Plan działań

Przedszkola Promującego Zdrowie

**w roku szkolnym 2024/2025**

**w Przedszkolu Miejskim Nr 5 w Olsztynie**

**Przedszkolny Zespół Promocji Zdrowia:**

Wioletta Król – koordynator - dyrektor

Maria Jabłońska – koordynator- nauczycielka

Monika Lewandowska - nauczycielka

Klaudia Mikołajczyk – nauczycielka

Joanna Pawluczuk – nauczycielka

Agnieszka Klima – starsza woźna

Elżbieta Pelak – kucharka

Monika Piersa – intendent

Judyta Szałkowska – członek Rady Rodziców

**PLAN DZIAŁAŃ W PRZEDSZKOLU MIEJSKIM NR 5 W OLSZTYNIE   
W RAMACH PRZEDSZKOLA PROMUJACEGO ZDROWIE**

**Planowanie: Arkusz A**

**CZĘŚĆ WSTĘPNA**

**w roku szkolnym 2024/2025**

1. **Problem priorytetowy do rozwiązania:**

Zbyt mała liczba dzieci uczęszczających do przedszkola jest aktywna fizycznie.

1. **Krótki opis problemu priorytetowego:**

Brak ruchu powoduje obniżenie odporności i podatność na schorzenia cywilizacyjne. Spotykamy dzieci czteroletnie sprawne ruchowo wożone do przedszkola w wózkach lub noszone na rękach. Bardzo często dzieci są wożone samochodami do przedszkola przez co nie mają ruchu pośredniego. A przecież wiemy, że sprawność fizyczna jest ważnym wskaźnikiem prawidłowego rozwoju psychoruchowego dziecka. Dzieci, które za mało się ruszają, charakteryzują się mniejszymi umiejętnościami społecznymi, niż ich aktywni koledzy. Sport pomaga radzić sobie z porażką, rozbudza empatię, asertywność. Ponadto osoby aktywne są pewne siebie, bardziej świadome swoich mocnych stron. To przekłada się na umiejętność dążenia do celu i realizowania marzeń. Dzieci wychowywane w bezruchu są bardziej podatne m.in na cukrzycę, choroby serca, nowotwory, osteoporozę, zwyrodnienia.

1. **Uzasadnienie wyboru problemu priorytetowego:** Zespół Promocji Zdrowia uznał, że rozwiązanie tego problemu jest bardzo ważne, ponieważ aktywność fizyczna stanowi szereg zadań profilaktycznych. Pozwala na właściwy rozwój układu kostnego i mięśniowego, co chroni przed wadami postawy. Aktywność fizyczna stymuluje rozwój układu krążeniowo - oddechowego, a więc serca i płuc.

Do tego pobudza układ nerwowy, a także pokarmowy, przyczyniający się do zachowania prawidłowej masy ciała. Brak ruchu to jedna z przyczyn otyłości. Otyłość zwiększa z kolei ryzyko cukrzycy typu 2, chorób układu sercowo-naczyniowego, niektórych typów nowotworów. W trakcie biegania, skakania czy spaceru wytwarzają się endorfiny, które skutecznie podnoszą samopoczucie. Ruch może się też więc stać profilaktyką depresji, które dotyka coraz młodsze osoby.

1. **Główne przyczyny problemu:**

* W dotychczasowej pracy nauczyciele przedszkola we współpracy z rodzicami zachęcali do spędzania wolnego czasu aktywnie w niewystarczający sposób a podejmowane działania nie przynosiły zbyt dużych efektów.
* Wdrażanie dzieci do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia nie było priorytetem pracy przedszkola.
* Dzieci w domu mają łatwy dostęp do nowoczesnej technologii komputerowej, gier, telewizji oraz akceptację rodziców na nieaktywne spędzanie czasu wolnego.

1. **Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:**

* Obchodzenie nietypowych świąt w sposób sportowy jako połączenie aktywności fizycznej z zabawą i integracją.
* Podnoszenie świadomości prozdrowotnej poprzez przekazywanie wiadomości rodzicom na temat aktywności fizycznej.
* Rozwijanie tężyzny fizycznej i sprawności ruchowej przedszkolaków
* Zapewnienie różnorodnych form spędzania wolnego czasu na powietrzu.

