

RAPORT ROCZNY
REALIZACJA PROGRAMU
PRZEDSZKOLE PROMUJĄCA ZDROWIE
w Przedszkolu Miejskim w Dynowie
rok szkolny 2022/2023

Nazwa szkoły/placówki:	Miejskie Przedszkole w Dynowie	
Adres:	ul. Jana Pawła II 15, 36-065 Dynów	
Telefon: +48 16 6521014	E-mail: przedszkole@dynow.pl	Strona www: - https://przedszkoledynow.edupage.org/
Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki	mgr Renata Pyś	
Imię i nazwisko szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia	mgr Gabriela Jurasńska	
Przedszkole jest w okresie: (właściwie podkreślić, przy certyfikacie podać datę przyznania)	<ul style="list-style-type: none">• <u>Przygotowawczym</u>	

1. Opis podjętych działań w zakresie diagnozowania potrzeb społeczności szkolnej:

- Narzędzia użyte do diagnozy: ankieta dla rodziców i pracowników, obserwacja, analiza rysunków dzieci.
- Wyniki diagnozy – wyłonione problemy:

A. Nieodpowiednie nawyki żywieniowe oraz zbyt mała aktywność ruchowa dzieci i dorosłych.

- Zbyt mała wiedza dzieci na temat zdrowego odżywiania.
- Preferowanie biernych form wypoczynku.
- Niechęć do podejmowania aktywności ruchowej.
- Brak świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

B. Upowszechnianie i uświadamianie koncepcji i działań Przedszkola Promującego Zdrowie:

- Cel priorytetowy wybrany do realizacji w roku szkolnym 2022/2023:
- **Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz rozbudzanie zamiłowania do aktywności fizycznej.**

2. Zrealizowane działania w ramach zaplanowanego projektu (opisać w jaki sposób zostały zrealizowane poszczególne punkty planu działań dotyczące wyznaczonych problemu/ów priorytetowych):

- ✓ Podczas posiedzenia **Rady Pedagogicznej** rozpoczynającej nowy rok szkolny 2022/2023 została omówiona organizacja planu rocznego pod hasłem przewodnim „Żyjmy zdrowo na sportowo” oraz przydzielono nauczycielom zadania dodatkowe. Powołano Zespół ds. Promocji Zdrowia w placówce w składzie:
koordynator: mgr Gabriela Jurasieńska, nauczycielki: mgr Marzanna Wróbel, mgr Jolanta Haryza, mgr Joanna Piskorek, mgr Maria Wandas, Wioletta Pietrzak, przedstawiciel rodziców: pani Justyna Łybacka, pracownik przedszkola Iwona Baran (intendentka), (kucharka) Bożena Sas.
- ✓ **Uwzględnianie w codziennym jadłospisie diet** (bezglutenowa, bezmleczna); uzupełnianie codziennego jadłospisu w owoce i warzywa, zastępowanie słodyczy suszonymi owocami.
- ✓ **Stół Szwedzki** - to kolejne zadanie, jakie wykonywały nasze przedszkolaki. Polegało ono na skomponowaniu sobie kanapki według własnego pomysłu ze zdrowych produktów. Dzieci dowiedziały się o konieczności spożywania różnego rodzaju pieczywa, nabiału, warzyw oraz wędlin ze względu na ich wartości odżywcze. Wszystkie przedszkolaki z wielkim apetytem zjadały samodzielnie przygotowane przez siebie kanapki.
- ✓ **„Zdrowe urodziny”**- Organizowanie w poszczególnych grupach uroczystego dnia urodzin w formie zabaw ruchowych i tanecznych. Kształtowanie u wychowanków umiejętności obchodzenia urodzin bez słodyczy i napojów gazowanych, zastąpionych zdrową przekąską – owoce świeże lub suszone.
- ✓ **Codzienna gimnastyka poranna i wyjścia na plac przedszkolny** oraz spacer - zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu. Codzienna gimnastyka i wyjścia na plac przedszkolny w każdej porze roku zaspokajają naturalną potrzebę ruchową dzieci. Aktywne spędzanie czasu niezależnie od pory roku i warunków pogodowych sprawia najmłodszym wiele radości. Podczas wyjść na plac zabaw przedszkolaki korzystały ze sprzętów sportowych dostępnych w placówce.
- ✓ **Publikowanie na stronie internetowej** przedszkola planu działań i sprawozdań z działalności Przedszkola Promującego Zdrowie.
- ✓ **Upowszechnianie koncepcji oraz idei PPZ** poprzez systematyczne zamieszczanie informacji z zakresu działań prozdrowotnych na stronie internetowej, facebooku przedszkolnym oraz instagramie.
- ✓ **Rada Szkoleniowa** - szkolenie zostało przeprowadzone w Szkole Podstawowej im. Twórców Niepodległej Polski dot. Zdrowia psychicznego dzieci. Podczas szkolenia wszyscy pracownicy przedszkola oraz rodzice uzyskali informacje dotyczące m.in. rozwijania wiedzy na temat regulacji emocjonalnej dzieci i młodzieży, kształtowania kompetencji rozwijania równowagi emocjonalnej, jak również rozwijania wiedzy na temat wyzwań rozwojowych poszczególnych poziomów wiekowych
- ✓ **Współpraca z dietetykiem** –W ramach współpracy Pani dietetyk mgr Ewelina Szeremeta-Łach opracowała materiał do ulotki dotyczącej prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób dorosłych dla rodziców i pracowników placówki, które zostały przekazane w formie papierowej.

