**PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE**

**PLAN DZIAŁAŃ NA ROK SZKOLNY 2020/2021**

**Cel priorytetowy**: Przygotowanie dzieci do podejmowania świadomych działań dla ich własnego zdrowia i zdrowia innych osób.

**Cele szczegółowe:**

* Przekazywanie dzieciom wiedzy dotyczącej zdrowia i zachowań z nim związanych.
* Zachęcanie dzieci do współpracy z rówieśnikami i dorosłymi, w działaniach dotyczących zdrowego stylu życia.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP.** | **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** | **Sposób sprawdzenia wykonania** |
| **1.** | Zapoznanie wszystkich pracowników placówki z planem i celami Przedszkola Promującego Zdrowie | Wszyscy pracownicy zapoznani z celami i planem PPZ  | Zapoznanie pracowników z działaniami dotyczącymi promocji zdrowia w placówce. | Wrzesień  | P. Pielęgniarka,Zespół ds. promocji zdrowia. | Listy z podpisami potwierdzającymi zapoznanie się z dokumentem.  |
| **2.** | Zapoznanie rodziców z planem i celami Przedszkola Promującego Zdrowie | Wszyscy rodzice dzieci uczęszczających do przedszkola zapoznani z planem i celami PPZ | Wysłanie do rodziców planu działań dotyczące PPZ - zdalnie | Październik | Wychowawcy  | Potwierdzenie przez nauczycieli |
| **3.** | Prowadzenie edukacji rodziców w zakresie zdrowego stylu życia zarówno dzieci jak i dorosłych | Rodzice zapoznani z działaniami przedszkola w zakresie zdrowego stylu życia. Współpracują i własną postawą przyczyniają się do realizacji celów PPZ | -pogadanki, dyskusje, prezentacje, gazetki edukacyjne, współpraca ze specjalistami oraz instytucjami.  | cały rok szkolny | Nauczyciele | Monitoring, zdjęcia, notatki. |
| **4** |  Dokonanie autoewaluacji | Pozyskanie wiedzy na temat skuteczności działań z programu PPZ |  Ankiety dla nauczycieli, rodziców i pracowników niepedagogicznych. | listopad | Zespół ds. promocji zdrowia | Analiza ankiet |
| **4.** | Wykonanie książki kucharskiej ukazującej potrawy przygotowywane w przedszkolu.  | Książka będzie zawierać przepisy wraz ze zdjęciami sugerującymi sposób podania.  | Prezentacja książki kucharskiej wychowanką. Udostępnienie przykładowego przepisu, a także zdjęcia dania na stronie internetowej.  | grudzień | p. Iwona Rozpondek, p. Anna Zasada  | Monitoring, relacje, zdjęcia. |
| **5.** | Bajkoterapia. | Wprowadzenie bajek o charakterze terapeutycznym ma na celu wyzwolenie u dzieci emocji. Umożliwi także odreagowanie napięcia, a także zaspokoić podstawowe potrzeby wpływające na zdrowie psychiczne u dzieci.  | Stworzenie ciepłej atmosfery podczas czytania bajek. Omawianie z dziećmi treści, wykonywanie prac plastycznych dotyczących problemu przedstawionego w bajce.  | Cały rok.  | Nauczyciele. | Monitoring, zdjęcia, notatki. |
| **6.** | Spotkania dla dzieci ze specjalistami.  | Kształtowanie pozytywnych postaw w zakresie zdrowia dzieci.  | Zaproszenie do przedszkola specjalistów na pogadanki tematyczne z dziećmi.  |  Cyklicznie.  | Nauczycielki. | Monitoring, zdjęcia, notatki. |
| **7.** | Muzykoterapia.  | Kształtowanie prawidłowych postaw, polepszenie zdrowia psychicznego.  | Relaksacja dzieci za pomocą muzyki klasycznej, odgłosów natury.  | Cały rok. | Nauczycielki. | Monitoring, zdjęcia, notatki. |
| **8.** | Prowadzenie edukacji wśród rodziców nt. znaczenia higieny osobistej oraz otoczenia. Przestrzeganie reżimu sanitarnego.  | Zwiększenie wiedzy oraz świadomości rodziców nt. wpływu higieny osobistej oraz otoczenia na zdrowie dzieci. | Zamieszczanie gazetek informacyjnych dla rodziców – wysyłanie poprzez WhatsApp  | Cyklicznie  | P. Pielęgniarka | Monitoring, zdjęcia, relacje. |
