

	<p>Przedszkole z Oddziałami Specjalnymi NR 33 im. Majki Jeżowskiej 41-800 Zabrze, ul. Jana III Sobieskiego 3b</p> <p>Regon: 241770620 NIP: 6482741151 tel./ faks: 32 271-46-87</p> <p>e-mail: p33kan@wp.pl www.p33zabrze.pl</p>
---	---

**RAPORT Z REALIZACJI ZADAŃ W RAMACH PROGRAMU
PRZEDSZKOLE PROMUJĄCE ZDROWIE
za okres od 01.09.2019r. do 15.06.2020r.**

KARTA INFORMACYJNA O PRZEDSZKOLU

Nazwa placówki	Przedszkole z 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 Bożena Pawliczek mgr Aleksandra Machnik
Liczba przedszkolaków	168
Liczba nauczycieli	10 (w placówce) + 3 (oddziały szpitalne)

Jednym z głównych celów podejmowanych przez nas działań jest promowanie wśród przedszkolaków i ich rodzin zdrowego stylu życia.

Realizując główne założenia PPZ opracowałyśmy roczny harmonogram działań w tym zakresie. W bieżącym roku szkolnym naszą uwagę skoncentrowałyśmy głównie na zmysłach wzroku i węchu oraz higienie układu nerwowego.

Niniejsze sprawozdanie opisuje działania zrealizowane w ramach zadań zawartych w harmonogramie oraz osiągnięte efekty w postaci konkretnych umiejętności dzieci.

MODUŁ I - HIGIENA WZROKU

✓ **Poznanie budowy i funkcji oka. METODA PROJEKTÓW**

✓ W październiku nauczyciele przeprowadzili w poszczególnych grupach pogadanki nt. budowy i funkcji oka. Przedszkolacy z zainteresowaniem oglądali schematyczny obraz narządu wzroku oraz przyswoili sobie nazwy jego części składowych. Nauczycielki zapoznały dzieci ze sposobami dbania o higienę wzroku. Zwróciły uwagę na zagrożenia dla tego zmysłu oraz na choroby z nim związane. Dzieci poznały dysfunkcje (wady) związane z narządem wzroku takie jak daltonizm, jaskra, zaćma (katarakta), krótkowzroczność, dalekowzroczność (nadwzroczność), astygmatyzm (niezborność oka).

Przedszkolacy z zainteresowaniem słuchali także informacji o chorobach oka takich jak jęczmień, gradówka, zapalenie spojówek, zapalenie rogówki, tęczówki, nerwu wzrokowego, nowotwory.

Ponadto nauczycielki przybliżyły dzieciom problematykę osób niewidomych. Przedszkolacy dowiedzieli się między innymi, iż osoby niewidome poruszają się z pomocą białej laski lub psa przewodnika oraz często używają okularów słonecznych. Uświadomili sobie, iż utrata możliwości korzystania z któregośkolwiek ze zmysłów da się, przynajmniej częściowo, rekompensować innymi. Często organizm reguluje to automatycznie "wyostrzając" np. słuch w przypadku utraty wzroku. Możliwe, że dzieje się tak dlatego, iż większą uwagę zwracamy wtedy na bodźce dźwiękowe, na tym zmyśle skupia się nasz mózg. Podsumowaniem zdobytych wiadomości była realizacja przygotowanej karty pracy. Dzieci bez problemu dopasowały nazwy poszczególnych części do rysunku schematycznego oka. Warto nadmienić, iż wizyta pani okulistki

w przedszkolu stała się inspiracją do zabaw tematycznych w grupach dzieci starszych.

- ✓ Następnym etapem było zaznajamianie dzieci z wyglądem siatkówki własnego oka. Doświadczenie prowadzono z użyciem luster umieszczonych w poszczególnych salach. W badaniu brały udział dzieci z wszystkich grup wiekowych. Przyglądały się wnikliwe siatkówce oka swoich rówieśników. Zajęcie obfitowało w wiele zabawnych komentarzy ze strony dzieci. Przedszkolacy próbowali dostrzec podobieństwo, a także szukali różnic w wyglądzie siatkówki oka koleżanki/kolegi. Miesiącem prowadzenia „badania” był wrzesień, a zaangażowane w jego prowadzenie były wszystkie nauczycielki naszej placówki.

Omawiając powyższą tematykę nauczyciele często odwoływali się do literatury. Czytali ciekawostki dotyczące narządu wzroku. Niejednokrotnie treści poparte były kolorowymi, przyciągającymi wzrok dzieci ilustracjami. Wielkie zainteresowanie wśród dzieci wzbudziło oglądanie tematycznych albumów oraz encyklopedii.

