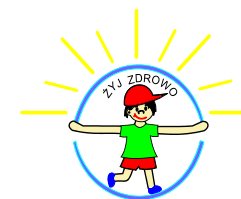


Publiczne Przedszkole nr 3
w Jastrzębiu – Zdroju
ul. Piastów 2, 44- 335 Jastrzębie – Zdrój
tel. 32 473 47 66 www.pp3.jastrzebie.pl

***„Każde dziecko o tym wie,
zdrowym być – opłaca się!”***



**Przedszkolny autorski program Śląskiej Sieci Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie
Publicznego Przedszkola nr 3 w Jastrzębiu Zdroju
na lata: 2022/2023
2023/2024
2024/2025**

Koordynator: mgr Małgorzata Muszyńska
Liderzy: mgr Joanna Jendrzejek
mgr Agata Kocek
mgr Dorota Burzec

Jastrzębie – Zdrój, 2022

Edukacja zdrowotna zajmuje bardzo ważne miejsce w życiu każdego człowieka. Budowanie „świadomości prozdrowotnej” od najmłodszych lat, ma na celu wzbogacenie wiedzy o zdrowiu, które według WHO jest „stanem dobrego samopoczucia (dobrostanu) fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby, czy niepełnosprawności”.

Proponowany przez nas program szeroko rozumianej promocji zdrowia realizowany będzie w Przedszkolu nr 3 w Jastrzębiu - Zdroju. Nasza placówka posiada 5 oddziałów, jest przedszkolem po gruntownym remoncie, bardzo dobrze wyposażonym i systematycznie wzbogacanym o nowe pomoce naukowe, jaki i zabawki. Dysponujemy dużym holem przedszkolnym, wyposażonym w materace, drabinki i sprzęt sportowy. Mamy piękny, duży ogród z nowoczesnym, interaktywnym placem zabaw, boiskiem do gry w piłkę nożną i koszykówkę.

Część ogrodu została zagospodarowana na ogród drzew i krzewów, ogród kwiatowy o kształcie koła, w którym pojawią się kwiaty i rośliny ozdobne (zależnie od sezonowej kompozycji), ogród warzywny o kształcie podłużnej grządki, ogród „doświadczeń” ze ścieżką sensoryczną i urządzeniami do podejmowania przez dzieci działalności sensorycznej. Dodatkowymi elementami ogrodu, wykorzystywanymi zależnie od pory roku są drewniane donice w których każda z grup wiekowych uprawia swoje rośliny, miejsce, przeznaczone na zabawę błotem latem i doświadczenia z lodem zimą, oraz miejsca na karmniki dla ptaków i budka lęgowa dla owadów, które służą obserwacji zwierząt.

Liczebność grup wynosi 25 osób, za wyjątkiem oddziału 5 – godzinnego, gdzie liczba dzieci nie przekracza 18 osób.

Biorąc pod uwagę, że nasze przedszkole od zawsze bardzo dużą wagę przywiązywało do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania, treści programu zawierają nie tylko przekazywanie podstawowych wiadomości i umiejętności, ale szereg dodatkowych czynności, informacji wpływających na kształtowanie postaw prozdrowotnych. Bardzo ważnym elementem działań naszej placówki jest troska o zdrowie psychiczne dzieci i prawidłowy rozwój emocjonalny wszystkich przedszkolaków. Program skierowany jest do dzieci z wszystkich grup wiekowych, a także całej społeczności przedszkolnej, angażując rodziców, personel i specjalistów, współpracujących z PP nr 3. W związku z tym, uwzględniono przy tym szeroki wachlarz metod pozwalających osiągnąć przewidziane efekty. Treści ujęte w programie promocji zdrowia zgodne są z Podstawą programową wychowania przedszkolnego, z Koncepcją Pracy Przedszkola nr 3, jego wizją i misją oraz postanowieniami zawartymi w Statucie Przedszkola nr 3 w Jastrzębiu - Zdroju.

