**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. |