| **9.** | Kształtowanie nawyków higienicznych u dzieci.  | -dzieci będą potrafiły: prawidłowo myć ręce (po wyjściu z toalety, przed i po posiłkach, po powrocie z placu zabaw) -prawidłowo myć zęby, -dbać o higienę osobistą, -zapinać samodzielnie guziki, -będą pamiętać o prawidłowym uczesaniu włosów, -będą rozróżniać oraz używać tylko swoich przedmiotów osobistych. | -wprowadzanie oraz wspomaganie utrwalenia umiejętności mycia rąk, -stworzenie sytuacji, aby dzieci zrozumiały potrzebę mycia rąk w różnych sytuacjach, -uczenie dzieci prawidłowego mycia zębów, -samodzielne korzystanie i posługiwanie się chusteczkami higienicznymi, -zwracanie uwagi na schludny i estetyczny wygląd, -zwracanie uwagi na używanie tylko swoich przedmiotów osobistych.  | Cały rok. | Nauczyciele, Pielęgniarka.  | Monitoring. |
| **10.** | Ruch i świeże powietrze pomagają zapobiegają chorobą | Dzieci będą rozumiały konieczność wietrzenia pomieszczeń. Dzieci będą znały korzyści wynikające z ruchu na świeżym powietrzu i aktywnego wypoczynku. Dzieci będą rozumiały konieczność zachowania higieny oraz utrwalą wiedzę nt. profilaktyki zdrowia. | Przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń. Przestrzeganie reżimu sanitarnego związanego z COVID. Przyzwyczajanie do codziennego przebywania na świeżym powietrzu. Wyrabianie zamiłowania do wycieczek i sportu jako źródła zdrowia i radości. Czynny udział w akcji sprzątanie świata. Zorganizowanie konkursu o zdrowiu. | Cały rok. | Nauczyciele, Pielęgniarka. | Monitoring, zdjęcia, relacje.  |
| **11.** | Wyrabianie czynnej postawy zapobiegającej chorobom i infekcjom oraz pozytywnego stosunku do lekarza.  | -Dzieci będą wiedziały, że przez zasłanianie ust w czasie kichania lub kaszlu oraz przez nie korzystanie z naczyń innych osób zapobiega się chorobą. -Dzieci będą wiedziały jak ochronić się przed mrozem, wiatrem, deszczem i upałem.-Dzieci będą rozumiały, potrzebę wizyt kontrolnych u lekarza oraz konieczność szczepień, -Dzieci będą rozumiały potrzebę stałego kontrolowania i leczenia zębów, -Dzieci będą znały i potrafiły użyć numerów alarmowych.  | Zapoznanie dzieci ze sposobami przeciwdziałania zarażaniu się chorobą. Zapoznanie ze sposobami ochrony przed trudnymi warunkami atmosferycznymi. Przyzwyczajanie do przyjmowania właściwej postawy w ciągu całego dnia. Podkreślanie znaczenia zawodu lekarza i pielęgniarki dla zdrowia ludzi – organizowanie spotkań. Rozumienie potrzeby kontrolowania i leczenia zębów – spotkanie ze stomatologiem. Spotkania z: policjantem, ratownikiem medycznym, strażakiem, lekarzem, dentystą, fizjoterapeutą. | Cały rok. | Nauczyciele, Pielęgniarka. | Monitoring, zdjęcia, relacje. |
| **12.** | Wdrażanie dzieci do zjadania przygotowanych potraw w kuchni – zwiększenie częstotliwości samodzielnego przygotowywania kanapek.  | Zwiększenie świadomości u dzieci nt. zdrowego odżywiania.  | Zachęcanie dzieci do próbowania nowych smaków oraz pokonywania niechęci do niektórych potraw. Zachęcanie do samodzielnego przygotowywania posiłków – kanapki. Samodzielne wykonywanie sałatek, soków, kanapek. | Cały rok. | Nauczyciele, kucharki, pielęgniarka, rodzice. | Monitoring, zdjęcia, relacje. |
| **13.** | Stosowanie przypraw jednoskładnikowych -kontynuacja | Zwiększanie świadomości nt. zdrowego odżywania.  | Wyeliminowanie z jadłospisu konserwantów, sztucznych barwników, alergenów. Kontrola etykiet umieszczonych na produktach spożywczych.  | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Monitoring. |
| **14.** | Podawanie koktajlów owocowych na bazie jogurtu- kontynuacja | Zwiększenie świadomości nt. zdrowego odżywiania.  | Przygotowanie potraw na bazie składników naturalnych.  | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Monitoring. |
| **15.** | Podawanie cyklicznie sałatek owocowych do jadłospisu. Podawanie codziennie świeżych owoców i warzyw- kontynuacja | Poznanie wartości odżywczych i leczniczych warzyw. | Wyrabianie nawyku prawidłowego odżywania.  | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Monitoring. |
| **17.** | Podawanie do śniadania herbat ziołowych -kontynuacja. | Zwiększenie świadomości zdrowego odżywiania.  | Zachęcanie dzieci do próbowania nowych smaków i pokonywania niechęci do niektórych smaków. | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Monitoring. |
