



**RAPORT Z REALIZACJI PROJEKTU
PRZEDSZKOLE PROMUJACE ZDROWIE
ZA ROK SZKOLNY 2018 / 2019**

KARTA INFORMACYJNA O PRZEDSZKOLU

Nazwa placówki	Przedszkole Oddziałami Specjalnymi Nr 33 im. Majki Jeżowskiej w Zabrze
Adres przedszkola	41-800 Zabrze, ul. Jana III Sobieskiego 3b
Dyrektor przedszkola	mgr Małgorzata Adamek
Koordynatorzy programu	mgr Aleksandra Machnik mgr Bożena Pawliczek
Liczba przedszkolaków	168
Liczba nauczycieli	10 (w placówce)+ 3 (oddziały szpitalne)

Zdrowie człowieka jest wartością i zasobem do codziennego życia. Dzięki niemu możemy realizować swoje zamierzenia i marzenia oraz rozwijać się, tworzyć dobra materialne i kulturalne, a także zmieniać środowisko. Edukacja zdrowotna jest prawem każdego człowieka. Jednym z wielu zadań naszego przedszkola jest szeroko rozumiana promocja zdrowia, a nasza placówka od wielu lat podejmuje działania mające na celu rozpowszechnianie zdrowego stylu życia. Przedszkole Promujące Zdrowie to placówka, która tworzy warunki sprzyjające dobremu samopoczuciu społeczności przedszkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz zdrowia. W placówce promującej zdrowy styl życia: zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną, panuje dobra atmosfera i obowiązują zasady aktywnej współpracy, gdzie podstawowym celem jest:

- promowanie wśród społeczności przedszkolnej zdrowego stylu życia: właściwego odżywiania i aktywności fizycznej,
- stwarzanie odpowiednich warunków (fizycznych, psychicznych i społecznych) sprzyjających ochronie zdrowia oraz dobremu samopoczuciu całej społeczności przedszkolnej,
- umożliwienie aktywnego uczestnictwa pracownikom, rodzicom i dzieciom w działaniach na rzecz zdrowia,
- tworzenie atmosfery sprzyjającej dobrej kondycji fizycznej, psychicznej, emocjonalnej zarówno wychowanków, jak i pracowników przedszkola,
- promowanie zdrowego stylu życia w środowisku lokalnym,
- angażowanie do udziału w różnych formach aktywności typu projekty, konkursy, akcje prozdrowotne,
- rozwijanie kreatywności przedszkolaków poprzez stosowanie metod aktywizujących w zakresie działań związanych z dbaniem o własne zdrowie.

Realizacja głównych założeń programu przedszkola promującego zdrowie, przebiegła systematycznie, w sposób adekwatny dla danej grupy wiekowej oraz zgodny z omawianym w danym momencie tematem. Naszą placówkę charakteryzuje fakt, iż zdrowie całej społeczności przedszkolnej jest podstawowym celem działania. Nauczycielki przeprowadzały pogadanki w poszczególnych grupach uświadamiając dzieciom jak ważny jest zdrowy styl życia, aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, ale również dbałość o nasze najbliższe środowisko. Realizacja celów programu odbywała się poprzez różnorodne formy aktywności (zajęcia muzyczne, teatralne, plastyczne, badawcze oraz sportowe), które charakteryzowały: nowatorstwo, innowacyjność, rozwijanie postaw twórczych,

wykorzystanie nowoczesnych technik oraz oryginalnych metod pracy. Działalność innowacyjna, kreatywna i twórcza w zakresie programu stwarzała warunki lepszego rozwoju społeczności przedszkolnej we wszystkich obszarach zdrowia. Sprawozdanie przedstawia zrealizowane zadania wynikające z programu oraz harmonogramu przedszkola.

Realizacja założonych celów odbywała się w naszej placówce w bieżącym roku szkolnym poprzez organizowanie działań na rzecz zdrowia w poszczególnych obszarach:

- 1) Zdrowe odżywianie.
- 2) Aktywność fizyczna.
- 3) Zdrowe emocje
- 4) Bezpieczeństwo w przedszkolu i poza przedszkolem.

Poniżej przedstawiono osiągnięcia całego grona pedagogicznego w zakresie realizacji projektu promocji zdrowia w odniesieniu do w/w obszarów.

Ad.1 Zdrowe odżywianie.

