



Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie

Zespół do spraw promocji zdrowia:

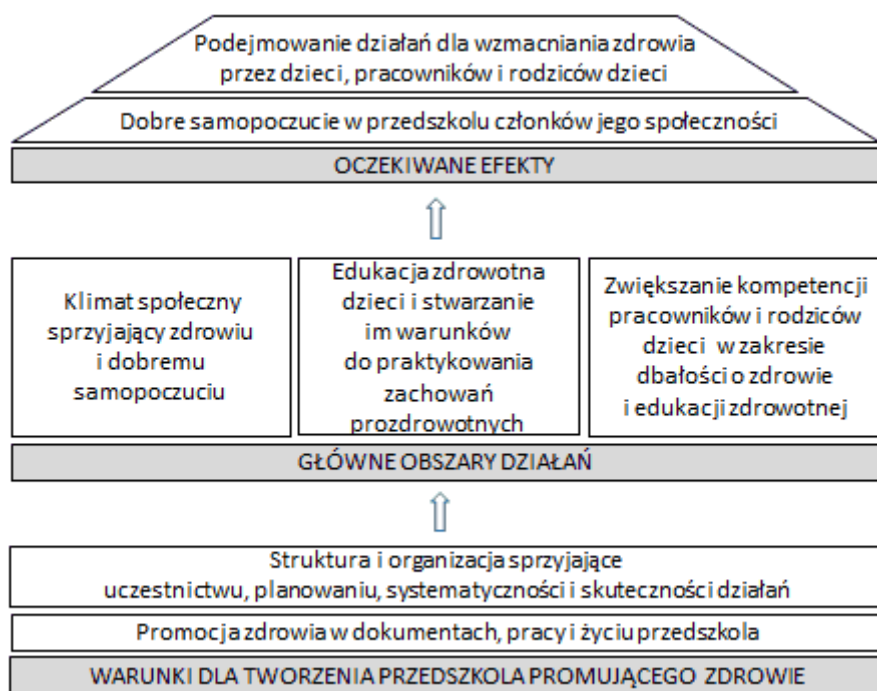
Dyrektor: Iwona Oknińska-Skwarek

Wicedyrektor: Marta Marker

koordynatorzy: Justyna Pikińska

Przedszkole promujące zdrowie tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają:

- zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności przedszkola (dzieci, pracowników i rodziców dzieci),
- podejmowaniu przez członków społeczności przedszkola aktualnie i w przyszłości działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.



Standardy przedszkola promującego zdrowie

1. Koncepcja pracy przedszkola, jego organizacja i struktura sprzyjają realizacji długofalowych, zaplanowanych działań dla wzmocnienia zdrowia dzieci, pracowników i rodziców dzieci.
2. Klimat społeczny przedszkola sprzyja dobremu samopoczuciu i zdrowiu dzieci, pracowników i rodziców dzieci.
3. Przedszkole prowadzi edukację zdrowotną dzieci i stwarza im warunki do praktykowania w codziennym życiu zachowań prozdrowotnych.
4. Przedszkole podejmuje działania w celu zwiększenia kompetencji pracowników i rodziców dzieci w zakresie dbałości o zdrowie oraz do prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci.

Do realizacji programu „**Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie**”, nasze przedszkole przystąpiło we wrześniu 2015 roku.

Wyniki naszych obserwacji oraz rozmowy z rodzicami wykazały, że działania, które będą podejmowane w przedszkolu powinny obejmować: aktywność fizyczną, zdrowe nawyki żywieniowe, higienę ciała, oraz promowanie postaw prospołecznych.

Działania zostały zawarte w harmonogramie uwzględniającym 3 moduły:

I- Kształtowanie higieny i kultury prawidłowego żywienia.

II- Ruch na co dzień

III- Rekreacja wdrażanie do aktywnych form wypoczynku.

Program przedstawiony w formie tabeli.

