

# SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ PRZEDSZKOŁA PROMUJĄCEGO ZDROWIE W SAMORZĄDOWYM PRZEDSZKOLU W RYNIU

Rok szkolny 2021/2022

W roku szkolnym 2021/2022 jako priorytet w zakresie realizacji zadań Przedszkola Promującego Zdrowie obrano kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych naszych wychowanków oraz wdrażanie do aktywnego stylu życia całej społeczności przedszkolnej – dzieci i rodziców..

Na zajęciach prozdrowotnych prowadzonych przez nauczycieli grup (jak również okazjonalnie np. podczas zabaw czy czytania literatury dziecięcej) oraz spotkań ze specjalistami w dziedzinie żywienia dzieci uczyły się co należy jeść, by być zdrowym oraz jak przygotowywać proste, zdrowe posiłki, co robić by zachować zdrowie i aktywność fizyczną..

Edukacja dzieci z zakresu zdrowego stylu życia obejmowała:

- ✓ Zapoznanie dzieci z podstawowymi pojęciami związanymi ze zdrowiem:
- ✓ Zapoznanie przedszkolaków z piramidą żywienia dzieci;
- ✓ Zapoznanie dzieci z poszczególnymi grupami produktów żywnościowych: produkty zbożowe, owoce, warzywa, produkty mleczne, mięso, ryby, orzechy, tłuszcze, napoje, słodycze, tzw. fast-foody, produkty i dania gotowe;
- ✓ Pogadanki na temat zdrowych produktów, czytanie literatury dziecięcej o treściach prozdrowotnych np. kulturalnego spożywania posiłków;
- ✓ Nauka wierszyków, piosenek o omawianej tematyce, przygotowywanie inscenizacji, teatryków przybliżających dane zagadnienie;
- ✓ Angażowanie dzieci w tworzenie rysunków, plakatów o tematyce prozdrowotnej;
- ✓ zajęcia z serii „Kuchcikowo”- przygotowywanie z dziećmi prostych, zdrowych posiłków i przekąsek, degustacja różnych produktów spożywczych;
- ✓ Udział przedszkola w programach edukacyjnych: „Mamo, Tato, wolę wodę”, „Bezpieczne przedszkolak”, „Zdrowo jemy – zdrowo żyjemy”, „Czyste powietrze wokół nas”, „Skąd się biorą zdrowe produkty”, „Kubusiowi Przyjaciele Natury” mających na celu edukację prozdrowotną dzieci, ich rodziców;
- ✓ Promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu (zajęcia ruchowe, zajęcia sportowe w szkole, spacer, itp.);
- ✓ Nauka odczytywania informacji na etykietach produktów
- ✓ Pogadanki na temat zasad przygotowywania i spożywania posiłków w sposób higieniczny;
- ✓ Układanie przykładowych jadłospisów dla dzieci w wieku przedszkolnym;

- ✓ Czytanie literatury dziecięcej o treściach prozdrowotnych np. znaczenie ruchu w życiu człowieka;
- ✓ Angażowanie dzieci w tworzenie plakatów o tematyce prozdrowotnej;
- ✓ Zapoznanie dzieci z zasadami zdrowego stylu życia – ruch, relaks
- ✓ piknik rodzinny dla dzieci i rodziców, degustacja przygotowanych przekąsek;
- ✓ Przeprowadzenie konkursu wiedzy o zdrowym odżywianiu.

Obserwacje dzieci, rozmowy z nimi jak również wyniki konkursu wiedzy o zdrowym odżywianiu ujawniły, że przedszkolaki posiadają dużą wiedzę na temat tego jakie produkty i dania są zdrowe, a czego należy unikać w naszej diecie. Dzieci, szczególnie te starsze, mają świadomość, że niewłaściwa dieta powoduje złe samopoczucie, jest przyczyną otyłości i innych chorób. Zajęcia poświęcone poszczególnym grupom produktów spożywczych okazały się dla dzieci ciekawe i pouczające. Przedszkolaki zdobywały wiedzę na temat wartości odżywczych np. warzyw i ryb, następnie miały możliwość zobaczyć jaki wybór tych produktów dostępny jest w sklepach, na końcu przygotowywały z nich zdrowe przekąski. Dzięki takiemu systemowi dzieci zgromadziły pewną wiedzę i doświadczenia związane ze zdrowym jedzeniem. Niezwykle dużo radości dały im zajęcia kulinarne, gdyż wcielały się w rolę kucharzy i dzięki temu chętniej próbowały nowych dań i produktów.

