

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

**PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE**

*Plan działań w roku szkolnym 2019/2020*

**Opracowanie:**

Dolaczyńska Aleksandra

Mędrek Sylwia

Szymczyk Anna

**Łęknica 2019**

## Informacje podstawowe o szkole / placówce:

<b>Nazwa</b>	<b>Zespół Szkół Publicznych Przedszkole Miejskie 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>	Sylwia Mędrak, Anna Szymczyk, Aleksandra Dolaczyńska
<b>Imiona i nazwiska członków szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia</b>	Ewa Sienkiewicz, Małgorzata Frontczak, Dorota Piechocka,
<b>Data podjęcia uchwały o przystąpieniu do projektu</b>	27.11.2009

## Wstęp

Edukacja zdrowotna jest nieodłącznym elementem pracy wychowawczo-dydaktycznej w naszej placówce. Poprzez różnorodne działania staramy się w szczególności sposób promować zdrowy styl życia wśród dzieci, wyposażać wychowanków w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia. Staramy się kształtować w dzieciach poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Zatem od kilku już lat prowadzimy wszechstronną edukację zdrowotną włączając w ten proces zarówno rodziców, pracowników przedszkola, a także społeczność lokalną. Wspólnie dbamy o dobry klimat społeczny, zadowolenie i warunki sprzyjające dobremu samopoczuciu i rozwojowi. Zespół promocji zdrowia rokrocznie opracowuje własny plan działań i ewaluację wynikający z przeprowadzonej diagnozy, zgodny z zasadami przyjętymi w sieci SPZ. Działania na rzecz promocji zdrowia realizowane są w naszym przedszkolu przez wszystkie grupy. W bieżącym roku szkolnym przyjęliśmy do realizacji dwa zadania wynikające z potrzeb placówki. Są to:

### **Zadanie 1**

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

### **Zadanie 2**

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

### ***Zadanie 1***

***Przedszkole podejmuje działania w celu zwiększenia kompetencji pracowników***

***i rodziców dzieci w zakresie dbałości o własne zdrowie oraz do prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci.***

1. Poszerzenie wiedzy na temat edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia wśród nauczycieli i rodziców poprzez wzbogacenie zbiorów bibliotecznych o nowe publikacje nt. promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, zakupienie książeczek dla dzieci.
2. Zorganizowanie Rady Szkoleniowej dla nauczycieli.
3. Włączenie osób, instytucji, rodziców w działania edukacyjne dotyczące promocji zdrowia:
  - współpraca z rodzicami
  - Ośrodkiem Zdrowia
  - Urzędem Miasta
  - Miejskim Zakładem Komunalnym
  - Strażą Pożarną
  - Policją.
4. „Mini telewizja przedszkolna” – przeprowadzenie sondy wśród społeczności przedszkolnej i lokalnej- „Po co nam ruch?” – wręczenie broszurek propagujących zdrowy styl życia.
5. Kontynuowanie strony internetowej, zamieszczanie artykułów

w Biuletynie Informacji Publicznej.

6. „Sztafeta Pokoleń” połączona z Festynem Rodzinnym.
7. Wyeksponowanie w szatniach przedszkolnych informacji skierowanych do rodziców oraz pracowników przedszkola o prowadzonych badaniach profilaktycznych na terenie miasta.
8. Wydanie numeru gazetki skierowanej do rodziców „Jak żyć zdrowo”.
9. Przeprowadzenie prelekcji wśród pracowników niepedagogicznych na temat konieczności dbania o zdrowie psychiczne.
10. Zorganizowanie prelekcji dla nauczycieli „Jak radzić sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym”.
11. „Mądrość rodziców w wierszu ukryta”- konkurs poetycki pt. „O zdrowiu z humorem”.
12. Zorganizowanie wystawy prac plastycznych autorstwa rodziców i dzieci w holu Urzędu Miasta pod hasłem „Mój zdrowy i aktywny weekend”.
13. Włączenie rodziców w działania o charakterze sportowym na terenie naszego przedszkola:
  - Aerobik z rodzicami
  - Spacer z rodzicami do Parku Mużakowskiego, Geoparku
    - Łuk Mużakowa
  - Wycieczki rowerowe z rodzicami do leśniczówki w Parku Mużakowskim
  - Podchody w Parku Mużakowskim.
14. Zorganizowanie przedstawienia przez nauczycieli przedszkola dla dzieci pt. „ Jak Anulka o zęby nie dbała”.
15. Włączanie rodziców do aktywnego udziału i pomoc w przygotowaniu wybranych projektów Przedszkola Promującego Zdrowie.
16. Przygotowanie tablicy informacyjnej z bieżących działań Przedszkola Promującego Zdrowie- „Przedszkolaki promują zdrowie”.

17. „W obiektywie” - wywiad z pracownikami przedszkola na temat propagowania w przedszkolu zdrowego stylu życia.
18. „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.

## **CELE GŁÓWNE**

- Wspieranie rodziców oraz pracowników przedszkola w rozumieniu idei wiodących Przedszkola Promującego Zdrowie w podejmowaniu aktywnych, świadomych działań profilaktycznych i prozdrowotnych.
- Tworzenie warunków do włączania społeczności przedszkolnej i 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**

- nabywanie i poszerzanie wiedzy na temat koncepcji i zasad przedszkola promującej zdrowie,
- rozumienie korzyści wpływających 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 przedszkolnej pełnego uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia.

## **Zadanie 2**

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

1. „Zdrowy Dzień Przedszkolaka”- wspólne zabawy integracyjne i ruchowe na powietrzu, konkurencje sportowe na boisku szkolnym.
2. Zorganizowanie tygodniowej kampanii pod hasłem:  
„Zdrowa przyroda- zdrowy przedszkolak”, a w niej:
  - Zajęcia i zabawy propagujące zdrowy i aktywny tryb życia na świeżym powietrzu,
  - poznawanie ciekawostek o drzewach, poznawanie różnorodności gatunków drzew,
  - spotkanie z leśniczym,
  - wykorzystanie ścieżek przyrodniczo -edukacyjnych do spacerów z dziećmi,
  - prace plastyczne wykonane przez dzieci pt.„ Jesienne drzewa”- wystawa prac w ogrodzie przedszkolnym.
3. Organizowanie akcji przedszkolnej pod hasłem „Wiem, co jem” – organizacja posiłków w formie „szwedzkiego stołu”, „ stołu różnorodności”, samodzielne komponowanie kanapek. Wprowadzenie nowych zdrowych produktów i potraw do jadłospisu przedszkolaka.
4. „ Nasz przedszkolak zdrowo się odżywia”-przygotowywanie przez dzieci w ciągu całego roku zdrowych potraw z przestrzeganiem zasad higieny

i bezpieczeństwa - wykonywanie soków owocowych, sałatek owocowych i warzywnych, musów i przetworów na zimę, przygotowywanie zdrowych przekąsek: ziarna dyni, suszone owoce, przygotowywanie domowych wypieków.

5. „Witaminki, witaminki – nasze małe hodowle” – zakładanie w kąciakach przyrody hodowli wybranych roślin (szczypior, rzeżucha, fasola, pietruszka, zioła), wykorzystywanie ich jako dodatków do posiłków.
6. Systematyczne uczestnictwo dzieci w ćwiczeniach gimnastycznych prowadzonych różnymi metodami aktywizującymi (Labana, Orffa, Kniessów, Sherborne), udział dzieci z wadami postawy w ćwiczeniach gimnastyki korekcyjnej.
7. Organizowanie zabaw ruchowych w różnych porach roku, zachęcanie do aktywnego wypoczynku.
8. „ BEZPIECZNY PRZEDSZKOLAK”  
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.
9. Spotkanie z policjantem- „ Dbam o bezpieczeństwo własne i innych”
  - poznawanie i przestrzeganie zasad bezpiecznej zabawy w domu, przedszkolu, na powietrzu,
  - przygotowanie dzieci 6-letnich do udziału w konkursie powiatowym „ Bezpieczna zerówka”.
10. Udział przedszkolaków w kolejnej edycji ogólnopolskiego programu Aquafresch:
  - Przegląd zębów bezpłatnie w czasie pobytu dziecka w przedszkolu przez



lekarza stomatologa,

- cykl zajęć edukacyjnych pod hasłem „ Jak dbać o zęby”?,
- Quiz podsumowujący wiedzę dzieci na temat higieny jamy ustnej.

9. Światowy Dzień Ziemi – udział dzieci w kampanii „ Nasza czysta Łęknica”:

- zajęcia edukacyjne z P. Sylwią M. z Urzędu Miasta,
- zachęcanie do segregacji śmieci mieszkańców naszego miasta-  
rozdawanie broszurek, naklejek zachęcających do segregacji odpadów,
- wystawa plastyczna w urzędzie miasta pod hasłem „ Eko-dzieci”.

10. „ Drugie życie śmieci”- gromadzenie nieużytków i wykorzystywanie ich podczas zajęć i zabaw, prac plastycznych- ( gazety, pudła, kartony, kapsle, plastikowe pojemniki....)

11 . Konkurs fotograficzny „ Rodzinka w formie”- wystawa zdjęć dzieci i rodziców ukazująca sposoby aktywnego spędzania wolnego czasu.

12.,, Przedszkolaki dbają o zwierzęta”.

- zbiórka pokarmu dla zwierząt ze schroniska w Zielonej Górze,
- wspólnie z leśniczym wykonywanie domków dla owadów,
- sadzenie w przedszkolnym ogrodzie kwiatów przyjaznych owadom,
- cykl zajęć z leśniczym pod hasłem „ Kwiaty dla Pszczół”.

## **CELE GŁÓWNE:**

- Dostarczanie wiadomości i doświadczeń sprzyjających nabywaniu przez dzieci nawyku dbania o zdrowie.
- Zaangażowanie dzieci we współpracę ze środowiskiem lokalnym, w realizację planowanych projektów.
- Szerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania.
- Wyrabianie u dzieci nawyku dbania o higienę .

- Propagowanie wśród najmłodszych aktywnego stylu życia. Uświadamianie korzyści dla organizmu wynikających z ćwiczeń gimnastycznych, zabaw ruchowych.
- Kształtowanie pozytywnej i aktywnej postawy wobec środowiska przyrodniczego - wyrabianie nawyku segregowania odpadów, oszczędnego korzystania z zasobów Ziemi, konieczności recyklingu.

### **CELE OPERACYJNE:**

#### **DZIECKO:**

- Zna zasady i rozumie potrzebę prawidłowego, zdrowego odżywiania; wie jakie produkty należy spożywać, aby być zdrowym, zastępuje słodkie, chipsy i niezdrowe przekąski produktami zdrowymi- owocami warzywami w różnej postaci, posiada nawyk picia wody.
- aktywnie uczestniczy w planowanych projektach dotyczących promocji zdrowia i rozumie ich idee.
- dba o higienę osobistą i wie, w jaki sposób i dlaczego dbamy o higienę całego ciała.
- Zna korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu, poznaje formy aktywnego wypoczynku. Wie, że aktywność ruchowa jest źródłem zdrowia, radości, dobrego samopoczucia.
- Stosuje się do regulaminu bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych.
- 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.
- Nabywa podstawową wiedzę dotyczącą zachowań proekologicznych ( wyrabia nawyk segregowania odpadów, korzystania z niepotrzebnych materiałów i surowców wtórnych).