Moduł I Kształtowanie higieny i kultury prawidłowego żywienia.		
Zadania	Procedury osiągnięcia celu	Efekty
Zapoznanie z piramidą produktów zdrowego odżywiania. Zapoznanie z zasadami właściwego żywienia. Zdefiniowanie pojęć „witaminy”, „składniki mineralne”.	- rozmowa, ilustracje, opowiadanie, film edukacyjny, zabawy dydaktyczne	- <i>dziecko wie jakie produkty spożywcze powinny znajdować się w codziennym jadłospisie,</i> - <i>dziecko rozumie konieczność jedzenia potraw niezbędnych dla zdrowia,</i> - <i>dziecko wie w jakich produktach znajduje się najwięcej witamin i składników mineralnych i jakie jest ich znaczenie,</i> - <i>rozumie konieczność zachowania umiaru w jedzeniu słodczy</i>
Zorganizowanie cyklicznych „dni warzyw” pod nazwą Zdrowie na talerzu, podczas których dzieci dokładnie poznają właściwości, pochodzenie wybranych warzyw lub owoców	- zaangażowanie rodziców w konkursy, przygotowania do „dni warzyw”, - aktywny udział dzieci w zajęciach praktycznych, eksperymentach, degustacjach.	- <i>rodzice pomagają dzieciom w przygotowaniu do zajęć,</i> - <i>dziecko poznaje warzywa i owoce,</i> - <i>dziecko oswaja się z nowymi produktami,</i> - <i>dziecko czerpie radość z degustacji nowych i znanych smaków.</i>
Informowanie rodziców o planowanych działaniach na zebraniach oraz na bieżąco za pomocą ogłoszeń i strony internetowej.	- umieszczanie aktualnego jadłospisu na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej, - umieszczanie informacji o najbliższych wydarzeniach w ramach projektu Szkoła promująca zdrowie.	- <i>rodzice mają wiedzę na temat produktów i przekąsek spożywanych przez dzieci,</i> - <i>rodzice mają wiedzę jakie zajęcia organizowane są przez nauczycieli w ramach projektu Szkoła promująca zdrowie.</i>
Poznanie zasad postępowania podczas przygotowania posiłków. Wdrażanie do kulturalnego zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków.	- rozmowa, ilustracje, prezentacja, - ćwiczenia praktyczne.	- <i>dziecko rozumie zasadność każdorazowego mycia rąk przed kontaktem ze spożywaną żywnością,</i> - <i>dziecko wie jak dbać o czystość w trakcie przygotowania posiłków,</i> - <i>dziecko prawidłowo posługuje się sztućcami,</i> - <i>dziecko rozumie dlaczego nie wolno zjadać nie umytych warzyw i owoców,</i> - <i>dziecko potrafi kulturalnie zachowywać się podczas</i>

		<p>codziennych posiłków,</p> <ul style="list-style-type: none"> - dziecko potrafi kulturalnie jeść, umiejętnie posługiwać się sztuczcami w zależności od spożywanej potrawy, - dziecko potrafi korzystać z serwetek, - dziecko dokładnie gryzie i żyje pokarmy, - dziecko w czasie, jedzenia zamyka usta, nie mlaska, - dziecko dba o czystość w trakcie spożywania posiłków.
<p>Stwarzanie sytuacji do nabywania zdrowych nawyków żywieniowych poprzez codzienne podawanie przekąsek</p> <p>- Talerzy zdrowia.</p>	<p>- codzienne podawanie zdrowych przekąsek w formie urozmaiconych surowych warzyw i owoców,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko codziennie zjada surowe owoce i warzywa, - dziecko ma okazję do próbowania tzw. „nowych smaków”, - rozumie konieczność przewycięzania uprzedzeń do niektórych produktów
<p>Poznanie sposobów przygotowania żywności do spożycia. Zapoznanie z takimi czynnościami jak gotowanie, smażenie, pieczenie, gotowanie na parze.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozmowa, ilustracje - obserwacja pracy kucharki, - degustacja potraw. 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko wie, że warzywa mogą być spożywane surowe bądź gotowane, - dziecko wie, że mięso powinno być gotowane lub pieczone, - dziecko wie, że smażone mogą być ryby, - wie, że najzdrowszym sposobem przygotowania niektórych produktów jest gotowanie na parze.
<p>Zajęcia otwarte dla rodziców, podczas których wspólnie ze swoimi dziećmi stworzą najciekawsze kanapkowe obrazki</p>	<ul style="list-style-type: none"> - praktyczne zajęcia w tworzeniu najciekawszych kanapek, - degustacja 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko poznaje nowe warzywa, - rodzic i dziecko doświadcza, że przygotowanie i spożywanie posiłków jest przyjemne, - rodzic i dziecko spożywają surowe warzywa.
<p>Zajęcia praktyczne prowadzone przez wychowawców, podczas których dzieci przygotowują posiłki</p>	<ul style="list-style-type: none"> -praktyczne zajęcia w przygotowaniu: soków owocowych, sałatki owocowej, babeczek wielkanocnych, - degustacja. 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko poznaje nowe warzywa, - dziecko spożywa przygotowane własnoręcznie posiłki, - dziecko poznaje kulturę spożywania posiłków.
<p>Zapoznanie z różnymi sposobami przechowywania</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozmowa, ilustracje, prezentacja, 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko wie, jakie przetwory można otrzymać z owoców i