- ✓ **Udział przedszkolaków w konkursach** dotyczących zdrowego stylu życia:
 - „Jesienna kompozycja z owoców i warzyw”
 - „To nie feler , że jem seler”- konkurs recytatorski- celem konkursu było rozwijanie uzdolnień twórczych i doskonalenie umiejętności recytatorskich, a także kształtowanie postaw prozdrowotnych. Tematem konkursu było „Zdrowe odżywianie”. Wszyscy Uczestnicy konkursu zaprezentowali swoje wiersze.
 - pokaz mody- „Modnie i wygodnie”

- ✓ **Projekty edukacyjne realizowane przez nauczycielki:**
 - „Mamo, tato wolę wodę”
 - „Zdrowo i sportowo”
 - „Woda”

- ✓ **Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka** - każda grupa w swojej sali wykonała zestaw konkurencji sportowych z elementami rywalizacji, niektóre grupy wybrały się na przedszkolny plac zabaw.
- ✓ **Bal karnawałowy** - to czas radosnej i aktywnej zabawy taneczno- ruchowej oraz prezentowania pięknych strojów karnawałowych. Po skończonej zabawie zaproponowano dzieciom zdrowe przekąski w postaci świeżych i suszonych owoców. Zabawa karnawałowa dostarczyła dzieciom wiele radości, przyjemności, ruchu i niezapomnianych wrażeń.
- ✓ **Światowy Dzień Zdrowia** - celem uroczystości było przybliżenie dzieciom tematyki zdrowotnej, kształtowanie postawy wobec ochrony zdrowia i zachowań prozdrowotnych. Tego dnia przedszkolaki opowiadały jak należy dbać o zdrowie. Dzieci przypomniły sobie wiadomości o zasadach higieny, prowadzeniu zdrowego trybu życia oraz właściwego odżywiania. Zajęcia uświadomiły przedszkolakom jak ważny jest sport i ruch na świeżym powietrzu.
- ✓ **Dzień Sportu-** Tego dnia dzieci kształtowały nawyk aktywnego wypoczynku, poczucia odpowiedzialności, sprawiedliwości i poszanowania godności innych. Umiejętność rywalizacji sportowej w duchu fair-play i dobrej zabawy.
- ✓ **Światowy dzień owoców i warzyw-** Głównym celem zajęć było zachęcenie dzieci do spożywania warzyw i owoców. Wspomniane święto było okazją do stworzenia owocowych szaszłyków. Włączenie dzieci do przygotowywania posiłków jest świetnym sposobem, aby wspólnie spędzać czas.
- ✓ Zabawa ruchowa na śniegu w formie rywalizacji grupowej **„Zima na sportowo”** – zabawy ruchowe na śniegu na placu zabaw. Nauka aktywnego spędzania czasu niezależnie od pory roku i warunków pogodowych.
- ✓ **Zajęcia przyrodnicze „Ogródek na parapecie”** - zakładanie całorocznych hodowli warzyw w salach. prawie wszystkie grupy stworzyły mini ogródki na parapecie w sali, grupa „Zajączki” zagospodarowała miejsce obok przedszkolna tworząc większy ogródek przedszkolny. Przedszkolaki zapoznały się z warunkami wzrostu roślin i sposobu ich hodowli. Wśród warzyw i ziół, jakie zostały wysiane znalazły się rzeżucha oraz szczypiorek, które dodawane były do kanapek.
- ✓ **Zajęcia w ramach Światowego Dnia bez Tytoniu-** przedszkolaki ze starszych grup dowiedziały się, jaki wpływ na zdrowie ma palenie tytoniu.
- ✓ **Zajęcia z zakresu preorientacji zawodowej. Zawód- stomatolog**

