

Raport z realizacji planu pracy
„Przedszkola Promującego Zdrowie”
Miejskiego Przedszkola i Żłobka „Ekoludki” w Elku
za rok szkolny 2019/2020

Aktywność fizyczna uważana jest za jeden z najważniejszych warunków zdrowia. Jest główną potrzebą człowieka na każdym etapie rozwoju i jednym z najważniejszych składników zdrowego stylu życia. Jej intensywność warunkowana jest okresem życia, w którym człowiek się znajduje i w każdym z tych okresów spełnia ona inne funkcje. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważnym czynnikiem, który wpływa na prawidłowy rozwój somatyczny, psychiczny i społeczny dziecka w wieku przedszkolnym. Jest to wiek najbardziej odpowiedni na różnorodne oddziaływania wychowawcze, ponieważ jest bardzo plastyczny i stanowi najlepszy czas na wpajanie nawyków i zainteresowań.

Wykształcenie nawyku aktywności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym należy do obowiązków rodziców i przedszkola. Rodzice i nauczyciele w przedszkolu powinni więc tak organizować czas, by dziecko mogło każdego dnia podjąć odpowiednią dla zdrowia dawkę ruchu. Podczas codziennych zajęć w przedszkolu należy stosować różne metody rozwijające sprawność ruchową dzieci, jednak żadna placówka wychowawcza nie jest w stanie zastąpić rodziców w wychowaniu do aktywnego spędzania czasu wolnego. To do nich należy obowiązek wpojenia dziecku określonych umiejętności i nawyków ruchowych. Zbyt mała aktywność fizyczna dzieci stanowi ogromne zagrożenie dla ich zdrowia zarówno aktualnego, jak i przyszłego. Przede wszystkim grozi zaburzeniami ruchu i wadami postawy, ale również problemami z kręgosłupem oraz wadami wzroku. Bardzo częstym następstwem braku ruchu jest nadwaga i otyłość.

Miejskie Przedszkole i Żłobek „Ekoludki” realizując zadania PPZ w roku szkolnym 2019/2020 wybrało do rozwiązania następujący problem priorytetowy: **„Nie wszystkie dzieci wraz z rodzicami uczestniczą w działaniach dotyczących edukacji zdrowotnej w tym szczególnie aktywności ruchowej”**. Problem został wyłoniony na podstawie autoewaluacji placówki podczas której przeprowadzono ankiety skierowane do pracowników placówki i rodziców oraz przebadano dzieci w wieku 5-6 lat techniką **„Narysuj i opowiedz”**. W przeprowadzonych badaniach większość przedszkolaków stwierdziła, że nie lubi zajęć statycznych przy stolikach. W związku z powyższym do planowanych działań na bieżący rok szkolny 2019/2020 wprowadzono metody pracy, które eliminowały siedzenie przedszkolaków i bardziej ich aktywizowały ruchowo. Podczas przeprowadzonych ankiet wśród rodziców przedszkolaków dotyczących działań PPZ w roku szkolnym 2018/2019, rodzice zostali poproszeni o podanie pomysłów tematów do realizacji w kolejnym nowym roku szkolnym. Ich odpowiedzi były następujące: ruch i sport (75% odpowiedzi), zdrowy styl życia (65% odpowiedzi), potrzeby psychiczne dzieci (16% odpowiedzi). Wszystkie sugestie rodziców zostały wzięte pod uwagę w planowaniu działań PPZ w roku szkolnym 2019/2020.

Zespół Promocji Zdrowia analizując wyniki ankiet i rysunki dzieci opracował plan działań na rok szkolny 2019/2020, który obejmował następujące zadania:

1. Zapoznanie społeczności przedszkolnej z planem i problemem priorytetowym PPZ oraz stała aktualizacja działań w roku szkolnym 2019/2020.

W roku szkolnym 2019/20 we wrześniu, nauczycielki **wszystkich grup** przedszkolnych (100%) zorganizowały spotkania z rodzicami w celu przekazania informacji dotyczących realizacji zadań PPZ wraz z rozwiązaniem problemu priorytetowego. Proponowane formy realizacji zostały zaakceptowane przez społeczność przedszkolną. Rodzice naszych podopiecznych z chęcią przyjęli zaproszenie do współpracy w nowym roku szkolnym. W spotkaniach z nauczycielkami brało udział ponad 50% rodziców (co ma swoje odzwierciedlenie w zapisach w zeszytach spotkań z rodzicami).