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Program „*Każde dziecko o tym wie, zdrowym być – oplaca się*” obejmuje szeroko ujęte treści wychowania zdrowotnego wraz z kształtowaniem sprawności fizycznej i psychicznej dzieci. Program przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym, Przedstawione treści powinny być realizowane przez cały rok szkolny. Działania wynikające z realizacji programu ukierunkowane zostały zarówno na dzieci, jak i rodziców angażujący wszystkich nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych

Treści programu podzielone są na cztery moduły:

I. Zdrowe odżywianie

II. Zdrowie fizyczne i aktywność ruchowa

III. Zdrowie psychiczne - emocje, zachowania, relacje społeczne

IV. Środowisko i profilaktyka społeczna promująca zdrowie

CEL GŁÓWNY:

Celem głównym programu jest promowanie wiedzy, prawidłowych umiejętności oraz nawyków prozdrowotnych wśród dzieci w wieku przedszkolnym, ich rodziców oraz opiekunów.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Zdobycie, wzbogacenie ,oraz uporządkowanie wiadomości o zdrowiu i sposobach troski o nie.
- Stworzenie dzieciom warunków do samodzielnego nabywania umiejętności i nawyków prozdrowotnych
- Podniesienie poziomu wiedzy dzieci i rodziców na temat prawidłowego odżywiania.
- Poszerzanie wiedzy dzieci na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia ich i ich rodzin.
- Stworzenie sytuacji sprzyjających rozwijaniu szeroko rozumianej aktywności fizycznej dzieci.
- Nauka rozpoznawania i radzenia sobie w sytuacjach niebezpiecznych dla zdrowia i bezpieczeństwa.
- Organizowanie dzieciom przestrzeni do nauki higienicznego i zdrowego trybu życia;
- Podniesienie jakości zdrowia psychicznego i emocjonalno-społecznego dzieci.
- Stworzenie odpowiedniej bazy do prowadzenia zajęć dydaktycznych, rekreacyjnych i innych działań o charakterze prozdrowotnym.

TREŚCI

I MODUŁ – ZDROWE ODŻYWIANIE

ZADANIA, TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW, METODY	PRZEWIDYWANE EFEKTY	WYKONAWCY	TERMIN REALIZACJI	SPOSÓB REALIZACJI	SPOSÓB SPRAWOZDANIA WYKONANIA DZIAŁANIA
1.Omówienie zasad zdrowego żywienia	1. Organizacja zajęć dydaktycznych z dziećmi na temat zasad zdrowego odżywiania się: - piramida zdrowia, - zapoznanie dzieci z terminem <i>witaminy</i> : - technika spożywania pokarmów	- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania się (stosownie do wieku) - wie, jakie produkty są najważniejsze w codziennym odżywianiu, a czego należy unikać; - potrafią wyjaśnić znaczenie słowa: witaminy - wie, że należy jeść częściej w małych ilościach;	Nauczyciele wszystkich grup	X	- tablice demonstracyjne; - filmy edukacyjne	- wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych;
	2.Organizacja zajęć dydaktycznych związanych ze zdrowym odżywianiem się w oparciu o wykorzystanie zbiorów z przedszkolnego ogródka przez: - parzenie herbat; dodawanie ziół do potraw, - wykorzystanie wychodowanych warzyw i owoców do posiłków dziennego menu przedszkola lub przygotowanie w grupie wybranej przez dzieci potrawy,	- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma picie ziołowych herbat; - rozpoznaje zioła z ogródka przedszkolnego; używając przy tym zmysłu wzroku i smaku; -	- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma picie ziołowych herbat; - rozpoznaje zioła z ogródka przedszkolnego; używając przy tym zmysłu wzroku i smaku; -	nauczyciele wszystkich grup konserwator kucharki	przez cały rok IV, V, VI X, V,VI	-organizacja kącików przyrody w salach - wysiewanie przez każdą grupę nasion i sadzonek w donicach umieszczonych w ogrodzie przedszkolnym - przygotowanie naparów ziołowych