- ✓ **Tematyka tygodniowa „ Dbamy o zdrowie”**- w każdej grupie powstał kącik zdrowia z artykułami do codziennej higieny osobistej, dzieci poznały zasady prawidłowego mycia rąk i zębów. W kącikach znalazły się również akcesoria i stroje związane z zawodami medycznymi, tj.: lekarza i pielęgniarki, przedszkolaki ze starszych grup podejmowały zabawy tematyczne związane ze zdrowiem. Celem zajęć w tym tygodniu było uświadomienie przedszkolakom konieczności dbania o własne zdrowie, dostrzeganie roli lekarza w dbaniu o zdrowie ludzi.
- ✓ **Zajęcia taneczne**- celem jest doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej. Rozwijanie płynności i estetyki ruchu. Kształtowanie ekspresji twórczej.
- ✓ **Trening sportowy „Pszczólek”** z trenerem piłki nożnej. takie zajęcia to doskonały sposób na aktywne spędzenie czasu wśród rówieśników. Wspólna aktywność fizyczna wspiera nie tylko rozwijanie kontaktów między dziećmi, ale również pomaga w rozładowaniu nadmiaru energii, uczy zasad „fair play”.
- ✓ **Przedszkolaki w piekarni**- Celem wycieczki było poznanie zawodu piekarza, zapoznanie się z etapami wypieku chleba, poznanie produktów do wyrobu pieczywa. Dzieci poznały różne rodzaje pieczywa oraz maszyny, które pomagają w pracy piekarzowi. Wyjście do piekarni było poprzedzone zajęciami o tematyce „Od ziarenka do bochenka”, na których przedszkolaki mogły zapoznać się z procesem powstawania pieczywa, do czego służą różne produkty.
- ✓ **„Porady wróżki dobrej rady”**- teatrzyk przygotowany przez grupę przedszkolną dla społeczności przedszkolnej. Wróżka „Dobra Rada” zachęcała dzieci do aktywności ruchowej, higieny osobistej, rozwijania zainteresowań, aktywności fizycznej, ukazując negatywne skutki złych nawyków, lenistwa czy przyzwyczajzeń.
- ✓ **„Wróżka zębuszka”**- kino plenerowe. „Wróżka Zębuszka” niosła za sobą aż dwa morały, o których dzieci rozmawiały później w przedszkolu: należy dbać o otaczającą przyrodę oraz nie należy nikogo oceniać po wyglądzie - każdy ma w sobie ukryty czar.
- ✓ **„Zdrowe przedszkolaki”**- cykliczne zajęcia gimnastyczne z udziałem rodziców.
- ✓ **Więcej ruchu dla maluchów**- motyle
- ✓ **Dzień zabawy i ruchu w „Fantazji”**- Celem wycieczki było rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej, zręczności oraz orientacji w przestrzeni, a także integracja dzieci poprzez wspólne zabawy.
- ✓ **Zajęcia sportowe z udziałem nauczyciela wychowania fizycznego** (babcia przedszkolaka) gr. języki
- ✓ **Zajęcia kulinarne z cateringiem „Samo zdrowe”**- przygotowanie zdrowej pizzy czy gofrów.
- ✓ **Kiszenie kapusty z babcia przedszkolaka**- dzieci na zajęciach doskonały motorykę małą, współdziałanie w grupie jak i parze. Poznały etap kiszenia kapusty i jej wpływu na zdrowie.
- ✓ **Festyn/ Dzień dziecka**-
- ✓ **Praktyczne działania przedszkolaków**- zajęcia kulinarne z nauczycielami. Wypiekanie zdrowych ciasteczek, przygotowywanie surówki z marchewki, sałatka owocowa.