W październiku 2019 r. osoby odpowiedzialne za przekaz bieżących informacji PPZ zagospodarowały tablicę informacyjną w budynku 5/6 – latków (Pawilon C), tak by rodzice byli na bieżąco ze wszystkimi poczynaniami dotyczącymi zadań realizowanych w placówce. Koordynator PPZ oraz wicedyrektor placówki cyklicznie zamieszczali informacje na fb przedszkola oraz w zakładce nasze działania na stronie internetowej placówki (www.ekoludki.elk.edu.pl)

2. Organizacja wewnątrzprzedszkolnego konkursu plastycznego promującego aktywność fizyczną „Bądź aktywny – to się oplaca”.

Zadanie drugie uległo modyfikacji z powodu pierwszej fali pandemii podczas której nastąpiło zawieszenie zajęć prawie na trzy miesiące. W związku z tym Zespół Promocji Zdrowia zrezygnował z organizacji konkursu natomiast do tego punktu włączył inne aktywności i działania promujące aktywność fizyczną wśród dzieci i rodziców a które były możliwe do zrealizowania w pierwszym półroczu oraz w tym trudnym okresie pandemii.

Zrealizowane zostały między innymi takie działania jak np:

- Udział grup przedszkolnych 5-6 latków w festynie edukacyjnym „Uśmiechnięte 4 łapy” organizowanym przez CEE w Ełku.
- Organizacja w grupach obchodów Święta Pieczonego Ziemniaka w formie konkurencji sportowych na świeżym powietrzu.
- Zabawy ruchowe na placu zabaw, gry zręcznościowe w grupach trzylatków.
- Zawody sportowe w grupie 4 – latki 3 pod hasłem „Puchatek szuka przyjaciela”.
- Zajęcia sportowe na korcie tenisowym w grupie 5 – latki 3.
- Pokaz karate w wykonaniu trenera z Klubu Sportowego w grupie 5 – latki 3
- Międzygrupowe zajęcia sportowe w grupach 5 – latki 2 i 4 –latki 3 pod hasłem „Dzień dinozaura”
- Zajęcia sportowe z trenerami Akademii Junior w grupie 6 – latki 4, 6 –latki 2
- „Ruch to zdrowie” – zajęcia otwarte rodzicom w grupie 6 – latków.
- „Dbam o aktywność fizyczną” – ” zajęcia zrealizowane on-line w grupie 6 –latków 4
- „Rodzina jest aktywna - spędzaj czas wolny w domu efektywnie i kreatywnie”- przegląd sportowy on – line skierowany do społeczności przedszkolnej.
- Pokazowe zajęcia dla przyszłych zawodników karate Klubu Sportowego Shinkyokushine w Ełku.

3. Organizacja systematycznych zajęć ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych w grupach – ustalenie stałych dni w tygodniu do ich realizacji.

Pierwsze półrocze roku szkolnego 2019/2020 charakteryzowało się ustaleniem przez nauczycielki cyklicznych, systematycznych ćwiczeń ruchowych w ciągu tygodniowej pracy. **Ćwiczenia poranne odbywały się codziennie we wszystkich grupach przedszkolnych, natomiast zajęcia gimnastyczne dwa razy w tygodniu w grupach 5 i 6 latków - wtorki, piątki** (zapisy w dziennikach zajęć). Przedszkolaki często również uczestniczyły w ciekawych i kreatywnych zajęciach i zabawach ruchowych na świeżym powietrzu w ogrodzie przedszkolnym bądź boisku szkolnym. Organizowane były również spacerunki dzieci wzdłuż jeziora elckiego które stały się przyjemnym obowiązkiem (zapisy w zeszytach wyjść grupy) oraz dłuższe wycieczki (np. do Farmy Mazurskiej w Szarejkach).

