**PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE**

**PLAN DZIAŁAŃ NA ROK SZKOLNY 2022/2023**

**Cel priorytetowy**: Podejmowanie działań, aby nasze zdrowie było środkiem, a nie celem dla dobrego, twórczego życia.

**Cele szczegółowe:**

* Przekazywanie dzieciom wiedzy dotyczącej zdrowia i zachowań z nim związanych,
* Prowadzenie edukacji zdrowotnej dzieci,
* Zachęcanie dzieci do współpracy z rówieśnikami i dorosłymi,
* Rozwijanie u pracowników wiedzy w zakresie zdrowia własnego, a także innych osób.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP.** | **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** | **Potrzebne środki** | **Sposób sprawdzenia wykonania** |
| **1.** | Zorganizowanie spotkania wszystkich pracowników placówki w celu podniesienia kompetencji zdrowotnych i zrozumienie koncepcji promocji zdrowia. | Udział wszystkich pracowników w spotkaniu. | Zapoznanie pracowników z działaniami dotyczącymi promocji zdrowia w placówce. | Październik | P. Pielęgniarka,Zespół ds. promocji zdrowia. | Wg. potrzeb. | Protokół ze spotkania. |
| **2.** | Zorganizowanie zebrań z rodzicami- zapoznanie rodziców z założeniami placówki promującej zdrowie, przedstawienie wyników diagnozy całej społeczności przedszkolnej. | Udział wszystkich rodziców w zebraniu. | Zapoznanie rodziców z działaniami dotyczącymi promocji zdrowia w placówce. | Wrzesień | Wychowawcy. | Wg. potrzeb | Sprawozdanie z zebrania z rodzicami. |
| **3.** | Prowadzenie edukacji rodziców w zakresie zdrowia psychicznego dzieci. | - Poruszanie tematu zdrowia psychicznego dzieci podczas zebrań z rodzicami, uwrażliwienie na potrzeby psychiczne dzieci na danym etapie rozwoju. - Organizowanie spotkań ze specjalistami. | -pogadanki, dyskusje, prezentacje, gazetki edukacyjne, współpraca ze specjalistami oraz instytucjami.  | Cały rok szkolny | Nauczyciele | Wg. potrzeb nauczycieli, szczególnie ważna literatura źródłowa. | Monitoring, zdjęcia, notatki. |
| **4.** | Uzupełnianie książki kucharskiej z roku szkolnego 2022/23 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.  | Cały rok.  | p. Iwona Rozpondek, p. Anna Zasada  | Wg. potrzeb grupy. | Monitoring, relacje, zdjęcia. |
| **5.** | Spotkania dla dzieci ze specjalistami.  | Kształtowanie pozytywnych postaw w zakresie zdrowia psychicznego dzieci.  | Zaproszenie do przedszkola specjalisty na pogadanki tematyczne z dziećmi.  | Cyklicznie.  | Nauczycielki. | Wg. potrzeb oraz możliwości finansowych  | Monitoring, zdjęcia, notatki. |
| **6.** | Muzykoterapia.  | Kształtowanie prawidłowych postaw, polepszenie zdrowia psychicznego.  | Relaksacja dzieci za pomocą muzyki klasycznej, odgłosów natury.  | Cały rok. | Nauczycielki. | Wg. potrzeb i możliwości finansowych | Monitoring, zdjęcia, notatki. |
| **7.** | Kontynuacja kształtowania prawidłowych postaw wobec drugiego człowieka, wychowanie do wartości.  | Kształtowanie pozytywnych postaw.  | -zajęcia tematyczne, -pogadanki, -gazetki edukacyjne, -uroczystości przedszkolne, -współpraca z instytucjami, -kodeksy grupowe,  | Cały rok. | Nauczycielki. | Wg. potrzeb | Monitoring, zdjęcia, notatki. |
| **8.** | Zorganizowanie spotkania dla nauczycieli placówki w celu podniesienia kompetencji zdrowotnych i zrozumienie koncepcji promocji zdrowia | Udział wszystkich nauczycieli w spotkaniu, aktywne uczestnictwo. | -spotkanie warsztatowe, -dyskusja, | Zgodnie z możliwościami | Zespół ds. promocji zdrowia. | Wg. potrzeb i możliwości placówki. | Monitoring, zdjęcia, notatki. |