	<p>3. Organizacja dziennych zajęć propagujących zdrowe odżywianie się np. Dzień Ziemiaka, Dzień Marchewki, Dzień Czosnku itp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uczestniczą aktywnie w zajęciach propagujących zdrowie - biorą udział w uroczystościach 	<p>nauczyciele wszystkich grup</p>	<p>X XI</p>	<ul style="list-style-type: none"> -- sporządzanie syropu z cebuli i czosnku - degustacja warzyw pod różnymi postaciami; - ubiór dziecka w kolorze danego warzywa 	<ul style="list-style-type: none"> - wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych;
<p>2. Zmiana postaw żywieniowych</p>	<p>1. Nabywanie świadomości wpływu wody na organizm człowieka oraz wyrabianie nawyku częstego picia wody Omówienie prawidłowej techniki picia wody – często i małymi łykami. Omówienie i wyjaśnienie, dlaczego w wybranych warunkach warto dopajać organizm np. podczas silnego wysiłku umysłowego, fizycznego, w sytuacjach w których organizm jest wystawiany na silne działanie słońca i wysoką temperaturę.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chętnie piją wodę -znają znaczenie wody dla organizmu ludzkiego - znają prawa dziecka w zakresie zdrowego odżywiania 	<p>nauczyciele wszystkich grup</p>	<p>przez cały dzień pobytu dzieci wg planu pracy dydaktyczno - wychowawczej</p>	<ul style="list-style-type: none"> - umożliwienie dzieciom stałego dostępu do wody pitnej w salach 	<ul style="list-style-type: none"> - wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych;
	<p>2. Promowanie racjonalnego i odpowiedzialnego korzystania z wybranych produktów spożywczych np. cukier, sól, tłuszcze itp. podczas realizacji zajęć dydaktycznych wyjaśniających pochodzenie tych produktów</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wie, dlaczego należy pić wodę i unikać słodkich napojów; -wie, jak racjonalnie spożywać produkty słodkie, tłuste i słone 	<p>nauczyciele wszystkich grup kucharka intendent</p>	<p>przez cały dzień pobytu dzieci wg planu pracy dydaktyczno - wychowawczej</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozmowa z kucharkami, intendentem - spotkanie z dietetykiem 	<ul style="list-style-type: none"> - wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - artykuły prozdrowotne w „Kąciku dla rodziców”

	3. „Zdrowo i domowo”– propagowanie naturalnych metod dbania o zdrowie: -codzienne spożywanie niektórych produktów np. miód, kiszonki, warzywa i owoce -omówienie sposobu wykorzystanie niektórych roślin w naturoterapii,	- znają ziołowe herbaty i domowe sposoby na przeziębienia - znają naturalne produkty, które mogą pomóc w chorobach	nauczyciele wszystkich grup kucharki	XI, XII, I ,II	- degustacja kiszonek i ich znaczenie dla zdrowia -pogadanka z panią z Koła Gospodyń domowych) - sporządzanie naparów ziołowych	- wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych;
--	--	---	--	----------------	--	---

II MODUŁ – ZDROWIE FIZYCZNE I AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

ZADANIA, TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW, METODY	PRZEWIDYWANE EFEKTY	WYKONAWCY	TERMIN REALIZACJI	SPOSÓB REALIZACJI	SPOSÓB SPRAWOZDANIA WYKONANIA DZIAŁANIA
1. Propagowanie zasady: „Ruch to zdrowie” oraz codzienne przebywanie na świeżym powietrzu	1.Organizacja zajęć i ćwiczeń ruchowych pozwalających na zachowania prawidłowej postawy- przedszkole, ogród przedszkolny, osiedłowe boisko i „Siłownia pod chmurką”(grupy starsze)	Dzieci: - rozumieją znaczenie aktywności fizycznej; -- wie jak dbać o prawidłową postawę ciała; - bezpiecznie porusza się po sali;	Nauczyciele wszystkich grup	minimum trzy razy w tygodniu	-pogadanki na temat aktywności fizycznej dla zdrowia, dlaczego warto być aktywnym? - wyjście na osiedłową siłownię lub plac na „Gliku”	- wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych;