W II półroczu roku szkolnego 2019/2020 zostały wprowadzone restrykcje związane z epidemią COVID – 19 i tym samym zamknięto placówki od 13.03.2020 do 25.05.2020. Przedszkole przeszło na system nauczania zdalnego. Nie przeszkodziło to jednak w realizacji części zadań PPZ. Zmieniła się jedynie metoda i forma ich wykonywania. Rodzice wraz z dziećmi chętnie brali udział w wielu działaniach on-line promujących aktywność fizyczną np.:

- zabawy ruchowe i gry zręcznościowe „Kto pierwszy do mety”,
- zestawy ćwiczeń gimnastycznych dla Mamy, Taty i Dziecka (liczba uczestników ok. 50 osób)
- zachęcanie rodziców do codziennych spacerów z dzieckiem,
- przesyłanie drogą on-line filmików instruktażowych dla rodziców, zachęcających i promujących aktywność fizyczną w czasie pandemii (fb grupowy)
- przesyłanie raz w tygodniu na maila grupowego zestawu ćwiczeń gimnastycznych, filmików z ćwiczeniami, zabaw ruchowych do realizacji w domu z rodzicami bądź starszym rodzeństwem, w ramach realizacji podstawy programowej.
(dokumentacja - zapisy w sprawozdaniach z nauczania zdalnego nauczycieli)

4. Organizacja akcji propagującej sposób dotarcia do przedszkola i do domu pod hasłem „Na rowerze lub spacerkiem”.

Ten punkt zadania został rozszerzony o inne działania które realizowane były on-line.

„Na rowerze lub spacerkiem”.

Akcja skierowana była do rodziców i dzieci uczęszczających do Miejskiego Przedszkola i Żłobka „Ekoludki”. Została przeprowadzona w formie on-line. Rodziny zamieniły auta na rowery, hulajnogi, rolki lub na własnych nogach ruszyły aktywnie spędzać czas. Głównym celem akcji było propagowanie zdrowego stylu życia, postaw proekologicznych wśród przedszkolaków i ich rodzin. To że cieszyła się dużym zainteresowaniem ze strony dzieci i rodziców świadczą zdjęcia i filmy zwrotne przesłane na grupowe fb poszczególnych grup oraz fb przedszkolnego.

Rodzinny Mini Rajd Rowerowy

Kolejna edycja rajdu, lecz tym razem kierowana zdalnie przez koordynatorów, ze względu na pandemię COVID-19. Trasę rajdu uczestnicy wybierali sami zwiedzając miasto Ełk, jego zabytki, ciekawe miejsca i okolice dowolnym środkiem transportu.

Rodzice wraz z dziećmi przesyłali filmy i zdjęcia ze swoich rowerowych wycieczek.

Przegląd Sportowy on-line pt. „Rodzina jest aktywna - spędzaj czas wolny w domu efektywnie i kreatywnie”.

Głównym celem przeglądu było kształtowanie sprawności fizycznej, zwinności i koordynacji wzrokowo - ruchowej oraz uświadomienie dzieciom i rodzicom, jakie możemy otrzymać korzyści dla naszego organizmu wynikające z ćwiczeń gimnastycznych, z zabaw ruchowych i uprawiania sportu. Przegląd przeznaczony był dla dzieci grup wiekowych 3-6 letnich wraz ze swoimi rodzicami. Każda grupa wiekowa mogła zgłosić 2 uczestników. Różne formy aktywności zostały uwiecznione na zdjęciach lub filmikach, które w formie elektronicznej zostały wysłane do organizatorów przeglądu. W przeglądzie wzięło udział 18 dzieci z różnych grup wiekowych naszego przedszkola wraz ze swoimi rodzicami. Przedszkolaki wykazały się dużą pomysłowością i kreatywnością w wykonywaniu ćwiczeń i zabaw ruchowych uwzględniając przy tym różne formy aktywności ruchowej. Niektórzy z nich ujawnili jakie mają pasje w swoim życiu i w jaki sposób je realizują. Wszyscy uczestnicy przeglądu otrzymali nagrody rzeczowe i dyplomy.

„Dbam o aktywność fizyczną”

Rrealizacja projektu „Kubusiowi Przyjaciele Natury” mająca na celu zapoznanie się z 6 -oma korzyściami wynikającymi z uprawiania sportu.