Dzięki zajęciom przedszkolaki uświadomiły sobie, że istnieje ogromny wybór produktów i dań, które można przygotować w domu lub kupić w sklepie. Dzieci wiedzą, że niektóre z nich są zdrowe, a inne nie i to od nas zależy, po które sięgniemy. Nasi wychowankowie wiedzą, że należy spożywać kilka posiłków dziennie, że należy pić wodę i myć ręce przed jedzeniem. Potrafią wymienić produkty wartościowe oraz tzw. fast-foody. Część dzieci chętniej sięga po warzywa, ryby i mięso, chętniej próbuje nowe dania. Przedszkolaki wiedzą, że dla zdrowia niezbędny jest ruch, co więcej chętnie uczestniczą w zabaw i ćwiczeniach ruchowych, lubią spędzać czas na świeżym powietrzu.

Rozwiązanie problemu priorytetowego jakim było kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych naszych wychowanków zostało po części zrealizowane: przedszkolny jadłospis został udoskonalony, wyposażyliśmy dzieci w podstawową wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania, zaangażowaliśmy je do przygotowywania zdrowych posiłków, wdrażaliśmy dzieci do picia wody oraz spożywania zdrowych produktów, zachęcaliśmy rodziców do dbania o prawidłową dietę ich dzieci. Naszym sukcesem okazało się wprowadzenie nawyku picia wody wśród dzieci. Przedszkolaki chętniej próbują nowych dań, co również jest ważne. Ze względu na to, że nie mamy

bezpośredniego wpływu na sposób żywienia naszych wychowanków w ich domach rodzinnych, nasze działania opierały się na kształtowaniu postaw i nawyków żywieniowych dzieci w przedszkolu.

**Dzięki doposażeniu kuchni w nowy wielofunkcyjny piec konwekcyjny możliwe było dokonanie zmian w przedszkolnym jadłospisie:**

- ✓ urozmaicono ciepłe śniadania w postaci owsianki, czy zupy mlecznej z płatkami, musli i bakaliami
- ✓ gotowe jogurty zastąpiliśmy koktajlami (kefir i świeże lub mrożone owoce)
- ✓ używamy pieczywa razowego
- ✓ zupy nie gotujemy na kostkach rosółowych, nie używamy wegety
- ✓ wprowadziliśmy raz w tygodniu kaszę, jako dodatek do zupy lub drugiego dania oraz ciemny ryż
- ✓ mączne potrawy przygotowujemy mieszając mąkę razową z białą
- ✓ smażone mięso często zastępujemy pieczonym i duszonym
- ✓ dwa razy w tygodniu podajemy dzieciom rybę w różnej postaci
- ✓ jako przekąski serwowane są świeże lub suszone owoce
- ✓ podajemy dzieciom sezonowe warzywa świeże lub w postaci gotowanej, lub sałatek warzywnych
- ✓ na kanapkach podajemy własne pasztety, pasty przygotowywane z warzyw
- ✓ wprowadziliśmy do picia herbatki owocowo-ziółowe oraz cytrynadę ze świeżą miętą
- ✓ dzieci samodzielnie w każdej porze dnia mogą korzystać z wody do picia
- ✓ nie podajemy dzieciom i dzieci nie mogą ich przynosić do przedszkola
- ✓ urodzinki dzieci celebrowane są w formie poczęstunku z suszonych lub świeżych owoców i warzyw
- ✓ 2-3x w miesiącu dzieci mają podawane II śniadanie w formie stołu szwedzkiego
- ✓ pasty i twarożki oraz warzywa podawane są tak by dzieci mogły same komponować sobie kanapki.

**Edukacja dzieci z zakresu ekologii i ochrony przyrody obejmowała:**

- ✓ Zapoznanie dzieci z podstawowymi pojęciami związanymi z ekologią i ochroną środowiska;
- ✓ Urządzenie w salach kącików przyrody oraz kącika ekologicznego;
- ✓ Obcowanie z naturą: obserwacja przyrody podczas spacerów, zajęć na świeżym powietrzu, zbieranie materiałów przyrodniczych;
- ✓ Czytanie literatury dla dzieci o tematyce prozdrowotnej i proekologicznej;
- ✓ Angażowanie dzieci w tworzenie gazetki przedszkolnej oraz plakatów o tematyce proekologicznej;
- ✓ Udział przedszkola w akcji „Sprzątanie Świata”;

