

Plan działań Przedszkola Samorządowego Nr 35 w Kielcach w ramach Przedszkola Promującego Zdrowie na rok szkolny 2024/2025

Problem priorytetowy:

Uświadomienie szkodliwego wpływu hałasu na zdrowie własne i cudze, zrozumienie korzyści wynikających z przebywania w ciszy.

Opis problemu:

Współczesne dzieci borykają się z rzeczywistością, w której stres i hałas nie sprzyjają rozwojowi. Na podstawie obserwacji naszych wychowanków przebywających kilka godzin w hałasie zaobserwowano, że wpływa on destrukcyjnie na samopoczucie dzieci. Utrudnia koncentrację i skupienie uwagi, zwiększa poziom stresu, niepokoju i irytacji. Może również wpływać na nastrój dzieci, powodując zmiany w ich zachowaniu, takie jak agresja lub wycofanie się. Dzieci stają się bardziej impulsywne i mniej cierpliwe. Dlatego dzieci są rozkrzyczane i hałaśliwe. Pożądanym oddziaływaniem wychowawczym jest zminimalizowanie negatywnych skutków hałasu w przedszkolu, dlatego wdrażając zabawy wyciszające i praktyki relaksacyjne, chcemy dać dzieciom narzędzia do radzenia sobie ze stresem oraz wspierać ich rozwój emocjonalny i psychiczny. Poprzez takie zabawy, dzieci uczą się kontrolować oddech, zwiększają świadomość ciała oraz umiejętność koncentracji. Te umiejętności są niezwykle ważne w budowaniu zdrowej samoświadomości i radzenia sobie ze stresem.

Relaksacja, muzykoterapia, bajkoterapia są kluczowym elementem w rozwoju dziecka, pomagają „wyciszyć” negatywne emocje, a tym samym powodują odprężenie psychiczne i fizyczne, obniżają hałas, lęk, agresję pozwalając dziecku przywrócić wewnętrzną równowagę.

Naszym celem jest edukacja dzieci i personelu na temat znaczenia ciszy i sposobów jej utrzymania, a tym samym 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, rozmów z rodzicami oraz na podstawie obserwacji dzieci.

Przyczyny główne istnienia problemu:

- brak umiejętności cichego zachowania się
- niechęć do podejmowania ciszy
- czerpanie nieodpowiednich wzorców z otoczenia
- brak świadomości na temat wpływu hałasu na zdrowie
- niedostateczna wiedza na temat hałasu i technik relaksacyjnych oraz wyciszających
- brak systemowych rozwiązań z zakresu włączania rodziny i społeczności lokalnej do działań promujących zdrowy styl życia

Rozwiązania dla usunięcia przyczyny problemu:

- kształtowanie właściwych nawyków postępowania chroniącego przed hałasem
- poznanie różnych technik relaksacji, zabaw wyciszających, bajek relaksacyjnych, muzykoterapii, arteterapii
- prowadzenie edukacji dzieci, pobudzanie zachowań sprzyjających zdrowiu (unikanie hałasu, celebrowanie ciszy)
- włączanie społeczności lokalnej do działań promujących zdrowy styl życia
- prowadzenie edukacji rodziców i pracowników przedszkola - odpowiedni przekaz wiedzy (sposób informowania, wyjaśniania i instruktażu)
- organizowanie działań związanych z technikami relaksacyjnymi, wyciszającymi, ograniczającymi hałas

Cel główny:

Uświadomienie dzieciom wyniszczającego wpływu hałasu na zdrowie i funkcjonowanie człowieka.

Rozumienie znaczenia ciszy i spokoju dla życia, zdrowia oraz dobrego samopoczucia.

Nabywanie przez dzieci umiejętności samokontroli, radzenia sobie ze stresem, świadomego wyciszenia i uspokojenia.

Koordynator Promocji Zdrowia w PS nr 35 w Kielcach

- mgr Katarzyna Lepczy

Zespół ds. Promocji Zdrowia:

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

Przedstawiciel rodziców:

- Barbara Latkowska

Pracownik PS35: Joanna Bogucka (intendentka)

Szef kuchni: Jadwiga Sadowska

Personel pomocniczy: Ewelina Molęda

Hasło przewodnie roku szkolnego 2024/2025 : „Relaksacja i cicha zabawa to fajna sprawa dla przedszkolaka ”.