5. Organizacja Festynu Rodzinnego.

W Miejskim Przedszkolu i Żłobku „Ekoludki” co roku organizowany był Festyn Rodzinny z udziałem społeczności przedszkolnej i lokalnej. Niestety, ze względu na obostrzenia związane z pandemią COVID – 19 i bezpieczeństwem naszych podopiecznych i ich rodziców festyn nie odbył się.

W ramach tegorocznych Ełckich Dni Rodziny pt. „Młodość - miłość - małżeństwo - rodzina” w dniach od 01.06-05.06.2020r w Miejskim Przedszkolu i Żłobku „Ekoludki” został zorganizowany i przeprowadzony w formie on-line Koncert Rodzinny. Transmisję można obejrzeć na stronie <https://www.facebook.com/Mpiz.ekoludki/videos/2737696133159250>

Oprócz tego w ramach Ełckich Dni Rodziny przedszkole zorganizowało następujące wydarzenia związane z aktywnością ruchową oraz wspólnym spędzaniem czasu z bliskimi.:

Lp.	Nazwa wydarzenie	Opis wydarzenia	Ilość osób, która wzięła udział w wydarzeniu	Organizator / nauczyciel odpowiedzialny
1.	„Bajkowy koncert na tarasie”	Występ wokalistki Sylwi Wasilewskiej Studio Vocaling wraz z uczennicami dla dzieci przedszkolnych na przedszkolnym tarasie na żywo.	Cała Społeczność przedszkola	H. Błyszczek – nauczyciel

2.	„Na rowerze lub spacerkiem”	Przedstawiciele w wieku od 3 do 6 lat z MPiŻ „Ekludki” wraz z rodzicami mieli za zadanie zamienić samochód na rower, rolki, hulajnogę i aktywnie spędzić czas. Zdjęcia ze spacerów i rodzinnych wypraw opublikowane zostały na fb placówki	Wszystkie dzieci uczestniczące w nauczaniu zdalnym	Ewelina Młynarska, Magda Kosak, Magdalena Zduńczyk –
3.	Przegląd Sportowy „Rodzina jest aktywna – spędzaj czas wolny w domu efektywnie i kreatywnie”	Zadaniem dzieci i ich rodziców było przesłanie filmiku z aktywnie spędzonego czasu wspólnie z rodzicami. Filmiki udostępnione były na stronach fb poszczególnych grup przedszkolnych.	Dzieci wraz z rodzicami ze wszystkich grup	Agnieszka Parzych, Marta Foltyska, Anna Kardyńska
4.	KONCERT RODZINNY	Zorganizowanie na żywo koncertu online z dedykacjami od dzieci dla rodziców. Koncert współtworzyli pracownicy placówki, dzieci oraz ich rodzice. Wykonawcą koncertu był zaprzyjaźniony z placówką rodzic pan Daniel Szejda z rodziną. Dzieci wykonywały podczas zajęć w przedszkolu prace plastyczne w grupie, z własnoręcznie wypisanymi dedykacjami dla najbliższych, stanowiące tło koncertu.	Spółeczność MPiŻ „Ekoludki”: dzieci, rodzice, pracownicy	Dorota Marciszewska, Katarzyna Staniszevska
5.	Rodzinny mini rajd rowerowy	Forma zdalna. Zachęcenie rodziców do aktywności fizycznej z całą rodziną. Zapropozowanie przejażdżki rowerowej po najbliższej okolicy, poznanie zabytków, ciekawych miejsc w naszym mieście. Zachęcenie do aktywnego spędzania czasu z rodziną w czasie pandemii. Zorganizowanie galerii zdjęć z rodzinnych wypadów ekoludków na przedszkolnym fb.	Chętne dzieci wraz z rodzinami ze wszystkich grup	Dorota Brzoznowska, Joanna Ryszkiewicz, Dorota Marciszewska, Katarzyna Staniszevska
6.	„Dla Ciebie Mamo” – przegląd wokalnie recytatorski	Zachęcenie rodziców wraz z dziećmi do przesłania krótkiego filmu z występu dziecka. Wszystkie filmy zostały udostępnione na fb przedszkola	Chętne dzieci wraz z rodzinami ze wszystkich grup	Magda Kosak, magdalena Zduńczyk, Ewelina Młynarska, Anna Konopacka –
INNE ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE I ZADANIA REALIZOWANE W FORMIE ZDALNEJ PRZEZ POSZCZEGÓLNE GRUPY np.:				
1.	Wewnątrzgrupowa akcja "Przygotowujemy	Dzieci przygotowywały zdrowy posiłek razem z rodziną (kanapki, sałatkę, zupę, zdrowe przekąski owocowe itp.), robły zdjęcie i chwaliły się nim na forum grupy, promowanie zdrowego	3 dzieci z rodzicami	Grupa 6 latki 4 MPiŻ Ekoludki A. Kossak J. Dmuchowska