## Planowanie: Arkusz B

**PLAN DZIAŁAŃ PRZEDSZKOLA MIEJSKIEGO NR 5 W OLSZTYNIE W RAMACH PRZEDSZKOLA PROMUJĄCEGO ZDROWIE   
NA ROK SZKOLNY 2024/2025**

* 1. **Cel:** Zwiększenie aktywności fizycznej dzieci uczęszczających do przedszkola.
  2. **Kryterium sukcesu:**
* Ponad 50% dzieci będzie chętnie podejmować aktywność ruchową.
* Co najmniej 70% dzieci stwierdzi, że wie jak zadbać o zdrowie psychiczne, fizyczne i higienę.

**3. Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces):**

* **Co wskaże, że osiągnięto cel?**

Wyniki ankiet skierowanych do rodziców.

Wypowiedzi i rysunki dzieci.

Opinie nauczycieli monitorujących aktywność ruchową dzieci.

* **Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?**

Rozmowy z rodzicami i rozmowy z nauczycielami, obserwacje bieżące.

* **Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?**

Koordynator wraz z Zespołem Promocji Zdrowia w czerwcu 2025 r.

**ZADANIA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres/termin realizacji** | **Osoba odpowiedzialna/ wykonawcy** | **Środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania** |
| Dokonanie wstępnej diagnozy przez zespół ds. promocji zdrowia | spotkanie zespołu ds. promocji zdrowia | Zebranie członków Zespołu Promocji Zdrowia | Wrzesień 2024 | Dyrektor, Zespół Promocji Zdrowia | Analiza dokumentów do roku 2024 | Wyniki diagnozy, opracowany harmonogram działań |
| Zorganizowanie spotkania z Radą Pedagogiczną. Przedstawienie założeń planowanych działań w oparciu o problem priorytetowy. | akceptacja 10 spośród 15 nauczycieli | zebranie rady pedagogicznej | Wrzesień 2024 | Zespół Promocji Zdrowia/ Rada Pedagogiczna | Praca Zespołu Promocji Zdrowia | Protokół Rady Pedagogicznej |
| Rozmowy z rodzicami na temat aktywności fizycznej oraz na temat wprowadzenia zdrowych nawyków w życie całej rodziny. | Zaangażowanie się co najmniej 50% rodziców z każdej grupy | Zebranie z rodzicami | Wrzesień 2024 | wychowawcy | Wychowawcy, ZPZ | Protokoły zebrania z rodzicami |
| Poranna gimnastyka | wszystkie dzieci biorą udział w porannej gimnastyce | aktywny udział we wspólnej zabawie | Cały rok | Nauczycielki grup | Praca Zespołu Promocji Zdrowia | Zapisy w planach, zapisy w dzienniku |
| Zajęcia ruchowe na przedszkolnym holu | co najmniej grupy IV-VII 1 raz/tydzień według harmonogramu | aktywny udział we wspólnych ćwiczeniach | Cały rok | Nauczycielki wybranych grup | Sprzęt sportowy na wyposażeniu przedszkola | Zapisy w planach, zapisy w dzienniku |
| Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu (spacery poza teren przedszkola ) | wszystkie dzieci uczestniczą w zabawach lub spacerach | organizowanie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu –  przy sprzyjających warunkach atmosferycznych | Cały rok | Nauczycielki grup | Praca Zespołu Promocji Zdrowia | Zapisy w kartach wyjść oraz wycieczek |
| Przeprowadzenie cyklu zajęć na temat zdrowia i zdrowego odżywiania/ciała człowieka i higieny | dzieci obecne tego tygodnia w przedszkolu | przeprowadzenie cyklu zajęć w grupie przedszkolnej | Według planu grupy | Nauczycielki grup | Plansze edukacyjne, filmy, produkty żywieniowe | Zapisy w planach miesięcznych |