- ✓ „**Biegające przedszkolaki**”- włączenie się w akcje biegowe organizowane przez „Stowarzyszenie Aktywny Dynów”. Dzieci wzięły udział w biegach ulicznych z rodzicami m.in. Mini Zadyszka, Bieg z okazji 11 listopada, Bieg mikołajkowy, Bieg z okazji konstytucji 3 Maja oraz wiele innych.

Wszystkie działania z zakresu Przedszkola Promującego Zdrowie były regularnie wpisywane w plany miesięczne i dzienniki zajęć w każdej grupie przedszkolnej.

Ewaluacja kończąca rok szkolny dotyczyła efektów działań podejmowanych przez nauczycieli i specjalistów.

3. Monitorowanie podjętych działań, ujętych w planie rocznym:

- Sposób monitorowania działań: obserwacja, scenariusze zajęć.
- Odpowiedzialni za monitorowanie poszczególnych działań: Zespół ds. Promocji Zdrowia.

4. Informacja na temat ewaluacji podjętych działań, ujętych w planie:

- Sposób przeprowadzenia ewaluacji: ankieta dla nauczycieli i specjalistów (ilość badanych: 14 osób).

- **Wnioski z ewaluacji:**

- Dzieci lubią spędzać czas na łonie natury i chętnie ją obserwują;
- dzięki różnorodnym metodom i formom pracy przedszkolaki są aktywne na zajęciach, chętnie uczą się o przyrodzie i ekologii;
- dzieci wiedzą jakie działania człowieka są szkodliwe dla przyrody;
- przedszkolaki posiadają umiejętność segregacji odpadów.
- Dzieci uczestniczyły w innych formach działań niezawartych w planie np. wycieczka do leśniczówki, zajęcia sportowe z rodzicami, zajęcia sportowe z nauczycielami (trener piłki nożnej, trener personalny)
- W nowym roku szkolnym będą kontynuowane zadania związane z kształtowaniem prawidłowych nawyków żywieniowych oraz promowaniem aktywności fizycznej.
- **Efekty podjętych działań** (wypisać konkretne efekty oraz czy i na ile udało się osiągnąć założone kryteria sukcesu):
 - Przedszkolaki bardzo chętnie wychodziły na podwórko, a rodzice zadbali o przygotowanie im odpowiedniej odzieży, stosownie do pogody. Prawie każdy przedszkolak posiadał na wyposażeniu odpowiednie stroje.
 - Dzieci z problemami ruchowymi chętniej uczestniczyły w zajęciach związanych z aktywnością ruchową.
 - Kilkoro dzieci przyjeżdżało do przedszkola na hulajnodze lub rowerze (gr. starsze).
 - Wychowankowie nauczyli się sposobów hodowania warzyw sezonowych i ziół oraz dbania o warzywniak.

- Przedszkolaki wzajemnie motywowały się do spróbowania warzyw, owoców i surówek, a także jogurtów czy chleba z ziarnami.
- Przedszkolaki, które do tej pory nie jadły w ogóle owoców i warzyw, zaczęły sięgać po zdrowe produkty.
- Wzbogacono jadłospis przedszkolny o egzotyczne suszone owoce, kielki, siemię lniane oraz orzechy.
- Zarówno wśród pracowników placówki, jak i wśród dzieci, wzrosło poczucie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.
- Stosując zasady zawarte w piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej zapewniono dzieciom stały dostęp do wody- dzieci mogły pić wodę wtedy, kiedy tego potrzebowały.
- Działania prozdrowotne, w które były zaangażowane dzieci, przynosiły im dużo radości oraz możliwości samorealizacji i pokazania swoich talentów.
- Dzieci poznały zasady dbania o higienę i poszerzyły wiedzę na temat jej wpływu na zdrowie.

Autor raportu:

.....
szkolny koordynator ds. promocji zdrowia/

.....
Podpis dyrektora szkoły/placówki

Miejscowość, data: Dynów, 26.08.2023 r.