

PLAN DZIAŁAŃ
PLACÓWKI PROMUJĄCEJ ZDROWIE
w roku szkolnym 2023/2024
Przedszkole Publiczne nr 19
w Rzeszowie

Część wstępna planu

- * **Problem priorytetowy do rozwiązania: Niedostateczne kształtowanie oraz utrwalanie nawyków, które dążą do dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne.**

- * **Opis problemu:**

Na początku roku szkolnego przeprowadziliśmy diagnozę stosując metodę obserwacji, rozmowę z nauczycielami, w tym rozmowę z panią psycholog oraz panią pedagog specjalną oraz rozmowy z rodzicami i dziećmi. Na podstawie uzyskanych wyników stwierdziliśmy, że potrzeba popracować nad nabywaniem przez dzieci umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, kontrolowania własnych emocji, radzenia sobie z czynnikami szkodliwymi dla zdrowia. Należy także popracować nad organizowaniem czasu na aktywności, zabawy i gry ruchowe.

- * **Uzasadnienie wyboru problemu:**

Zdrowie fizyczne idzie w parze ze zdrowiem psychicznym. Zarówno jedno jak i drugie jest bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Szczególne znaczenie ma ono w przypadku dzieci. Właściwe wzmocnienie poczucia własnej wartości u dzieci i wiary we własne możliwości pomaga w relacjach z innymi, wpływa na budowanie dobrego klimatu pracy, współpracy i współdziałania. Prawidłowy rozwój emocjonalny sprzyja w zaspokojeniu potrzeby bezpieczeństwa, wpływa na kondycję psychiczną

dzieci. Także aktywność fizyczna wpływa na zdrowie fizyczne, więc należy rozbudzić u dzieci zamiłowanie do zabaw i ćwiczeń, dbania o własne ciało.

* **Przyczyny istnienia problemu:**

- * zbyt niska świadomość dorosłych dotycząca dbałości o zdrowie psychiczne
- * brak nawyków systematycznych ćwiczeń, aby kształtować aktywność fizyczną
- * tempo życia,
- * brak pewności siebie, nieśmiałość, mała otwartość dziecka - zbyt mało zabaw o charakterze parateatralnym, pantomimicznym, które pozwalają wyrazić i odczytać emocje na podstawie mimiki, gestu, ruchów ciała,

* **Rozwiązania prowadzące do usunięcia problemu:**

- * wyjaśnienie rodzicom znaczenia ich udziału w edukacji zdrowotnej dzieci (mają oni wpływ na zdrowie swojego dziecka- na zdrowie fizyczne i psychiczne)
- * Zajęcia z panią psycholog zarówno dla dzieci jak i dla rodziców nt. Jak ważne jest zdrowie psychiczne i fizyczne, przedstawienie pojęcia zdrowia, od czego zależy, dlaczego i jako o nie dbać.
- * Promowanie zdrowego stylu życia dzieci poprzez rozbudzanie zamiłowania do zabaw i ćwiczeń fizycznych,
- * Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi,
- * Czytanie bajek terapeutycznych, tworzenie scenek sytuacyjnych, celem redukcji niepożądanych emocji.
- * Wzięcie udziału w obchodach m.in. „Światowego Dnia Zdrowia”, „Dnia Zdrowia Psychicznego”, „Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka”
- * Zorganizowanie spotkania z pielęgniarką – pogadanka na temat zdrowego stylu życia.
- * Wygenerowanie w sali kąpki wyciszenia (tak aby dziecko mogło w takim kąpku się wyciszyć, poznać swoje emocje jakie towarzyszą mu w danej chwili, porozmawiać ze specjalistą)
- * Wzbogacenie warsztatu pracy o pomoce do prowadzonych zabaw i zajęć dotyczące emocji, zdrowego odżywiania, ruchu fizycznego (np. plansze, plakaty, historyjki obrazkowe)
- * Organizowanie wraz z dziećmi w salach kąpików promujących zdrowie,
- * Współpraca z Poradnią Pedagogiczno- Psychologiczną, z psychologiem, z pedagogiem specjalnym.

