



**Zespół Szkół Publicznych
Przedszkole Miejskie w Łęknicy**

**PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE
Plan działań-rok szkolny 2023/2024.**

Opracowanie:

**Mędrek Sylwia
Kotas Kinga**

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 Mędrek, Kinga Kotas
Imiona i nazwiska członków szkolnego zespołu do spraw promocji zdrowia.	Ewa Sienkiewicz, Joanna Miedzińska Małgorzata Frontczak, Wioletta Szreiber, Irena Perczyńska
Data podjęcia uchwały o przystąpieniu do projektu	27.11.2009.

WSTĘP

Już od wielu lat w Przedszkolu Miejskim w Łęknicy prowadzimy szereg zaplanowanych i przemyślanych działań sprzyjających edukacji zdrowotnej dzieci co roku wzbogacając ofertę w zakresie zdrowego żywienia, aktywności ruchowej, bezpieczeństwa, higieny, czy działań ekologicznych. Przekazujemy dzieciom wiedzę na temat tego, co sprzyja i zagraża zdrowiu, troszczymy się o dobre samopoczucie wychowanków i pracowników przedszkola. Nasze propozycje działań prozdrowotnych zawsze skierowane są przede wszystkim do dzieci, rodziców i nauczycieli, ale również instytucji osób z nami współpracujących (Urzędu Miasta, Policji, Straży Pożarnej, Miejskiego Zakładu Komunalnego).

Rok szkolny 2023/2024 będzie kolejnym rokiem, w którym dzieci nabywać będą wiedzę, doświadczenia, przyzwyczajenia, właściwe nawyki – dużo uwagi poświęcimy przyswajaniu przez dzieci wiadomości na temat odżywczych wartości produktów, wzbogacimy jadłospis przedszkolny oraz zachęcimy dzieci do samodzielnych działań kulinarnych z wykorzystaniem zdrowej bazy produktów. Planujemy również przez cały rok promować aktywność ruchową wśród naszych podopiecznych, rodziców i nauczycieli. Podniesiemy standardy wybranych pomieszczeń przedszkolnych - stworzymy na potrzeby dzieci starszych Sale Aktywności Ruchowych bogate w sprzęty i akcesoria sportowe. Dbając o dobre samopoczucie dzieci zwrócimy szczególną uwagę na ich zdrowie psychiczne, bezpieczeństwo i sprzyjające otoczenie. Poszerzymy również ofertę przedszkola w zakresie działań ekologicznych.

Zespół do spraw promocji zdrowia uznał za priorytetowe w roku szkolnym 2023/2024 następujące zadania:

- 1. Klimat społeczny przedszkola sprzyja dobremu samopoczuciu i zdrowiu dzieci, pracowników i rodziców dzieci.**
- 2. Przedszkole prowadzi edukację zdrowotną dzieci i stwarza im warunki do praktykowania w codziennym życiu zachowań prozdrowotnych.**

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

Realizując powyższy cel priorytetowy podjęte zostaną w roku szkolnym 2023/2024 następujące działania:

PRZEDSZKOLAK ZAWSZE BEZPIECZNY

Cel ogólny:

- Podnoszenie świadomości dzieci, rodziców, nauczycieli w zakresie szeroko pojętej profilaktyki dotyczącej bezpieczeństwa dzieci.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Cele szczegółowe:

- Dziecko zna zasady bezpiecznego zachowania się w przedszkolu,
- zna podstawowe zasady ruchu drogowego,
- potrafi podać swoje imię, nazwisko oraz adres zamieszkania,
- wie w jakich miejscach można się bezpiecznie bawić,
- zna reguły współżycia w grupie,
- wie do kogo zwrócić się o pomoc w razie zagubienia się,
- potrafi znaleźć wyjście z określonej trudnej sytuacji,
- wie, że nie wolno robić nieodpowiednich żartów,
- zna zasady zachowania i postępowania w stosunku do obcych ludzi,
- zna zasady ewakuacji z budynku w sytuacjach zagrożenia,
- pamięta numery telefonów alarmowych i potrafi wybrać odpowiedni numer.

PROPONOWANE AKTYWNOŚCI:

1. Zapoznanie dzieci w grupach z regulaminem przedszkola oraz kodeksem pozytywnych zachowań w przedszkolu.
2. Spotkanie z policjantem- pogadanki i prelekcje dotyczące bezpieczeństwa w ruchu drogowym, zachowania się podczas sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, bezpieczeństwa dzieci w czasie ferii zimowych i przerwy wakacyjnej.

3. „Spotkanie ze strażakiem” - omówienie zasad zachowania się w sytuacji zagrożenia pożarem, zapoznanie z numerami alarmowymi, oraz sposobami wzywania pomocy innych sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu (wypadek, choroba}, próbna ewakuacja.
4. Organizowanie próbnych alarmów przeciwpożarowych.
5. „Przedszkolak bezpieczny w domu”- prezentacja multimedialna dla dzieci.
6. „ Obcy- nieznajomy”- oglądanie teatryku kukielkowego w oparciu o znane bajki „ O wilku i siedmiu koźlątkach”, „Czerwony Kapturek”, nauka piosenek „ Piosenka o ograniczonym zaufaniu”.
7. „ Nosisz odblaski-świecisz przykładem”- projektowanie znaczków odblaskowych z papieru odblaskowego, wystawa prac w szatniach.
8. „ Na pomoc!!!”- poznawanie numerów alarmowych metodą kodowania, przygotowywanie ciekawych prac plastycznych, plakatów stworzenie galerii w ogrodzie przedszkolnym.

DBAMY O NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE

Cele ogólne:

- Rozwijanie empatii i dbanie o potrzeby innych.
- Rozwijanie kompetencji społecznych (współdziałanie w grupie, pełnienie ról społecznych, odpowiedzialność za powierzone zadania).

Cele szczegółowe:

- Dziecko potrafi rozpoznać i nazwać emocje mu towarzyszące w różnych sytuacjach.
- Dziecko cieszy się dobrym samopoczuciem, funkcjonuje w zdrowiu i bezpiecznym otoczeniu.
- Poznaje sposoby radzenia sobie ze złością, niepokojem, stresem (relaksacja, muzykoterapia, aromaterapia, arteterapia).
- Rozwija umiejętności wyrażania życzliwości, dobroci i koleżeństwa wobec innych dzieci.
- Dostrzega i rozumie potrzeby innych,
- Odczuwa potrzebę sprawowania opieki nad zwierzętami.

PROPONOWANE AKTYWNOŚCI:

- 1. „ Moje emocje” - zabawy i zajęcia edukacyjne w grupach pomagające dzieciom w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji .**
- 2. „ W krainie emocji” - spotkanie z psychologiem szkolnym w formie warsztatów dla dzieci oraz rodziców.**
- 3. „ Obchody Dnia życzliwości i pozdrowień” - (21 listopad)- rysowanie „ Życzliwych stworków”, tworzenie „ Drzewa Życzliwości”, wręczenie miłych karteczek z pozdrowieniami napotkanym osobom.**
- 4. „ Serce dla psiaka” - zbiórka karmy dla żarskiego schroniska dla zwierząt.**
- 5. „ Dzień Seniora” - występy artystyczne dzieci, wręczenie upominków.**
- 6. „ Terapia bajką” - regularne czytanie dzieciom bajek terapeutycznych, bajek z przesłaniem, analizowanie uczuć bohaterów.**
- 7. Obchody Światowego Dnia Pszczół- (20 maja) - tworzenie „ domków dla owadów”, sadzenie i sianie kwiatów przyjaznych owadom.**

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

Cele główne:

- Poszerzanie świadomości ekologicznej wśród dzieci, rodziców, personelu oraz podejmowanie racjonalnych działań służących poprawie stanu środowiska naturalnego.
- Kształtowanie umiejętności i nabywanie nawyku ponownego wykorzystania surowców.

