

# SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ PRZEDSZKOŁA PROMUJĄCEGO ZDROWIE

## W PRZEDSZKOLU SAMORZĄDOWYM W Rynie

Rok szkolny 2020/2021

W roku szkolnym 2020/2021 jako priorytet w zakresie realizacji zadań Szkoły Promującej Zdrowie obrano higienę osobistą i higienę otoczenia czyli właściwe nawyki higieniczne naszych wychowanków w dobie panującej pandemii Covid-19.

Działania w tym zakresie opierały się głównie na zajęciach prozdrowotnych prowadzonych przez nauczycieli we wszystkich grupach, jak i również podczas codziennych zajęć (mycie zębów, toaleta przed posiłkami i zwracanie uwagi przez nauczycieli na dokładne mycie rąk po korzystaniu z ubikacji, po wejściu do p-la itd). Na zajęciach dzieci zdobywały wiedzę na temat higieny osobistej jak i swojego otoczenia, poznały podstawowe zagadnienia związane z higieną i dbaniem o swoje zdrowie w powiązaniu również z przyrodą i ekologią.

Edukacja dzieci z zakresu edukacji zdrowotnej dotyczyła następującej problematyki:

- Co służy a co szkodzi zdrowiu.
- Higiena osobista, ustalenie kiedy należy myć ręce i jak należy je myć.
- Codzienne zabiegi higieniczne, dbanie o estetykę swojego wyglądu, czystość i schludność ubioru.
- Higiena jamy ustnej, prawidłowe mycie zębów.
- Czystość i schludność ubioru oraz dobór odzieży stosownie do pogody.
- Hartowanie.
- Higiena podczas przyrządzania i spożywania posiłków.
- Niebezpieczne zarazki – bakterie i wirusy – jak się chronić .
- Zawód lekarza, pielęgniarki i znaczenie ich pracy.
- „Ruch to zdrowie”- aktywne sposoby spędzania wolnego czasu oraz zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne różnymi metodami (Labana, Orffa, Kniessów, Sherborne, Dalcrozea).
- „Kubusiowi przyjaciele natury”- ćwiczenia rusz się z Kubusiem.
- Spacery po okolicy przedszkola.
- Poznawanie zasad bezpiecznego poruszania się na terenie przedszkola, placu zabaw.
- Potrzeby zachowania ostrożności w kontaktach z osobami „obcymi” – próby znalezienia wyjścia z określonej trudnej sytuacji, poznanie numerów telefonów policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego
- Konkurs/quiz wiedzy o zasadach higieny i wiedzy o środowisku.

Podczas prowadzenia zajęć można było zauważyć duże zainteresowanie zajęciami, przedszkolaki były bardzo aktywne, chętnie brały udział w doświadczeniach, zabawach, pracach zespołowych. Były również wdrażane do aktywnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu.

Na podsumowanie działań edukacji zdrowotnej przeprowadzono wśród dzieci konkurs wiedzy o higienie osobistej i higienie otoczenia w powiązaniu z wiedzą ekologiczną, w którym

usystematyzowały one swoją dotychczasową wiedzę oraz uczyły się zdrowej rywalizacji. Wszyscy zostali nagrodzeni dyplomami i medalami. Dzieci wykazały się dużą wiedzą. Zajęcia prozdrowotne przeprowadzono zgodnie z harmonogramem.

Założone cele i tematy nie zostały w pełni zrealizowane, ponieważ nie udało się zorganizować spotkania ze stomatologiem i wycieczki do pobliskiego ośrodka zdrowia oraz apteki na spotkanie z pediatrą i farmaceutą (z racji obostrzeń pandemicznych)

Oprócz omawianej tematyki związanej z higieną dzieci uczyły się również podstaw zdrowego żywienia (wykonanie plakatu „Piramida Zdrowego Żywienia” – praca w grupach), nabywały wiedzę na temat doboru odzieży stosownie do pogody oraz czystość i schludność ubioru. Dzieci aktywnie brały udział w ćwiczeniach gimnastycznych różnymi metodami (m.in. W. Sherborne.), wdrażane również były do aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Wzięły udział w organizowanym przez szkołę podstawowa „Jesiennym Biegu po zdrowie”.

Realizacja zadań Przedszkola Promującego Zdrowia przyniosła pozytywne efekty w zakresie zdrowia dzieci i nabytych przez nie nawyków prozdrowotnych, co potwierdzają obserwacje nauczycieli, spostrzeżenia personelu przedszkola, a przede wszystkim opinie rodziców, wyrażane w czasie spotkań, zebrań grupowych czy też rozmów indywidualnych:

- dzieci wiedzą w jaki sposób należy dbać o zdrowie, posiadają wiedzę na temat zdrowia, wiedzą jakie czynniki mają na nie wpływ
- znają współzależność pomiędzy zdrowym odżywianiem a zachowaniem zdrowia;
- wiedzą, w czym występują witaminy, znają ich nazwy np. A,B,C,D;
- wiedzą jak należy się zachowywać w grupie, w przedszkolu , na placu zabaw, itp.;
- przestrzegają form grzecznościowych, uczą się szanować starszych;
- podniosła się jakość prowadzonych ćwiczeń i zabaw ruchowych;
- dzieci i dorośli dostrzegają potrzebę aktywnego spędzania czasu wolnego, również poza przedszkolem;
- dzieci potrafią zachęcać rodziców do wspólnego, aktywnego wypoczynku;
- dzieci uczą się zdrowej rywalizacji, umiejętności godzenia się z porażką w trakcie organizowanych spotkań i uroczystości;
- potrafią właściwie zachować się i godnie reprezentować przedszkole;
- dzieci wiedzą że dbanie o czystość osobistą sprzyja zdrowiu;
- dzieci samodzielnie wykonują zabiegi higieniczne;
- dzieci opanowały umiejętność kulturalnego jedzenia;
- uczą się tolerancji i szacunku.

Podsumowując działania przedszkola w zakresie edukacji zdrowotnej można wysunąć następujące **wnioski**:

- dzieci chętnie nabywają wiedzę i lubią działania praktyczne a dzięki różnorodnym metodom i formom pracy przedszkolaki są aktywne na zajęciach;

- znają i stosują podstawowe zabiegi higieniczne;
- są świadome zagrożeń jakie niesie ze sobą pandemia;
- wiedzą jak się zachować i co robić by minimalizować możliwość zarażenia się;
- rozróżniają i nazywają przybory higieniczne i znają ich przeznaczenie;
- grupy starsze potrafią samodzielnie się ubrać i dostosować ubiór do pogody i pory roku;
- wiedzą na czym polega zdrowe odżywianie .

### **Rekomendacje na nowy rok szkolny 2021/22:**

1. Kontynuowanie działań prozdrowotnych wynikających z pandemii.
2. Kontynuowanie działań kształtujących i wyrabiających pozytywne zachowania w zakresie zdrowego i aktywnego stylu życia dzieci, pracowników i rodziców oraz szerszej społeczności lokalnej.
2. Upowszechnianie i uświadamianie koncepcji i działań Przedszkola Promującego Zdrowie.

Opracowanie: Hanna Wędrowska-Saramak  
Koordynator zespołu ds Promocji Zdrowia