	zdrowe, rodzinne posiłki”	odżywiania oraz czasu spędzanego razem z rodziną.		
2.	Realizacja tematu kompleksowego „Święto Rodziców” w grupie 6 latki 4	Realizacja tematu kompleksowego w grupie podczas całego tygodnia, zdalnych zajęć dydaktycznych, ruchowych, muzycznych i plastycznych	23 dzieci	Grupa 6 latki 4 MPiZ Ekoludki A. Kossak J. Dmuchowska
3.	Tata mój bohater Z rodziną jest nam dobrze	Nagranie krótkich wypowiedzi dzieci na fb grupowego Wykonanie zdjęć rodziny podczas wspólnego spędzania czasu np. wspólnych zabaw, spacerów, prac w ogrodzie	4 dzieci 2 dzieci	Grupa 6 latki 1 Elżbieta Stefanowska
4.	„Moja kochana mama”	Wykonanie przez dzieci portretu mamy dowolną techniką. Zaproponowanie rodzicom wykonania galerii z zdjęć prac dzieci na fb grupy	4 dzieci	Grupa 6 latki 1 Elżbieta Stefanowska
5.	„Święto mamy, święto taty”	Cykl zajęć zdalnych o rodzicach: Kwiaty dla mamy- wykonanie laurki z okazji Dnia Mamy i złożenie życzeń; Co wiem o mamie? – opisywanie mamy, jej wyglądu, charakteru, ulubionych czynności; Kochane mamy – odpowiadanie na pytanie- Za co kocham mamę?; Każdy pracować musi – poznawanie zawodów swoich rodziców.	24 dzieci i ich rodzice i bliscy	Grupa 6 latki 1 Elżbieta Stefanowska
6.	DOM MARZEŃ	Rodzice z grupy „Puchatki wraz z dziećmi mieli za zadanie wykonać z kartonowych pudeł Dom Marzeń wraz z wizytówką (nazwiskiem rodziny), prezentacja wspólnie „wybudowanego domu” i ułożenie krótkiej rymowanki o swojej rodzinie(konieczne było zawarcie w rymowance nazwiska rodziny i wysłanie filmiku z realizacji na fb grupowego	Rodziny Puchatków (dzieci, rodzeństwo, rodzice, dziadkowie)	Grupa 4 latki2 H. Błyszczek, D. Żylińska
7.	Moja Rodzina- zakodowane aktywności (Realizacja Innowacji Pedagogicznej „Ekoludek Mistrzem kodowania”.)	Zdalne zajęcia dydaktyczne: 1.Serce dla mamy- zakodowane dyktando graficzne na podstawie rymowanki. 2.Drzewko genealogiczne- zakodowanie według instrukcji nauczyciela 3.Moja Rodzina- wybranie jednej z dwóch proponowanych ramek, wykonanie portretu Mamy 4. Poszukiwanie właściwych domów na podstawie wskazówek	25 dzieci	Grupa 5latki 2 Monika Rejmer