żywności w celu zachowania świeżości i przydatności do spożycia.	- ćwiczenia praktyczne, zabawa dydaktyczna	warzyw, - <i>dziecko wie jaka jest różnica między przechowywaniem żywności w lodówce i zamrażarce.</i>
Moduł II Ruch na co dzień		
Rozróżnianie poszczególnych części ciała. Uświadomienie faktu, że człowiek stanowi „całość”, w której żaden z elementów nie istnieje oddzielnie, gdyż nie mógłby funkcjonować odrębnie. Poznanie funkcji jakie pełnią płuca i serce.	- programy multimedialne, - pogadanki przy ilustracjach, - zabawy dydaktyczne,	- <i>dziecko nazywa poszczególne części ciała,</i> - <i>dziecko wyróżnia poszczególne części ciała,</i> - <i>dziecko wie gdzie znajduje się serce i płuca,</i> - <i>dziecko wie jakie funkcje pełnią w organizmie serce i płuca</i>
Zapoznanie z pojęciem „zmęczenie”. Wyróżnianie sposobów w jaki organizm objawia zmęczenie (pot, szybki oddech, szybsze bicie serca, ból mięśni). Poznanie sposobów niwelowania uczucia zmęczenia	- pogadanka, - eksperyment, - stosowanie wybranych technik relaksacyjnych.	- <i>dziecko wie, co to jest „zmęczenie”,</i> - <i>dziecko wie, w jaki sposób organizm objawia zmęczenie,</i> - <i>dziecko rozumie konieczność wypoczynku w następstwie wcześniejszego intensywnego wysiłku,</i> - <i>dziecko zna kilka technik relaksacyjnych.</i>
Wyjaśnienie na czym polega prawidłowa postawa ciała i jak ważna jest w życiu dziecka i dorosłego człowieka. Prezentacja prawidłowej postawy podczas stania, siedzenia, podnoszenia lub przenoszenia przedmiotów	- ilustracje, opowiadanie, - prezentacja, - systematyczne zwracanie uwagi na prawidłową postawę podczas zajęć, spożywania posiłków, zabaw dowolnych	- <i>dziecko wie, jaka jest prawidłowa postawa ciała i</i> - <i>dziecko zachowuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach,</i> - <i>dziecko rozumie konieczność dbania o prawidłową postawę</i>
Poznanie sposobów ubierania się odpowiedniego do zamierzonej aktywności ruchowej. Zdefiniowanie pojęć „strój gimnastyczny”, „obuwie sportowe”.	- zakładanie stroju gimnastycznego do ćwiczeń na sali gimnastycznej i na boisku przedszkolnym,	- <i>dziecko wkłada strój gimnastyczny do ćwiczeń,</i> - <i>dziecko rozumie konieczność dbania o jego czystość,</i> - <i>dziecko wie, że należy dostosować strój do miejsca ćwiczeń.</i>
Wdrażanie zasad bezpieczeństwa, które powinny być przestrzegane podczas gier, zabaw ruchowych i wycieczek pieszych. Poznanie zasad zapewniających porządek i ład podczas różnorodnych zabaw	- pogadanki, „burza mózgów”, - ćwiczenia gimnastyczne i poranne, - organizowanie wycieczek w środowisko naturalne oraz miejsca pozwalające dzieciom na korzystanie z różnorodnych	- <i>dziecko zna zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw i gier,</i> - <i>dziecko słucha poleceń nauczyciela,</i> - <i>dziecko właściwie reaguje na polecenia nauczyciela,</i>

