

PLAN PROMOCJI ZDROWIA PRZEDSZKOLA SAMORZĄDOWEGO IM. PLUSZOWEGO MISIA W SZLICHTYNGOWEJ W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

Plan promocji zdrowia obejmuje szeroko ujęte treści wychowania zdrowotnego wraz z kształtowaniem sprawności fizycznej dzieci. Przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym. Przedstawione treści będą realizowane przez cały rok szkolny. Działania wynikające z realizacji programu ukierunkowane zostały zarówno na dzieci, jak i rodziców.

Treści programu podzielone są na cztery moduły:

1. Zdrowe odżywianie
2. Aktywność fizyczna
3. Emocje, zachowania, relacje społeczne
4. Profilaktyka zdrowotna

CEL GŁÓWNY - promowanie wiedzy, właściwych umiejętności oraz nawyków prozdrowotnych wśród dzieci w wieku przedszkolnym.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Podniesienie poziomu wiedzy dzieci na temat prawidłowego żywienia;
- Stworzenie dzieciom warunków do samodzielnego nabywania umiejętności i nawyków zdrowego odżywiania się;
- Poszerzanie wiedzy dzieci na temat znaczenia aktywności fizycznej dla ich zdrowia;
- Stworzenie sytuacji sprzyjających rozwijaniu szeroko rozumianej aktywności fizycznej dzieci;
- Nauka rozpoznawania i radzenia sobie w sytuacjach niebezpiecznych dla zdrowia;
- Organizowanie dzieciom przestrzeni do nauki higienicznego i zdrowego trybu życia;
- Podniesienie jakości zdrowia emocjonalno-społecznego dzieci.

TREŚCI

I MODUŁ – ZDROWE ODŻYWIANIE		
ZADANIA, TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW, METODY	PRZEWIDYWANE EFEKTY
<p>1. Zapoznanie dzieci z zasadami zdrowego żywienia</p> <p>2. Zmiana postaw żywieniowych dzieci</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie zajęć z dziećmi na temat zasad zdrowego odżywiania się; • wprowadzenie samodzielnej formy przygotowywania przez dzieci śniadań - „szwedzkiego stołu”; • wprowadzenie dodatkowego zdrowego posiłku (drugie śniadanie) w postaci owoców/warzyw; • zajęcia z dziećmi dotyczące przygotowywania zdrowych posiłków/soków; • wprowadzenie odznak „Zdrowo się odżywiam”; • umożliwienie dzieciom stałego dostępu do wody pitnej w salach. 	<p>Dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • znają podstawowe zasady zdrowego odżywiania się (stosownie do wieku); • wybierają zdrowe produkty podczas samodzielnego; przygotowywania posiłku • zjadają owoce i warzywa w różnych postaciach; • chętnie piją wodę; • znają prawa dziecka w zakresie zdrowego odżywiania.

II MODUŁ – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA		
ZADANIA, TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW, METODY	PRZEWIDYWANE EFEKTY
<p>1. Zapoznanie dzieci z zasadą „Ruch to zdrowie”</p> <p>2. Uczestnictwo dzieci z różnego rodzaju aktywności fizycznej</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie pogadanek z dziećmi na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia • prowadzenie zajęć ruchowych z dziećmi z uwzględnieniem elementów różnych metod i z wykorzystaniem różnorodnych sprzętów i pomocy • organizacja spacerów, wyjść i wycieczek mających na celu rozwijanie aktywności fizycznej dzieci 	<p>Dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumieją znaczenie aktywności fizycznej • uczestniczą w różnych formach zajęć ruchowych • organizują i wybierają samodzielne zabawy ruchowe • biorą udział w konkurencjach sportowych • znają prawa dziecka w zakresie wolnego czasu

III MODUŁ – EMOCJE, ZACHOWANIA, RELACJE SPOŁECZNE

ZADANIA, TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW, METODY	PRZEWIDYWANE EFEKTY
<p>1. Zapoznanie dzieci z zasadami warunkującymi właściwe relacje społeczne</p> <p>2. Obserwacja pozwalająca rozpoznać potrzeby emocjonalne, poznawczo – rozwojowe oraz manualne dzieci</p> <p>3. Rozwijanie zdolności percepcyjno – poznawczych, emocjonalno – społecznych oraz możliwości ruchowych dzieci.</p> <p>4. Nauka sposobów odreagowania wewnętrznych napięć, niepowodzeń, frustracji i agrasji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie zajęć na temat: uświadamiania własnej osoby, budowania pozytywnych relacji w kontaktach społecznych, kształtowania społecznie akceptowanych postaw, rozpoznawania i wyrażania emocji • zawieranie kontraktów grupowych, stosowanie systemów motywacyjnych • organizowanie sytuacji edukacyjnych sprzyjających podejmowaniu przez dzieci różnorodnych zabaw (tematycznych, muzycznych itp.) • zajęcia z elementami arteterapii dotyczące emocji, zachowań oraz budowania relacji społecznych w grupie • zabawy rozluźniające, relaksujące, ruchowe, niwelujące napięcie psychiczne, • zabawy fabularyzowane i wykorzystujące dramę • zabawy ułatwiające integrację członków grupy, poznanie nowego otoczenia i zmniejszenie dystansu między wychowankami • zabawy aktywizujące grupy dziecięce • zabawy pozwalające poznać własne ciało • zabawy w relacjach z drugą osobą • metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne • elementy biblioterapii: bajki terapeutyczne • rozmowy z rodzicami, pedagogizacja • zamieszczanie materiałów 	<p>Dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafią rozpoznać własne emocje i wyrażać je w sposób akceptowany społecznie • potrafią zgodnie współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych i w zabawie • używają zwrotów grzecznościowych odpowiednio do sytuacji • znają prawa dziecka w zakresie integracji, równości, tożsamości • podwyższenie własnego samopoczucia, • podwyższenie poziomu samoakceptacji, • nabywanie większej pewności siebie, • pogłębienie i łatwiejsze nawiązywanie kontaktów interpersonalnych, • pokonywanie lęków związanych z wejściem w nową grupę,

edukacyjnych dla rodziców w zakładce „Promocja zdrowia” na stronie internetowej przedszkola

IV MODUŁ – PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

ZADANIA, TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW, METODY	PRZEWIDYWANE EFEKTY
<p>1. Zapoznanie z zasadami warunkującymi zdrowie fizyczne</p> <p>2. Dostosowanie sanitariów do potrzeb i możliwości bezpiecznego i samodzielnego z nich korzystania przez dzieci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie z dziećmi zajęć, pogadank i spotkań na temat higieny osobistej • organizowanie spotkań ze Strażą Pożarną, Policją i Pielęgniarką. • zorganizowanie warsztatów pierwszej pomocy dla dzieci • organizacja zajęć logopedycznych 	<p>Dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ubierają się stosownie do warunków atmosferycznych • dbają o czystość i higienę osobistą • znają zasady bezpiecznego poruszania się po drodze, bezpiecznej zabawy w domu i na dworze • wiedzą, jak należy się zachować w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia • znają zasady udzielania pierwszej pomocy • objęte są opieką stosownie do ich potrzeb – logopedaj • znają prawa dziecka do opieki medycznej, ochrony zdrowia i pomocy

EWALUACJA

Aby przekonać się, czy proponowany plan promocji zdrowia ma pożądany wpływ na wychowanków konieczne jest przeprowadzenie ewaluacji, działania zmierzającego do stwierdzenia, w jakim stopniu zamierzone cele są osiągnięte. Wyniki ewaluacji zostaną sporządzone w formie sprawozdania.