W październiku nauczyciele poszczególnych grup przeprowadzili pogadanki nt. wartości odżywczych owoców i warzyw. Przygotowywano wiele gazetek i wystaw promujących zdrowe jedzenie. Przedszkolacy z zainteresowaniem oglądali przedstawione przez nauczycieli okazy. Przyswoili nazwy warzyw i owoców. Temat został zgłębiany poprzez zastosowanie rozmaitych technik plastycznych np. „Wesołe owoce”- wyklejanie szablonów owoców kolorowym papierem, „Warzywa w ogródku”- kolorowanie wg. kodu, „Zdrowe jedzenie”- komponowanie zdrowego posiłku – wykonanie „Owocowych języków”, jak również poprzez komponowanie zdrowych kanapek w barwach Polski (w miesiącu listopadzie poświęconym 100 rocznicy Odzyskania Niepodległości przez Polskę), „Na straganie”- wykonanie modeli z masy solnej i malowanie farbami plakatowymi inspirowane wysłuchaniem wiersza o tym samym tytule, „Moje najsmaczniejsze warzywo”- lepienie z plasteliny, „Jabłko”- wypełnianie konturu za pomocą wydzieranki.

Dzieci z grup młodszych chętnie układały kilkuelementowe puzzle, rozpoznawały nazwy warzyw i owoców po wyglądzie i po smaku, brały udział w degustacji. Duże zainteresowanie wzbudziły również gry dydaktyczne: „Wiem, co jem” oraz „Dietek”. Rozgrywki dostarczyły wychowankom wiele radości i uczyły, jak komponować zdrowy i wartościowy posiłek.

Omawiając powyższą tematykę nauczyciele często odwoływali się do literatury. Czytali utwory dotyczące powyższej tematyki. Niejednokrotnie treści poparte były

kolorowymi ilustracjami. Nie zabrakło także teatrzyków o tematyce zdrowotnej: „Na starganie”, „Rzepka”, „Chory kotek”

Przedszkolaki chętnie rozwiązywały zagadki o warzywach i owocach, często same podejmowały próby ich wymyślenia. Tematyka owocowo - warzywna znalazła odzwierciedlenie również w organizowanych przez nauczycielki zajęciach o charakterze muzycznym np.: „Jabłko”- zabawa ilustracyjna do piosenki, „Lubimy warzywa i owoce”- rytmizacja krótkich tekstów, „Urodziny marchewki”- zabawa ilustracyjna do piosenki, „Witaminowa piosenka”- nauka tekstu.

Wiedzę zdobytą na temat zdrowego odżywiania dzieci mogły wykazać się podczas Międzyprzedszkolnego Konkursu „Wiem, co jem”.

W grupie dzieci 4-5-letnich założono hodowlę fasoli oraz wykonano „Sałatkę owocową”, jak również „Zdrowe mleczne napoje”. Jesienią organizowane było święto dyni, podczas którego dzieci poznawały jej wartości odżywcze oraz walory smakowe konsumując pestki dyni oraz ciasteczka dyniowe.

W ramach programu zostały przeprowadzone różnego rodzaju działania związane z promocją zdrowego chleba na zakwasie. Były to: pogadanki na temat jakości chleba na zakwasie, czytanie baśni, legend oraz opowiadań o chlebie. Wszystkie grupy przedszkolne uczestniczyły w projekcji filmu „Od ziarenka do bochenka” połączonej z degustacją pieczywa z masłem.

OSIĄGNIĘTE EFEKTY

W zakresie wiedzy:

- Zapoznanie z wyglądem, nazwami i smakiem popularnych owoców i warzyw
- Kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania
- Wyrabianie świadomości wpływu owoców i warzyw na utrzymanie dobrego zdrowia

W zakresie umiejętności:

- Rozpoznaje wybrane owoce i warzywa po smaku, dotyku i zapachu
- Potrafi nazwać owoce i warzywa
- Prawidłowo klasyfikuje żywność zdrową i niezdrową

W zakresie postaw i nawyków:

- Rozumienie potrzeby uwzględniania w codziennym jadłospisie warzyw i owoców
- Spożywanie przekąsek z warzyw i owoców (*w zamian słodkiego poczęstunku*)
- Organizowanie w grupie święta np. marchewki, dyni

Ad.2 Aktywność fizyczna.

