## Znalezione obrazy dla zapytania Logo zespoÅu szkÃ³Å Åukawiec*Załącznik nr 1 do Wniosku o przyjęcie do Wojewódzkiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie*

## PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE

## Przedszkole w Zespole Szkół w Łukawcu

## 36 - 004 Łukawiec 423, gmina Trzebownisko, woj. podkarpackie

## tel.17 7715549, adres e – mail: sekretariat@szkolalukawiec.pl

Łukawiec, dnia 18 listopada 2022 r.

**PROMOCJA ZDROWIA**

**W PRZEDSZKOLU W ZESPOLE SZKÓŁ W ŁUKAWCU**

**PLAN DZIAŁAŃ W ROKU SZKOLNYM 2022 / 2023**

**Problem priorytetowy:**

Duża część społeczności przedszkolnej nie przestrzega zasad racjonalnego żywienia.

Niewielka liczba dzieci przejawia zdrowy styl życia i dba o aktywność fizyczną.

**Opis problemu:**

Na początku roku szkolnego 2021/2022 przeprowadzona została diagnoza stosując metodę obserwacji, wywiad z dorosłymi członkami społeczności przedszkolnej: nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni oraz rozmowy z dziećmi. Na podstawie rozmów i obserwacji stwierdziliśmy, że zachowania zdrowotne i styl życia badanych wymaga podjęcia działań w celu zmian.

Posiłki spożywane przez dzieci w domu nie odpowiadają normom zdrowego żywienia. Dzieci często spożywają potrawy przetworzone, gotowe, nieposiadające zbyt wielu wartości odżywczych. Dzieci często odwiedzają z rodzicami restauracje szybkiej obsługi, pizzerie itp. Słodycze, słodkie drożdżówki, słodkie płatki dość często stanowią ich pierwszy posiłek. Duża liczba dzieci niechętnie spożywa warzywa surowe na kanapce, wędlinę, ser, często odkłada je na talerz. Niechętnie spożywane są owoce zaproponowane na drugie śniadanie oraz surówki   
i warzywa gotowane do obiadu. Dużym zainteresowaniem cieszą się kotlety smażone, ziemniaki oraz przekąski typu chrupki czy chleb z Nutellą.

Słodycze często goszczą również w przedszkolu, jako upominek urodzinowy (solenizant częstuje dzieci z grupy). Naszym celem jest poprawa stylu życia społeczności  
 z myślą o prawidłowym rozwoju dzieci.

Problem został wybrany przez Zespół Promocji Zdrowia poszerzony przez wychowawczynie poszczególnych grup i zaakceptowany na posiedzeniu Rady Pedagogicznej. Uważamy, że kształtowanie zdrowego stylu życia powinno odbywać się od najmłodszych lat zarówno w domu, w ścisłej współpracy z rodzicami, jak również w placówce, co daje szansę, na ujednolicenie oddziaływań i wpłynie na skuteczność zdrowego stylu życia.

**Przyczyny główne problemu:**

* niehigieniczny tryb życia
* brak umiejętności organizowania wolnego czasu
* nieprawidłowe nawyki wyniesione z domu
* czerpanie nieodpowiednich wzorców z otoczenia
* uleganie wpływom reklamy
* brak wiedzy na temat zdrowego stylu życia
* brak nawyków przygotowywania posiłków w domu rodziców wspólnie z dziećmi
* brak systemowych rozwiązań z zakresu włączania rodziny i społeczności lokalnej do działań promujących zdrowy styl życia

**Podstawa do ustalenia zadań:**

* pracowanie wspólnie z nauczycielami przedszkola projektów związanych   
  z promowaniem zdrowego stylu życia
* opracowanie i realizacja projektu włączania środowiska lokalnego do działań   
  z zakresu promocji zdrowia prowadzonych w przedszkolu
* edukacja rodziców i pracowników przedszkola
* edukacja dzieci
* wypracowanie systemowych działań