gier	urządzeń kształtujących sprawność ruchową,	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko odtwarza wykonywane przez nauczyciela ruchy, - dziecko szybko i sprawnie ustawia się i zajmuje określone pozycje wyjściowe do ćwiczeń, - dziecko wykonuje „zadania ruchowe” na określony sygnał wzrokowy lub słuchowy, - unika zachowań, które stanowią dla innych zagrożenie zdrowia fizycznego i psychicznego (przepychanie, wyśmiewanie)
Zapoznanie z pojęciem „zawody sportowe” Aktywne uczestniczenie w grach, zabawach ruchowych i zawodach sportowych by w przyszłości być „zdrowym i silnym”	<ul style="list-style-type: none"> - zorganizowanie Międzyprzedszkolnej olimpiady sportowej, - zorganizowanie zabaw tropiących w naturalnym środowisku, wiosna i jesienią. - organizowanie krótkich zawodów w ramach grupy na co dzień. 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko wie, na czym polegają zawody sportowe, - dziecko uczestniczy w zawodach sportowych, - dziecko podejmuje samorzutne i swobodne zabawy ruchowe dające kontakt z rówieśnikami, - dziecko wykorzystuje własną aktywność ruchową do gier i zabaw w gronie innych dzieci, - dziecko współdziała z partnerem i grupą na zasadzie wzajemnej odpowiedzialności, - dziecko szanuje indywidualność i autonomię innych w trakcie zabaw i gier ruchowych,
Moduł III Rekreacja - wdrażanie do aktywnych form wypoczynku.		
Zapoznanie z pojęciem „rekreacja”, zwrócenie uwagi na różnice aspekty rekreacji i jej efektów. Zapoznanie z różnymi formami turystyki i ich znaczeniu dla rozwoju umysłowego i fizycznego uczestników	<ul style="list-style-type: none"> - rozmowa przy ilustracjach, - przeglądanie kroniki przedszkolnej, fotografii z wycieczek, - literatura dziecięca, 	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko wie, co oznacza słowo „rekreacja”, - dziecko zna formy rekreacji wykorzystywane w przedszkolu.
Tworzenie okazji do poznawania rzeczywistości przyrodniczej poprzez obserwowanie, eksperymentowanie, odkrywanie	<ul style="list-style-type: none"> - organizowanie zabaw na śniegu, - spacer po okolicy, - wyjścia do Ogrodu Botanicznego, lasu. 	<ul style="list-style-type: none"> -dziecko uczestniczy w zabawach na śniegu, - dziecko rozumie potrzebę przebywania na powietrzu, - dziecko docenia piękno przyrody, - dziecko zna nazwy wybranych

		<i>roślin i zwierząt, rozumie potrzebę ich ochrony gatunkowej</i>
Tworzenie okazji do poznawania rzeczywistości społeczno- kulturowej poprzez udział w wycieczkach, wyjściach,	<ul style="list-style-type: none"> - organizowanie wycieczek do Muzeum, Galerii, teatru, kina, - zapraszanie do przedszkola Akademii Muzycznej, Baśniowej Kapeli, Teatrów, Akademii Odkrywców im. Tony Halika. - udział w konkursach recytatorskich, tanecznych, regionalnych. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>dziecko wie, jak należy zachować się w miejscu publicznym,</i> - <i>dziecko nabywa doświadczenia poprzez prawidłowy odbiór sztuki,</i>
Wzbudzanie twórczego zainteresowania książką, sztuką plastyczną, muzyczną	<ul style="list-style-type: none"> - uczestniczenie w kampanii Cała Polska Czyta Dzieciom, - angażowanie rodziców w akcję Cała Polska Czyta Dzieciom, - współpraca w bibliotece, - uczestniczenie w zajęciach plastycznych przy użyciu różnorodnych technik plastycznych, - udział w konkursach plastycznych, - uczestniczenie w zajęciach rytmicznych, - utrzymywanie kontaktów z patronem przedszkola Janoschem, poszerzanie wiedzy na jego temat i utworów. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>dziecko chętnie słucha utworu literackiego czytanego przez nauczyciela przez 20 minut w ramach akcji Cała Polska Czyta Dzieciom,</i> - <i>rodzice aktywnie uczestniczą w akcji Cała Polska Czyta Dzieciom czytając dzieciom w przedszkolu,</i> - <i>dziecko zna bibliotekę, zasady zachowania i wypożyczania książek,</i> - <i>dziecko wykonuje pracę plastyczną dowolną techniką,</i> - <i>dziecko aktywnie uczestniczy w zajęciach umuzykalniających,</i> - <i>dziecko zna utwory Janoscha oraz jego biografię.</i>