| **18.** | Podawanie soli morskiej do potraw oraz ograniczenie stosowania soli -Kontynuacja | Zwiększenie świadomości zdrowego odżywiania. | Wyeliminowanie z jadłospisu nadmiaru soli, kontrola etykiet umieszczonych na produktach spożywczych.  | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Monitoring. |
| **19.** | Pieczenie zdrowych ciasteczek- kontynuacja | Zwiększenie świadomości nt. zdrowego odżywiania, kształtowanie zdrowych nawyków. | Wykonywanie ciasteczek z jak najmniejszą ilością cukrów oraz sztucznych składników.  | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Monitoring. |
| **20.** | Wyrabianie nawyków kulturalnego zachowania się przy stole podczas posiłków.  | Kształtowanie pozytywnych wzorców zachowań. | Zajęcia tematyczne, pogadanki, konkursy. | Cały rok. | Nauczyciele, Pielęgniarka. | Monitoring.  |
| **21.** | Warsztaty kulinarne z dziećmi podczas zajęć.  | Dziecko wykona zdrowe posiłki, które potem będzie spożywać. | Zajęcia tematyczne. Uczenie dzieci wykonywania zdrowych i prostych posiłków. | Cały rok.  | Nauczyciele, Pielęgniarka. | Monitoring.  |
| **22.** | Kontynuacja korygowania wad postawy.  | Korygowanie wad postawy, wyrabianie prawidłowej postawy.  | Zajęcia ruchowe, pogadanki z pokazem ćwiczeń, informowanie rodziców o zauważonych problemach.  | Cały rok.  | Nauczyciele, Pielęgniarka.  | Monitoring.  |
| **23.**  | Pozyskiwanie rodziców do współpracy w programie Przedszkole Promujące Zdrowie. | Angażowanie rodziców do działań związanych z Promocją Zdrowia w przedszkolu oraz we własnych domach. Zachęcanie do prowadzenia zdrowego stylu życia.  | Pogadanki, przygotowywanie upominków z okazji rożnych uroczystości bez słodyczy. | Cały rok. | Nauczyciele, Pielęgniarka.  | Monitoring.  |
| **24.**  | „Domowe zasady ekranowe” promowanie akcji Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.  | Rozmowy z rodzicami o świadomym korzystaniu z urządzeń ekranowych.  | Pogadanki, udostępnienie bazy wiedzy o temacie. | Cały rok.  | Nauczyciele.  | Monitoring. |
| **25.** | Przygotowanie ankiet dla rodziców.  | Ankieta nr 1 ma na celu określenie m.in. tego, co rodzice jedzą z dziećmi w domach, czy spędzają aktywnie czas.  | Ankieta w arkuszu google.  | marzec 2021 | Zespół ds. Promocji Zdrowia w Przedszkolu | Ankiety. |
| **26.**  | Realizacja poszczególnych dni. | 23.09.2020- Powitanie Jesieni – zajęcia tematyczne w grupach – wartości odżywcze i lecznicze warzyw i owoców. 24.11.2020 Dzień Buraka. 20.12.2020 Powitanie Zimy. 11.02.2021 Dzień bezpiecznego Internetu. 21.03.2021 Pożegnanie zimy i powitanie wiosny. 3.04.2021 Dzień marchewki. 22.04.2021 Światowy Dzień Ziemi. 19.06.2021 Powitanie Lata Możliwe organizowanie innych dni tematycznych.  | Organizacja zajęć tematycznych w grupach.  | Cały rok.  | Wychowawcy grup.  | Monitoring, sprawozdania.  |
| **27.** | Konkursy. | Utrwalanie wiedzy na temat zdrowego stylu życia  | Organizacja z uwzględnieniem grup wiekowych.  | Cały rok.  | Wychowawcy grup.  | Monitoring.  |
| **28.**  | Realizacja programu „Emocja” M. Dziadkowiec, K. Grzegrzółka. | Dzieci rozpoznają swoje emocje, wiedzą, że złość można inaczej rozładować niż agresją | Realizacja programu ma na celu wspieranie rozwoju społecznego i emocjonalnego dzieci i młodzieży.  | Cały rok.  | P. Patrycja Banasik | Monitoring. |
| **29.**  | Realizacja programu „Dobrze Jemy” Fundacji Szkoła na Widelcu  | Dzieci wiedzą o walorach odżywczych swojego pożywienia. | Realizacja zajęć tematycznych. Zajęcia tematyczne.  | Cały rok.  | P. Marta Mieczkowska  | Monitoring.  |
| **30.** | Realizacja programu „Czyste powietrze wokół nas” Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej | Dzieci wiedzą, jak ważne dla zdrowia jest czyste powietrze. | Realizacja zajęć tematycznych zgodnie z programem. Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem sugerowanych pomocy dydaktycznych.  | Jesień/Zima | P. Izabela Komarnicka  | Monitoring.  |