**PLAN DZIAŁAŃ PRZEDSZKOLA PROMUJĄCEGO ZDROWIE**

**NA ROK SZKOLNY 2022/2023**

**W MIEJSKIM PRZEDSZKOLU NR 14 W ZIELONEJ GÓRZE**

**PROBLEM  PRIORYTETOWY**

            Za problem priorytetowy w roku szkolnym 2022/2023 obraliśmy: **edukację prozdrowotną dzieci, rodziców i personelu przedszkola.**

**Cele:**

- nabywanie i poszerzanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania,

- zapoznanie z podstawowymi zasadami żywieniowymi, z rolą witamin i innych składników dla organizmu,

- kształtowanie umiejętności komponowania zdrowych posiłków,

- poszerzenie świadomości dzieci, rodziców oraz pracowników przedszkola w zakresie zdrowego odżywiania, zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci,

- poznanie i wdrażanie przepisów ze zdrowym żywieniem do codziennej diety,

- propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ich rodzin,

- nabywanie wiedzy i umiejętności dbania o własne zdrowie,

**-** uświadomienie związku pomiędzy żywieniem, a występowaniem wielu chorób i dolegliwości,

- kształcenie  rodziców, od których zależy całokształt stylu życia rodziny i przekonanie ich, że warto zadbać o zdrowe odżywianie i regularną aktywność fizyczną.

**Uzasadnienie:**

Przedszkolaki posiadają już pewien zasób wiedzy na temat zdrowego stylu życia, lecz nadal potrzebują edukacji dotyczącej zdrowego odżywiania, a także aktywności fizycznej oraz kształtowania nawyków higienicznych.

**Przyczyny problemów priorytetowych:**

- zbyt niski poziom wiedzy dzieci nt. zdrowego odżywiania,

- brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie produktów żywnościowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju,

- niewłaściwe nawyki wyniesione z domu rodzinnego (np. spożywanie słodkich napojów, chipsy, lizaki, a także spędzanie wolnego czasu w domu, przed telewizorem, zamiast ruchu na świeżym powietrzu),

- wzorowanie się na reklamach;

**Działania zmierzające do rozwiązania problemu priorytetowego w roku szkolnym 2022/2023**

**1. Wdrażanie dzieci do spożywania zdrowej żywności, umożliwianie dzieciom praktykowania prozdrowotnych zachowań związanych z żywieniem:** poznanie zawodu dietetyka, zaznajomienie dzieci z zasadami zdrowego odżywiania przedstawionymi przez specjalistę,udział dzieci w akcjach prozdrowotnych i proekologicznych organizowanych przez przedszkole, zapoznanie dzieci z pojęciem zdrowej żywności która pozyskiwana jest w naturalny sposób, w miejscach oddalonych od natężonego ruchu drogowego. Tradycją naszego przedszkola stało się samodzielne komponowanie przez dzieci zdrowych kanapek (wykorzystując różnorodne warzywa) w każdy wtorek, tzw. „szwedzki stół”. Obchodzenie w przedszkolu "zdrowych urodzinek", podczas których jubilat częstuje kolegów owocami, marchewkowymi babeczkami, owsianymi ciasteczkami czy sokami. Samodzielne wykonanie przez dzieci szaszłyków owocowych. „Turniej wiedzy o zdrowiu" - zorganizowanie w grupie 6-latków w formie zagadek i pytań z wiedzy ogólnej,
warsztaty dla rodziców z dziećmi, w ramach których zachęcać będziemy rodziców do wspólnego przygotowania wraz z dziećmi: zdrowych przekąsek, owocowych koreczków, sałatek owocowych i warzywnych, samodzielne przygotowywanie przez dzieci soków z warzyw i owoców na zajęciach w przedszkolu, dbanie o higienę podczas pracy, mycie owoców i warzyw  oraz rąk przed wykonywaniem soku, hodowla w salach zajęć kiełków roślin jadalnych jako źródła witamin i mikroelementów w poszczególnych grupach wiekowych, zachęcenie rodziców do umożliwienia dzieciom hodowli kiełków w domu, spożywanie przez dzieci  zdrowych posiłków w przedszkolu, zachęcanie dzieci do rezygnowania z niezdrowych przekąsek i napojów gazowanych poza czasem spędzanym w przedszkolu, uświadamianie dzieciom potrzeby rezygnacji ze słodyczy dla zdrowia zębów i całego organizmu.

