



Ósemkowy przewodnik po zdrowiu, *czyli jak żyć zdrowo, kolorowo, aktywnie i bezpiecznie.*

Opracowanie:

Dyrektor: Krystyna Bernacka, Justyna Pędzich

ZESPÓŁ DO SPRAW PROMOCJI ZDROWIA:

koordynator: Magda Szymczuk

członkowie: Agnieszka Bukowińska, Ewelina Masternak,
Jana Vojtović, Irmina Ryjek, Ewa Skwarka

DIAGNOZA ŚRODOWISKA PRZEDSZKOLNEGO

PROBLEMY PRIORYTETOWE



Uprzedzenia żywieniowe, zwłaszcza prezentowane przez dzieci rozpoczynające edukację przedszkolną



Mała aktywność dzieci podczas gier, zabaw i zajęć ruchowych organizowanych w przedszkolu



Niski poziom świadomości przedszkolaków na drodze, w kontaktach ze zwierzętami, nieznanymi roślinami, chemią oraz płynących ze strony dorosłych

Na podstawie obserwacji nauczycieli ,dyrektora oraz rozmów z rodzicami i opiekunami dostrzeżono przyczyny problemu :



Spożywanie posiłków w różnych pozycjach, przed telewizorem, konsumpcja produktów reklamowych



Nieumiejętność gryzienia mięsa, warzyw, całych owoców



Nawyki domowe (karmienie przez dorosłego, jedzenie tylko ulubionych rzeczy)



Złe nawyki żywieniowe (fast food, słodczyce, duża ilość cukrów, tylko białe pieczywo)



Brak regularności jedzenia, posiłki na żądanie



Jedzenie, picie z butelki przez smoczek, korzystanie z kubków niekapków (młodsze dzieci)



Dieta niedostosowana do potrzeb organizmu dziecka



Nieznajomość składników i potraw serwowanych przez przedszkolną kuchnię

Przyczyny problemów priorytetowych związanych z żywieniem

Rozwiązania dla usunięcia przyczyn niewłaściwych nawyków żywieniowych

Realizacja projektów badawczych związanych z konkretnymi produktami np.

Dynia ,Pomarańcza,
Marchewka, Ziemniak,
Nowalijki, Jajko



Realizacja programu "Jedzmy zdrowo , kolorowo" (zwrócenie uwagi na jakość spożywanego posiłku, jego rolę dla zdrowia , pokonywanie barier smakowych)



Udział w akcjach i programach ogólnopolskich dotyczących zdrowego jedzenia np. „Akademia zdrowego przedszkolaka”



Urozmaicanie jadłospisu, posiłki
tworzone od podstaw, właściwe
zbilansowane , diety
eliminacyjne



Warsztaty kulinarne i degustacja
potraw samodzielnie
przygotowanych przez dzieci





Promowanie zdrowego żywienia wśród rodziców (np. artykuły na stronie internetowej, w Kąciku dla Rodziców, warsztaty, broszury, imprezy integracyjne, zajęcia otwarte)

Promowanie wiedzy i umiejętności dzieci poprzez konkursy plastyczne, przeglądy teatralne, quizy wiedzy

Savoir vivre przy stole (kodeks dobrych manier, celebrowanie posiłków)



Korzystanie z zasobów
środowiska (spotkania z
ekspertami: dietetyk, lekarz,
dentysta)



Na podstawie obserwacji nauczycieli, dyrektora oraz rozmów z rodzicami i opiekunami dostrzeżono przyczyny problemu:



Rozwój mediów sprzyjający siedzącemu trybowi życia (oglądanie telewizji, gry wirtualne)



Brak wzorców i nawyków rodziny w aktywnym spędzaniu czasu wolnego (spotkania towarzyskie, czytanie książek, oglądanie telewizji)



Nadmiar obowiązków, brak czasu i zapracowanie rodziców, rozluźnianie więzi społecznych



Mała znajomość terenów rekreacyjnych w najbliższej okolicy, zmiany cywilizacyjne i odcięcie od natury



Niska kondycja dzieci spowodowana niedocenianiem aktywności ruchowej przez rodziców (szybka męczliwość podczas spacerów pieszych, nuda, prośba o branie na ręce)



Brak sali gimnastycznej w budynku przedszkolnym

Przyczyny problemów priorytetowych związanych z aktywnością ruchową

Rozwiązania dla usunięcia przyczyn związanych z małą aktywnością dzieci podczas gier, zabaw i zajęć ruchowych oraz preferowania biernego wypoczynku i rekreacji