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 2024	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 Przedszkoli Promujących Zdrowie. Przedstawienie definicji, modelu i standardów PPZ przyjętych w Polsce.	Wrzesień 2024	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 2024/2025.	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 2024	Zespół Promocji Zdrowia.	Papier ksero.	Listy obecności Protokoły zebrań
4. Uzupełnienie Kodeksu Przedszkolaka o piktogram oznaczający posługiwanie się umiarkowanym głosem	Znajomość poszczególnych zasad w grupach.	Kodeks Przedszkolaka w każdej grupie.	Październik 2024	Zespół Promocji Zdrowia	Kodeks Przedszkolaka	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika

5. Organizacja kącika relaksacyjnego, wyciszającego w sali.	Udostępnienie co najmniej kilkunastu pozycji dla dzieci i umieszczanie publikacji, czasopism o tematyce zdrowia i bezpieczeństwa.	Utworzenie w salach zajęć kącików wraz z zakupem niezbędnych pomocy dydaktycznych Wypożyczenie kącików w książki o tematyce relaksacyjnej, ulotki i czasopisma edukacyjne promujące zdrowie.	Cały rok 2024/2025	Dyrektor Zespół Promocji Zdrowia.	Pozycje bajek relaksacyjnych	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola
6. Aktualizacja kącika zdrowia znajdującego się w holu przedszkola. Umieszczanie publikacji, czasopism o tematyce zdrowia, ograniczania hałasu. 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 2024/25	Zespół Promocji Zdrowia	Pozycje książek, ulotek i czasopism o tematyce prozdrowotnej.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika.
7. „Dzień Postaci z Bajek”- 05.11.2024r.	Poznanie bajek o tematyce wpływającej na nasze zdrowie: cisza i hałas.	Słuchanie bajek czytanych przez nauczyciela, oglądanie bajek prezentowanych przez aktorów.	Listopad 2024	Zespół Promocji Zdrowia	Teatrzyk, słuchanie bajek	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola
8. Zorganizowanie spotkania z lekarzem oraz pielęgniarką na temat nadmiernego hałasu	Udział w spotkaniach wszystkich dzieci oraz pracowników przedszkola.	Przygotowanie odpowiedniej dekoracji, plakatów, broszur na temat zdrowego stylu życia, negatywnego wpływu hałasu na nasze zdrowie	Listopad 2024- Kwiecień 2025	Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia	Środki biurowe, materiały plastyczne, dyplomy, podziękowania.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
9. Prowadzenie w grupach zajęć uświadamiających szkodliwy wpływ hałasu. Wykorzystanie metod wyciszających grupę, np.: – słoik ciszaków,	Koncentracja dzieci na stosowanych pomocach, wykorzystywanych materiałach, muzyce, sztuce.	Omówienie z dziećmi zasad i form stosowania metod wyciszających grupę, wpływających na nasze samopoczucie oraz technik niwelowania	Cały rok szkolny- zgodnie z potrzebami	Zespół Promocji Zdrowia	ilustracje, zdjęcia, filmy edukacyjne, teksty literackie, nagrania muzyczne, materiały	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika

– spray ciszy, – koncentracja na delikatnym dźwięku, – wierszyki, wyciszanki, – masażyki, – piosenki, rymowanki, itp.		hałasu w codziennym życiu.			plastyczne.	
10. Doposażenie przedszkolnej biblioteki w pozycje z zakresu metod wyciszania grupy.	Stosowanie dobrych praktyk oraz nabywanie przez dzieci umiejętności radzenia sobie ze stresem, wyciszania się i uspokajania poprzez obcowanie z literaturą oraz czerpania przykładu z poznanych bohaterów.	„Rymowanki, zabawy wyciszające. 30 sposobów na zaprowadzenie ciszy w grupie” (pozycja zbiorowa). 2. „Wyjątkowa grupa przedszkolna. Jak ją tworzyć?” Beata Matusiak. 3. Pokazywane wierszyki i zabawy paluszkowe” Małgorzata Koc. 4. Sensomotoryczne zabawy paluszkowe i pokazywane wierszyki” Małgorzata Koc.	I półrocze roku szkolnego 2024/2025	Dyrektor	Biblioteka przedszkolna	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola.
11. Kontynuowanie tematyki zdrowia, zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej poprzez udział w projektach oraz innowacjach (projekt „Witaminki”, innowacja „Emocje w Kolorach Tęczy- Świat Uczuć Przedszkolaka).	Udział wszystkich grup przedszkolnych	Codzienna gimnastyka poranna, wyjścia na plac przedszkolny, spacer, wycieczki, ćwiczenia relaksacyjne- zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu, niezależnie od pory roku. Prowadzenie ćwiczeń porannych, gimnastycznych, zabaw ruchowych, ćwiczeń	Cały rok szkolny	Zespół Promocji Zdrowia.	Przybory i sprzęty gimnastyczne, stroje sportowe. muzyka relaksacyjna	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika

		relaksacyjnych w sali lub na świeżym powietrzu. Organizowanie spacerów i wycieczek.				
12. Udział w ogólnopolskich oraz międzyprzedszkolnych konkursach o tematyce zdrowotnej.	Zaangażowanie dzieci, nauczycieli i rodziców.	Podjęmowanie różnego rodzaju aktywności plastycznej, muzycznej, recytatorskiej, sportowej.	Cały rok szkolny	Zespół Promocji Zdrowia	Kartki, kredki, farby i inne materiały plastyczne, instrumenty muzyczne.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola
13. Spotkanie z psychologiem p. Anną Zatorską z MZPPP na temat „Hałas i cisza”.	Zaangażowanie środowiska lokalnego, dzieci oraz pracowników przedszkola.	Przygotowanie odpowiedniej dekoracji, plakatów, rekwizytów.	Listopad 2024- Maj 2025	Zespół Promocji Zdrowia	Plakat, środki biurowe, materiały plastyczne, dyplomy i podziękowania	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
14. Cykliczne zajęcia z pracownikami Biblioteki Publicznej.	Zaangażowanie przedstawicieli środowiska lokalnego, dzieci i nauczycieli.	Przygotowanie sali, sprzętu multimedialnego	Cały rok szkolny	Zespół Promocji Zdrowia	Ilustracje, bajki, opowiadania, wiersze, muzyka, filmy edukacyjne	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
15. Posłuchaj natury.	Udział wszystkich grup przedszkolnych, nauczycieli i personelu obsługowego.	Spacer i wycieczki do parku, lasu, ogrodu botanicznego, na łąkę,	Cały rok szkolny	Zespół Promocji Zdrowia, personel obsługowy	Przybory typu lupa, szkło powiększające.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika

16. Obchody Międzynarodowego Dnia Świadomości Zagrożenia Hałasem- 25.04.2025r.	Zaangażowanie dzieci, nauczycieli, rodziców oraz pracowników niepedagogicznych.	Zapoznanie dzieci z tematem przewodnim Światowego Dnia Hałasu Uświadamianie negatywnego wpływu hałasu na nasze zdrowie.	Kwiecień 2025	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: „Metody wyciszające dzieci i nauczycieli ?”, „Pomysły jak zaprowadzić ciszę w grupie?”, „Metody i techniki wyciszające grupę”.	Zaangażowanie wszystkich pracowników placówki.	Kształtowanie postawy prozdrowotnej, rozumienie potrzeby dbałości o zdrowie psychiczne i umiejętności radzenia sobie ze stresem.	Październik 2024 - Kwiecień 2025	Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia	Tablica multimedialna.	Zdjęcia na stronie internetowej, potwierdzenia dokumentów
18. Rodzinny Konkurs fotograficzny pod hasłem „Walczę z hałasem- wybieram ciszę”.	Zaangażowanie dzieci, rodziców oraz nauczycieli.	Budzenie zainteresowania przyrodą i pięknem otoczenia, które może być miejscem wyciszenia, odpoczynku. Zorganizowanie wystawy prac konkursowych. Wręczenie nagród i dyplomów.	Maj 2025	Zespół Promocji Zdrowia	Plakat informacyjny, dyplomy, nagrody dla uczestników konkursu.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola
19. Piknik Rodzinny	Udział całego środowiska przedszkolnego.	Wzmacnianie więzi rodzinnych. Integrowanie się rodzin między sobą poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego. Przygotowanie stołu szwedzkiego ze	Maj 2025	Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia, personel obsługowy	Przybory sportowe, chusta animacyjna.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola

		zdrowymi przekąskami przez rodziców oraz pracowników kuchni.				
20. Relaksacja i zabawa to fajna sprawa- piknik z okazji Dnia Dziecka	Zaangażowanie dzieci, nauczycieli oraz pracowników obsługowych.	Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego na łonie natury, jako miejsca wyciszenia.	Czerwiec 2025	Zespół Promocji Zdrowia, personel obsługowy	Muzyka relaksacyjna, piłki, skakanki, hula- hop, chusta animacyjna, materace, koce.	Zdjęcia na stronie internetowej przedszkola, wpisy do dziennika
21. Wykonanie ewaluacji działań w roku szkolnym 2024/2025	Rozmowa z rodzicami i pracownikami przedszkola, rozmowa z dziećmi.	Przeprowadzenie rozmów wśród nauczycieli, pracowników niepedagogicznych oraz rodziców, ankiety, rysunki dzieci, analiza wyników, opracowanie sprawozdania.	Czerwiec 2025	Zespół Promocji Zdrowia	Papier ksero, materiały piśmiennicze.	Sprawozdanie z działań w roku szkolnym 2024/2025.