

# **Plan działań Przedszkola Publicznego Nr 41 w Rzeszowie w ramach Przedszkola Promującego Zdrowie na rok szkolny 2021/2022**

**Problem priorytetowy:** Nieodpowiednie nawyki żywieniowe oraz zbyt mała aktywność ruchowa dzieci i dorosłych.

## **Opis problemu:**

Na początku roku szkolnego 2021/2022 przeprowadzona została diagnoza stosując metodę obserwacji, wywiad z dorosłymi członkami społeczności przedszkolnej (nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni, rodzice dzieci w tym nowo przyjętych) oraz rozmowy z dziećmi.

Na podstawie obserwacji wychowanków podczas pobytu w przedszkolu, zauważono ich tendencję do wybiórczego spożywania warzyw i owoców oraz nabiału i mleka. Duża liczba dzieci niechętnie spożywa warzywa surowe na kanapce, często odkłada na talerz wędlinę lub ser żółty. Niechętnie spożywane są owoce zaproponowane na drugie śniadanie oraz surówki i warzywa gotowane do obiadu. Dużym zainteresowaniem cieszą się kotlety smażone, ziemniaki oraz przekąski typu chrupki czy chleb z Nutellą. Sporo dzieci nie spożywa w przedszkolu również I śniadania, w tym przede wszystkim zup mlecznych. Podobnie jest z zupami warzywnymi w porze obiadowej. Podczas obserwacji dzieci zauważono, że jest coraz więcej dzieci otyłych lub takich, którym to grozi. Zaobserwowano, że skutkuje to brakiem chęci do podejmowania aktywności fizycznej.

Również posiłki spożywane przez dzieci w domu nie odpowiadają normom zdrowego żywienia. Dzieci często spożywają potrawy przetworzone, gotowe, nieposiadające zbyt wielu wartości odżywczych. W nagrodę prowadzone są do Mc'Donalds'a, pizzerii, barów szybkiej obsługi. Słodycze, słodkie drożdżówki dość często stanowią ich pierwszy posiłek, zbyt rzadko zdarza się przygotowywać posiłki wspólnie z rodzicami i spożywać je przy wspólnym stole. Słodycze często goszczą również w przedszkolu, jako upominek urodzinowy (solenizant częstuje dzieci z grupy).

Na podstawie uzyskanych wyników stwierdziliśmy, że zachowania zdrowotne i styl życia badanych wymaga podjęcia działań w celu zmian.

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

### **Główne przyczyny problemu:**

- Niewłaściwe nawyki wyniesione z domu, nieprawidłowe wzorce odżywiania i spędzania wolnego czasu.
- zbyt mała wiedza dzieci na temat zdrowego odżywiania.
- zbyt dużo form aktywności, które nie są związane z ruchem. Oglądanie telewizji, gra na komputerze, to najczęściej zabiera czas który mógłby być przeznaczony na aktywność fizyczną.
- preferowanie biernych form wypoczynku.
- niechęć do podejmowania aktywności ruchowej.
- brak świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.
- niehigieniczny tryb życia
- brak umiejętności organizowania wolnego czasu
- nieprawidłowe nawyki wyniesione z domu
- czerpanie nieodpowiednich wzorców z otoczenia
- uleganie wpływom reklamy
- brak tradycji wspólnego z rodzicami opracowywania i realizacji projektów
- brak nawyków przygotowywania posiłków w domu wspólnie z dziećmi
- brak systemowych rozwiązań z zakresu włączania rodziny i społeczności lokalnej do działań promujących zdrowy styl życia.

### **Rozwiązania dla usunięcia przyczyny problemu (podstawa do ustalenia zadań):**

- Opracowanie wspólnie z rodzicami (i dziadkami) wychowanków i realizacja projektów związanych z promowaniem zdrowego stylu życia oraz prawidłowych nawyków żywieniowych.
- prowadzenie edukacji rodziców i pracowników przedszkola
- wypracowanie systemowych działań

- prowadzenie edukacji dzieci
- organizowanie działań związanych z aktywnością ruchową
- prowadzenie działań sprzyjających zdobywaniu sprawności zdrowego przedszkolaka.
- organizowanie działań kształtujących i wyrabiających pozytywne zachowania w zakresie zdrowego i aktywnego stylu życia dzieci, pracowników i rodziców.
- włączanie przedstawicieli służby zdrowia do działań z zakresu promocji zdrowia prowadzonych w przedszkolu.

