

Plan działań Przedszkola Samorządowego Nr 35 w Kielcach w ramach Przedszkola Promującego Zdrowie na rok szkolny 2023/2024

Problem priorytetowy:

Zbyt mała aktywność ruchowa dzieci i dorosłych oraz niedostateczna wiedza na temat znaczenia aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia

Opis problemu:

Na podstawie obserwacji wychowanków podczas pobytu w przedszkolu, zauważono u niektórych tendencję do wybiórczego spożywania warzyw i owoców oraz nabiału i mleka. Niektóre dzieci niechętnie spożywają warzywa surowe na kanapce, czasami odkładają na talerz wędlinę lub ser żółty. Z ankiet dla nauczycieli wynika, że nie wszystkie dzieci lubią surówki lub określone zupy warzywne czy mleczne. Dużym zainteresowaniem cieszą się natomiast kotlety smażone, ziemniaczki i makarony. Podczas obserwacji zauważono, że jest coraz więcej dzieci otyłych lub takich, którym grozi otyłość. Skutkuje to brakiem chęci do podejmowania aktywności fizycznej. Dzieci te unikają ruchu, są ociężałe, obniża się ich sprawność motoryczna oraz samopoczucie psychiczne. Pogłębiają się również wady stóp, najczęściej takie jak stopy płasko-koślawe z koślawością pięt, a nawet kolan. Osłabieniu ulega cały aparat ruchu, co wpływa negatywnie na utrzymanie równowagi ciała i koordynację ruchu. Na podstawie rozmów z dziećmi oraz ankiet dla rodziców wynika, że dzieci najchętniej spędzają czas wolny w domu układając klocki (35%), bawiąc się swoimi zabawkami (33%), rysując (33%), grając w gry edukacyjne i planszowe (29%) lub układając puzzle (26%). Mniej czasu poświęcają na zabawy ruchowe czy ruch na świeżym powietrzu.

Naszym celem jest poprawa stylu życia społeczności przedszkolnej z myślą o prawidłowym rozwoju dzieci.

Uzasadnienie: Priorytet został wybrany przez zespół ds. promocji zdrowia na podstawie analizy ankiet skierowanych do nauczycieli przedszkola, rodziców oraz na podstawie obserwacji i rozmów z dziećmi.

Przyczyny główne istnienia problemu:

- zbyt dużo form aktywności nie związanych z ruchem
- brak umiejętności organizowania czasu wolnego
- niechęć do podejmowania aktywności fizycznej

- czerpanie nieodpowiednich wzorców z otoczenia
- brak świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie
- niedostateczna wiedza na temat zdrowego stylu życia i zasad odżywiania
- brak systemowych rozwiązań z zakresu włączania rodziny i społeczności lokalnej do działań promujących zdrowy styl życia

Rozwiązania dla usunięcia przyczyny problemu:

- zwiększenie aktywności fizycznej wśród dzieci jako alternatywa siedzącego trybu życia
- poznanie różnych form aktywności ruchowej i reguł bezpieczeństwa
- prowadzenie edukacji dzieci
- włączanie przedstawicieli służby zdrowia oraz służb mundurowych do działań z zakresu promocji zdrowia prowadzonych w przedszkolu
- prowadzenie edukacji rodziców i pracowników przedszkola
- organizowanie działań związanych z aktywnością ruchową, bezpieczeństwem i zdrowym odżywianiem

Cel główny:

Rozbudzanie zamiłowania do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia

Koordynator Promocji Zdrowia w PS nr 35 w Kielcach

- mgr Katarzyna Lepszy

Zespół ds. Promocji Zdrowia:

- nauczyciele wszystkich grup wiekowych
- mgr Paulina Przęzak (psycholog)
- mgr Izabela Gładyś (logopeda)

Przedstawiciel rodziców: Barbara Chaba

Pracownik PS35: Joanna Bogucka (intendentka)

Szef kuchni: Jadwiga Sadowska

Personel pomocniczy: Ewelina Mołęda

Hasło przewodnie roku szkolnego 2023/2024 : „W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”.

Zadania:

Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	Sposób realizacji	Okres/termin realizacji	Wykonawca/osoba odpowiedzialna	Środki/zasoby	Sposób sprawdzenia wykonania zadania
1. Opracowanie planu działań na bieżący rok szkolny.	Opracowany plan.	Spotkanie Zespołu Promocji Zdrowia. Zapisanie planu.	Wrzesień 2023	Zespół Promocji Zdrowia.	Materiały piśmiennicze.	Opracowany plan działań.
2. Zapoznanie rodziców nowo przyjętych dzieci z ideą Przedszkola Promującego Zdrowie.	Rodzice na bieżąco będą zapoznawali się z informacjami na gazetce w holu przedszkola.	Przygotowanie gazetki dotyczącej idei Przedszkola Promujących Zdrowie. Przedstawienie definicji, modelu i standardów PPZ przyjętych w Polsce.	Wrzesień 2023	Zespół Promocji Zdrowia (wychowawcy najmłodszych grup)	Plakat informacyjny, tablica korkowa.	Nadzór Dyrektora placówki.
3. Zapoznanie Rady Pedagogicznej, rodziców oraz pracowników niepedagogicznych z planem pracy Przedszkola Promującego Zdrowie na rok szkolny 2023/2024.	100 % nauczycieli i 70% rodziców weźmie udział w spotkaniach.	Przedstawienie planu na posiedzeniu Rady Pedagogicznej. Przedstawienie planów na spotkaniu z rodzicami w poszczególnych grupach.	Wrzesień 2023	Zespół Promocji Zdrowia.	Papier ksero.	Listy obecności Protokoły zebrań
4.,,Dzień Przedszkolaka” na sportowo	Udział dzieci z wszystkich grup wiekowych	Przygotowanie zabaw ruchowych i konkurencji sportowych przez każdą grupę	Wrzesień 2023	Zespół Promocji Zdrowia	Piłki, skakanki, szarfy, woreczki, hula- hop, chusta animacyjna, sprzęty do zajęć ruchowych (drabinki,, równoważnia, pachołki, materace)	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika

5. Aktualizacja kącika zdrowia znajdującego się w holu przedszkola. Umieszczanie publikacji, czasopism o tematyce zdrowia i bezpieczeństwa. Adresatami jest cała społeczność przedszkolna.	Udostępnienie co najmniej kilkunastu pozycji dla dzieci i dorosłych.	Wypożyczenie kącika w książki o tematyce prozdrowotnej, ulotki i czasopisma edukacyjne promujące zdrowie.	Cały rok 2023/2024	Zespół Promocji Zdrowia.	Pozycje książek, ulotek i czasopism o tematyce prozdrowotnej.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola
6. „Światowy Dzień bez Samochodu”- aktywny udział w akcji prozdrowotnej	Udział dzieci z wszystkich grup wiekowych, większości rodziców oraz pracowników przedszkola	Przygotowanie plakatu promującego akcję, ulotek oraz przeprowadzenie zajęć z dziećmi na temat ekologicznych środków lokomocji, korzystania z komunikacji miejskiej i potrzeby ograniczania emisji spalin do otoczenia.	Wrzesień 2023	Zespół Promocji Zdrowia	Plakat informacyjny, ilustracje, zdjęcia, filmy edukacyjne, materiały plastyczne i piśmiennicze.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika.
7. Kontynuowanie akcji „Aktywnie do przedszkola! zachęcającej dzieci, rodziców i pracowników przedszkola do pokonywania drogi do i z przedszkola w sposób aktywny.	Zaangażowanie w akcję większości dzieci, rodziców i pracowników przedszkola.	Zachęcenie do aktywnego pokonywania drogi do i z przedszkola poprzez informację na stronie internetowej, plakat w holu przedszkola. Wręczenie dyplomów najbardziej aktywnym uczestnikom akcji.	Cały rok szkolny	Zespół Promocji Zdrowia	Plakat informacyjny, dyplomy, podziękowania	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola
8. Zorganizowanie spotkań z dietetykiem, lekarzem oraz pielęgniarką na temat zdrowego stylu życia, znaczenia właściwego odżywiania i aktywności fizycznej.	Udział w spotkaniach wszystkich dzieci oraz pracowników przedszkola.	Przygotowanie odpowiedniej dekoracji, plakatów, broszur na temat zdrowego stylu życia, prezentacja piramidy żywieniowej.	Listopad 2023- Kwiecień 2024	Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia	Środki biurowe, materiały plastyczne, dyplomy, podziękowania.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika

9. „Bezpieczny Przedszkolak”- zorganizowanie spotkań z przedstawicielami policji, straży pożarnej, straży miejskiej, ratownictwa medycznego na temat zasad bezpieczeństwa w domu, w przedszkolu, na drodze, w czasie zimowych i letnich wyjazdów.	Zaangażowanie środowiska lokalnego, przedstawicieli służb, rodziców, dzieci i pracowników przedszkola	Przygotowanie odpowiedniej dekoracji, plakatów, rekwizytów	Październik 2023- Czerwiec 2024	Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia	Plakat, środki biurowe, materiały plastyczne, dyplomy i podziękowania.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
10. „Sportowcem być”- cykliczne zajęcia sportowe dla starszaków ze specjalistami- trenerami	Zaangażowanie przedstawicieli lokalnego sportu, nauczycieli, dzieci i rodziców.	Przygotowanie sali, niezbędnych sprzętów, przyborów, plakatu informacyjnego	Cały rok szkolny	Zespół Promocji Zdrowia.	Plakat, sprzęty, przybory, dyplomy, podziękowania	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola.
11. Codzienna gimnastyka poranna, wyjścia na plac przedszkolny, spacer, wycieczki, ćwiczenia relaksacyjne- zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu, niezależnie od pory roku.	Udział wszystkich grup przedszkolnych	Prowadzenie ćwiczeń porannych, gimnastycznych, zabaw ruchowych, ćwiczeń relaksacyjnych w sali lub na świeżym powietrzu. Przygotowanie sprzętów i przyborów. Organizowanie spacerów i wycieczek.	Cały rok szkolny	Zespół Promocji Zdrowia.	Przybory i sprzęty gimnastyczne, stroje sportowe. muzyka relaksacyjna	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
12. Udział w międzyprzedszkolnych konkursach, imprezach sportowych (spartakiady, turnieje przedszkolne, itd.)	Zaangażowanie dzieci, nauczycieli i rodziców.	Podejmowanie różnego rodzaju aktywności fizycznej przez dzieci.	Cały rok szkolny	Zespół Promocji Zdrowia	Stroje sportowe, przybory	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola

13. Zajęcia kulinarne „Zdrowo jem”- utrwalanie wiadomości na temat zdrowego odżywiania.	Zaangażowanie dzieci, nauczycieli, rodziców oraz pracowników niepedagogicznych.	Inspirowanie do przygotowywania wspólnych zdrowych posiłków. np. zdrowe śniadania, kolorowe kanapki, owocowe desery, robienie soków, koktajli , sałatek owocowo- warzywnych.	Cały rok szkolny	Zespół Promocji Zdrowia, personel obsługowy i kuchenny	Zdrowe artykuły żywnościowe, talerzyki, deseczki do krojenia, plastikowe nożyki, sprzęt AGD typu blender, wyciskarka, koktajler, itp.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
14. Współpraca z pracownikami Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Kielcach. Kontynuacja programu „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”	Zaangażowanie przedstawicieli środowiska lokalnego. Udział dzieci i pracowników placówki.	Prowadzenie zajęć na temat pochodzenia i znaczenia produktów ekologicznych dla zdrowia człowieka.	Cały rok szkolny	Zespół Promocji Zdrowia	Żywność ekologiczna, plakaty ilustracje, zdjęcia, filmy edukacyjne	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
15. Zajęcia przyrodnicze „Zakładamy hodowlę warzyw”.	Udział wszystkich grup przedszkolnych, nauczycieli i personelu obsługowego.	Zakładanie wiosennych hodowli warzyw w salach i w ogrodzie przedszkolnym.	Marzec/ Kwiecień 2024	Zespół Promocji Zdrowia, personel obsługowy	Nasiona, sadzonki różnych warzyw, nowalijek, doniczki, narzędzia ogrodnicze.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
16. Obchody Światowego Dnia Zdrowia	Zaangażowanie dzieci, nauczycieli, rodziców oraz pracowników niepedagogicznych.	Kształtowanie postawy prozdrowotnej i zdrowego stylu życia. Zapoznanie dzieci z tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia.	Kwiecień 2024	Zespół Promocji Zdrowia	Plakat informacyjny, ilustracje, zdjęcia, filmy edukacyjne, materiały plastyczne i piśmiennicze.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
17. Szkolenie dla nauczycieli i pracowników niepedagogicznych	Zaangażowanie wszystkich pracowników.	Kształtowanie postawy prozdrowotnej, rozumienie potrzeby	Marzec/ Kwiecień 2024	Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia		Zdjęcia na stronie internetowej,

z tematyki zdrowotnej, np. „Jak radzić sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym?”		dbałości o zdrowie psychiczne i umiejętności radzenia sobie ze stresem				potwierdzenia dokumentów
18. Rodzinny Konkurs Plastyczny pod hasłem: „Moja rodzina spędza aktywnie czas”.	Zaangażowanie dzieci, rodziców oraz nauczycieli.	Propagowanie zdrowego stylu życia i aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego w środowisku przedszkolnym. Zorganizowanie wystawy prac konkursowych. Wręczenie nagród i dyplomów.	Maj 2024	Zespół Promocji Zdrowia	Plakat informacyjny, dyplomy, nagrody dla uczestników konkursu.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola
19. Festyn Rodzinny	Udział całego środowiska przedszkolnego	Wzmacnianie więzi rodzinnych. Integrowanie się rodzin między sobą poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego. Przygotowanie stołu szwedzkiego ze zdrowymi przekąskami przez rodziców oraz pracowników kuchni.	Maj 2024	Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia, personel obsługowy		Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola
20. Sportowy Dzień Dziecka	Zaangażowanie dzieci, nauczycieli oraz pracowników obsługowych	Kształtowanie umiejętności spędzania aktywnie czasu wolnego.	Czerwiec 2024	Zespół Promocji Zdrowia, personel obsługowy	Piłki, skakanki, szarfy, woreczki, hula- hop, chusta animacyjna, sprzęty do zajęć ruchowych, np. drabinki, materac, równoważnia, pachołki, itp.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
21. Wykonanie ewaluacji działań w roku szkolnym 2023/2024	Rozmowa z rodzicami i pracownikami	Przeprowadzenie rozmów wśród nauczycieli, pracowników	Czerwiec 2024	Zespół Promocji Zdrowia	Papier ksero, materiały piśmiennicze.	Sprawozdanie z działań w roku szkolnym

	przedszkola, rozmowa z dziećmi.	niepedagogicznych oraz rodziców, ankiety, rysunki dzieci, analiza wyników, opracowanie sprawozdania.				2023/2024.
--	---------------------------------------	--	--	--	--	------------