| **9.** | 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 . | Cyklicznie.  | P. Pielęgniarka | Wg. potrzeb i możliwości | Monitoring, zdjęcia, relacje. |
| **10.** | 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.  | Wg. potrzeb i możliwości finansowych | Monitoring. |
| **11.** | Wdrażanie do higienicznego trybu życia.  | 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. | Wg. potrzeb i możliwości finansowych | Monitoring, zdjęcia, relacje.  |
| **12.** | 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. | Wg. potrzeb i możliwości finansowych grupy.  | Monitoring, zdjęcia, relacje. |
| **13.** | Tworzenie kącików przyrodniczych. | Dzieci będą miały możliwość tworzenia oraz obcowania z kącikami tematycznymi.  | Zakładanie sezonowych kącików przyrody. Gromadzenie darów natury w poszczególnych porach roku. | Cały rok. | Nauczyciele, rodzice. | Wg. Potrzeb grupy i możliwości finansowych. | Monitoring, zdjęcia, relacje. |
| **14.** | Kontynuacja prac w „Bajkowym Ogrodzie”  | Rozbudzanie zainteresowań przyrodą. | Zakup nasion, plan uprawy współrzędnej, wysiew nasion, obserwacja roślin, pielęgnacja roślin. Spotkanie z ogrodnikiem, wycieczka do szklarni. Pielęgnacja ogrodu przez dzieci w wieku 5/6lat, obserwacja przez młodsze dzieci.  | Cały rok. | Konserwator, intendentka, wychowawcy grup 5- latków, Rodzice, Pielęgniarka.  | Nasiona, sprzęt ogrodniczy, materiały plastyczne.  | Monitoring, zdjęcia, relacje. |
| **15.** | Kontynuacja wdrażania dzieci do zjadania przygotowanych potraw w kuchni – zwiększenie częstotliwości samodzielnego przygotowywania kanapek.  | Zwiększenie świadomości 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. | Wg. potrzeb grupy.  | Monitoring, zdjęcia, relacje. |
| **16.** | Kontynuacja stosowania przypraw jednoskładnikowych. | Zwiększanie świadomości nt. zdrowego odżywania.  | Wyeliminowanie z jadłospisu konserwantów, sztucznych barwników, alergenów. Kontrola etykiet umieszczonych na produktach spożywczych.  | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Produkty spożywcze.  | Monitoring. |
| **17.** | Kontynuacja podawania koktajlów owocowych na bazie jogurtu.  | Zwiększenie świadomości nt. zdrowego odżywiania.  | Przygotowanie potraw na bazie składników naturalnych.  | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Produkty spożywcze.  | Monitoring. |
| **18.** | Kontynuacja podawania cyklicznie sałatek owocowych do jadłospisu. Kontynuacja podawania codziennie świeżych owoców i warzyw.  | Poznanie wartości odżywczych i leczniczych warzyw. | Wyrabianie nawyku prawidłowego odżywania.  | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Produkty spożywcze.  | Monitoring. |
| **19.** | Kontynuacja podawania do śniadania herbat ziołowych. | Zwiększenie świadomości zdrowego odżywiania.  | Zachęcanie dzieci do próbowania nowych smaków i pokonywania niechęci do niektórych smaków. | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Produkty spożywcze. | Monitoring. |
| **20.** | Kontynuacja podawania soli morskiej do potraw oraz ograniczenie stosowania soli.  | Zwiększenie świadomości zdrowego odżywiania. | Wyeliminowanie z jadłospisu nadmiaru soli, kontrola etykiet umieszczonych na produktach spożywczych.  | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Produkty spożywcze.  | Monitoring. |