**Zadania:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zadania** | **Działania/**  **Sposób realizacji** | **Okres/termin realizacji** | **Wykonawca/osoba odpowiedzialna** |
| 1. Dokonanie wstępnej diagnozy przez Zespół Promocji Zdrowia | Przeprowadzone zostały rozmowy z: rodzicami, dziećmi, pracownikami przedszkola, nauczycielami. | Wrzesień  2022 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup. |
| 2. Opracowanie planu działań. | Opracowany został plan działań na rok szkolny 2022/2023. | Wrzesień/Październik  2022 | Zespół Promocji Zdrowia. |
| 3. Zapoznanie rodziców z ideą Przedszkola Promującego Zdrowie. | Rodzice na bieżąco będą zapoznawali się z informacjami na stornie internetowej przedszkola oraz na gazetkach znajdujących się w szatni przedszkola. Przedstawienie definicji, modelu i standardów PPZ przyjętych w Polsce. | Październik  2022 | Zespół Promocji Zdrowia. |
| 4. Zapoznanie Rady Pedagogicznej, rodziców oraz pracowników niepedagogicznych z planem pracy Przedszkola Promującego Zdrowie na rok szkolny 2022/2023. | Wszyscy nauczyciele i pracownicy oraz rodzice zostaną poinformowani o udziale przedszkola w programie PPZ.  Przedstawienie planu na posiedzeniu Rady Pedagogicznej.  Przedstawienie planu na spotkaniu z rodzicami w poszczególnych grupach .  Umieszczenie planu na stronie internetowej przedszkola. | Październik  2022 | Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup. |
| 5. Departament Gier Planszowych Junior.  Festiwal gier planszowych w przedszkolu.  Biblioteka gier planszowych. | Aktywne spędzanie czasu dzieci z rodzicami. Nauka umiejętności przestrzegania zasad, reguł, radzenia sobie z emocjami. Kształtowanie umiejętności przegrywania, rywalizacji, dobrej zabawy i ich doskonalenia. | Wrzesień  2022 | Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup, pracownicy placówki. |
| 6. Obchodzenie „Specjalnych Dni” np. *Dzień Jabłka, Dzień Marchewki, Dzień Warzyw i Owoców.* | Popularyzowanie zalet owoców i warzyw. Dzięki obchodzeniu nietypowych dni zwiększamy wiedzę na temat różnych chorób, wpieramy odporność organizmu, poprawiamy urodę i odżywiamy mózg. | Cały rok szkolny 2022/2023 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup. |
| 7. Szkoła z Pasją. | Zachęcanie dzieci do aktywności ruchowej. Rozwijanie swoich talentów, zdolności. | Październik  2022 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup. |
| 8. Wycieczki do obiektów sportowych takich jak: boisko sportowe, siłownia zewnętrzna, stadion LKS Łukawiec | Zachęcanie dzieci do aktywności ruchowej. | Cały rok szkolny 2022/2023 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup. |
| 9. Przygotowanie gazetki  w szatni przedszkolnej  *„Sport to zdrowie”*. | Uświadamianie rodzicom wpływu aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia na rozwój ich dziecka. | Cały rok szkolny 2022/2023 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup. |
| 10. Działania zmierzające do zwiększenia aktywności we współpracy ze środowiskiem lokalnym. | Udział w zajęciach prowadzonych przez pracownika Gminnej Biblioteki Publicznej Filia w Łukawcu.  Spotkanie z pielęgniarką, strażakiem, policjantem, stomatologiem. | Cały rok szkolny 2022/2023 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup. |
| 11. Zorganizowanie „Szwedzkiego stołu” raz na dwa miesiące. | Samodzielne przygotowanie śniadania przez dzieci przedszkolne. Dzieci uczą się przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas przygotowania posiłku.  Kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych, rozwijania kreatywności, wyobraźni i dbałości o higienę. | Cały rok szkolny 2022/2023 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup, intendentka. |
| 12. Dzień Sportu. | Promowanie sportu jako aktywnego wypoczynku, rozwijanie sprawności ruchowej, kształtowanie postawy prozdrowotnej, wdrażanie do współdziałania i współzawodnictwa, propagowanie kultury fizycznej wśród dzieci. | Czerwiec 2023 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup. |
| 13. “Zdrowe urodziny”. | Organizowanie w poszczególnych grupach uroczystego dnia urodzin wykorzystując zdrowe przekąski. | Cały rok szkolny 2022/2023 | Nauczyciele poszczególnych grup. |