- ✓ Niemałą radość wśród przedszkolaków wzbudziła projekcja bajek edukacyjnych z serii Adieu - „Dlaczego widzę?” oraz „Było sobie życie”. Za projekcję bajki oraz poprowadzenie prelekcji na temat treści w niej przekazanych odpowiedzialni byli wychowawcy poszczególnych grup.
- ✓ Zaciekawieniem dzieci cieszyły się również cykliczne projekcje odcinków programu edukacyjnego z serii „Nina i Neuronki”. Dzieci obejrzały następujące odcinki:
 1. „W jaki sposób oczy widzą?”
 2. „Do czego służą rzęsy?”
 3. „Skąd się biorą poranne okrucy w oczach?”
 4. „Czemu płaczemy przez cebulę?”
 5. „W jaki sposób lornetka przybliży przedmioty?”
 6. „Jak działa telewizja?”
 7. „W jaki sposób świeca małe światełka na drodze?”
- ✓ Październik był miesiącem, w którym nauczyciele zadbali o założenie tablic tematycznych w poszczególnych grupach celem gromadzenia obrazów i informacji o narządzie wzroku - oku.
- ✓ Kolejnym krokiem było opracowanie i wykonanie z dziećmi informacyjnych znaków graficznych: „Stop nadmiernemu oglądaniu telewizji”, „Stop komputerom”. Do wykonania zadania przystąpiły nauczycielki wszystkich grup przedszkolnych wraz ze swymi podopiecznymi.

- ✓ Nauczyciele realizując omawianą tematykę organizowali dla wychowanków wiele konkursów np.; na Mistrza spostrzegawczości podczas zabaw „Co się zmieniło” i „Memory” oraz na Mistrza „Sokole oko” w czasie realizacji kart pracy dotyczących odnajdywani różnic pomiędzy dwoma na pozór jednakowymi obrazkami.
 - ✓ Wychowawcy grup niejednokrotnie realizowali zabawy badawcze z użyciem lornetek i lup. Dziecom bardzo podołało się obserwowanie przedmiotów i zjawisk z użyciem omawianych narzędzi badawczych. Ponadto przeprowadzili doświadczenie „Po co nam dwoje oczu” oraz zabawy w utrzymywaniu równowagi z zamkniętymi i otwartymi oczami.
 - ✓ Wychowawczy przeprowadzili również z dziećmi ćwiczenia integracyjne „Idź za głosem” oraz „Zdaj się na przewodnika” , które miały im pomóc w zrozumieniu osób niewidomych oraz kształtować i rozwijać tolerancję wobec nich.
 - ✓ W bieżącym roku szkolnym propagowano wprowadzenie 5 min. odpoczynku dla oczu. W tym czasie dzieci odpoczywały słuchając muzyki relaksacyjnej z zamkniętymi oczami.
 - ✓ Nauczycielki mgr Bożena Pawliczek oraz mgr Aleksandra Machnik, koordynatorki działań w zakresie PPZ, przygotowały dla dzieci zestaw kart pracy dotyczący zmysłu wzroku, dostosowanych do każdej grupy wiekowej.
 - ✓ Podczas poobiedniego odpoczynku nauczycielki pracujące z dziećmi 4 i 5- letnimi zapoznawały dzieci z fragmentami książki „Tydzień Konstancji” Olgi Masiuk. Wychowankowie z zaciekawieniem słuchali historii niewidomej dziewczynki, która pozaje dzi tygodnia dzięki zmysłom i opowieściom najbliższych. Książka przybliżyła nam świat widziany oczmi niwidomego. Analizując treść fragmentów wysłuchanej książki dzieci potrafiły odpowiedzieć na pytanie, co tracą sobą niewidome od urodzenia lub takie, które straciły wzrok na skutek choroby?. Dzieci opowiadały o tym, iż potarfią dostrzegać zmysły, które niewidomy ma rozinięte lepiej, aby pełniej poznawać świat: słuch, dotyk, węch.
- Ewaluacja dotycząca treści zawartych w omawianym module prowadzono poprzez:
- wywiad z okulistą,
 - wytwory plastyczne dzieci,
 - analizę kart pracy

OSIĄGNIĘTE EFEKTY

W zakresie wiedzy:

- Zapoznanie dzieci z budową narządu wzroku–oka i pełnionymi przez ten narząd funkcjami (nazywanie części oka: zewnętrzna część to małżowina, bębenek to cieniutka błona, która drga, gdy dźwięk wpada do środka ucha, wewnętrzna część ucha przekazuje dźwięki do mózgu, aby tam zostały rozpoznane, dzięki wewnętrznej części ucha utrzymujemy równowagę i możemy stać, w sytuacji, gdy człowiekowi grozi upadek ucho wewnętrzne alarmuje mózg, który natychmiast nakazuje mięśniom, żeby wykonały odpowiednie ruchy. Natomiast, gdy statek kołysze, a samochód trzęsie to przeszkadza uchu wewnętrznemu utrzymać równowagę i wtedy człowiek czuje się niedobrze).
- Zapoznanie dzieci ze szkodliwym wpływem nadmiernego słońca na wzrok człowieka
- Zapoznanie z higieną narządu wzroku - oka,
- Unikanie zbyt długiego przesiadywania przed ekranem komputera i telewizora
- Ograniczenie nawyku gry na tablecie lub telefonie komórkowym do sporadycznych przypadków np. dziecko gra tylko w czasie dłuższej podróży