8.	Obchody „Międzynarodowego Dnia Rodziny”	Zachęcenie rodziców przedszkolaków do zapomnienia na chwilę o trudnościach jakie spowodowała pandemia wirusa i do wspólnego świętowania. Wyjście z propozycją pójścia razem na spacer, wybrania się na wycieczkę za miasto, na działkę czy na rower. Zachęcenie sześciolatków do narysowania swojej rodziny i przesłania zdjęcia pracy na grupowego fb.	Grupa 6-latki 1 24 dzieci	Justyna Kamińska
9.	Obchody „Dnia Matki”	Zapoznanie dzieci z genezą święta. Zachęcenie przedszkolaków do przeprowadzenia wywiadu z mamą i poznania jej jeszcze dokładniej. Zachęcenie dzieci do złożenia mamom życzeń i wykonania laurki wg instrukcji nauczycielki.	Grupa 6-latki 1 24 dzieci	Justyna Kamińska
10.	Quiz wiedzy o rodzinie	Sprawdzenie wiedzy przedszkolaków o rodzinach, do których należą (utrwalanie adresu zamieszkania, określanie stopni pokrewieństwa w rodzinie, rozpoznawanie zawodów po ich atrybutach itp.). Wykonanie drzewa genealogicznego swojej rodziny wg instrukcji nauczycielki.	Grupa 6-latki 1 24 dzieci	Justyna Kamińska
11.	Zajęcia zdalne: propozycja zajęć kulinarnych z mamą; Propozycje wspólnych zabaw z rodzicami na Dzień Dziecka	Podany został przepis na ciasteczka maślane lub lody wg instrukcji na filmiku; Wesołe zabawy z rodzicami z okazji Dnia Dziecka typu: „Wesołe jedzenie”, „Nakarm mnie”, „Kalamury”	Okolo 25 dzieci z grupy 5 latki 1	Jolanta Rydzewska

6. Wykonanie gazetek dotyczących aktywności ruchowej i jej wpływu na zdrowie.

Gazetki tematyczne dotyczące aktywności ruchowej i jej wpływu na zdrowie zostały wykonane i udostępnione rodzicom na tablicach informacyjnych w trzech budynkach placówki. Dodatkowo nauczycielki starały się wzbogacać wiedzę rodziców poprzez udostępniane na stronach fb. artykułów naukowych o tematyce zdrowotnej znanych i cenionych w świecie nauki autorów.

Wykaz przykładowych artykułów zamieszczonych na tablicy informacyjnej oraz fb grupowych.:

- „Kwadrans na wspólną zabawę” Elżbiety Wiśniewskiej, artykuł o tematyce zdrowotnej,
- „Właściwie skomponowana dieta dziecka”
- „Aktywne ćwiczenia i zabawy dla dzieci”
- „Apetyt na zdrowie” artykuł Magdaleny Smarzyńskiej
- „Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym” Agnieszka Pilichowska
- „Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, konieczność czy przyjemność” E. Olszewska

- „Aktywność ruchowa u dzieci – dlaczego jest tak ważna”
- „Kwadrans na wspólną zabawę – propozycje zabaw dla dzieci i rodziców E. Wiśniewska
- „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”

7. Organizowanie zajęć dydaktycznych, zajęć otwartych dla rodziców o tematyce zdrowotnej, aktywności ruchowej.

W pierwszym półroczu roku szkolnego 2019/20 we wszystkich grupach przedszkolnych odbyły się zajęcia otwarte dla rodziców, często w formie warsztatów dotyczących zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej. Rodzice wspólnie z dziećmi przygotowywali zdrowe śniadania, robili owocowe koktajle, sałatki, soki z warzyw i owoców, poszerzały wiedzę na temat wartości odżywczych owoców i warzyw. Nierozzerwalnie z tematyką zdrowego odżywiania wiąże się aktywność fizyczna. Uczestnikom przybliżono walory i zalety zdrowotne płynące z amatorskiego uprawiania sportu.

Przykładowe tematy zajęć realizowanych w różnych grupach (dostępne w rocznych sprawozdaniach nauczycielek):