	2. Organizacja spacerów, wyjść i wycieczek mających na celu rozwijanie sprawności fizycznej.	- rozumieją potrzebę codziennego przebywania na świeżym powietrzu;	Nauczyciele wszystkich grup	codziennie wg planu wycieczek	- organizacja wycieczek przedszkolnych - zabawy ruchowe na terenie ogrodu przedszkolnego; - gry terenowe np. podchody	- wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych;
2. Nasza sprawność fizyczna na co dzień – zajęcia i zabawy ruchowe	1. Prowadzenie zajęć ruchowych z dziećmi z uwzględnieniem różnych metod, wykorzystanie różnorodnych sprzętów i przyborów do ćwiczeń (w tym samodzielnie skompletowanych lub wykonanych).	- uczestniczą w różnych formach zajęć ruchowych - organizują i wybierają samodzielne zabawy ruchowe - znają prawa dziecka w zakresie wolnego czasu i bezpiecznej zabawy - biegnie do wyznaczonego miejsca - biegnie w różnym tempie - podaje przedmiot koledze podczas biegu - podaje przedmiot koledze podczas biegu - wykonuje proste kroki do muzyki w powolnym tempie	Nauczyciele wszystkich grup	wg planu pracy dydaktyczno - wychowawczej	- ćwiczenia gimnastyczne organizowane przez nauczyciela w salach; holu przedszkolnym lub ogrodzie przedszkolnym	- wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych;
	2. Uczestniczenie w: -gimnastyce porannej; - wykonywanie zestawów ćwiczeń gimnastycznych, <ul style="list-style-type: none"> • zabawy i ćwiczenia metodą R. Labana, Orffa, • zabawy i ćwiczenia metodą Dobrego Startu- M. 	- reaguje na sygnał dźwiękowy - ćwiczy w grupie - orientuje się w swojej sali - chodzi po kole za nauczycielką - zna możliwości ruchowe własnego ciała - dba o prawidłową postawę ciała	Nauczyciele grup 5,6-latków fizjoterapeuta	wg planu pracy dydaktyczno - wychowawczej	- dwa razy w tygodniu ćwiczenia poranne; - trzy razy w tygodniu zestaw ćwiczeń lub zabaw - zajęcia kompensacyjno -korekcyjne z fizjoterapeutą -	- wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych;

	<p>Bogdanowicz,</p> <ul style="list-style-type: none"> • zabawy i ćwiczenia metodą P. Dennisona, • zabawy i ćwiczenia metodą B. Strauss, • zabawy i ćwiczenia metodą W. Sherborne. <p>- zajęciach z gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej</p>	<p>- porównuje położenie przedmiotów w przestrzeni: wyżej- niżej, daleko- nisko</p> <p>- prawidłowo określa położenie przedmiotów w przestrzeni</p> <p>- wykonuje rytmiczne ruchy przy akompaniamencie instrumentu muzyczne</p>				
3. Aktywnie spędzam czas z rodziną	<p>1. Czynne włączanie rodziców do życia grupy i placówki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dzień otwarty dla rodziców: <p>- wystawa prac dziecięcych</p> <p>- zaprezentowanie oferty placówki</p> <p>-współpraca z Miejskim Ośrodkiem Sportu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia otwarte: <p>- ćwiczenie z mamą i tatą aktywnymi , twórczymi metodami B. Strauss, W. Sherborne, R. Labana</p> <p>- Turniej rodzinny z okazji Dnia Rodziny : (biegi z mamą i tatą, mecz piłki nożnej z tatą, skoki przez skakankę z mamą)</p>	<p>- chętnie uczestniczy w pracach organizacyjnych</p> <p>- identyfikuje się z przedszkolem –</p> <p>- zasady zasady współzawodnictwa i „fair play”</p>	Wychowawcy wszystkich grup	IX 2022 VI 2023	<p>- dziecko jest współgospodarzem placówki, bierze udział w przygotowywaniu prezentacji przedszkola</p> <p>- potrafi zaprezentować efekty własnej twórczości</p> <p>- odczuwa więź emocjonalną z rodzicem</p> <p>- dziecko z rodzicami uczestniczy w pracach przy organizacji imprezy</p> <p>- wskazuje logo i identyfikuje się z placówką</p> <p>-odczuwa radość, satysfakcję ze wspólnych zabaw</p>	<p>- wpisy w dzienniku;</p> <p>- wpisy w planach pracy;</p> <p>- scenariusze zajęć;</p> <p>- zdjęcia na stronie internetowej przedszkola;</p> <p>- zdjęcia na komunikatorach grupowych;</p>

III MODUŁ – ZDROWIE PSYCHICZNE - EMOCJE, ZACHOWANIA, RELACJE SPOŁECZNE

ZADANIA, TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW, METODY	PRZEWIDYWANE EFEKTY	WYCHOWAWCY	TERMIN REALIZACJI	SPOSÓB REALIZACJI	SPOSÓB SPRAWOZDANIA WYKONANIA DZIAŁANIA
1. Budowanie właściwych relacji społecznych w domu i przedszkolu	1. Organizacja zabaw (integracyjnych, tematycznych, rozluźniających, relaksacyjnych, ruchowych; niwelujące napięcie psychiczne) i zajęć sprzyjających w rozeznaniu przez dziecko emocji u siebie i innych osób.	- wie, jak może zmienić własne samopoczucie - zna zabawy, które niwelują napięcie psychiczne; - potrafi rozpoznać swoje i innych emocje	Wychowawcy wszystkich grup	IX	- kąciki wyciszenia; - zabawy w kole;	- wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych;
	2. Omówienie zasad społecznego funkcjonowania w grupie – zawiązanie umów Kontraktu Grupowego	- wie, na czym polega kontrakt grupowy i jak go przestrzegać - wie, które zachowania są akceptowane w grupie ;	Wychowawcy wszystkich grup	IX	- film edukacyjny; - obrazki tematyczne - praca plastyczna (grupowa, indywidualna)	- wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych;