W bieżącym roku szkolnym, wzorem lat ubiegłych, nauczyciele dbali o rozwój fizyczny wychowanków. Wprowadzano „Wesołe figle gimnastyczne” w poniedziałki. Prowadzono ćwiczenia gimnastyczne i zabawy ruchowe dostosowane stopniem trudności do wieku dzieci w poszczególnych grupach. Często prowadzone zajęcia miały charakter aerobiku z użyciem dynamicznej muzyki, co bardzo podobało się wychowankom. Niejednokrotnie zabawy i ćwiczenia wykonywano z użyciem rekwizytów: szarf, piłek, obręczy, krążków sensorycznych itp. Nauczyciele urozmaicali aktywność fizyczną organizując rozmaite zabawy w ogrodzie przeszklonym lub w pobliskim parku znajdującym się nieopodal przedszkola. W miesiącu listopadzie w każdej grupie przedszkolnej wychowawcy zorganizowali „NIEPODLEGŁOŚCIOWY TOR PRZESZKÓD”, którego głównym zamierzeniem było rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej oraz zdrowej rywalizacji. Celem nadrzędnym podejmowanych działań było przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Ponadto dzieci brały udział w Międzyprzedszkolnym Turnieju Sportowym „Show na sportowo - bawimy się zdrowo” organizowanym w hali sportowej MOSiR oraz w Olimpiadzie Sportowej organizowanej w Szkole Podstawowej Nr 5 w Zabrzu. Dużą atrakcją dla dzieci były treningi i zabawy sportowe na obiektach stadionu Górnika Zabrze i Gwarek – Zabrze prowadzone przez profesjonalnych trenerów i zawodników tychże klubów.

W ramach zachęcania do aktywności fizycznej i spędzania wolnego czasu aktywnie na powietrzu przedszkole organizowało wyjazdy rodzinne w góry przy współpracy PTTK-u, w ramach których dzieci zdobywały poszczególne szczyty i odznaki.

OSIĄGNIĘTE EFEKTY

W zakresie wiedzy:

- Uświadomienie korzyści wynikających z aktywności fizycznej
- Uświadomienie wychowankom ich możliwości
- Określenie kierunku dalszego rozwoju fizycznego dzieci poprzez ich aktywność fizyczną

W zakresie umiejętności:

- Wyposażenie wychowanków w podstawowe umiejętności z zakresu kultury fizycznej

W zakresie postaw i nawyków:

- Kształtowanie pożądanых zachowań i postaw u młodych ludzi

- Przygotowanie mentalne do współpracy w grupie, zdrowej rywalizacji, umiejętności radzenia sobie z przegraną oraz szacunku dla przeciwnika

Ad.3 Zdrowe emocje

W trosce o zdrowe emocje naszych dzieci zrealizowano poniższe przedsięwzięcia:

1. **Cała Polska Czyta Dzieciom** – w ramach ogólnopolskiej kampanii zorganizowaliśmy w naszym przedszkolu „Klub Czytających Rodziców”, którzy wybierając literaturę dostosowaną do wieku dziecka przedstawiali ją w poszczególnych grupach wg. dowolnej interpretacji (np. z pacynką, kukielkami, czy ilustracjami)
2. **Codziennie czytanie bajek i wierszy** – nauczycielki systematycznie starały się, aby w czasie poobiedniego relaksu czytać dzieciom, sięgając często po bajki terapeutyczne. Bohaterowie mający podobne problemy i zdarzenia umożliwili lepsze przyswajanie wiedzy oraz utożsamienie się z postacią, a dzięki temu, że bohater poradził sobie w trudnej sytuacji, to dziecko uwierzyło, że może również tego dokonać. Bajki czytane przez nauczycielki miały za zadanie nauczyć dziecko odróżniać dobro od zła i pozytywne zachowania od negatywnych. A kiedy już dziecko postąpiło źle, bajka miała mu pomóc przemyśleć swoje postępowania, zastanowić się nad tym, jak można je naprawić, co można zrobić dobrego, aby stać się lepszym. Bajka terapeutyczna miała również pomóc dziecku przezwyciężać jego lęki i słabości. Do najczęściej czytanych bajek zaliczyć można: Bajka o małej chmurce, Bajka o szarym słowiczku, Bajki pomagają na koszmary, Złe sny Karolinki.
3. **Hałas szkodzi zdrowiu** – prowadzono zajęcia o szkodliwości hałasu na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne pod hasłem „Hałas szkodzi – cisza łagodzi”, w czasie których przedstawiono dzieciom skutki hałasu ☹ brak koncentracji, zmęczenie, zaburzenia pracy żołądka, utrudnione zapamiętywanie, drażliwość. Dzieci wspólnie z wychowawcą przygotowywały plakaty „Hałas to nasz wróg”, w którym umieszczone były źródła hałasu w postaci obrazkowo – słownej. W październiku zorganizowano „Dzień Ciszy” , którego celem było ukazanie korzyści, jakie przynosi dzień bez hałasu. Grupy starsze wystawiły pantomimę, we wszystkich grupach dzieci

śluchały łagodnej muzyki relaksacyjnej, świadomie pilnowały swojej i innych mowy. Nauczycielki porozwieszały kartki z przypomnieniem „Dziś dzień ciszy, relaksu” itp.

