mamą i tatą ścieżką przyrodniczo-edukacyjną dawnej kopalni Babina
 - cykle zajęć dydaktycznych w grupach (segregacja śmieci, nauka piosenek ekologicznych, zabawy plastyczne z wykorzystaniem nieużytków).

- „Order ekologa” – zajęcia edukacyjne o tematyce ekologicznej we współpracy z Panią Leśniczą.

CELE GŁÓWNE:

- Stwarzanie możliwości zdobywania wiedzy i stymulowanie dziecięcej aktywności w kierunku poznania i zrozumienia otaczającej przyrody.
- Rozbudzenie wśród dzieci poszanowania do świata przyrody i potrzeby kontaktu z nią.
- Poszerzanie wiadomości dzieci na temat ochrony środowiska i podejmowanie działań w zakresie jego ochrony.
- Kształtowanie pozytywnej i aktywnej postawy wobec środowiska przyrodniczego - wyrabianie nawyku segregowania odpadów, oszczędnego korzystania z zasobów Ziemi, konieczności recyklingu.

CELE OPERACYJNE

Dziecko:

- zdobywa podstawowe wiadomości dotyczące ekosystemów, obiektów i zjawisk w najbliższym środowisku,
- dostrzega znaczenie i piękno otaczającego środowiska naturalnego,
- zna zasady właściwego zachowania się w naturalnym środowisku,
- zna korzyści wynikające z racjonalnego i oszczędnego gospodarowania zasobami przyrody,
- rozumie potrzebę segregowania śmieci,
- dziecko wykazuje chęć dbania o środowisko poprzez zbieranie baterii, makulatury, segregację śmieci.

4. Damy o zdrowie fizyczne

- Systematyczne uczestnictwo dzieci w ćwiczeniach gimnastycznych prowadzonych różnymi metodami – Orffa, Labana, Kniessów, Weroniki (Sherborne), udział dzieci z wadami postawy w zajęciach z gimnastyki korekcyjnej.
- Odbywane spacerów, wycieczek, gier i zabaw ruchowych w terenie.
- Cykl spotkań „Ruch jest zdrowy dla ciała i dla głowy”
 - Międzynarodowy wielobój sportowy- Polska, Niemcy, Ukraina, Bułgaria,
 - Polsko-niemiecki mecz piłki nożnej Rodziców z partnerskich przedszkoli,
 - Metoda Ks. Knaipa- zapoznanie z metodą stosowaną w przedszkolu partnerskim,
 - Derby sportowe z udziałem dzieci z Polski i Niemiec.
- „Przedszkolny bieg po zdrowie” z udziałem rodziców (konkurencje sportowe, bieg ulicami miasta, aerobik, zumba).
- „Symposium zdrowia” – babcie i dziadkowie - partnerzy w upowszechnianiu zdrowotnych nawyków. Wdrażanie seniorów do aktywnego spędzania czasu ze swoimi dziećmi i wnukami.

CELE GŁÓWNE

- Rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej, jako jednego z czynników pozytywnego zdrowia.
- Uświadamianie korzyści dla organizmu wynikających z ćwiczeń gimnastycznych, zabaw ruchowych.

CELE OPERACYJNE

Dziecko:

- zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu,
- poznaje formy aktywnego wypoczynku,

- ma świadomość dbania o prawidłową postawę ciała,
- wie, że aktywność ruchowa jest źródłem zdrowia, radości, dobrego samopoczucia,
- stosuje się do regulaminu bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych,
- wie, że ruch zapobiega otyłości, zapobiega chorobom wad postawy, uodparnia na choroby.

Zadanie 4

Przedszkole podejmuje działania w celu zwiększenia kompetencji pracowników i rodziców dzieci w zakresie dbałości o własne zdrowie oraz do prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci

1. Włączenie osób, instytucji, rodziców w działania edukacyjne dotyczące promocji zdrowia:
 - Współpraca z rodzicami
 - Ośrodkiem Zdrowia
 - Urząd Miasta
 - Miejski Zakład Komunalny
 - Straż Pożarna
 - Policja
2. Fotorelacja z kulinarnych spotkań międzynarodowych dzieci i rodziców „Kulinarna podróż” - wystawa w Urzędzie Miasta.
3. „Minitelewizja przedszkolna” – przeprowadzenie sondy wśród społeczności przedszkolnej i lokalnej- „Po co nam ruch?” – wręczenie broszurek propagujących zdrowy styl życia.
4. Akademia zdrowia – plener malarski z udziałem rodzin dzieci pt. „Ruch to zdrowie” – wystawa powstałych prac.
5. „Festiwal piosenki o zdrowiu” z udziałem zaprzyjaźnionych przedszkoli.
6. „Mądrość dziadków w wierszu ukryta” – rodzinny wieczór poezji o zdrowiu – prezentacja autorskich wierszy przez Rodziny Przedszkolaków.
7. Kontynuowanie strony internetowej, zamieszczanie artykułów w Biuletynie Informacji Publicznej.
8. „Sztafeta Pokoleń” połączona z Festynem Rodzinnym.
9. Realizacja planowanych projektów dotyczących promocji zdrowia we współpracy ze środowiskiem lokalnym.

CELE GŁÓWNE:

- Tworzenie warunków do włączania społeczności lokalnej w szereg skutecznych działań dotyczących wyrabiania pozytywnych nawyków zdrowotnych.
- Kształtowanie poczucia współodpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- Rozwijanie otwartości i partnerstwa we wspólnych działaniach.

CELE OPERACYJNE

Dziecko:

- świadomie naśladuje pozytywne zachowania zdrowotne dorosłych,
- opanowuje podstawowe umiejętności dotyczące higieny, bezpieczeństwa i nawyków żywieniowych,
- podejmuje samodzielne wybory na podstawie pozytywnych wzorców dorosłych,
- rozbudza zainteresowania sprawami zdrowia.