<p>2. Współpraca z rodzicami i budowanie prawidłowych relacji z przedszkolnym, terapeutą zajęciowym, logopedą, psychologiem, PPP</p>	<p>1. Obserwacja dzieci, podwajająca poznać ich potrzeby; (emocjonalne, poznawczo- rozwojowe, społeczne) - rozwiązywanie sytuacji trudnych, konfliktowych na poziomie przedszkola i domu(psycholog, pedagog, specjalny, terapeutę).</p>	<p>- potrafi powiedzieć jak się czuje; -wie, do kogo się zwrócić poza rodzicami ze swoimi problemami;</p>	<p>Wychowawcy wszystkich grup Psycholog Pedagog specjalny Logopeda Terapeuta zajęciowy</p>	<p>Cały rok</p>	<p>– prelekcje, pogadanki, spotkania dotyczące zagadnień związanych z rozwojem poznawczym oraz emocjonalno – społecznym u dzieci. - obserwacja dzieci, diagnoza dzieci 6- letnich - plany wychowawcze - IPETY - sporządzanie opinii do PPP, do sądu</p>	<p>- dokumentacja nauczyciela; - protokoły z zebrań; - IPETY; - plany pracy korekcyjno – kompensacyjne; - spotkania zespołów ds. pomocy psychologicznej; - wpisy w dzienniku</p>
	<p>2. Organizowanie zajęć otwartych, uroczystości integrujących relacje dziecka z rodzicami; - angażowanie rodziców w czynnym udział w życiu przedszkolnym</p>	<p>- wie, jak budować relację z rodzicami; - bierze udział w zajęciach i stara się w nich aktywnie uczestniczyć;</p>	<p>Wychowawcy Rodzice</p>	<p>Cały rok</p>	<p>- udział rodziców w zajęciach otwartych; - angażowanie rodziców w uroczystości przedszkolne;</p>	<p>- wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - scenariusze zajęć</p>

3. Poznawanie i rozumienie emocji i uczuć własnych i innych osób.	1. Prowadzenie zajęć na temat: budowania pozytywnych relacji w kontaktach społecznych z innymi ludźmi(kolegami, rodzicami, nauczycielami); kultura osobista, szacunek dla każdego człowieka.	<p>Dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafią budować pozytywne relacje z innymi - używają zwrotów grzecznościowych odpowiednio do sytuacji - stara się akceptować odmienność - stara nazwać własne myśli i uczucia - znają prawa dziecka w zakresie integracji, równości, tożsamości - wie, jak nazwać swoje emocje; 	Wychowawcy wszystkich grup	Cały rok	- zastosowanie w codziennej pracy tablic demonstracyjnych, gier edukacyjnych oraz innych pomocy mających wpływ na rozwój emocjonalno-społeczny dzieci	<ul style="list-style-type: none"> - wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - scenariusze zajęć
	2. Organizowanie sytuacji edukacyjnych sprzyjających określenia swoich emocji; - zabawy rozluźniające, relaksujące, ruchowe, niwelujące napięcie psychiczne.	<ul style="list-style-type: none"> - zna „zdrowe sposoby” rozładowywania ich - wie, jak zmienić własne samopoczucie - nabywa większej pewności siebie, - pokonuje lęki związane z wejściem w nową grupę, - potrafi odreagować napięcia i szczerze o nich porozmawiać - potrafi słuchać innych, 	<ul style="list-style-type: none"> - zna „zdrowe sposoby” rozładowywania ich - wie, jak zmienić własne samopoczucie - nabywa większej pewności siebie, - pokonuje lęki związane z wejściem w nową grupę, - potrafi odreagować napięcia i szczerze o nich porozmawiać - potrafi słuchać innych, 	Wychowawcy wszystkich grup	Cały rok	<ul style="list-style-type: none"> - poobiednia relaksacja; - rozmowy indywidualne z wychowawcą, psychologiem, terapeutą, pedagogiem - odgrywanie scenek sytuacyjnych;