4. **Muzykoterapia czyli** świadome posługiwanie się muzyką w celu poprawiania lub przywracania zdrowia, a także zapobieganiu jego utracie ma wpływ na cały nasz organizm, kształtuje osobowość, rozwija funkcje poznawcze, sferę uczuciowo emocjonalną, postawy moralne, społeczne, estetyczne i kulturalne. Zajęcia terapeutyczne w naszym przedszkolu opierały się na wykorzystaniu wszystkich podstawowych form działalności muzycznej takich jak:

- ćwiczenia mowy,
- śpiew,
- ruch przy muzyce,
- gra na instrumentach,
- tworzenie muzyki,
- percepcja muzyki

Muzykoterapia w naszej placówce wykorzystywana była także w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, zaleknionymi, mającymi trudności z nauką pisania, czytania, a także z niską koordynacją ruchową. Stosowanie muzykoterapii, bądź relaksu w pracy ze wszystkimi dziećmi również przynosiło bardzo dobre wyniki. Muzyka wyciszała nadmierne emocje negatywne i pobudzała pozytywne.

5. **Przyjaciele Zippiego** - w naszym przedszkolu realizowany był program promocji zdrowia psychicznego, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne u małych dzieci w wieku 5-8 lat. Uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonali relacje dzieci z innymi ludźmi. Nie koncentruje się on na dzieciach z konkretnymi problemami czy trudnościami, ale promuje zdrowie emocjonalne wszystkich małych dzieci. Realizując zajęcia, nauczycielki zgodnie z ideą programu nie mówiły dzieciom, co mają robić, ani: "To rozwiązanie jest dobre, a tamto złe",

natomiast zachęcały dzieci do analizowania sytuacji życiowych i zastanawiania się nad możliwościami postępowania w tych sytuacjach. Program pokazuje także, jak ważna jest rozmowa z innymi, kiedy odczuwamy smutek lub złość i jak ważne jest słuchanie innych, kiedy oni przeżywają trudne chwile. Dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach, bardzo podobały im się przygody trójki przyjaciół, aktywnie włączały się do zajęć szukając rozwiązań problemów, uczyły się reagowania w konkretnych sytuacjach. W trakcie zajęć pojawiało się wiele okazji do zabawy, ćwiczeń i rozmów o sprawach ważnych na tym etapie życia, o przyjaźni, o zmianach jakie zachodzą w nas i wokół nas, o sukcesach i porażkach oraz sposobach radzenia sobie z trudnościami. Dzieci dowiadywały się, że potrafią znaleźć rozwiązanie, że warto i można prosić o pomoc, a także uczyły się okazywać pomoc innym. Wiedziały, że zgodnie z zasadami programu, jeżeli nie będą miały ochoty, nie muszą się wypowiadać.

OSIĄGNIĘTE EFEKTY

W zakresie wiedzy:

- poznanie sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach
- poznanie właściwych technik relaksacyjnych
- uświadomienie, jak ważną rolę odgrywają w życiu emocje
- stymulowanie do zmiany w zakresie rozumienia siebie czy innych.
- uświadomienie szkodliwości hałasu na zdrowie

W zakresie umiejętności:

- potrafi znaleźć rozwiązania w sytuacjach trudnych
- potrafi nazywać i rozpoznawać emocje swoje i innych
- odróżnia w sposób bardziej dojrzały zachowania pozytywne i negatywne
- uczy się świadomie używać swojej mowy bez podnoszenia głosu

W zakresie postaw i nawyków:

- bardziej rozwinięte kompetencje społeczne i łatwość komunikowania się z otoczeniem
- samodzielne odkrywanie przez dziecko jego własnych zachowań
- ograniczenie lęków i obaw do postawy skłaniającej do samodzielnego radzenia sobie
- prowadzi ciche rozmowy i stara się unikać hałasu

Ad.4 Bezpieczeństwo w przedszkolu i poza przedszkolem.