Propagowanie aktywnych i bezpiecznych form spędzania czasu wolnego na terenie (jazda na rowerze-ścieżka rowerowa, saneczkarstwo, ścieżka zdrowia, mecze piłki nożnej, gry terenowe biegi przełajowe)



Dostarczanie podopiecznym okazji do sprawdzania swoich możliwości w zakresie ruchu w zabawach, grach na świeżym powietrzu, zawodach sportowych, spartakiadach i innych; spotkania z ludźmi sportu



Poszerzenie oferty zajęć dodatkowych o zajęcia taneczne z instruktorami Klubu sportowego „Grawitacja”



Rozszerzenie treści programu „Zdrowo jemy- zdrowo rośniemy” o zadania związane aktywnością ruchową (blok „Trzymaj formę”)

Cykl zajęć edukacyjnych „Mali sportowcy”

Udział w ogólnopolskich akcjach ekologicznych np. „Sprzątanie świata i „Dzień Ziemi”



W ramach realizacji projektu
„Mój zawód moje pasje”
promowanie sportowych
zainteresowań z udziałem
rodziców



Prowadzenie gimnastyki korekcyjnej
we wszystkich grupach wiekowych
przez wykwalifikowanych nauczycieli



Codzienna porcja ruchu z
wykorzystaniem atrakcyjnych metod
pracy
(ćwiczenia gimnastyczne, zabawy
muzyczno-ruchowe, gimnastyka
poranna)



Poznanwanie atrakcji turystyczno-rekreacyjnych w najbliższej okolicy (Górki Szymona, Chojnowski Park Krajobrazowy, Park Zdrojowy w Konstancinie)-Program własny „Wędrowiec”

Rozbudzanie motywacji do uprawiania sportu poprzez zwiedzanie obiektów sportowych (Centrum Olimpijskie, Stadion Narodowy, Stadion Miejski)



Aranżacja przedszkolnego terenu (3 place zabaw, ścieżka rowerowa, górka saneczkowa, boisko do gry w piłkę nożną, ścieżka zdrowia)
-punkty do obserwacji przyrodniczych (poletko konwaliowe, kolonia szpaków, przedszkolne oczko wodne, wyznaczone alejki spacerowe (krąg ciszy, leśna ścieżka dydaktyczna)



Propagowanie aktywnych form ruchu
w środowisku rodzinnym poprzez
imprezy integracyjne, np „Rajd pieszy”,
„Poszukiwanie skarbu”



Na podstawie obserwacji nauczycieli, dyrektora oraz rozmów z rodzicami i opiekunami dostrzeżono przyczyny problemu:



Doniesienia medialne i policyjne o wypadkach, uprowadzeniach, molestowaniu itp. dzieci, nieznajomość przepisów ruchu drogowego



Przekonanie rodziców iż pewne sytuacje nie dotyczą ich dziecka lub nadmierna ochrona ze strony dorosłych



Brak świadomości zagrożeń w percepcji dzieci przedszkolnych



Brak myślenia przyczynowo - skutkowego i wyciągania wniosków , niewystarczająca ilość rozmów z rodzicami na tematy związane z bezpieczeństwem , nieumiejętność zastosowania posiadanej wiedzy w praktyce



Przekonanie wśród dzieci, że świat jest zawsze dobry i bezpieczny , ciekawość dziecka , chęć przyjemności i zabawy

Przyczyny problemów priorytetowych związanych z bezpieczeństwem

Rozwiązania dla usunięcia przyczyn związanych z małą świadomością dzieci w kwestiach bezpieczeństwa w domu, na drodze, w kontaktach ze zwierzętami, chemią, nieznanymi roślinami oraz płynących ze strony dorosłych.

Realizacja programu
własnego
„Chcę być
bezpieczny”



Wdrażanie do bezpiecznego
organizowania czasu wolnego
w przedszkolu i na podwórku



Kształtowanie praktycznych
umiejętności reagowania w
sytuacjach zagrażających
bezpieczeństwu dzieci (warsztaty
pierwszej pomocy)



-Spotkania edukacyjne
„Z borsukiem bezpieczniej” w
ramach współpracy z
Komendą Stołeczną Policji w
Warszawie

Kształtowanie umiejętności
rozpoznawania miejsc w których można
bawić się bezpiecznie, poznawanie i
przestrzeganie podstawowych zasad
bezpieczeństwa obowiązujących w ruchu
drogowym

Uwrażliwienie na kontakt ze
zwierzętami, niebezpiecznymi
przedmiotami, substancjami,
lekarstwami („Pies wróg czy
przyjaciel”)