	<p>3. Formy wyciszenia się. - zorganizowanie „Kącika wyciszającego” – umożliwiającego dzieciom odreagowanie złych emocji; - organizowanie gier i zabaw w kole, na koncentrację i skupienie uwagi - omówienie zasad prawidłowego oddychania – wyrównywanie oddechu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak się wyciszyć przy muzyce relaksacyjnej; - zna sposoby relaksacji; - stara się panować nad swoimi emocjami; - zna sposoby regulowania własnego oddechu; 	<p>Wychowawcy wszystkich grup</p>	<p>Cały rok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - relaks poobiedni przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej; - ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem: słomek, piórek, kartek papieru; - zabawy wyciszające grupę 	
<p>4. Rozwijanie wrażliwości emocjonalnej dziecka i kształtowanie zdrowia psychicznego przez kontakt ze sztuką (literatura, muzyka, plastyka)</p>	<p>1. Organizacja zajęć połączonych ze sztuką, kształtujące wrażliwość dziecka i wpływające na jego dobre samopoczucie. Są to :</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia warsztatowe z elementami arteterapii dotyczące emocji, zachowania, - zabawy integrujące grupę, angażujące wszystkie dzieci; - zabawy w relacjach z drugą osobą metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne - elementy biblioterapii : bajki terapeutyczne - zabawy wykorzystujące dramę, odgrywanie scenek wczuwanie się w rolę; 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak pobudzić swoją wyobraźnię i fantazję - rozwija sprawność manualną; - doskonalą poczucie rytmu i koncentracji; - potrafi współpracować z drugą osobą - wie, jak pokazać swój nastrój za pomocą gestów, ruchów i mimiki twarzy 	<p>Wychowawcy wszystkich grup</p>	<p>Cały rok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - relaksacja z wykorzystaniem zbiorów z ogródka zielonego – aromaterapia; - muzyka relaksacyjna podczas poobiedniego odpoczynku; - czytanie bajek terapeutycznych podczas odpoczynku; - malowanie farbami do muzyki 	<ul style="list-style-type: none"> - wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - scenariusze zajęć

IV MODUŁ – ŚRODOWISKO I PROFILAKTYKA SPOŁECZENA PROMUJĄCA ZDROWIE

ZADANIA, TREŚCI	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW, METODY	PRZEWIDYWANE EFEKTY		TERMIN REALIZACJI	SPOSÓB REALIZACJI	SPOSÓB SPRAWOZDANIA WYKONANIA DZIAŁANIA
1. Organizacja zajęć promujących zdrowie odżywianie się	<p>1.Rozmowa na temat sposobu przygotowania zdrowego posiłku podczas zwiedzania kuchni, z nawiązaniem do aktualnego jadłospisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zachęcenie dzieci do zjadania całego posiłku <p>2.Pogadanka o zdrowym odżywianiu się ze specjalistami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kucharka, - intendentka - dietetyk <p>Wspólne układanie jadłospisu.</p> <p>3.Udział w akcjach promujących zdrowe odżywianie się np. „Mamo, tato wolę wodę”, „Kubusiowi przyjaciele natury”, Akademia Aquafresh itd.</p> <p>4.Organizacja zajęć- projektowanie zdrowych posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w grupach - przy współudziale rodziców <p>Projektowania jadłospisu dziennego</p>	<p>-wie, jakie produkty wybrać przygotowując zdrowy posiłek</p> <ul style="list-style-type: none"> - wiek ,jak wygląda jadłospis, co powinien zawierać; - zna specjalistów, którzy wiedzą jak ułożyć racjonalne i zdrowe posiłki; - bierze udział w akcjach propagujących zdrowy styl życia <p>-wie, jak dbać o zdrowie</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jak chronić środowisko, które ma również wpływ na zdrowie <p>- wiedzą jak dbać o zęby i jakich unikać produktów;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wiedzą jak prawidłowo szczotkować zęby i jak często odwiedzać dentystę <p>-wie, jakie produkty wybrać przygotowując zdrowy posiłek</p>	<p>Wychowawcy wszystkich grup Intendent Kucharki</p>	<p>IX</p> <p>X,XI,IV,V</p>	<ul style="list-style-type: none"> - układanie jadłospisów w grupie; - zapraszanie na pogadanki panie kucharki i intendentkę; - - prezentowanie prawidłowego szczotkowania zębów; - podawanie wody do drugiego śniadania i ćwiczeniach ruchowych; - kształtowanie postaw proekologicznych: Oszczędzanie wody, segregacja śmieci, - wykonanie ekoludka z surowców wtórnych - warsztaty dla rodziców z dziećmi na temat wykonywania zdrowych posiłków (sałatki, soczki, 	<ul style="list-style-type: none"> - wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zamieszczanie informacji w „Kąciku dla rodziców” - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych; - scenariusze zajęć