W zakresie umiejętności:

- Rozpoznawanie różnych dźwięków w otoczeniu
- Posługiwanie się umiarkowanym głosem, szeptem
- Wdrażanie do korzystania z zabawek w sposób nie wywołujący hałasu

W zakresie postaw i nawyków:

- Rozumienie negatywnego wpływu nadmiernego oglądania bajek na komputerze, telewizorze czy tablecie i grania w gry na telefonie komórkowym i tablecie
- Rozumienie konieczności rysowania, oglądania książeczek i czytania przy odpowiednim oświetleniu
- Rozumienie konieczności noszenia okularów przeciwsłonecznych (z filtrem UV)
- Rozumienie szkodliwości wpatrywania się w słońce bez odpowiedniego zabezpieczenia – okularów przeciwsłonecznych
- Rozumienie niebezpieczeństwa posługiwania się ostrymi przedmiotami w pobliżu oka: kredka, nożyczki, linijka, nożyk; zwrócenie uwagi na odpowiednie posługiwanie się nożyczkami podczas zajęć plastyczno-technicznych

MODUŁ II – ZMYŚL WĘCHU

✓ Znaczenie nosa. Poznanie jego budowy.

- ✓ Nauczyciele zapoznawali dzieci ze schematem budowy nosa. Starali się skupić ich uwagę na lokalizacji poszczególnych części składowych nosa oraz na pełnionych przez nie funkcjach (małżowiny, które ogrzewają wdychane powietrze, jamy nosowe, które tak jak małżowiny odpowiadają m.in. za regulację temperatury i wilgotność wdychanego powietrza, komórki błony śluzowej wytwarzające śluz, który zatrzymuje i unieruchamia brud dostający się do nosa, rzęski działające jak szczotka, które wymiatają z nosa wszelkie zanieczyszczenia). Przedszkolacy dowiedzieli się, iż prawidłowe oddychanie musi odbywać się przez nos, a nie przez usta.
- ✓ W poszczególnych salach powstały gazetki mające na celu wzbudzenie zainteresowania omawianą tematyką.
- ✓ Nauczyciele prowadzili pogadanki na temat funkcji narządu węchu – nosa takich jak: oddychanie, ochrona przed wirusami, bakteriami i zanieczyszczeniami powietrza, rozpoznawanie zapachów, wpływ na barwę i tembr głosu, filtrowanie, nawilżanie i podgrzewaczem powietrza dostosowując je do temperatury zbliżonej do ciepłoty ciała).
- ✓ Przedszkolacy poznali sposoby dbania o higienę narządu nosa oraz zdobyli wiedzę na temat źródeł zagrożeń dla narządu węchu tj.: dym tytoniowy, kurz, toksyczne opary, np. w miejscu pracy, suche i przegrzane powietrze. Ponadto poznali objawy chorób nosa np. katar, ostry infekcyjny nieżyt nosa oraz całkowita utrata powonienia. Dzieci dowiedziały się, że istnieją osoby posiadające niezwykle węch tzw. testerzy zapachów, perfum.
- ✓ Tematyka zdrowotna realizowana była również w trakcie pracy zdalnej. Nauczycielki przesyłały rodzicom propozycje aktywności dzieci w ramach realizacji zadań ujętych w harmonogramie. Wśród nich znalazły się:
 - zabawy badawcze mające na celu rozpoznawanie wybranych zapachów przez dzieci;
 - zestaw kart pracy dotyczących zmysłu węchu;
 - bajki edukacyjne z serii Adibu - „Dlaczego czuję zapachy?” oraz „Było sobie życie – wojna z toksynami (pokazujące m in. Chorobotwórcze skutki oddychania ustami”);
 - pozycje literatury dla dzieci w postaci serii „Sekrety ludzkiego ciała” ;

- propozycje programu edukacyjnego z serii „Nina i Neuronki”, odcinki pt „Jak zapachy docierają do nosa?”, „Czemu kwiaty pachną?”

Ewaluację dotyczącą treści zawartych w omawianym module prowadzono poprzez ankiety nadesłane rodzicom, quizy podczas spotkań z dziećmi na platformie Zoom oraz analizę kart pracy nadesłanych przez rodziców.