Wdrażanie dzieci do systematycznego picia wody niegazowanej. Zorganizowanie we wszystkich grupach wiekowych zajęć na temat systematycznego picia wody, zachęcanie dzieci do częstego korzystania z kącika wody w salach zajęć.

**2. Udział społeczności przedszkolnej w akcjach i programach o charakterze prozdrowotnym**

- Światowy Dzień Wody

- Dzień Marchewki; poznanie walorów smakowych marchewki, degustacja pysznego ciasta marchewkowego przygotowanego przez panie kucharki,

- Dzień Dyni

- Światowy Dzień Zdrowia

- Dzień Ziemi

- Dzień Owoców Egzotycznych – poznanie przez dzieci za pomocą zmysłów znanych i nieznanych im owoców egzotycznych, w tym: świeży ananas, granat, melon, mango.

- Udział dzieci z grup starszych w projekcie  „Zdrowo jem, więcej wiem” pod  honorowym patronatem Pierwszej  Damy, Agaty Kornahauser - Duda. Głównym celem projektu jest wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy na temat produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych.

**3. Wdrażanie do zachowań i postaw prozdrowotnych, działania na rzecz zwiększenia aktywności fizycznej, umożliwianie dzieciom praktykowania zachowań zwiększających bezpieczeństwo:**zapoznawanie dzieci ze znaczeniem ruchu fizycznego dla zdrowia: wzbogacanie oferty dla dzieci w zakresie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu, częste korzystanie z ogrodu przedszkolnego, udział dzieci i rodziców w zajęciach ruchowych prowadzonych metodą Weroniki Sherborne,zapoznanie dzieci ze szkodliwością hałasu dla narządu słuchu i układu nerwowego człowieka: organizowanie zajęć i zabaw wyciszających,  zorganizowanie zajęć na temat szkodliwości słuchania głośnej muzyki,zapoznanie dzieci ze szkodliwością nadmiernego korzystania z multimediów: konieczność ograniczenia korzystania z  telewizji, zabaw i gier komputerowych, stosowanie zasad bezpieczeństwa na terenie przedszkola, w ogrodzie przedszkolnym, poznawanie i przestrzeganie przepisów drogowych w zakresie ruchu pieszych, systematyczne organizowanie zajęć dotyczących bezpieczeństwa na co dzień we wszystkich grupach wiekowych, ”Nie ufam obcym” - udział dzieci w spotkaniu z policjantem, poznanie zasad bezpieczeństwa w kontaktach z obcymi osobami, zapoznanie z zawodem policjanta oraz strażaka i jego rolą w społeczeństwie. Udział dzieci w spotkaniu z lekarzem oraz wizyta w aptece i zapoznanie dzieci z pracą farmaceuty – zdobycie informacji dotyczących wzmacniania swojej odporności.

**4. Umożliwianie dzieciom praktykowania zachowań związanych z higieną osobistą**: systematyczne dbanie  o higienę osobistą: mycie rąk przed jedzeniem, po korzystaniu z toalety, po powrocie ze spaceru, po zabawie;

**Wdrażanie dzieci do dbałości o zdrowie jamy ustnej:** spotkanie ze stomatologiem na terenie przedszkola dla dzieci wszystkich grup wiekowych, zaznajomienie dzieci z zasadami dbałości o jamę ustną przedstawionymi przez specjalistę, systematyczne wdrażanie dzieci do stosowania zabiegów higienicznych – codzienne mycie zębów po śniadaniu w przedszkolu.

**5. Tworzenie klimatu społecznego sprzyjającego dobremu samopoczuciu i zdrowiu dzieci, pracowników przedszkola oraz rodziców dzieci.**

**6. Propagowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci, ich rodziców oraz pracowników przedszkola.**

- udział w spotkaniu z dietetykiem dla wszystkich rodziców i personelu placówki  na terenie przedszkola,

- zaproszenie rodziców do uczestnictwa  w zajęciach otwartych w tym w zajęciach o charakterze prozdrowotnym,

- udział w akcjach prozdrowotnych organizowanych przez przedszkole.