Realizacja programów profilaktyczno-wychowawczych „Chcę być bezpieczny”, „Adaptacja”, „Chronimy dzieci”, „Przyjaciele Zippiego”, „Spójrz inaczej”

- Uatrakcyjnienie warsztatu metodycznego o trening asertywności, prezentacje multimedialne, scenki improwizujące zdarzenia rzeczywiste

Projekty i warsztaty edukacyjne związane z zagrożeniami cywilizacyjnymi „Smok czy smog”, „Uwaga kleszcze”

Psychoedukacja rodziców dotycząca bezpieczeństwa dziecka „Kącik interwencyjny”, broszury informacyjne, warsztaty-„Ważne sprawy przedszkolaka”

Realizacja programów ogólnopolskich związanych z bezpieczeństwem i odpowiedzialnym korzystaniem z zasobów dostępnych dzieci „Necio.pl -zabawa w internet”

Wdrażanie standardów ochrony dzieci przed krzywdzeniem-współpraca z fundacją „Dajemy dzieciom siłę”

Promowanie dobrych praktyk z zakresu bezpieczeństwa-artykuły w prasie edukacyjnej

Aktualizacja regulaminów i procedur wewnętrznych placówki związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem dzieci

Propagowanie wiedzy na temat bezpieczeństwa dzieci wśród rodziców, personelu poprzez min: kącik dla rodziców, kącik interwencyjny, zajęcia otwarte dla rodziców, broszury informacyjne, warsztaty i rady szkoleniowe („Powiedz nie obcemu”)



Prowadzenie działań prewencyjnych ; codzienne przeglądy terenu, sprzętu, wycinki drzew, kontrola jakości czystości powietrza ,ulotki dotyczące aktualnych zagrożeń (dziki, owsiki, wszawica, odra, smog), reagowanie na bieżące sytuacje stwarzające zagrożenia

-Współpraca z instytucjami społecznymi działającymi na rzecz bezpieczeństwa (straż, policja, pogotowie)



Efekty podejmowanych działań



1. Wzbogacenie jadłospisu o nowe potrawy z wykorzystaniem produktów ekologicznych.
2. Pokonanie barier smakowych przez większość dzieci.
3. Zwiększenie zainteresowanie rodziców potrawami serwowanymi w przedszkolu
4. Systematyczne prowadzenie zajęć z edukacji emocjonalnej.
5. Podniesienie poziomu świadomości dzieci w kwestii bezpieczeństwa.
6. Nabycie umiejętności praktycznych przez dzieci pomocnych w pokonywaniu sytuacji trudnych (niebezpiecznych).
7. Rozszerzenie form współpracy ze środowiskiem lokalnym i rodzinnym.
8. Poznanie przez rodziców atrakcyjnych miejsc związanych z promowaniem rekreacji i turystyki w najbliższej okolicy.
9. Poszerzenie warsztatu pracy nauczyciela poprzez udział w szkoleniach i zastosowanie zdobytej wiedzy w bezpośredniej pracy z dziećmi.
10. Odkrywanie i wykorzystanie własnego potencjału nauczyciela
11. Zwiększenie ilości zajęć prowadzonych metodą projektów badawczych
12. Zdobywanie grantów na aranżację przestrzeni edukacyjnej w ogrodzie (kolonia szpaków, oczko wodne).
13. Pozyskiwanie funduszy ze środków zewnętrznych na realizację przedsięwzięć związanych z edukacją zdrowotną .
14. Zwiększenie różnorodność i atrakcyjności zabaw ruchowych.
15. Większe zaangażowanie dzieci w zajęcia ruchowe.
16. Wzrost aktywności fizycznej, poprawa kondycji dzieci, korekcja wad postawy
17. Uzyskanie certyfikatów:
 - „ Akademia Zdrowego Przedszkolaka
 - „Wiarygodne przedszkole”
 - ” Chronimy dzieci”

Efekty podejmowanych działań



18. Nagrody i wyróżnienia w konkursach, przeglądach (Effka,"Mistrzostwa Przedszkoli Gminy Piaseczno w Wieloboju Sportowym).

19. Artykuły w prasie edukacyjnej dotyczące promocji zdrowia.

20. Zwiększenie aktywności rodziców w cyklu zajęć „Mój zawód, moje pasje”.

21. Poszerzenie bazy dydaktycznej przedszkola o programy, scenariusze zajęć, karty pracy, materiały informacyjne.

22. Modyfikacja programów własnych oraz poszukiwanie nowych programów i projektów do realizacji w odpowiedzi na współczesne problemy cywilizacyjne.

23. Poszerzenie oferty edukacyjnej przedszkola.