**Koordinator Promocji Zdrowia w Publicznym Przedszkolu nr 41 W Rzeszowie:**

- mgr Agnieszka Stelmach-Ziobro

**Zespół ds. Promocji Zdrowia:**

- Mariola (szefowa kuchni)
- Jolanta Stanio (księgowa)

**Przedstawiciel rodziców:** Damian Janowski

**Pracownik PP nr 41:** Anna Wójtowicz (intendentka)



**HASŁO PRZEWODNIE ROKU SZKOLNEGO 2021/2022 : „”.**

<b>Forma realizacji</b>	<b>Cel ogólny</b>	<b>Termin</b>	<b>Osoby odpowiedzialne</b>	<b>Odbiorca działania</b>
Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka	Aktywny udział w konkurencjach sportowych z elementami rywalizacji.	Wrzesień 2021 r.	Nauczycielki najstarszych grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Warzywniak w przedszkolu.	Uświadomienie dzieciom, że w warzywach zawarte są potrzebne dla zdrowia witaminy.	Październik 2021r.	Agnieszka Stelmach-Ziobro	Grupa II
Konkurs fotograficzny „Eko-moda”.	Rozbudzanie zainteresowania i samoświadomości prozdrowotnej i proekologicznej, dzielenie się doświadczeniami.	Październik 2021r.	Nauczycielki najstarszych grup	Rodzice i dzieci
Zabawa kulinarna „Zdrowie na talerzu”.	Inspirowanie do przygotowywania zdrowych posiłków.	Październik 2021r.	Nauczycielki najstarszych grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Cykl spotkań z przedstawicielem policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego.	Zdobycie wiedzy na temat bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym oraz życiu codziennym.	Październik/ Listopad 2021r. Czerwiec 2022r. Wrzesień/Październik 2022r.	Nauczycielki najstarszych grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Współpraca z pielęgniarką	Zajęcia edukacyjne „Żyj zdrowo”.	Listopad 2022 r.	Magdalena Szpunar.	Grupa III
Bal karnawałowy	Aktywny udział w zabawie tanecznej, prezentowanie strojów karnawałowych.	Styczeń/ Luty 2022r.	Nauczycielki najstarszych grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Tydzień Twórczości Dziecięcej „Wielkie zdrowie	Rozwijanie zainteresowań dzieci w rozmaitych formach aktywności.	Luty 2022 r.	Nauczycielki najstarszych grup	Wszystkie grupy przedszkolne

małego człowieka”.				
Zabawa ruchowa na śniegu w formie rywalizacji grupowej „Zima na sportowo”.	Uświadamianie, iż każda pora roku jest odpowiednia do uprawiania sportu. Zachęcanie do podejmowania różnego rodzaju aktywności fizycznej.	Styczeń 2022r.	Nauczycielki wszystkich grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Współpraca z dietetykiem	Zapoznanie dzieci z zawodem dietetyka. Zajęcia edukacyjne „Piramida zdrowego żywienia”.	Kwiecień/Maj 2022 r.	Aleksandra Piątek	Starsze grupy przedszkolne
Współpraca z dietetykiem	Zajęcia edukacyjne „Zdrowe odżywianie w domu i przedszkolu”. Przygotowanie dla rodziców ulotki dotyczącej prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym.	Kwiecień/Maj 2022 r.	Aleksandra Piątek	Rodzice, Rodzice, nauczyciele, pracownicy obsługi i administracji.
Obchody Światowego Dnia Zdrowia	Kształtowanie postawy prozdrowotnej i zdrowego stylu życia. Zapoznanie z tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia.	Kwiecień 2022r.	Nauczycielki z wszystkich grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Udział w Międzyprzedszkolnej Olimpiadzie dzieci zdrowych i niepełnosprawnych pod hasłem: „Niebieskie Igrzyska”.	Przełamywanie barier dzielących pełnosprawnych i niepełnosprawnych rówieśników. Popularyzacja sportu wśród wszystkich dzieci, kształtowanie współzawodnictwa i sportowej rywalizacji oraz umożliwienie wspaniałej zabawy i radość z wygrywania.	Kwiecień 2022 r.	Nauczycielki z wszystkich grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Współpraca z nauczycielką z szkoły Tańca.	Zajęcia dla początkujących „Zumba” Poprawienie kondycji i sprawności fizycznej i ogólnej postawy ciała.	Maj/Czerwiec 2022 r.	Szkoła tańca Gasik	Rodzice, nauczyciele, pracownicy obsługi i administracji.

