**PLAN DZIAŁAŃ**

**PLACÓWKI PROMUJĄCEJ ZDROWIE**

**w roku szkolnym 2022/2023**

**Przedszkole Nr 1**

**z Oddziałami Integracyjnymi w Łapach**

**Część wstępna planu**

1. **Problem priorytetowy do rozwiązania:** Niewielka część wychowanków społeczności przedszkolnej stosuje w praktyce zasady zdrowego, racjonalnego żywienia.
* **Opis problemu:**

Na początku roku szkolnego przeprowadziliśmy diagnozę stosując metodę obserwacji, ankietę z rodzicami oraz rozmowy z dziećmi. Na podstawie uzyskanych wyników stwierdziliśmy, że większość rodziców stara się wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe u dzieci poprzez propagowanie wartościowych produktów (owoce, warzywa, nabiał, woda), aczkolwiek część rodziców nie jest jeszcze do końca świadoma jak ważne jest zdrowe odżywianie dla rozwoju dziecka co wynika ze wskazanych odpowiedzi. Największym problemem jaki się pojawia jest podjadanie u dzieci pomiędzy posiłkami, mała częstotliwość spożywania przez dzieci ryb a także zbyt częste spożywanie przez nie słodyczy co może skutkować w przyszłości utrwaleniem niewłaściwych nawyków żywieniowych, a także pojawieniem się w późniejszym wieku różnych chorób.

* **Uzasadnienie wyboru problemu:**

Posiłki spożywane przez dzieci w domu nie odpowiadają normom zdrowego żywienia. Dzieci często spożywają potrawy przetworzone, gotowe, nieposiadające zbyt wielu wartości odżywczych. W nagrodę prowadzone są do Mc’Donalds’a, pizzerii, barów szybkiej obsługi. Słodycze, słodkie drożdżówki dość często stanowią ich pierwszy posiłek, zbyt rzadko zdarza się przygotowywać posiłki wspólnie z rodzicami i spożywać je przy wspólnym stole. Naszym celem jest poprawa stylu życia społeczności z myślą o prawidłowym rozwoju dzieci.

Problem został wybrany przez zespół promocji zdrowia poszerzony przez wychowawczynie poszczególnych grup i zaakceptowany na posiedzeniu rady pedagogicznej. Uważamy, że kształtowanie zdrowego stylu życia winno odbywać się od najmłodszych lat w ścisłej współpracy z rodzicami, co daje szansę, na ujednolicenie oddziaływań i wpłynie na skuteczność.

1. **Przyczyny istnienia problemu:**
* zbyt niska świadomość dorosłych dotycząca zdrowego odżywiania się
* brak nawyków przygotowywania posiłków w domu wspólnie z dziećmi
* tempo życia
* reklamy telewizyjne promujące słodycze i fast-foody
1. **Rozwiązania prowadzące do usunięcia problemu:**
* Opracowanie i realizacja programu kulinarnego „Mały kucharz” mającego na celu kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych oraz stwarzanie dzieciom możliwości do działań kulinarnych.
* „Moje śniadanie” - komponowanie własnych posiłków, umożliwienie dzieciom wyboru dodatków do pieczywa do śniadań z dostarczonych składników; stwarzanie okazji do celebrowania posiłków, kulturalnego i spokojnego ich spożywania połączonego z nauką posługiwania się sztućcami.
* Promowanie zdrowego odżywiania się poprzez kontakt dzieci z literaturą dziecięcą: opowiadaniami, bajkami, wierszami poruszającymi tematykę zdrowego odżywiania się np.: „Na straganie” J. Brzechwa, „Dla każdego co zdrowego” W. Karaszewski, „Warzywa” K. Rogulski.
* Prowadzenie gazetki dla rodziców propagującej zdrowe odżywianie się.
* Zorganizowanie spotkania z przedszkolną kucharką/intendentką – pogadanka na temat żywienia dzieci.
* Zorganizowanie wystawy prac „Piramida Zdrowia” wykonanych przez rodziców z dziećmi.
* Utworzenie w salach kącika „Piramida Zdrowia” mającego na celu pogłębienia wiedzy dzieci odnośnie zdrowego odżywiania się.
* Zorganizowanie „Witaminkowego pokazu mody” we współpracy z rodzicami.

**Plan działań**

**1. Cel:** Podniesienie świadomości całej społeczności przedszkolnej dotyczącej zagrożeń wynikających z niewłaściwego żywienia np. próchnica, otyłość, cukrzyca itp.

**Kryterium sukcesu:** 95% wychowanków społeczności przedszkolnej, rodziców i personelu jest świadoma zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywania się.

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

**a. Co wskaże, że osiągnięto cel?** Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród rodziców, obserwacje nauczycieli.

**b. Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel?** Wnioski z rozmów z rodzicami, obserwacja nauczycieli.

**c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel?** Wskazani członkowie zespołu promocji zdrowia, koordynator zespołu, czerwiec 2023.

**2. Zadania**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zadanie** | **Kryterium sukcesu** | **Sposób realizacji** | **Okres/termin realizacji** | **Wykonawcy/****osoba odpowiedzialna** | **Potrzebne środki/zasoby** | **Sposób sprawdzania wykonania zadania** |
| • Dokonanie wstępnej diagnozy przez zespół ds. promocji zdrowia | • 100% nauczycieli uczestniczy we wstępnej diagnozie | • Spotkanie zespołu ds. promocji zdrowia | VIII.2022r. | • zespół ds. promocji zdrowia• wszyscy nauczyciele | Papier | Protokół spotkania |
| • Opracowanie planu działań | • opracowany plan | • Spotkanie zespołu ds. promocji zdrowia | IX.2022r. | • zespół ds. promocji zdrowia | Papier, drukarka | Protokół spotkania |
| •Zorganizowanie zebrań z rodzicami | • 100% rodziców zostanie zapoznana z planem działań • 100% rodziców zaakceptuje przedstawiony działania | •Zebranie z rodzicami- zapoznanie z planem działań na rok szkolny 2022/2023 | IX.2022r. | • wszyscy nauczyciele• dyrektor | Materiały biurowe, plan pracy | Lista obecności rodziców, zapisy w arkuszach w teczce grupy. |
| • Opracowanie i realizacja programu kulinarnego „Mały kucharz” mającego na celu kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych oraz stwarzanie dzieciom możliwości do działań kulinarnych. | • 100% dzieci weźmie udział w programie kulinarnym „Mały kucharz | • Zorganizowanie zajęć kulinarnych w ramach programu „Mały kucharz” | Cały rok | • Joanna Onichimiuk• Nauczyciele wszystkich grup | Produkty spożywcze, artykuły kuchenne | Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola,Sprawozdanie |
| • „Moje śniadanie” - komponowanie własnych posiłków, umożliwienie dzieciom wyboru dodatków do pieczywa do śniadań z dostarczonych składników; stwarzanie okazji do celebrowania posiłków, kulturalnego i spokojnego ich spożywania połączonego z nauką posługiwania się sztućcami | • 100% dzieci uczestniczy w przygotowywaniu posiłków | • Samodzielne przygotowywanie śniadań z dostarczonych produktów spożywczych | Cały rok | • Nauczyciele wszystkich grup• Agata Kamińska | Produkty spożywcze, artykuły kuchenne | Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola |
| • Promowanie zdrowego odżywiania się poprzez kontakt dzieci z literaturą dziecięcą: opowiadaniami, bajkami, wierszami poruszającymi tematykę zdrowego odżywiania się | • 100% nauczycielek zapozna dzieci z literaturą dziecięcą• 100% dzieci zapozna się z literaturą dziecięca o tematyce zdrowego odżywiania się  | • Prowadzenie tygodniowych bloków tematycznych dotyczących zdrowego żywienia• Popołudnie z książką•Autorskie projekty edukacyjne | Cały rok | • Nauczyciele wszystkich grup | Literatura dziecięca: opowiadania, bajki, wiersze | Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola |
| • Prowadzenie gazetki dla rodziców propagującej zdrowe odżywianie się | • 100% rodziców zapozna się z prowadzoną gazetką | • Prowadzenie gazetki dla rodziców propagującej zdrowe odżywianie się, rozbudzenie zamiłowania do wspólnego wykonywania posiłków | Cały rok | • Magdalena Sankowska | Papier, gazeta, artykuły piśmiennicze | Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola |
| • Zorganizowanie spotkania z przedszkolną kucharką/intendentką – pogadanka na temat żywienia dzieci | • 100% dzieci weźmie udział w zorganizowanym spotkaniu | •Zorganizowanie pogadanki z kucharką/intendentką na temat zdrowego żywienia | XI. 2022r. | • Karolina Sobieraj | Plakaty | Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola |
| • Zorganizowanie wystawy prac „Piramida Zdrowia” wykonanych przez rodziców z dziećmi | • 100% dzieci i rodziców weźmie udział w wystawie | • Zorganizowanie wystawy przedszkolnej o tematyce „Piramida Zdrowia” | IV 2023r. | • Mariola Łapińska | Materiały biurowe, artykuły piśmiennicze | Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola, prace dzieci |
| • Utworzenie w salach kącika „Piramida Zdrowia” mającego na celu pogłębienia wiedzy dzieci odnośnie zdrowego odżywiania się | •100% nauczycielek utworzy w sali kącik „Piramida Zdrowia” | • Stworzenie w salach kącików „Piramida Zdrowia” | IX. 2022r. | • Nauczyciele wszystkich grup• Elżbieta Pisczatowska | Plakaty, ilustracje, książki, czasopisma | Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola |
| • Zorganizowanie „Witaminkowego pokazu mody” | •100% dzieci 5-letnich weźmie udział w zorganizowanym pokazie | •Przeprowadzenie „Witaminkowego pokazu mody” | X. 2022r. | • Nauczyciele grup 5-latków | Stroje-przebranie, dekoracja holu | Fotorelacje na stronie internetowej przedszkola |