OSIĄGNIĘTE EFEKTY

W zakresie wiedzy:

- Zapoznanie dzieci z budową narządu węchu–nosa
- Zapoznanie z higieną narządu węchu - nosa, zwrócenie uwagi na konieczność częstego usuwania z niego wydzieliny podczas infekcji tzn., kataru
- Zwrócenie uwagi na korzyści płynące z używania chusteczek jednorazowych zamiast materiałowych
- Przestrzeganie zasady kichania z ustami zasłoniętymi ramieniem

W zakresie umiejętności:

- Potrafi prawidłowo oczyszczać nos
- Rozumie konieczność wyrzucania użytych chusteczek higienicznych bezpośrednio do kosza (wie, że nie należy odkładać chusteczek na stół, do szuflady czy chować do kieszeni)
- Potrafi rozpoznać i nazwać zapachy

W zakresie postaw i nawyków:

- Systematycznie, adekwatnie do potrzeb czyści nos.
- Używa chusteczek higienicznych zamiast tych z materiału.
- Zużyte chusteczki wyrzuca do kosza na śmieci
- Oddycha prawidłowo, za pomocą nosa, nie ust.

MODUŁ III – UKŁAD NERWOWY

✓ Poznanie budowy i funkcji układu nerwowego

- ✓ Podczas bieżącego roku szkolnego przedszkolacy poznawali budowę i znaczenie układu nerwowego człowieka. Nauczyciele wszystkich grup wiekowych zadbali o to, aby dzieci zrozumiały potrzebę odpoczynku i relaksu

jako źródła zdrowia. W związku z powyższym często stosowano metody relaksujące.

- ✓ Systematycznie zaznajamiano dzieci ze sposobami opanowania własnych, gwałtownych reakcji emocjonalnych np. „wytup swoją złość”, „potargaj swoją złość”, „narysuj swoją złość” itp.
- ✓ Systematycznie słuchano muzyki relaksacyjnej podczas odpoczynku poobiedniego lub leżakowania najmłodszych przedszkolaków.
- ✓ Nauczycielki codziennie prowadziły z podopiecznymi ćwiczenia oddechowe, często na zewnątrz przedszkola - na powietrzu np. podczas spacerów do pobliskiego parku im. Jacka Kuronia lub w bliskiej przedszkolu okolicy.
- ✓ Prowadzono masażyki relaksacyjne integrujące grupę.
- ✓ Prowadzono ćwiczenia ruchowo – relaksacyjne na powietrzu.

- ✓ Spędzono miło czas na zorganizowanych wycieczkach plenerowych.
- ✓ Dziecięca społeczność przedszkolna miała możliwość obejrzeć bajkę edukacyjną z serii Adieu „Dlaczego muszę odpoczywać?. Dlaczego jestem zmęczony?”. Zdobyta wiedza pozwoliła zgłębić tajniki zmęczenia u człowieka.
- ✓ W edukacji zdrowotnej dzieci zastosowano tzw. teksty afirmacji czyli słuchanie bajek relaksacyjnych. Przedszkolacy z młodszych grup z zaciekawieniem słuchali bajek relaksacyjnych.
- ✓ W przedszkolnej bibliotece posiadamy książki autorstwa Marii Molickiej, które niejednokrotnie znalazły zastosowanie w naszej w pracy z dziećmi. Celem czytania tego gatunku bajek było wywołanie odprężenia oraz uspokojenia. Konwencja bajki, konstruująca świat na wpół realny a na wpół fantastyczny, tworzy najbliższą rozumieniu dziecka rzeczywistość. Pozwala nie tylko zapoznać się i oswoić z sytuacjami budzącymi niepokój (rozstanie z rodzicami, ciemność, kompromitacja, śmierć, hospitalizacja), ale i znaleźć dobre rozwiązanie nękających problemów, skłaniając dziecko do szukania skutecznych sposobów radzenia sobie z własnymi trudnościami.
- ✓ Realizowano program „Przyjaciele Zippiego” celem wsparcia rozwoju emocjonalnego oraz kształtowania umiejętności radzenia sobie z emocjami, zwłaszcza w sytuacji smutku z powodu straty kogoś bliskiego.

OSIĄGNIĘTE EFEKTY

W zakresie wiedzy:

- Kształtowanie właściwych zachowań podczas stosowania metod relaksacyjnych:

- ✓ słuchania muzyki relaksacyjnej, wyciszającej
- ✓ masażyków
- ✓ słuchania w skupieniu bajek relaksacyjnych
- Przestrzeganie zasady nie mówienia podczas odpoczynku

W zakresie umiejętności:

- Prawidłowe wykonanie ćwiczeń oddechowych
- Opanowanie umiejętności wykonania masażyków koleżance, koledze

W zakresie postaw i nawyków:

- Rozumienie potrzeby stosowania odpoczynku i relaksu jako źródła zdrowia
- Przestrzeganie zasad spokojnego odpoczynku po obiedzie