					kolorowe kanapki itp	
2. Organizacja zajęć promujących zdrowie fizyczne i psychiczne. Objęcie dzieci opieką medyczną profilaktyczną.	<p>1. Pogadanka na temat sposobu bezpieczeństwa podczas zwiedzania sali zajęć, przedszkola i ogrodu przedszkolnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie z regulaminem sali i ogrodu, - zawiązanie Kontaktu grupowego <p>2. Organizacja zajęć poglądowych o bezpieczeństwie i zdrowiu fizycznym ze specjalistami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pielęgniarka (współpraca za szpitalem specjalistycznym WSS 2), - ratownik medyczny (współpraca ze szkołą medyczną; - psycholog - terapeuta; <p>Zapoznanie dzieci z numerami alarmowymi oraz omówienie sytuacji w których można z nich skorzystać.</p> <p>3. Udział w akcjach i zawodach sportowych promujących zdrowie np. „Narodowy Dzień Sportu” „Rambit” „Bieg po słońce”,</p> <p>4. Organizacja zajęć, promujących bezpieczeństwo i aktywność ruchową:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w grupach, - przy współudziale rodziców 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak bezpiecznie poruszać się po sali; - wie, jak bezpiecznie korzystać z przyrządów w przedszkolu i ogrodzie przedszkolnym; - potrafi przestrzegać zasad panujących w grupie; - zna osoby, które dbają o nasze zdrowie i bezpieczeństwo - potrafi wykorzystać wiedzę na temat numerów alarmowych w razie niebezpieczeństwa <p>- zdrowo rywalizuje z kolegą innych przedszkoli w imprezach sportowych</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentuje swoje umiejętności sportowe i taneczne przed publicznością - ogląda z rodzicami przedszkolne wydarzenia sportowe na stronie internetowej przedszkola - zna zasady współzawodnictwa, „fairplay” 	Wychowawcy wszystkich grup	IX	<ul style="list-style-type: none"> - organizowanie zawodów sportowych w grupie i między grupami; - filmy i bajki edukacyjne o zdrowiu; - pogadanka z rodzicami dzieci, mających problemy ze zdrowiem: otyłość, niedowaga, problemy ze wzrokiem <p>X, IX, V, VI</p> <ul style="list-style-type: none"> - symulowanie scenek sytuacyjnych w sytuacjach zagrożenia; - ćwiczenie rozmowy telefonicznej ze specjalistą i wzywanie pierwszej pomocy; - zaproszenie sportowców z judo, hokeja, siatkówki (w ramach współpracy z ZSMS) - zajęcia ze specjalistami z PPP 	<ul style="list-style-type: none"> - wpisy w dzienniku; - wpisy w planach pracy; - zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych; - scenariusze zajęć
				IX, V, VI		

	(sala, boisko, ścieżka sensoryczna, spacer i wycieczki)					
	5. Współpraca z PPP: - psycholog, - logopeda, - terapeuta.					
3. Promocja zdrowego stylu życia i zdrowego odżywiania się przez kontakt z literaturą, muzyką i formami plastycznymi	1. Prezentacja przez dzieci utworów literackich i piosenek o treściach prozdrowotnych, podczas uroczystości – grupowych i przedszkolnych. 2. Prezentacja form plastycznych: - organizacja wystawek; - udział w konkursach plastycznych: miejskich i ogólnopolskich. 3. Organizacja gazetki informacyjnej w kąciku dla rodziców.	- wykonuje estetycznie pracę plastyczną; - potrafi zaśpiewać piosenkę do melodii; - potrafi zrecytować krótki wiersz - bierze udział w konkursach - wspólnie z rodzicem interesuje się zdrowiem, wiek jak o nie dbać;		V, VI	- zorganizowanie galerii prac w salach przedszkolnych i na holu; - zgłaszanie dzieci do konkursów o zdrowiu; - umieszczanie w kąciku dla rodziców artykułów o zdrowiu, adresy stron internetowych o treściach prozdrowotnych	- zdjęcia na stronie internetowej przedszkola; - zdjęcia na komunikatorach grupowych; - scenariusze uroczystości; - dyplomy