- Dzień Przedszkolaka – międzygrupowe gry i zabawy
- Warsztaty kulinarne – przygotowanie potraw regionalnych wspólnie z uczniami Zespołu Szkół Nr 6
- Rzepka – zajęcia o witaminach i korzyściach płynących z jedzenia warzyw i owoców
- Zioła w naszej kuchni – poznanie właściwości ziół
- Każdy przedszkolak wie, skąd zioła biorą się – międzygrupowy quiz wiedzy o ziołach
- Bał witaminowy – międzygrupowe zabawy tanecznie – ruchowe
- Z wizytą w gabinecie stomatologicznym – profilaktyka jamy ustnej przedszkolaków
- Pij mleko będziesz wielki – wycieczka do Muzeum Mleka w Grajewie
- Dzień Pluszowego Misia – konkurencje sportowe i zabawy ruchowe
- W zdrowym ciele zdrowy duch – zajęcia sportowe prowadzone przez trenerów piłkarskich z Akademii Junior
- Eko produkty – wycieczka do sklepu spożywczego
- Spotkanie z dietetykiem – pogadanka o zdrowym i zbilansowanym żywieniu
- Eko koktajl – wykonanie koktajli owocowo – warzywnych
- Dzień Olimpijczyka – międzygrupowe konkurencje sportowe
- Spotkanie z pszczelarzem – poznanie zawodu pszczelarza, walorów zdrowotnych miodu
- Zakładanie hodowli ziół – propagowanie używania naturalnych przypraw
- „W poszukiwaniu zdrowia” – cykl zajęć edukacyjnych, degustacja zdrowych przekąsek
- „Warsztaty pierniczkowe” – wypiekanie i ozdabianie pierników
- Spotkanie z pielęgniarką – pogadanka o tematyce zdrowotnej
- Spotkanie z dietetykiem – pogadanka o zdrowym odżywianiu
- „Skąd się biorą ekologiczne produkty?” – zajęcia dydaktyczne
- „Moja rodzina” – realizacja projektu Mamo , tato wolę wodę – woda największym, zdrowym skarbem dla człowieka

- „Zdrowa sałatka owocowa” – zajęcia dydaktyczne połączone z przygotowaniem sałatki
- „Skąd się bierze mleko?” – realizacja projektu Dzieciaki Mleczaki
- „Kolorowy tydzień owocowy” – wykonanie soków owocowych
- „Kolorowy tydzień warzywny” – degustacja warzyw

Przykładowe zajęcia otwarte dla rodziców (wykaz dostępny w sprawozdaniach nauczycielek):

- Warsztaty kulinarne z rodzicami – zajęcia otwarte, przygotowanie sałatek owocowych i warzywnych bogatych w witaminy
- „Wyprawa po skarby zdrowia” – zajęcia otwarte rodzicom, zachęcanie do spożywania jak największej ilości warzyw i owoców
- „Ekologiczne potrawy dadzą przedszkolakom siły do zabawy” – warsztaty kulinarne z rodzicami, zdrowe pierwsze śniadanie
- „Każdy przedszkolak wie, jak zdrowo i ekologicznie odżywiać się” – zajęcia otwarte dla rodziców
- Chcemy być zdrowi – zajęcia otwarte dla rodziców

8. Organizacja rajdu rowerowego.

Zamknięcie placówek oświatowych w związku z pandemią Covid -19 przyczyniło się do kilku zmian w harmonogramie imprez sportowych organizowanych w Miejskim Przedszkolu i Żłobku „Ekoludki”. Wspólne i liczne przedszkolne wyjazdy rowerowe ustąpiły miejsca kameralnym, rodzinnym wycieczkom rowerowym dzieci wraz z rodzicami..

9. Szkolenie dla rodziców na temat znaczenia ruchu i odżywiania dla zdrowia – „Otyłość wśród dzieci”.

Pandemia koronawirusa uniemożliwiła Zespołowi Promocji Zdrowia przygotować szkolenia dla rodziców o znaczeniu ruchu i odżywiania dla zdrowia. Temat „Otyłość wśród dzieci” jest ponadczasowy i aktualny. Udostępniane na fb. grupowych przez nauczycielki artykuły o wspomnianej tematyce, podejmują między innymi problem otyłości wśród przedszkolaków. Spotkanie z dietetykiem które było zorganizowane dla dzieci uświadomiło im że ruch, gimnastyka i zdrowe odżywianie to podstawa ich dobrej kondycji fizycznej i zdrowotnej.