| **21.** | Kontynuacja pieczenia zdrowych ciasteczek. | Zwiększenie świadomości nt. zdrowego odżywiania, kształtowanie zdrowych nawyków. | Wykonywanie ciasteczek z jak najmniejszą ilością cukrów oraz sztucznych składników.  | Cały rok. | Intendentka, kucharka. | Produkty spożywcze.  | Monitoring. |
| **22.** | Kontynuacja wyrabiania nawyków kulturalnego zachowania się przy stole podczas posiłków.  | Kształtowanie pozytywnych wzorców zachowań. | Zajęcia tematyczne, pogadanki, konkursy. | Cały rok. | Nauczyciele, Pielęgniarka. | Wg. potrzeb grupy.  | Monitoring.  |
| **23.** | Kontynuacja wykonywania warsztatów kulinarnych z dziećmi podczas zajęć.  | Uczenie dzieci wykonywania zdrowych i prostych posiłków. | Zajęcia tematyczne. | Cały rok.  | Nauczyciele, Pielęgniarka. | Wg. potrzeb grupy.  | Monitoring.  |
| **24.** | 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.  | Wg. potrzeby grupy  | Monitoring.  |
| **25.**  | 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. | Cały rok. | Nauczyciele, Pielęgniarka.  | Wg. potrzeb | Monitoring.  |
| **26.** | 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 nr 2 dotyczy wiedzy rodziców n/t promocji zdrowia w przedszkolu.  | Ankieta w arkuszu google.  | Cały rok.  | Zespół ds. Promocji Zdrowia w Przedszkolu | Wg. potrzeby | Ankiety. |
| **27.**  | Realizacja poszczególnych dni. | -10.09.2022 Światowy Dzień Pierwszej Pomocy. -23.09.2022 Powitanie Jesieni, dzień jabłka, -17.09.2022 Sprzątanie Świata, -4.10.2021 Dzień Przyjaciela Zwierząt, -15.10.2022 Światowy Dzień Mycia Rąk, -31.10.2022 Dzień Dyni, -22.12.2022 Powitanie Zimy, -8.02.2023 Dzień Bezpiecznego Internetu, -20.03.2023 Światowy Dzień Jamy Ustnej, -21.03.2023 Światowy Dzień Dzieci z Zespołem Downa, -21.03.2023 Powitanie Wiosny, -22.03.2023 Dzień Wody. -4.04.2023 Dzień Marchewki, -8.04.2023 Dzień Zdrowia, -5.04.2023 Dzień Leśnika, -8.04.2023 Spartakiada Przedszkolna, -22.04.2023 Światowy Dzień Ziemi, -21.06.2023 Bezpieczeństwo Latem,-22.06.2023 Powitanie Lata,   | Organizacja zajęć tematycznych w grupach.  | Cały rok.  | Wychowawcy grup.  | Zgodnie z kalendarzem pracy przedszkola.  | Monitoring, sprawozdania.  |
| **28.**  | Urodziny wychowanków.  | Wykonywanie przez grupę laurek dla jubilatki/a. Śpiewanie dla jubilata piosenki urodzinowej. Owocowy poczęstunek.  | Organizacja w grupach.  | Cały rok.  | Wychowawcy grup. |  | Monitoring.  |
| **29.** | Konkursy. | Organizacja konkursów o tematyce zdrowotnej.  | Organizacja z uwzględnieniem grup wiekowych.  | Cały rok.  | Wychowawcy grup.  |  | Monitoring.  |
| **30.** | Realizacja programu „Czyste powietrze wokół nas” Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej | Realizacja zajęć tematycznych zgodnie z programem.  | Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem sugerowanych pomocy dydaktycznych.  | Jesień/Zima | P. Izabela Komarnicka  |  | Monitoring.  |
| **31.** | Realizacja programu „Przyjaciele Zippiego” | Realizacja zajęć tematycznych zgodnie z programem. | Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem sugerowanych pomocy dydaktycznych. | Cały rok. | P. Izabela Komarnicka |  | Monitoring  |
| **32.**  | Realizacja programu Kraina Zmysłów „Sensoryczna zabawa zmysły udoskonala” | Realizacja zajęć zgodnie z programem. | Prowadzenie zajęć z wykorzystaniem sugerowanych pomocy dydaktycznych. | Cały rok szkolny. | P. Patrycja Banasik, Marta Mieczkowska |  | Monitoring.  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |