**Program Przedszkola Promującego Zdrowie**

**w Publicznym Przedszkolu Samorządowym**

**w Łuszczanowicach**

**na lata 2021/22-2022/23**

**Koordynator:** Ewa Frach

**Członkowie Zespołu PPZ**:

Ewelina Kucner,

Iwona Frankowska,

Agnieszka Grzesiak

Program wychowawczo – profilaktyczny przedszkola opiera się na standardach Szkoły Promującej Zdrowie i realizuje jej program.

**Plan działań Przedszkola Promującego Zdrowie na lata szkolne 2021/22-2022-23**

**w Publicznym Przedszkolu Samorządowym w Łuszczanowicach**

**Cel:** Poszerzenie świadomości dzieci i rodziców w zakresie zdrowego odżywiania.

**Problem priorytetowy:** niska świadomość wiedzy dzieci i rodziców w zakresie zdrowego odżywiania.

**Krótki opis problemu priorytetowego:**

Na przełomie września i października bieżącego roku szkolnego wśród rodziców oraz nauczycieli przeprowadzone były badania z wykorzystaniem ankiet, a wśród dzieci 5 i 6 -letnich wywiadu na temat wiedzy i świadomości dzieci/ rodziców w zakresie zdrowego odżywiania się. Po przeanalizowaniu wyników ankiet, rozmów z dziećmi oraz na podstawie obserwacji nauczycieli, stwierdzono niski poziom świadomości dzieci w zakresie świadomości w zakresie zdrowego odżywiania się W oparciu o obserwacje, nauczyciele również stwierdzili , że ok. 60 % naszych wychowanków ma problemy z prawidłowym odżywianiem się. Dzieci często odmawiały spożywania surówek, warzyw, miały problemy ze zjedzeniem zup i mięs różnego typu. Z diagnozy środowiska wynika, że liczna grupa rodziców zna prawidłowe nawyki odżywiania dzieci, ale nie zawsze udaje się im stosować w praktyce, nie zachęca do zjadania surówek, zup warzywnych, a wręcz zgłaszają nauczycielowi, żeby nie podawać dziecku potraw, których nie lubi, tym samym utrudniając nam wprowadzenie bogatego w zdrowe składniki menu. Często zdarzały się sytuacje, że dzieci, które nie chcą jeść w przedszkolu, w czasie odbierania przez rodziców, są przekupywane np. słodyczami lub prowadzone do pobliskiego sklepu po "coś słodkiego". Analogicznie, dzieci, które przychodziły wcześniej opowiadały, że rano już jadły np. słodką drożdżówkę, piły słodki sok. Z rozmów z niektórymi rodzicami wynika również, że w domu rodzice pozwalają dzieciom na jednostajną dietę, np. tylko rosół, tylko frytki lub chleb z nutellą. W środowisku rodzinnym, podejście niektórych rodziców wskazywało na obojętność lub nieumiejętność radzenia sobie z własnym dzieckiem.

**Uzasadnienie wyboru priorytetu:**

Wiek przedszkolny to czas, w którym kształtują się preferencje smakowe oraz upodobania żywieniowe, które mogą w przyszłości odbić się negatywnie lub pozytywnie na zdrowiu naszych dzieci. Wiadomo przecież, że prawidłowe żywienie decyduje o zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju, a racjonalne odżywianie ma bardzo duży wpływ na aktywność psychiczną, umysłową i ruchową dziecka.

Nawyki żywieniowe należy wpajać dzieciom od najmłodszych lat, więc w realizację wprowadzania zdrowego odżywiania dzieci w przedszkolu należy zaangażować całą społeczność przedszkolną: dzieci, rodziców i pracowników. Warunkiem koniecznym jest zaangażowanie, nabywanie i poszerzanie wiedzy pracowników kuchni, nauczycieli, rodziców i dziadków z zakresu zdrowego żywienia, przekonanie wszystkich o konieczności wprowadzania tych zmian oraz wspólny cel, jakim jest zdrowie dzieci i ich rodzin. Dieta dzieci musi być zrównoważona odżywczo odpowiednio dla ich wieku, różnorodna i oparta o produkty jak najmniej przetworzone – naturalne i wysokiej jakości. Bardzo ważne jest więc angażowanie rodziców we wszystkie działania związane ze zdrowym żywieniem dzieci oraz promocją tych działań, szczególnie w dzisiejszych czasach, czasach zabieganych i zapracowanych rodziców. Rosnąca liczba dzieci z alergiami, specjalnymi potrzebami żywieniowymi oraz problem otyłości i nadwagi u dzieci sprawia, że zagadnienia dotyczące racjonalnego odżywiania powinny na stale zagościć w tematyce zajęć i działań przedszkolnych tak, aby zaszczepić u dzieci i rodziców nawyk interesowania się tym, co jedzą, do **świadomego** eliminowania żywności niezdrowej. Właśnie takie zamierzenia skłoniły nas do podjęcia działań w celu zwiększenia świadomości dzieci, rodziców w zakresie zdrowego odżywiania. Poprzez ciąg systematycznych, planowych i zamierzonych działań wychowawczych chcemy osiągnąć określony cel.

**Przyczyny istnienia problemu:**

* brak umiejętności dokonywania właściwych wyborów i podejmowania decyzji na rzecz zdrowia wobec siebie i otoczenia;
* niechęć do próbowania nowych smaków/ potraw przez dzieci
* brak świadomości oraz wiedzy dzieci dotyczącej prawidłowego odżywiania się;
* niewłaściwe nawyki żywieniowe wyniesione z domu - zły przykład rodziców/ rodzeństwa;

**Propozycje rozwiązania problemu :**

Propozycja działań w celu rozwiązania problemu kierowana jest do całej społeczności przedszkola: dzieci, rodziców oraz pracowników. Przykłady / propozycje działań:

* Poszerzenie świadomości dzieci, rodziców i pracowników w zakresie zdrowego odżywiania (ulotki/ folder, ciekawe linki na stronie przedszkola na temat Zdrowego odżywiania się)
* Edukacja dzieci w zakresie prawidłowego odżywiania - nabywanie wiedzy i umiejętności dbania o własne zdrowie.
* Poznanie smaku i zastosowania mniej znanych warzyw i owoców (np. dynia, kabaczek, cukinia, bakłażan, avokado, melon, marakuja itp.)
* Praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy w zakresie odżywiania - kształcenie umiejętności samodzielnego wykonywania prostych, zdrowych posiłków.
* Propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ich rodzin.
* Zmiana nawyków żywieniowych dzieci oraz ich rodzin.
* Angażowanie rodziców / intendentki/ kuchni przedszkolnej do udziału w akcjach zdrowego żywienia dzieci.
* Integracja środowiska przedszkolnego- organizacja uroczystości przedszkolnych związanych ze zdrową żywnością, np. np. Bal witaminek- zabawa karnawałowa.
* Doskonalenie pracowników : udział w szkoleniach WDN i nie tylko dotyczących zdrowego odżywiania się.

**Kryterium sukcesu:**

* O 50% wzrośnie u dzieci świadomość zdrowego odżywiania się
* 50% rodziców poda, że starało się praktykować z dzieckiem w domu zachowania prozdrowotne
* Dzieci, rodzice i pracownicy przedszkola biorą aktywny udział w zaplanowanych działaniach.

**Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces)**

a) co wskaże że osiągnięto cel? Wyniki ankiety obrazkowej dla dzieci "Co lubię jeść, a czego nie lubię w moim przedszkolu", wywiady z nauczycielami na temat jakości i ilości spożywanych zdrowych posiłków. Wyniki ankiety dla rodziców na temat „Zdrowo jemy- o tym wiemy”, obserwacje zespołu promocji zdrowia.

b) jak sprawdzimy, że osiągnięto cel? Badania ankietowe. Analiza wyników ankiet dla dzieci, dla rodziców, wywiady z nauczycielami, analiza dokumentacji.

c) kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel? Wskazani członkowie zespołu promocji zdrowia – czerwiec 2023

**Harmonogram**

Są to działania cykliczne, zaplanowane na dwa lata, niektóre z nich w przyszłości będą stałym elementem pracy przedszkola.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa zadania** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres/termin realizacji** | **Wykonawcy/osoba odpowiedzialna** | **Potrzebne środki/zasoby** | **Sposób sprawdzenia wykonania zadania** |
| 1.Powołanie zespołu ds. opracowania realizacji programu Przedszkola Promującego Zdrowie | Nowy skład zespołu PPZ zaakceptowany przez Radę Pedagogiczną i Radę Rodziców opracuje program gwarantujący rozwiązanie problemów i osiągnięcie sukcesu wychowawczo- dydaktycznego | Uzyskanie akceptacji Rady Pedagogicznej i Rady Rodziców | Wrzesień 2021 | dyrektor |  | Protokół z Rady pedagogicznej |
| 2. Opracowanie zadań i harmonogramu prac zespołu PPZ | Opracowany kwestionariusz planu PPZ zatwierdzony do realizacji | Przygotowanie projektu kwestionariusza | Wrzesień 2021 | Ewa Frach/ zespół PPZ | Laptop, drukarka | Uzyskanie zatwierdzenia do realizacji przez dyrektora przedszkola |
| 3. Opracowanie ankiet do badania potrzeb pracowników, dzieci i rodziców w zakresie edukacji zdrowotnej | Kwestionariusze ankiet dla rodziców, nauczycieli i kwestionariusz wywiadu dla dzieci 5 i 6 letnich | Przygotowanie projektu kwestionariuszy | Wrzesień 2021 | Zespół PPZ | laptop, drukarka | Opracowane ankiety |
| 4. Przeprowadzenie i opracowanie badań ankietowych. Pozyskanie informacji od rodziców, nauczycieli i dzieci 5, 6-letnich | 100% nauczycieli wypełni ankiety  70% rodziców wypełni ankiety  90% dzieci 5, 6 letnich weźmie udział w wywiadzie; Uzyskanie wyników  dotyczących wiedzy dzieci  z zakresu zdrowego odżywiania | Wypełnienie ankiet przez rodziców, nauczycieli i uzyskanie odpowiedzi z wywiadu z dziećmi 5, 6 letnimi;  Spotkanie zespołu ds. promocji zdrowia- opracowanie ankiet;  formułowanie wniosków i rekomendacji | Październik 2021 | Zespół PPZ | Wypełnione ankiety, wnioski z wywiadów | Opracowanie wyników badań-wnioski i rekomendacje do opracowania planu działań w ramach PPZ |
| 5.Przygotowanie  i dokumentowanie realizacji zadań  w bieżącym oraz kolejnym roku szkolnym | Akceptacja  i realizacja planu działań  w zakresie promocji zdrowia przez wszystkich członków społeczności przedszkola | Opracowanie, przyjęcie  i realizacja planu działań  Przedszkola Promującego Zdrowie na lata 2021/2022-2022/2023 | IX 2021-VI 2023 | Zespół ds. promocji zdrowia |  | Zebranie dokumentacji potwierdzającej realizację zadań wynikających  z planu |
| 6.Organizowanie spotkań zespołu | Spotkania, dyskusje, wymiana propozycji  i opinii, współpraca zespołu | Organizacja  i protokołowanie spotkań zespołu | Według potrzeb | Ewa Frach |  | Protokoły |
| 7.Zorganizowanie zebrań z rodzicami dzieci 3-6 letnich:  -zapoznanie rodziców dzieci 3 letnich o udziale w programie PPZ (koncepcja, standardy cele PPZ) oraz przypomnienie rodzicom dzieci grup 4-6 letnich  - przedstawienie celów i harmonogramu zadań, | 100% rodziców zostanie zapoznanych z wynikami ankiet oraz planem PPZ  100% rodziców zaakceptuje przedstawiony cel oraz proponowane zadania z programu | - zebranie ogólne z rodzicami  - zebrania grupowe  - wykonanie gazetki na tablicy informacyjnej na temat PPZ  - umieszczanie aktualnych informacji na temat PPZ na stronie internetowej przedszkola w zakładce PPZ | XI 2021  IX 2022  IX 2023  Według potrzeb | Wszyscy nauczyciele  dyrektor  rodzice | Wyniki ankiet,  wnioski oraz rekomendacje  opracowany Plan PPZ | Protokoły z zebrania z rodzicami  plany współpracy z rodzicami |
| 8.”Kącik zdrowych porad”- zorganizowanie dla rodziców kącika ,  w którym znajdować się będą rady dotyczące zdrowego żywienia oraz publikowanie na stronie internetowej przedszkola | Zainteresowanie rodziców materiałami dotyczącymi zdrowego żywienia | Artykuły, folder nt. zdrowego żywienia, zdrowego stylu życia | Przez cały okres | Ewa Frach  Ewelina Kucner | Artykuły, ulotki, folder, informacje na gazetkę | przepisy na „zdrowe dania”, artykuły o zdrowym żywieniu |
| 9.Zachęcanie rodziców do włączenia się  w działania przedszkola zmierzające do kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych  u dzieci | Liczba rodziców zaangażowanych  w działania przedszkola,  przepisy w książce kucharskiej grupy | Spotkania  rodziców  z dziećmi – wspólne przygotowanie zdrowych potraw, pogadanki połączone  z zajęciami praktycznymi | Przez cały okres | Nauczyciele grup, rodzice |  | Ilość oraz tematyka spotkań |
| 10.„Zdrowo -urodzinowo”- kontynuacja organizowania zdrowych urodzin dziecka w grupie | 100 % dzieci weźmie udział w celebrowaniu urodzin metodą Marii Montessori  80% rodziców zapewni zdrowy poczęstunek w grupie **,** | Zorganizowanie zdrowych urodzin dziecka, wykorzystanie menu warzyw i owoców jako źródła naturalnej słodyczy,  zachęcenie rodziców do zamiany słodyczy na owoce, warzywa i podanie ich w atrakcyjnej formie. | wg potrzeby | wszyscy nauczyciele  rodzice | Zdrowy poczęstunek z wykorzystaniem warzyw, owoców  (inwencja twórcza dziecka z rodzicami) | zapisy w dzienniku,  strona internetowa |
| 11.”Zdrowy talerz przekąsek”- spożywanie warzyw/ owoców po podwieczorku w każdej grupie | 100% dzieci będzie spożywało/próbowało warzywa i owoce | Przygotowanie przez obsługę kuchni talerza z pokrojonymi owocami i warzywami. | codziennie | Kuchnia  Wszyscy nauczyciele | Talerz z owocami/ warzywami przygotowany przez personel kuchni przedszkolnej | Zapisy w dzienniku, zdjęcia |
| 12.Zorganizowanie spotkań dzieci z ekspertami w dziedzinie zdrowia na terenie przedszkola lub poprzez  wycieczki: z pielęgniarką, lekarzem pediatrą,  stomatologiem, dietetykiem, kucharką | 80% dzieci pozna zawody zajmujące się dziedziną zdrowia przez co wśród dzieci zwiększy się świadomość dotycząca zdrowego stylu życia | Zapraszanie gości do przedszkola , do grup wykonujących zawody związane z dziedziną zdrowia | przez cały okres | wszyscy nauczyciele | aparat fotograficzny | zdjęcia z wizyty gości,  strona internetowa,  zapisy w dziennikach |
| 13. „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” -zorganizowanie zdrowego dnia lub tygodnia dotyczącego zdrowych nawyków żywieniowych ramach Światowego Dnia Zdrowia | 80% dzieci pozna zalecenia piramidy żywieniowej dla dzieci  U 70% dzieci wzrośnie świadomość zdrowego odżywiania się | Opracowanie  i realizacja projektu w grupie.  Budowanie w grupach piramidy zdrowia.  Wiem – co jem”- zorganizowanie turnieju wiedzy o zdrowym odżywianiu | Wybrany dzień / tydzień | Wszyscy nauczyciele grup | Pomoce dydaktyczne | Opracowanie projektu, zdjęcia, zapisy  w dzienniku |
| 14.”Bal witaminek”- zabawa karnawałowa, organizowanie witaminowej parady | 100 % dzieci weźmie udział w zajęciach, zabawach integracyjnych.  80% dzieci pozna zalety spożywania owoców i warzyw, | Zorganizowanie balu karnawałowego w strojach warzyw i owoców, ze zdrowym poczęstunkiem,  Prezentacja multimedialna na temat korzyści spożywania warzyw i owoców. | Luty 2022 | Wszyscy nauczyciele  Zespół PPZ | Pomoce potrzebne do zajęć, zabaw, muzyka | zdjęcia,  strona internetowa |
| 15.„Zielone kąciki” zakładanie kącików w sali oraz zagospodarowanie grupowych ogródków w ogrodzie | 100 % dzieci weźmie udział w zaproponowanych zajęciach  radość dzieci z przeprowadzonych prac porządkowych,  wyhodowanie własnych plonów oraz ich degustacja  nawyk dbania i pielęgnowania własnych roślin | Wykonanie wiosenno- jesiennych prac w sali i w ogródkach: wysiew nasion warzyw, ziół, owoców  - obserwacja kiełkujących roślin i pojawiających się pączków  - zbieranie plonów | III/IV  IX- X | Wszyscy nauczyciele  Personel przedszkola | narzędzia ogrodnicze  kompostownik  nasiona , rozsady warzyw itp.  grabki  rękawiczki  worki na śmieci | zdjęcia  strona internetowa  zapis w dzienniku |
| 16.Wzbogacanie wiedzy dzieci na temat zdrowego odżywiania oraz kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych | Liczba dzieci posiadających wiedzę teoretyczną  z zakresu zdrowego odżywiania, liczba dzieci zdrowo odżywiających się | Organizowanie zdrowych zajęć kulinarnych | 1x w roku szkolnym | Wszyscy nauczyciele grup |  | Zdjęcia  strona internetowa  zapis w dzienniku |
|  |  | Zorganizowania Dnia warzyw/owoców np. dzień marchewki, dzień ziemniaka | 1x w roku szkolnym | Wszyscy nauczyciele grup |  | zdjęcia  strona internetowa  zapis w dzienniku |
|  |  | Komponowanie przez dzieci 5, 6letnie zdrowych kanapek podczas śniadania | Przez cały okres | Nauczyciele grup 5,6 latków |  | strona internetowa  zapis w dzienniku |
|  |  | Realizacja tematów kompleksowych związanych ze zdrowym odżywianiem | Przez cały okres | Nauczyciele grup |  | Wykaz tematów kompleksowych |
|  |  | Kształtowanie przekonania o konieczności stosowania zasad higieny osobistej i higieny otoczenia za względów zdrowotnych. Kształtowanie umiejętności: prawidłowego mycia rąk, mycia zębów, korzystania z toalety, wdrażanie do mycia rąk przed posiłkami i po wyjściu z toalety, dbania o schludny wygląd ubrania, włosów, paznokci. | Przez cały okres | Nauczyciele grup |  | zapis w dzienniku |
|  |  | Stwarzanie sytuacji edukacyjnych kształtujących u dzieci umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole, takich jak: posługiwanie się sztućcami, przyjmowanie poprawnej postawy podczas siedzenia przy stole, zachowanie estetyki jedzenia podczas posiłków, stosowanie zwrotów grzecznościowych, kulturalnego zachowania się przy stole. | Przez cały okres | Nauczyciele grup |  | zapis w dzienniku |
| 17.„Smacznie zdrowo, kolorowo”-przegląd FOTOGRAFICZNY DLA DZIECI I RODZICÓW promujący zdrowy styl życia wśród naszych przedszkolaków i ich rodziców | 80 % dzieci i ich rodziców weźmie udział w przeglądzie | Zorganizowanie przeglądu na zdrową potrawę przygotowanie z rodziną zdrowej potrawy –zdjęcia przygotowanego posiłku/potrawy  (fotorelacja w holu korytarza ) | III- IV 2022 | Wszyscy nauczyciele |  | Zdjęcia, informacje  o przeglądzie, zdjęcia uczestników |
| 18.„Piknik rodzinny” Zorganizowanie przedstawienia z udziałem rodziców na temat zdrowego odżywiania oraz degustacja zdrowych przekąsek | 90 % dzieci i ich rodziców weźmie udział w dniu rodziny40 % rodziców przygotuje zdrowy poczęstunek | Wystawienie przedstawienie z udziałem rodziców na Dzień Rodziny | VI 2022 lub  VI 2023 | Zespół PPZ  Wszyscy nauczyciele |  | Zdjęcia, scenariusz |