Konkurs plastyczny „Ja i moja rodzina – tak aktywnie spędzamy czas”.	Wyrażanie dbałości o zdrowie psychiczne wychowanków i ich rodzin.	Maj 2022r.	Nauczycielki wszystkich grup	Rodzice i dzieci
Cykle zajęć o charakterze prozdrowotnym.	Przeprowadzenie badań przesiewowych wad postawy u dzieci.	Wrzesień/ Październik 2022r.	Natalia Pawul - fizjoterapeutka	Wszystkie grupy przedszkolne
Zajęcia przyrodnicze „Ogródek w przedszkolu”.	Zakładanie hodowli warzyw w ogródka przedszkolnych.	Kwiecień, maj, czerwiec, lipiec 2022r.	Nauczycielki wszystkich grup Pomoce nauczyciela	Wszystkie grupy przedszkolne
Przystąpienie do programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”.	Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.	Cały rok szkolny	Nauczycielki wszystkich grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Przystąpienie do programu „Zdrowo i sportowo”.	Szerzenie wśród dzieci treści prozdrowotnych.	Cały rok szkolny	Renata Chodór	Grupa I
Nawiązanie współpracy ze Ratownikiem Medycznym.	Włączenie się w obchody Światowego Dnia Resuscytacji.	Październik 2022r.	Damian Janowski	Wszystkie grupy przedszkolne
Uwzględnianie w codziennym jadłospisie diet (cukrzycowa, bezglutenowa, bezmleczna).	Łamanie barier w dostępie do edukacji.	Cały rok szkolny	Personel obsługowy	Wszystkie grupy przedszkolne
Prowadzenie zajęć dodatkowych służących zdrowiu fizycznemu, psychicznemu, i społecznemu (gimnastyka ogólnorozwojowa, zajęcia psychologiczne, logopedyczne,	Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego.	Cały rok szkolny	Specjaliści	Wszystkie grupy przedszkolne

pedagogiczne).				
Cykliczne zajęcia „Szwedzki stół”.	Samodzielne przygotowanie posiłku przez dzieci.	Dwa razy w miesiącu wg ustalonego harmonogramu	Pomoce nauczyciela.	Wszystkie grupy przedszkolne
Cykliczne zajęcia „Soki owocowo-warzywne – Eko-soki”.	Uświadomienie znaczenia picia świeżo wyciśniętych soków dla zdrowia (źródło wielu witamin). Zwrócenie uwagi na walory odżywcze i smakowe warzyw oraz owoców. Samodzielne przygotowanie soku przez dzieci.	Raz w miesiącu wg ustalonego harmonogramu	Nauczycielki wszystkich grup Pomoce nauczyciela	Wszystkie grupy przedszkolne
„Zdrowe urodziny”	Organizowanie w poszczególnych grupach uroczystego dnia urodzin wykorzystując zdrowe przekąski.	Cały rok szkolny	Nauczycielki wszystkich grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Codzienna gimnastyka poranna i wyjścia na plac przedszkolny oraz spacer.	Zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu.	Cały rok szkolny	Nauczycielki wszystkich grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Kontynuacja działań charytatywnych.	Kształcenie postaw sprzyjających rozwijaniu takich wartości jak: dbałość o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych, integrowanie się ze społeczeństwem w celu niesienia wzajemnej pomocy.	Cały rok szkolny	Nauczycielki wszystkich grup przy pomocy rodziców.	Wszystkie grupy przedszkolne
Udział w między-przedszkolnych konkursach i imprezach sportowych (spartakiada przedszkolna, itd.)	Podjęcie różnego rodzaju aktywności fizycznej.	Cały rok szkolny	Nauczycielki wszystkich grup	Wszystkie grupy przedszkolne



Współpraca z pracownikami Powiatowej i Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej	Zdobywanie wiedzy „Jak dbać o zdrowie i higienę?” poprzez udział przedszkolaków w cyklu spotkań i pogadanek na temat zdrowego stylu życia. Kształtowanie prawidłowych postaw zdrowotnych. Profilaktyka i zwalczanie wszawicy.	Czerwiec, Lipiec, Listopad 2022r.	Pracownicy sanepidu.	Wszystkie grupy przedszkolne
Zorganizowanie spotkań z pracownikami straży pożarnej, policji i pogotowia ratowniczego – „Zdrowe wakacje i ferie zimowe”.	Poznanie i utrwalanie zasad bezpiecznego spędzania czasu podczas ferii zimowych i wakacji.	Październik 2021r. Czerwiec 2022r. Wrzesień 2022r. Październik 2022r.	Nauczycielki wszystkich grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Publikowanie na stronie internetowej przedszkola sprawozdań z działalności Przedszkola Promującego Zdrowie.	Upowszechnianie koncepcji oraz idei PPZ poprzez systematyczne zamieszczanie informacji z zakresu działań prozdrowotnych na stronie internetowej przedszkola.	Cały rok szkolny	Agnieszka Stelmach-Ziobro.	Rodzice, nauczyciele, pracownicy obsługi i administracji
Dzień Dziecka.	Kształtowanie umiejętności spędzania aktywnie czasu wolnego.	Czerwiec 2022r.	Nauczycielki wszystkich grup	Wszystkie grupy przedszkolne
Piknik rodzinny	Wzmacnianie więzi rodzinnych. Integrowanie się rodzin między sobą poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego. Przygotowanie stołu szwedzkiego z owocami i warzywami oraz zdrowymi przekąskami przez rodziców i pracowników obsługi i administracji.	Czerwiec 2022r.	Wszyscy pracownicy przedszkola.	Rodzice, dzieci, nauczyciele, pracownicy obsługi i administracji.