MONITORING I EWALUACJA

Wszystkie działania podjęte w ramach programu Przedszkole Promująca Zdrowie w roku szkolnym 2019/2020 były systematycznie monitorowane. Monitoring działań miał na celu zebranie jak największej liczby informacji do przeprowadzenia ewaluacji programu. Monitoring działań szkoły przebiegał sprawnie przez cały rok szkolny i odbywał się poprzez:

- analizę dokumentów przedszkolnych, sprawozdań
- obserwację dzieci,
- analizę prac przedszkolaków np. prace plastyczne, wystawy

- zaangażowanie dzieci i ich rodziców oraz pracowników placówki w działania promujące zdrowie,
- udział dzieci w imprezach sportowych,
- rozmowy z rodzicami, przedszkolakami i pracownikami przedszkola,
- wymianę uwag, spostrzeżeń i własnych doświadczeń podczas spotkań przedszkolnego zespołu do spraw promocji zdrowia,
- pisanie notatek oraz sprawozdań z realizacji poszczególnych działań,
- informacje zwrotne od osób odpowiedzialnych za realizację poszczególnych zadań oraz informacje zwrotne od rodziców,
- przygotowywanie gazetek, tablic informacyjnych.

W wyniku wszechstronnego monitoringu wynika, że przedszkole stwarza korzystną i dobrą atmosferę oraz troszczy się o dobre samopoczucie zarówno dzieci, rodziców jak i pracowników placówki. Dzieci są wspierane przez nauczycieli oraz motywowane do nauki, chętnie chodzą do przedszkola, odczuwają satysfakcję z uczestnictwa we wszystkich realizowanych działaniach.

Monitorowanie działań w ramach programu to jedno z zadań członków zespołu do spraw promocji zdrowia, który był wspierany przez innych nauczycieli, szczególnie nauczycieli odpowiedzialnych za poszczególne projekty, konkursy oraz imprezy promujące zdrowie.

Zaplanowane na rok szkolny 2019/2020 działania, podjęte w celu poprawy zdrowego stylu życia poprzez zwiększenie aktywności fizycznej zostały w większości zrealizowane mimo niesprzyjających warunków trwającej pandemii. W czerwcu 2020 roku zespół do spraw promocji zdrowia przeprowadził ewaluację podjętych działań stosując metody takie jak:.

- analizę dokumentacji przedszkolnej,
- obserwację zachowań przedszkolaków
- rozmowy z dziećmi, rodzicami, nauczycielami, pracownikami niepedagogicznymi
- metody alternatywne: np metoda niedokończonych zdań w grupach 5-6 latków

Zdania, które dzieci miały dokończyć były następujące:

WIEM, JAK ZADBAĆ O SWOJE ZDROWIE, PONIEWAŻ.... Najczęściej powtarzające się odpowiedzi to:

- uczestniczę w zajęciach o zdrowym stylu życia,
- rozmawiam o tym z rodzicami, panią, kolegą
- zdrowo się odżywiam (jem śniadanie, jem dużo warzyw i owoców),
- uprawiam sport (chodzę na basen, ćwiczę w przedszkolu, jeżdżę na wycieczki)

DZIAŁANIA PROMUJĄCE ZDROWIE W NASZYM PRZEDSZKOLU TO..... Wśród najczęściej wymienianych działań znalazły się:

- zajęcia z panią
- zajęcia dla rodziców
- robienie i degustacja różnych potraw
- dużo spacerów i wycieczek
- dużo ćwiczeń gimnastycznych.

WNIOSKI Z EWALUACJI

Przeprowadzona ewaluacja działań w ramach programu Przedszkole Promujące Zdrowie wskazuje na zwiększenie świadomości całej społeczności przedszkolnej o konieczności prowadzenia zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie oraz uprawianie różnych form aktywności fizycznej;

1. Dzieci ich rodzice, nauczyciele oraz pracownicy niepedagogiczni w pełni akceptują założenia programu Przedszkola Promująca Zdrowie i prowadzone w jego ramach działania.
2. Działania prowadzone w roku szkolnym 2019/2020 pozytywnie wpłynęły na społeczność przedszkolną, funkcjonowanie placówki oraz jej promocję w środowisku lokalnym. Wszystkie działania w ramach programu są akceptowane i wszyscy chętnie w nich uczestniczą.
3. Przedszkolaki zauważają różnorodność i atrakcyjność działań mających na celu poprawę ich kondycji fizycznej.

Mimo zadawalających wyników naszej całorocznej pracy, będziemy nadal kontynuować i promować dotychczasowe działania, aby w dalszym ciągu dbać o zdrowie całej społeczności przedszkolnej.