

# SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE



W dniu 7 listopada 2017 r. nadany nam został  
Miejski Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie.

Dołączyliśmy do wspaniałego grona placówek, które propagują  
„Zdrowy Tryb Życia” i prowadzą działania prozdrowotne wynikające  
z potrzeb podopiecznych.

Miejski Certyfikat „Szkoła Promująca Zdrowie” przyznawany jest na  
okres 3 lat. W tym czasie szkoła lub placówka zobowiązana jest do  
realizowania systematycznych działań zgodnych z modelem pracy  
Szkoły Promującej Zdrowie, które sprzyjają dobremu samopoczuciu

społeczności szkolnej, podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzeniu zdrowego środowiska.

## ZESPÓŁ DO SPRAW PROMOCJI W NASZEJ SZKOLE:

SZKOLNY KOORDYNATOR: P. Małgorzata Ostaszewicz.

Osoby odpowiedzialne z ramienia Przedszkola nr 86:

PRZEDSZKOLNY KOORDYNATOR: P. Ewa Kowalik

P. Sylwia Smyk

P. Małgorzata Chojnacka

P. Agnieszka Sadowska - Pytka

## GŁÓWNE CECHY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE:

1. Edukacja zdrowotna jako ważny element programu nauczania szkoły.
2. Etos zdrowia w szkole.
3. Współdziałanie z rodzicami i społecznością lokalną.

## Cele Szkoły Promującej Zdrowie

1. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie u każdej osoby, w rodzinie i w społeczności lokalnej.
2. Zachęcanie do zdrowego stylu życia oraz stworzenie dzieciom i pracownikom realnych i atrakcyjnych możliwości dokonywania zdrowych wyborów.
3. Umożliwienie dzieciom rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmocnienie w nich poczucie własnej wartości.
4. Zapewnienie sprzyjającego zdrowiu środowiska do pracy i nauki oraz zabawy.
5. Edukacja zdrowotna dzieci do realizacji zajęć w ramach podstawy programowej z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania,
6. Wyposażenie dzieci w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego,
7. Włączenie do działań przedszkola pracowników służby zdrowia i rodziców.

# Szkółę promującą zdrowie tworzą lub współuczestniczą w jej tworzeniu:

- dzieci;
- nauczyciele;
- rodzice;
- inni pracownicy szkoły;
- inne osoby ze społeczności lokalnej.

## O PROMOCJI ZDROWIA

Program Szkoła Promująca Zdrowie (SzPZ) realizowany jest obecnie w 47 krajach Europy - w Polsce od 1991 r. Popularyzację idei SzPZ w Polsce rozpoczęto od trzyletniego projektu pilotażowego, realizowanego pod kierunkiem prof. dr hab. Barbary Woynarowskiej. Aktualnie w polskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie funkcjonuje ponad 3000 szkół i placówek. Program ten rozwijany jest w ramach Europejskiej Sieci Szkół dla Zdrowia w Europie, w wyniku porozumienia Światowej Organizacji Zdrowia, Rady Europy i Komisji Europejskiej, które w dalszym ciągu są włączone w sieć jako Międzynarodowa Rada Doradcza. W dniu 23 listopada 2009 podpisano Porozumienie o współpracy między Ministrem Edukacji Narodowej, Ministrem Zdrowia i Ministrem Sportu i Turystyki w sprawie promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży.

Podstawą dobrego samopoczucia we wszystkich sytuacjach życiowych jest świadome podejście do zdrowia, jako wartości bezcennej.

Cenimy zdrowie fizyczne - bo zapewnia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów.

Cenimy zdrowie psychiczne w jego obrębie:

- emocjonalne - zdolność do rozpoznawania emocji,
- umysłowe - zdolność do logicznego, jasnego myślenia.

Cenimy zdrowie społeczne - bo pozwala na utrzymywanie prawidłowych relacji z innymi ludźmi.

Cenimy zdrowie duchowe - bo stanowi wartość życia osobistego każdego z nas, która pozwala na zachowanie równowagi i wewnętrznego spokoju.

## Rozpoczynając nowy rok szkolny, dokonaliśmy diagnozy problemów priorytetowych.

W ankietach wzięty udział dzieci z dwóch grup zerówek, ich rodzice a także nauczyciele i pracownicy niepedagogiczni mający powyżej 3 lat stażu pracy w naszej placówce.