EWALUACJA

Aby przekonać się, czy proponowany program autorski *” Każde dziecko o tym wie, zdrowym być – opłaca się”* ma pożądany wpływ na naszych przedszkolaków konieczne jest przeprowadzenie ewaluacji, działania zmierzającego do stwierdzenia, w jakim stopniu zamierzone cele są osiągnięte.

Badanie efektów realizowanego programu będzie dokonane w czerwcu każdego roku szkolnego, podsumowanie realizacji programu z trzech lat odbędzie się w czerwcu 2027r.

Ewaluacja będzie prowadzona poprzez:

- sprawdziany umiejętności sportowych dzieci
- obserwacja dziecka w różnych codziennych sytuacjach
- rozmowy z dzieckiem (okazjonalne lub celowe)
- organizowanie zabaw lub zajęć, w których dziecko wykonuje konkretne działanie

- wykonywanie zadań z wykorzystaniem proponowanych pomocy (np. test obrazkowy)
- bank scenariuszy z przeprowadzonych zabaw, zajęć, imprez

Narzędzia ewaluacji :

- pisemne sprawozdanie z realizacji programu
- dyplomy, nagrody, podziękowania
- dzienniki zajęć
- plany miesięcznej pracy
- roczne plany pracy
- arkusze obserwacji

Program będzie realizowana przez nauczycielki: PP Nr 3 w Jastrzębiu , w ramach zajęć wychowawczo-dydaktycznych z dziećmi oraz poza godzinami pracy dydaktycznej nauczycieli

Osiągnięte rezultaty zostaną przedstawione rodzicom dzieci na zebraniu podsumowującym rok szkolny oraz Radzie Pedagogicznej przedszkola.

W czasie realizacji programu będzie prowadzona dokumentacja w postaci arkuszy ewaluacyjnych. Badaniu efektów służyć będą:

- obserwacja dziecka w różnych codziennych sytuacjach
- rozmowy z dzieckiem (okazjonalne lub celowe)
- organizowanie zabaw lub zajęć, w których dziecko wykonuje konkretne działanie
- wykonywanie zadań z wykorzystaniem proponowanych pomocy (np. test obrazkowy)

Wyniki ewaluacji zostaną przedstawione dyrektorowi i rodzicom po zakończeniu realizacji programu.

BIBLIOGRAFIA

1. „Racjonalne żywienie czynnikiem prawidłowego rozwoju dziecka” Wychowanie w przedszkolu Nr 7 Wrzesień 2000
2. „Troska o zdrowie dziecka zadaniem nowoczesnej szkoły” Bliżej Przedszkola Nr 3.54. Marzec 2006
3. „Zdrowy styl, zdrowe odżywianie” Wychowanie w przedszkolu Nr 8 Wrzesień 2008
4. „Żywnienie w przedszkolu” Bliżej Przedszkola Nr 12.111 Grudzień 2010
5. Drabik J., Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku w : Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2003 nr 4
6. Fall- Ławryniuk M., „Zdrowa szkoła” , Bliżej Przedszkola Nr 12.111. Grudzień 2010
7. Wolny B., „Wpływ szkoły promującej zdrowie na zachowania zdrowotne uczniów”, Kwartalnik Edukacyjny” 2004 nr 3 i 4
8. „Żyj bezpiecznie i zdrowo" : program profilaktyczno-wychowawczy edukacji zdrowotnej / Mariola Kwiatkowska-Łozińska. - Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2007
9. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży / pod red. Tadeusza Koszczyca [et al.] ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. - Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2007
10. Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia / pod red. Joanny Rodziewicz - Gruhn. - Częstochowa : Wyższa Szkoła Pedagogiczna, 2003
11. Budowanie kompetencji zdrowotnych ludzi w środowisku ich życia : propozycje metodyczne dla pedagogów, nauczycieli, wychowawców i pracowników medycznych, wskazówki dla rodziców / Joanna Bulska. –Toruń : Wydawnictwo Edukacyjne "Akapit", 2008