Plan działań

1. Cel: Podniesienie świadomości całej społeczności przedszkolnej dotyczącej jak ważne jest zdrowie psychiczne, które idzie razem w parze ze zdrowiem fizycznym.

Kryterium sukcesu: 80% wychowanków społeczności przedszkolnej, rodziców i personelu jest świadoma jak dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):

a. Co wskaże, że osiągnięto cel? Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród rodziców, bieżące obserwacje nauczycieli.

b. Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel? Wnioski z rozmów z rodzicami, obserwacja nauczycieli.

c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Wskazani członkowie zespołu promocji zdrowia, koordynator zespołu, czerwiec 2024.

2. Zadania

Zadanie	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawcy/ osoba odpowiedzialna	Potrzebne środki/zasoby	Sposób sprawdzania wykonania zadania
• Dokonanie wstępnej diagnozy przez zespół ds. promocji zdrowia	• 100% nauczycieli uczestniczy we wstępnej diagnozie	• Spotkanie zespołu ds. promocji zdrowia	VIII.2023r.	• zespół ds. promocji zdrowia • wszyscy nauczyciele	Papier	Protokół spotkania
• Opracowanie planu działań	• opracowany plan	• Spotkanie zespołu ds. promocji zdrowia	IX. 2023.	• zespół ds. promocji zdrowia	Papier, drukarka	Protokół spotkania
• Zorganizowanie zebrań z rodzicami	• 90% rodziców zostanie	• Zebranie z rodzicami	IX.2023r.	• wszyscy nauczyciele	Materiały biurowe, plan pracy	Lista obecności rodziców, zapisy w

	zapoznana z planem działań • 90% rodziców zaakceptuje przedstawione działania	- zapoznanie z planem działań na rok szkolny 2023/2024		• dyrektor		arkuszach w teczce grupy.
• Wzięcie udziału w obchodach „Światowego Dnia Zdrowia”	•100% dzieci weźmie udział w obchodach „Światowego Dnia Zdrowia”	• Zapoznanie z tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia.	IV.2024r.	• Nauczyciele wszystkich grup		Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola,
Ćwiczenia gimnastyczne/zesta w zabaw ruchowych	80% dzieci chętnie bierze udział w ćwiczeniach gimnastycznych/zestawach zabaw ruchowych	Organizowanie ćwiczeń gimnastycznych/zestawów zabaw ruchowych	Cały rok	• Nauczyciele wszystkich grup	Zestawy ćwiczeń/ zabaw ruchowych; przybory gimnastyczne	Zapisy w dzienniku i w planach miesięcznych
Kiermasz jesienny	100 % nauczycieli i dzieci weźmie udział w kiermaszu jesiennym, 50 % rodziców się zaangażuje	Zachęcanie i promowanie do zdrowego odżywiania, do wzmacniania poczucia własnej wartości poprzez stworzenie różnego rodzaju rękodzieł	Listopad	Odpowiedzialni nauczyciele za to zadanie wyznaczeni przez Panią Dyrektor	Materiały plastyczne,	Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola
Dzień Kropki	90 % dzieci weźmie udział w obchodach „Dnia Kropki”	Odkrywanie talentów, kreatywności i odwagi.	Wrzesień	Nauczyciele wszystkich grup	Materiały plastyczne	Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola

Dzień Zdrowia Psychicznego	90% dzieci weźmie udział w obchodach Dnia Zdrowia Psychicznego	Zajęcia z panią psycholog dotyczące emocji, które nam towarzyszą, jak się zachowywać w określonych sytuacjach, co to jest zdrowie psychiczne i jak o nie dbać.	Październik 2023	Nauczyciele grup	Scenariusz, pomoce dydaktyczne	Zapis w dzienniku, fotorelacja na stronie internetowej
Światowy Dzień mycia rąk	90 % dzieci weźmie udział w obchodach Światowego Dnia Mycia rąk	Zorganizowanie zajęć na temat prawidłowej higieny rąk	Październik 2023	Nauczyciele grup	Scenariusz, pomoce dydaktyczne	Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola
Europejski Dzień Zdrowego jedzenia i gotowania	90 % dzieci weźmie udział w obchodach Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i gotowania	Pogadanka na temat zdrowego żywienia oraz przygotowania potraw- pani intendentka oraz pani kucharka	Listopad 2023	Nauczyciele grup	Scenariusz, pomoce dydaktyczne	Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola
Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej	90 % dzieci weźmie udział w obchodach Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej	Zorganizowanie zajęć na temat ustnej	Marzec 2024	Nauczyciele grup	Scenariusz, pomoce dydaktyczne	Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola
Światowy Dzień aktywności fizycznej	90 % dzieci weźmie udział w obchodach Światowego Dnia aktywności fizycznej	Zorganizowanie zajęć na temat aktywności fizycznej	Kwiecień 2024	Nauczyciele grup	Scenariusz, pomoce dydaktyczne	Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola

Światowy Dzień Ziemi	90 % dzieci weźmie udział w obchodach Światowego Dnia Ziemi	Zorganizowanie zajęć dotyczących obchodów Światowego Dnia Ziemi	Kwiecień 2024	Nauczyciele grup	Scenariusz, pomoce dydaktyczne	Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola
Ogólnopolski Dzień Praw dziecka	90 % dzieci weźmie udział w obchodach Ogólnopolskiego Dnia Praw dziecka	Udział w Niebieskim Marszu	Listopad 2023	Nauczyciele grup	Scenariusz, pomoce dydaktyczne	Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola
Spotkania dzieci z ekspertami w dziedzinie zdrowia na terenie przedszkola	Udział dzieci w spotkaniach z ekspertami	Organizowanie spotkań z ekspertami w dziedzinie zdrowia	Cały rok szkolny	Wszyscy nauczyciele		Fotorelacja na stronie internetowej

<p>Udział w programach edukacyjnych.</p>	<p>Udział dzieci w programach edukacyjnych</p>	<p>1. Mamo, tato wołę wodę! – podkreślenie roli wody w codziennej diecie, kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i postawy proekologicznej u dzieci.</p> <p>2. „ Czyste powietrze wokół nas”- jak to co nas otacza , w szczególności powietrze wpływa na nasze samopoczucie.</p>	<p>Cały rok szkolny</p>	<p>Nauczyciele grup</p>		<p>Zapisy w dzienniku, fotorelacja na stronie internetowej</p>
<p>Kształtowanie nawyku codziennej gimnastyki oraz stosowania różnych form aktywności fizycznej.</p>	<p>80% dzieci chętnie bierze udział w codziennej gimnastyce</p>	<p>Udział w zajęciach tanecznych, poranna gimnastyka (zumba).</p>	<p>Cały rok</p>	<p>Nauczyciele grup</p>	<p>Zestawy ćwiczeń/ zabaw ruchowych; przybory gimnastyczne</p>	<p>Zapisy w dzienniku i w planach miesięcznych</p>
<p>Konkurs plastyczny „Jak dbam o własne zdrowie”.</p>	<p>25% dzieci weźmie udział w konkursie</p>	<p>„Jak dbam o własne zdrowie” – zorganizowanie konkursu plastycznego dla wszystkich przedszkolaków.</p>	<p>Kwiecień 2024</p>	<p>Katarzyna Lichota - Janusz Kamila Kałucka</p>	<p>Materiały biurowe, Upominki, dyplomy za udział w konkursie</p>	<p>Informacja o konkursie, prace konkursowe, zdjęcia</p>

W trakcie roku szkolnego plan może być wzbogacany o dodatkowe projekty, programy oraz zapisy do realizacji w ciągu roku szkolnego.