Po analizie ankiet decyzją Rady Pedagogicznej Przedszkola nr 86 wytypowano następujące priorytety na rok szkolny 2017/2018:

- **zdrowe odżywianie się** - kontynuujemy projekt „PRZEDSZKOLNA RODZINA WITAMINIAKÓW” .
- **zdrowie psychiczne** - zwracając szczególną uwagę na **KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH i RELACJI Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM.**

Poza tym nasze działania będą również realizowane w zakresie:

- Aktywności fizycznej,
- Profilaktyki,
- Higieny,
- Bezpieczeństwa,
- Działalności ekologicznej.

Zgodnie z założeniami Szkoły Promującej Zdrowie  
nasza działania wynikają z diagnozy problemu  
i mają charakter długotrwałych i zaplanowanych oraz  
kompleksowych czynności, angażujących w nie całą  
społeczność szkolną, na ile to możliwe, lokalną  
oraz rodzinną naszych wychowanków.

I Priorytet:

### ZDROWE ODŻYWIANIE

←  
Właściwie się odżywiam.

↓  
Dbam o higienę i porządek  
„Czyścioszek to ja!!!”

↘  
Kto dba o nasze zdrowie?

Kontynuujemy i rozszerzamy zakres działań w obrębie „Przedszkolnej Rodziny Witaminiaków”. Do poznanych już warzyw oraz owoców, dołączymy kolejnych przyjaciół będących gościem w każdej z naszych grup. Do naszych działań zapraszamy Rodziców, którzy bardzo chętnie uczestniczą w propozycjach. Zajęcia w Kuchcikowie, stwarzają okazję do eksperymentowania. Liczą się chęci, zainteresowanie, działanie, samodzielność i odwaga, a powstać mogą wspaniałe, smaczne, zdrowe dania.



## II PRIORYTET:

### ZDROWIE PSYCHICZNE

**Dobry stan fizyczny**, to właściwe funkcjonowanie organizmu.

Zdrowe odżywianie.

aktywność umysłowa.

Aktywne spędzanie czasu

**Dobry stan emocjonalny:**

Świadomość siebie i swoich emocji.

Szanowanie drugiego człowieka.

Umiejętność radzenia sobie z napięciem i negatywnymi emocjami

Akceptację i poczucie własnej wartości.

**Relacje społeczne**

Nawiązanie

i utrzymywanie relacji.

Wypełnianie ról.

Zastosowanie się do zasad. Kogo możemy poprosić o pomoc?

# KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH I RELACJI Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM.

## Co może być przyczyną:

1. Dużo dzieci w grupie.
2. Mało zajęć praktycznych, wymagających współpracy.
3. Duży hałas.
4. Brak kącika relaksu.
5. Trudności z nazywaniem uczuć, emocji.
6. Brak umiejętności i wiedzy na temat radzenia sobie z sytuacją stresującą, nieprzyjemną emocjami.
7. W przypadku kadry: wielu nauczycieli, mijających się ze względu na duży zakres obowiązków i często brak współpracy.

**Podjmując rozważania nad II priorytetem, w odniesieniu do ankiet zwracamy uwagę:**

1. Nazywanie emocji, które pojawiają się w życiu każdego człowieka (przedszkolaka/rodzica/nauczyciela)
2. Jak okazywać emocje nie raniąc przy tym innych.
3. Zaczynij od uśmiechu - sposoby na okazywanie uczuć.
4. Współpraca, współdziałanie = SUKCES
5. Jak radzić sobie z Negatywnymi Emocjami a jak Propagować Pozytywne?
6. RELAKS - ODPOCZYNEK - dobroczynny wpływ na nasze ciało, umysł i EMOCJE!
7. HAŁAS i jego negatywne skutki na nasze zdrowie umysłowe, emocjonalne.
8. „Gadająca ściana” w pokoju nauczycielskim. Możliwość zapisywania np. spotkań integracyjnych, ważnych tematów do omówienia itp.

### **Cele Szczegółowe:**

1. Rozumienie pojęcia "zdrowie".
2. Zdobywanie wiedzy na temat: jak dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.
3. Napisz coś miłego drugiej osobie - przełamywanie utartych schematów, otwarcie się inne osoby, sposób na zminimalizowanie dystansu
4. Kształtowanie umiejętności i postaw prozdrowotnych związanych z racjonalnym odżywianiem i propagowaniem zdrowych nawyków żywieniowych.

5. Nabycie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami, lub rozładowaniem napięcia.
6. Odkrywanie i nazywanie uczuć i emocji w różnych sytuacjach dnia codziennego.
7. Ukazanie negatywnego wpływu hałasu na funkcjonowaniu rodzica/człowieka/przedszkolaka.
8. Zachęcanie i angażowanie Rodziców do pracy i funkcjonowania grupy na ile to możliwe.
9. Współpraca i współpraca i współdziałanie w realizacji Planu Szkoły Promującej Zdrowie.