Cele szczegółowe:

- Dziecko poszerza swoją wiedzę na temat gospodarki odpadami komunalnymi.
- Potrafi posegregować śmieci do odpowiednich pojemników.
- Wzbogaca wiedzę o nowe pojęcia: odpady, recykling, upcykling...
- Poznaje możliwości i podaje propozycje własne do ponownego wykorzystania surowców wtórnych do zabaw i zajęć edukacyjnych.
- Włącza się w selektywną zbiórkę odpadów (zużyte baterie, nakrętki, gazety, kartony...
- Dziecko poznaje sposoby oczyszczania wody.

PROPONOWANE AKTYWNOŚCI:

PRZEDSZKOLAK JEST EKO

1. „ Segregacja nic trudnego”- spotkanie z p. Sylwią Małecką, dokładne wyjaśnienie przedszkolakom po co i w jaki sposób należy segregować odpady i co się z nimi dzieje w późniejszym czasie.
2. Wycieczka do Oczyszczalni Ścieków-zapoznanie dzieci z kolejnymi etapami oczyszczania wody, uświadomienie skutków zanieczyszczeń.
3. Twórcze wykorzystanie odpadów:
 - tworzenie wspólnie z nauczycielkami gier, układanek, pomocy do czytania z wykorzystaniem plastikowych nakrętek, gazet, kartonów, pudełek.....
 - wykorzystanie nieużytków (gazet, kartonów, pudełek) do prac plastycznych,
 - wykonywanie pomysłowych dekoracji z odpadów (butelki, puszki, folia).

4. „Przedszkolny upcykling”-zorganizowanie konkursu dla dzieci oraz rodziców na kreatywne wykorzystanie nieużytków, zorganizowanie wystawy prac w Urzędzie Miasta przy okazji Światowego Dnia Ziemi.
5. Warsztaty dla rodziców „ Ekologiczne Diy ”- wykonywanie toreb ekologicznych z używanych t-shirtów,
6. Wykorzystanie nieużytków do tworzenia przyborów do ćwiczeń ruchowych (butelki plastikowe, rolki po ręcznikach papierowych...)
7. Poznawanie przez dzieci oznaczeń ekologicznych znajdujących się na opakowaniach niektórych produktów.
8. „ Pożeracz papieru”- stworzenie w przedszkolnych salach miejsca na pojemniki do zbierania zużytych kartek,

PRZEDSZKOLAK ZDROWO SIĘ ODŻYWIA

Cele główne:

- Poszerzenie świadomości dzieci, rodziców w zakresie zdrowego odżywiania, nabywanie prawidłowych nawyków żywieniowych zapobiegających nadwadze i otyłości u dzieci.
- Praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy w zakresie odżywiania
 - kształcenie umiejętności samodzielnego wykonywania prostych, zdrowych posiłków wykorzystaniem wysokowartościowych produktów.
- Promowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród całej społeczności przedszkolnej: dzieci w wieku od 3 do 6 lat, personelu, rodziców/opiekunów.

Cele szczegółowe:

- Dziecko potrafi wymienić produkty spożywcze zdrowe dla organizmu,
- Rozumie konieczność codziennego spożywania porcji owoców oraz warzyw.
- Dziecko nabywa prawidłowe nawyki żywieniowe.
- Samodzielnie lub pod kierunkiem nauczyciela aktywnie włącza się w przygotowanie zdrowych posiłków i przekąsek.
- Dziecko nabywa nawyk regularnego picia wody.
- Zna zasady odżywiania i zalecane aktywności przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia.
- Wzbogaca wiedzę z zakresu zdrowego żywienia oraz nabywa umiejętności praktyczne w zakresie przygotowywania zdrowych posiłków.