| Innowacja pedagogiczna „Gimnastyka na bosaka z elementami jogi” | co najmniej jedna grupa bierze udział w cyklicznych zajęciach | aktywny udział w ćwiczeniach | Cały rok | Justyna Ustach | Justyna Ustach | Zdjęcia, zapisy w dzienniku |
| Przeprowadzenie warsztatów na temat emocji przez psychologa/ pedagoga specjalnego w każdej grupie wiekowej na temat relacji w grupie przedszkolnej | 1 raz w roku | aktywny udział w zajęciach | Według kalendarza psychologa | psycholog | psycholog | zdjęcia |
| Udział w przedsięwzięciu „Sam sobie sterem, wszędzie pieszo lub rowerem” | 50% rodzin dzieci uczęszczających do przedszkola angażuje się w przedsięwzięcie | aktywny udział we wspólnej zabawie | 09-22.09.2024r. | Wychowawcy grup  Koordynator: A. Magiera, M. Wójciak | Praca Zespołu Promocji Zdrowia | Film podsumowujący przedsięwzięcie |
| Obchody „Świąt nietypowych” w sposób aktywny ruchowo. | wszystkie grupy przedszkolne, rodzice dzieci biorących udział w zajęciach | zajęcia edukacyjne dla dzieci | Rok szkolny 2024/2025 zgodnie z planami miesięcznymi | Nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni, rodzice | Według bieżących potrzeb | Scenariusze, zdjęcia |
| Udział w konferencjach szkoleniowych z zakresu Promocji Zdrowia dla placówek działających w sieci PPZ bądź chcących do niej dołączyć. | dyrektor, koordynator, wybrani członkowie zespołu (według potrzeb) | udział w konferencjach placówek promujących zdrowie | Zgodnie z otrzymanym zaproszeniem | Dyrektor/ Zespół Promocji Zdrowia | Według potrzeb | Relacje z konferencji na stronie internetowej przedszkola, zdjęcia, delegacje |
| Uatrakcyjnianie zajęć w związku z żywieniem dzieci poprzez zorganizowanie Tygodnia Tadka Niejadka | 100% nauczycieli oraz pracowników niepedagogicznych pracujących w oddziałach zaangażuje się w uatrakcyjnianie zajęć; | codzienna realizacja tematów w każdej z grup związana z higieną oraz zdrowym odżywianiem; małe formy teatralne | Kwiecień 2025 | Zespół Promocji Zdrowia / dzieci, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni | Produkty spożywcze, zastawa kuchenna, inne materiały określone w scenariuszach zajęć | Zdjęcia, zapisy w dziennikach zajęć, miesięczne plany pracy, scenariusze zajęć |
| Zorganizowanie konkursu „Przedszkolny Masterchef”: - powołanie do komisji oceniającej pracowników niepedagogicznych, przygotowanie dekoracji oraz miejsca konkursowego przez pracowników niepedagogicznych | co najmniej połowa pracowników niepedagogicznych obecnych tego dnia w pracy zaangażuje się w przygotowanie dekoracji oraz miejsca, w którym odbędzie się konkurs, wyłonienie 3 pracowników do komisji oceniającej | wykonanie w oddziale potrawy, publiczne zaprezentowanie go, degustacja przez jury, wyłonienie laureatów | Kwiecień 2025 | Zespół Promocji Zdrowia / pracownicy niepedagogiczni | Produkty spożywcze, serwis i przybory kuchenne; dyplomy za udział w konkursie | Zdjęcia, przepisy umieszczone na tablicach informacyjnych dla rodziców |
| Ewaluacja działań | analiza wskaźnika dotyczącego problemu priorytetowego | ankiety diagnozujące nauczycieli i uczniów | Maj 2025 | Koordynator ZPZ | Materiały biurowe | Wyniki ankiet, obserwacji i wywiadów |
| Opracowanie raportu z rocznej działalności placówki. | Zrealizowanie planu pracy | Opracowanie sprawozdania. | Czerwiec 2025 | Zespół Promocji Zdrowia | Materiały biurowe | Roczne sprawozdanie |