| 19.„Skąd się biorą produkty ekologiczne” – udział grupy 5 i 6 latków w ogólnopolskim programie edukacyjnym dla przedszkoli. | 100% dzieci weźmie udział  zwiększanie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych dzieci | Przeprowadzenie zajęć z dziećmi | III- IV 2022 | Nauczyciele grup 5 i 6- latków | Scenariusze, pomoce , filmy proponowane przez powiatową stację sanitarno- epidemiologiczną w Bełchatowie | Zapisy w dzienniku, strona internetowa przedszkola, sprawozdanie z programu |
| 20.„Mały kucharz – duże możliwości”- projekt edukacyjny- cykliczne spotkania z intendentką  w grupie 6-latków odnośnie zdrowego żywienia | 100% dzieci weźmie udział w projekcie oraz samodzielnie będzie przygotowywać potrawy i spożywać je. | Opracowanie  i realizacja projektu w grupie 6 latków.  Zachęcanie dzieci do poznawania nowych smaków | Rok szkolny 2021-2022  1 raz w miesiącu | Ewa Frach  Intendentka przedszkola | Produkty, urządzenia do przygotowania dań | Zdjęcia na stronie internetowej, zapisy w dzienniku |
| 21.Promowanie zdrowego stylu życia i zdrowego  odżywiania się poprzez kontakt dzieci z literaturą  dziecięcą. | 90% dzieci wysłucha oraz zrozumie treść przeczytanych lub inscenizowanych utworów | Wykorzystanie opowiadań, bajek, wierszy  poruszające tematykę zdrowia, higieny i zdrowego  odżywiania się.  Wystawianie dzieciom teatrzyków w sali- inscenizowanie utworów. | Przez cały okres | Wszyscy nauczyciele | Przykładowe pozycje: „Grzebień i szczotka”- Jan  Brzechwa, „Przed lusterkiem” – A Chruścielewska,  „Porady dobrej wróżki rady”, „Ręka rękę myje” – T. Fiutowskiej, „Na straganie” – J. Brzechwa itp. | Zapisy w dzienniku, strona internetowa |
| 22.Organizacja szkoleń/ warsztatów dla pracowników i rodziców dotyczących zdrowego odżywiania się | W szkoleniu weźmie udział:  100% pracowników  80% rodziców | Przeprowadzenie szkolenia dot. nawyków żywieniowych, np. na temat: ”Psychologicznych aspektów zdrowego żywienia dziecka” | W dowolnym czasie | Zespół PPZ |  | Harmonogram szkolenia oraz  lista obecności |
| 23. Opracowanie sprawozdania za rok szkolny 2021/2022 oraz dokonanie ewaluacji wyników działań w roku szkolnym 2022/23 | Przedstawienie zrealizowanych zdań z programu poprzez napisanie sprawozdania.  Ankietę wypełni 70% rodziców | Sporządzenie sprawozdania przez koordynatora.  Przeprowadzenie ankiety i analiza jej wyników | Czerwiec 2022 Czerwiec 2023 | Nauczyciele/ koordynator |  | Kwestionariusz sprawozdania, zestawienie wyników ankiety |

Proponujemy, aby z całego wachlarza działań nauczyciele wybrali sobie po kilka, do zrealizowania w danym roku szkolnym- tak, aby w miarę możliwości cały program zrealizować przez dwa lata.

**Ewaluacja i monitoring**

Ewaluacja prowadzona będzie w grupie dzieci 3-6-letnich przez cały okres realizacji programu oraz po zakończeniu poprzez:

* wystawy, albumy, prace plastyczne i konstrukcyjne dzieci
* zdjęcia, prowadzenie dokumentacji, strona internetowa
* ankiety dla rodziców dzieci

Ponadto:

•Obserwacja nawyków żywieniowych dzieci

•Spostrzeżenia nauczycieli

•Powstanie książki ze zdrowymi przepisami

•Zmiany żywieniowe w kuchni przedszkolnej- włączenie do menu przedszkolnego nowych przepisów