PROPONOWANE AKTYWNOŚCI:

1. „Owocowy zawrót głowy”- przygotowywanie wraz z dziećmi soków oraz sałatek owocowych, degustacja. Poznawanie wartości produktów, z których wykonane są zdrowe posiłki.
2. „ Warzywne stworki”- wykonywanie kukielek z warzyw, zorganizowanie „ Galerii Warzywnych Stworów” w szatniach przedszkolnych.
3. „ Zdrowo-koktajlowo”- przygotowywanie wraz z dziećmi zdrowych, pomysłowych koktajlów zawierających wybrane owoce oraz warzywa.
4. „ Tydzień ze zdrową żywnością” :
 - „ Piramida zdrowia”- wspólne budowanie piramidy zdrowia z kartonów,
 - „ Owocowe chipsy”- suszenie owoców i spożywanie jako alternatywnej przekąski zastępującej słodycze,
 - „ Przepisy na zdrowie”- pieczenie wraz z dziećmi zdrowych batoników na bazie płatków owsianych oraz ciasteczek owsianych.
 - Ekspozycja „ zdrowych przepisów” wraz ze zdjęciami z przygotowań na tablicy dla rodziców,
 - Przygotowywanie „ zdrowych śniadań”,
 - Podsumowanie tygodnia ze zdrową żywnością w postaci Quizu „ Wiem wszystko o zdrowym odżywianiu”.
5. „ Mamo, tato wolę wodę”- propagowanie wśród przedszkolaków nawyku codziennego picia wody między posiłkami oraz po posiłku.
6. „ Truskawkowy dzień”- przygotowywanie zdrowych musów truskawkowych, lemoniady z truskawek, fit deserów truskawkowych na bazie jogurtu, miodu i płatków crunchy.
7. Zakładanie hodowli zdrowych roślin (szczypiorek, kiełki rzodkiewki, rzeżucha, zioła.....) i wykorzystanie ich jako dodatek do posiłków.

PRZEDSZKOLAK AKTYWNY FIZYCZNIE

Cele ogólne:

- Propagowanie zdrowego stylu życia , rozwijanie sprawności ruchowej oraz podnoszenie wydolności organizmu.

Cele szczegółowe:

- Dziecko aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach porannych, ćwiczeniach gimnastycznych, spacerach, wycieczkach, grach i zabawach ruchowych.
- Dziecko wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie.
- Zna różne formy aktywnego wypoczynku.
- Dziecko jest sprawne ruchowo.
- Poznaje i przestrzega zasad rywalizacji sportowej.
- Starannie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia poznając możliwości swojego ciała.
- Dziecko słucha poleceń nauczyciela i właściwie na nie reaguje.
- Współdziała w grupie lub zespole podczas różnorodnej aktywności ruchowej.

PROPONOWANE AKTYWNOŚCI:

1. Codzienne organizowanie zabaw ruchowych, oraz porannej gimnastyki.
2. Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem „przyborów eko” (rolki po ręcznikach papierowych, butelki plastikowe).
3. Zorganizowanie „Sal aktywności ruchowej” dla dzieci w grupach najstarszych - wyposażenie w drabinki, materace, huśtawki, ścianki wspinaczkowe, równoważnie..., zakup innych ciekawych sprzętów sportowych.
4. Organizowanie w salach kąpoków sportowych (zgromadzenie sprzętu służącego do zabaw ruchowych).
5. „Chcę być sportowcem”-przybliżenie dzieciom dyscyplin sportowych oraz sylwetek polskich znanych sportowców, zachęcanie do uprawiania sportów i codziennej aktywności ruchowej.
6. Tworzenie wraz z dziećmi plakatów zachęcających do aktywnego stylu życia (jazda na rowerze, gra w piłkę, bieganie, pchnięcie kulą, rzut piłką, skoki w dal...),
7. „Dzień Wzmoczonej Aktywności Ruchowej”- zorganizowanie przez nauczycielki poszczególnych grup dni, w których dominuje zabawa i ruch:
 - „Zabawy ruchowe dla małych i starszych przedszkolaków”,
 - „W krainie ścieżek sensorycznych”,
 - „Kolorowy tor przeszkód”,
 - „Wyścigi”.