Bezpieczeństwo i zdrowie dziecka na terenie przedszkola, jak i poza nim, to podstawowe zadanie dla nauczycieli oraz innych pracowników przedszkola. Dzieci mając małe doświadczenie życiowe, niewielki wachlarz technik radzenia sobie z różnymi problemami, często są nieświadome zagrożeń swojego zdrowia, a co za tym idzie, także życia. Dlatego też bardzo ważne jest, aby przedszkole od najwcześniejszych lat wyposażyło dzieci w nawyki unikania, zapobiegania i szybkiego pokonywania napotkanych niebezpieczeństw. Wiek przedszkolny jest najbardziej właściwy do wyrabiania u dzieci tak umiejętności, jak i nawyków. Najlepszymi sprzymierzeńcami w osiągnięciu zamierzonego celu są przede wszystkim normy i zasady wpajane dzieciom każdego dnia i konsekwentnie przestrzegane zarówno przez pracowników przedszkola jak i poszczególnych członków rodzin dzieci.

Działania podejmowane w przedszkolu służące nabywaniu wiedzy i umiejętności w zakresie dbałości o bezpieczeństwo obejmowały następujące aspekty:

1) **BEZPIECZNA ZABAWA W PRZEDSZKOLU** - wdrażana była poprzez poznawanie przez dzieci zasad bezpiecznego zachowania podczas zabaw, rozwijanie umiejętności zgodnego współżycia i współdziałania z rówieśnikami (tj. znajomość swoich praw, kształtowanie umiejętności zrozumienia dla potrzeb i uczuć innych), nabywanie przez dzieci umiejętności rozwiązywania konfliktów za pomocą kompromisu, bez stosowania przemocy.

2) **BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE** - realizowane było przez poznawanie zasad ruchu drogowego (bezpieczne poruszanie się po drodze, stosowanie się do sygnalizacji świetlnej oraz noszenie elementów odblaskowych), zapoznanie z nazwami i znaczeniem niektórych znaków drogowych, kształtowanie umiejętności zwracania się do policjanta w trudnych sytuacjach, wdrażanie do zachowania szczególnej ostrożności w środkach lokomocji i na przystankach oraz doskonalenie umiejętności zapamiętywania numerów alarmowych. Zorganizowano w placówce spotkania wychowanków z przedstawicielami policji, straży miejskiej, straży pożarnej oraz pracowników pogotowia ratunkowego, teatryki edukacyjne oraz szkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

3) **BEZPIECZNE ZACHOWANIA W KONTAKCIE ZE ZWIERZĘTAMI I ROŚLINAMI** - wiedzę oraz właściwe postawy w tym zakresie dzieci nabywały w trakcie następujących aktywności: Spotkania z psem policyjnym i jego opiekunem, warsztatów

pszczelarskich, teatrzyków edukacyjnych, zajęć dydaktycznych z nauczycielami, wycieczek do Ogrodu Botanicznego.

OSIĄGNIĘTE EFEKTY

W zakresie wiedzy:

- Wyrabianie świadomości na temat znaczenia pracy Policji, Straży Pożarnej i Pogotowia dla ratowania życia i zdrowia.
- Znajomość wyglądu pojazdów służb: Policji, Straży Pożarnej i Pogotowia oraz mundurów pracowników w/w służb.
- Kształtowanie nawyków dbania o własne bezpieczeństwo i zdrowie

W zakresie umiejętności:

- Potrafi wezwać pomoc - zna numery alarmowe: 112 i 997, 998, 999
- Prawidłowo reaguje w sytuacji niebezpieczeństwa lub zagrożenia życia i zdrowia.

W zakresie postaw i nawyków:

- Stosuje poznane zasady bezpieczeństwa
- Bierze udział w scenkach sytuacyjnych (tematycznych – utrwalających obowiązujące zasady bezpieczeństwa)

Analiza realizacji zadań w zakresie PPZ pozwoliła na pozytywną ich ocenę. Zakres wiedzy i umiejętności dzieci i ich rodziców oraz pracowników przedszkola pozwala stwierdzić, iż promowanie zdrowego stylu życia spotkało się z dużym zainteresowaniem, zdobyta wiedza wpłynęła zasadniczo na modyfikacje postaw i zachowań, wzrosła świadomość w zakresie zdrowego stylu życia.