- ✓Obchody „Święta Drzewa” we współpracy z Nadleśnictwem Giżycko - spotkanie z leśnikiem, sadzenie drzewek w lesie i w przedszkolnym ogrodzie;
- ✓Nauka prawidłowej segregacji odpadów;
- ✓Wtórne wykorzystanie odpadów- zajęcia plastyczno- techniczne;
- ✓Przygotowanie zbiórki jedzenia dla ptaków;
- ✓Angażowanie dzieci i ich rodziców w zbiórki surowców wtórnych (makulatura, sprzęt elektroniczny – 2x w roku);
- ✓Jak żyć ekologicznie – porady ekologiczne;
- ✓Ekoznaki – poznanie najważniejszych symboli i oznaczeń produktów ekologicznych;
- ✓Obchody „Dnia Wody” – uświadomienie dzieciom znaczenie wody dla człowieka, roślin i zwierząt;
- ✓Obchody „Dnia Czystego Powietrza” – poznanie źródeł zanieczyszczeń powietrza ora sposoby ochrony powietrza;
- ✓Wyszczególnienie pór roku oraz zjawiska atmosferyczne charakterystyczne dla każdej pory roku;
- ✓Pierwszy Dzień Wiosny – spacer mający na celu zaobserwowanie zmian zachodzących w przyrodzie, zajęcia na świeżym powietrzu;
- ✓Międzynarodowy Dzień Ptaków – gromadzenie wiadomości na temat ptaków (prezentacja multimedialna), wykonanie pracy plastycznej;
- ✓Dzień Zdrowia – próba odnalezienia „recepty na zdrowie”;
- ✓Dzień Ziemi – gromadzenie informacji na temat Ziemi, wykonanie plakatów;
- ✓„Kuchcikowo”- przygotowanie sałatki owocowej przez dzieci;
- ✓Dzień Zagrożenia Hałasem – uświadomienie dzieciom, że hałas działa szkodliwie na ludzi i na przyrodę;
- ✓Las i jego znaczenie dla człowieka, prezentacja zasad zachowania się w lesie;
- ✓Łąka i jego mieszkańcy – podkreślenie znaczenia roślin w życiu człowieka;
- ✓Pierwszy Dzień Lata – organizacja gier i zabaw na świeżym powietrzu’
- ✓Konkurs wiedzy ekologicznej.

Podsumowując działania przedszkola w zakresie edukacji ekologicznej można wysunąć następujące wnioski: dzieci lubią spędzać czas na łonie natury i chętnie ją obserwują; dzięki różnorodnym metodom i formom pracy przedszkolaki są aktywne na zajęciach, chętnie uczą się o przyrodzie i ekologii; dzieci wiedzą jakie działania człowieka są szkodliwe dla przyrody; przedszkolaki posiadają umiejętność segregacji odpadów.

Na podsumowanie działań ekologicznych przeprowadzono wśród dzieci quiz ekologiczny, w którym usystematyzowały one swoją dotychczasową wiedzę oraz uczyły się zdrowej rywalizacji. Wszyscy zostali nagrodzeni dyplomami. Dzieci wykazały się dużą wiedzą ekologiczną.

Zajęcia przeprowadzono zgodnie z harmonogramem. Założone cele i tematy zostały zrealizowane.

Oprócz zajęć ekologicznych w ramach programu Szkoły Promującej Zdrowie dzieci okazjonalnie (na zajęciach dydaktycznych czy spotkaniach z ciekawymi ludźmi) uczyły się zasad bezpieczeństwa na drodze, zasad higieny osobistej oraz podstaw zdrowego żywienia. Przedszkolaki wdrażane były do aktywnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu.

Wnioski:

1. Zrealizowane zostały zaplanowane działania zmierzające do realizacji przyjętego priorytetu.
2. Obserwuje się zmiany w nawykach żywieniowych – dzieci chętniej zaczęły jeść owoce i warzywa, unikają słodkich napojów.
3. Wzrosła świadomość dzieci w zakresie dbałości o swoje zdrowie.
4. Wzrosła świadomość dzieci w zakresie ekologii w powiązaniu również ze zdrowiem nas samych.

#### **Rekomendacje na nowy rok szkolny 2022/23**

1. Kontynuować wypracowane już formy wprowadzania dzieci w świat zdrowego stylu życia.
2. W dalszym ciągu włączać środowisko lokalne do działań z zakresu promocji zdrowia prowadzonych w przedszkolu.
3. Zapoznać z ideą, koncepcją i zasadami Przedszkola Promującego Zdrowie rodziców i dzieci nowoprzybyłe do przedszkola.
4. Systematycznie podnosić świadomość dziecka w wieku przedszkolnym w zakresie odpowiedniego odżywiania się, bezpieczeństwa i zdrowia fizycznego w celu kształtowania postawy prozdrowotnej.