| 14. Zabawa ruchowa na śniegu w formie rywalizacji grupowej *„Zima na sportowo”*. | Uświadamianie, iż każda pora roku jest odpowiednia do uprawiania sportu. Zachęcanie do podejmowania różnego rodzaju aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. | Styczeń  2023 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup. |
| 15. Obchody Światowego Dnia Zdrowia. | Kształtowanie postawy prozdrowotnej i zdrowego stylu życia. Zapoznanie z tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia. | Kwiecień  2023 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup. |
| 16. Bal karnawałowy. | Aktywny udział w zabawie tanecznej, prezentowanie strojów karnawałowych. | Styczeń  2023 | Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup, rodzice. |
| 17. Spotkanie z Dietetykiem. | Uświadamianie dzieciom kim jest dietetyk i czym się zajmuje. Edukowanie dzieci, jakie produkty są najbardziej wartościowe dla naszego organizmu i w jaki sposób żywność wpływa na nasze zdrowie i zachowanie. | Marzec  2023 | Zespół Promocji Zdrowia. |
| 18. Dzień Dziecka/  Festyn rodzinny. | Kształtowanie umiejętności spędzania aktywnie czasu wolnego. Wzmacnianie więzi rodzinnych. Integrowanie się rodzin między sobą poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego. Przygotowanie stołu szwedzkiego z owocami i warzywami oraz zdrowymi przekąskami przez rodziców i pracowników placówki. | Maj/  Czerwiec  2023 | Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia, nauczyciele poszczególnych grup, intendentka, rodzice. |
| 19. Udział w ogólnopolskich akcjach: *„Mamo, Tato, wolę wodę”; „Zdrowo i sportowo”.* | Nauka kształtowania zdrowych nawyków np. picia wody, recyklingu, dbania o przyrodę i zachęcania do aktywności fizycznej, która wpływa pozytywnie na nasze ciało. Sport oraz zdrowe odżywanie ściśle łączą się ze sobą. | Cały rok 2022/2023 | Nauczyciele poszczególnych grup. |
| 20. Zorganizowanie rodzinnego konkursu plastycznego o tematyce prozdrowotnej. | Zorganizowanie rodzinnego konkursu plastycznego: „*Ja i moja rodzina – tak aktywnie spędzamy czas”*. Umieszczenie w korytarzu przedszkola plakatu z regulaminem konkursu. Zorganizowanie wystawy pokonkursowej. Wręczenie nagród i dyplomów. | Marzec/  Kwiecień  2023 | Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia, rodzice. |
| 21. Udział w projektach edukacyjnych „*Pyszny sposób na nudę, czyli… przedszkolna książka kucharska”; „Terapia ręki dla każdego”.* | Zaangażowanie dzieci i nauczycieli przedszkola. Realizacja zadań wyznaczonych z projektów. | Cały rok szkolny  2022/2023 | Nauczyciele poszczególnych grup. |
| 22. „Leśna przygoda”. | Kształtowanie odpowiedniej postawy dzieci w lesie. Edukacja w zakresie segregacji śmieci, rozpoznawania grzybów jadalnych. Nauka rozpoznawania odgłosów zwierząt leśnych. Sadzenie grupowego drzewka. | Listopad  2022 | Nauczyciele poszczególnych grup. |
| 23. Wykonanie ewaluacji działań w roku szkolnym 2022/2023. | Rozmowa z rodzicami, z pracownikami przedszkola, nauczycielami i przeprowadzenie ankiety. Przeprowadzenie rozmów wśród dzieci. Analiza wyników i opracowanie sprawozdania. | Czerwiec  2023 | Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia. |

**Ponadto, przez cały okres:**

* codzienne przebywanie na świeżym powietrzu (przy sprzyjających warunkach);
* udział w projektach edukacyjnych, których celem jest uświadamianie dzieci o zasadach zdrowego trybu życia;
* organizowanie zajęć mających na celu promowanie zdrowych produktów żywnościowych;
* systematyczne przeprowadzanie przez nauczycieli poszczególnych grup ćwiczeń porannych, zajęć gimnastycznych, zabaw i gier na świeżym powietrzu;
* systematyczne spacery w celu dostarczenia dzieciom dawki witaminy D;
* śpiewanie piosenek o tematyce zdrowotnej;
* wykorzystywanie zagadek, rymowanek na temat zdrowia;
* pedagogizacja rodziców w zakresie zdrowego żywienia, poprzez: rozmowy, prelekcje przy spotkaniach okolicznościowych; gazetki w holu przedszkolnym.

*Koordynator Przedszkole Promującej Zdrowie Dyrektor Zespołu Szkół w Łukawcu*

mgr Martyna Kaznowska mgr Małgorzata Kowal

………………………………………………. ………………..………………………..