

Plan promocji zdrowia
„Gajowickie Skrzaty to zdrowe przedszkolaki”
Plan promocji zdrowia na rok szkolny 2025/2026

Działania zaplanowane do systematycznej realizacji:

- „Czas na relaks” kształtowanie nawyków higieny narządów zmysłów i układu nerwowego; wykorzystanie różnorodnych technik relaksacyjnych w celu: „wyciszenia” negatywnych emocji, odprężenia psychicznego i fizycznego, wpływającego na koncentrację uwagi i pomagające pokonać lęk, strach, agresję, np. bajki terapeutyczne, bajki relaksacyjne, muzykoterapia, inne
- „Poranna gimnastyka dla smyka” wyrabianie nawyków zdrowotnych poprzez codzienne ćwiczenia gimnastyczne w każdej grupie przedszkolnej.
- Akademia Krokieta i Lamy
- Fit School
- “Kubusiowi Przyjaciele Natury” – proekologiczny i prozdrowotny program edukacyjny
- Codzienne monitorowanie jakości powietrza w mieście
- „Sport to zdrowie” Aktywny udział dzieci (wszystkie grupy) w sportowych zajęciach na terenie przedszkola: - zajęcia „Mali Wspaniali” - gimnastyka ogólnorozwojowa
- „Zdrowa przekąska” codzienne przygotowanie przez personel kuchenny zdrowej przekąski dla dzieci (marchewka, jabłko, gruszka)
- „Czysta woda zdrowia doda” przenośne dystrybutory wody w każdej sali przedszkolnej; zachęcanie dzieci do częstego picia dobrej jakościowo wody.

- „Czystość wokół nas” tworzenie otoczenia sprzyjającego zdrowiu: czystość w sali, łazience; poznawanie i przestrzeganie obowiązków każdego dziecka w tym zakresie; wprowadzenie w starszych grupach wiekowych funkcji dyżurnego.
- „Kulturalny Przedszkolak” organizowanie sytuacji edukacyjnych związanych z nauką dobrych manier przy stole (np. nakrywanie do stołu, prawidłowe posługiwanie się sztućcami, estetyczne spożywanie posiłku m.in. nie rozmawiania z „pełną buzią”, korzystania z serwetek przy posiłku).

Realizacja projektów, programów oraz warsztatów edukacyjnych:

- „Gajowickie Skrzaty zdrowo fermentują” – projekt edukacyjny realizowany w grupie dzieci 6 – letnich. Cel: rozwijanie wiedzy z zakresu zdrowego żywienia z wykorzystaniem procesu fermentacji warzyw i owoców. Opracowanie: Joanna Jandy – dyrektor przedszkola, Alicja Furowicz
- „Posłuchaj i (w)jedz lepiej!”- cykl szkoleń online dla nauczycieli i rodziców organizowany w ramach projektu Zdrowa Misja finansowanego ze środków Miasta Wrocław przez Zespół Fundacji Polskiedzieci.org
- „Przyroda i ja” – warsztaty edukacyjne.
Cele: wzbudzenie zainteresowania naukami przyrodniczymi, kształtowanie pełnej szacunku postawy wobec świata przyrody, rozwijanie świadomości ekologicznej, kształtowanie umiejętności obserwacji i wyciągania wniosków z doświadczeń

Wrzesień 2025

1. „Kodeks bezpiecznego przedszkolaka” ustalenie z dziećmi zasad dotyczących bezpiecznych zachowań w przedszkolu i poza nim. Utrwalenie zasad bezpiecznego zachowania dzieci na placu przedszkolnym; reagowanie i zgłaszanie nauczycielce sytuacji zagrażających bezpieczeństwu innych dzieci, np. niebezpieczne zabawy, uszkodzona zabawka.

2. „Gajowickie Skrzaty zdrowo fermentują” – realizacja projektu edukacyjnego w grupie dzieci 6– letnich w zakresie zdrowego żywienia. Część I „Kiszenie ogórków”.

3. Przedszkolna wycieczka integracyjna do Krzeptowa – Święto pieczonego ziemniaka,

Październik 2025

1. „Kreatywne wariacje dyniowe” – rodzinny konkurs przedszkolny. Cel: wykorzystanie naturalnego materiału – dyni, do zabaw plastycznych, wzmacnianie więzi rodzinnych, integracja środowiska przedszkolnego.

2. Trening zachowań p/pożarowych – poznanie/utrwalenie właściwych zachowań podczas próbnego alarmu p/pożarowego;

3. „Gajowickie Skrzaty zdrowo fermentują” – część II „Kapusta”

4. Wykorzystanie materiału przyrodniczego: szyszki, kamyki, liście itp. do działań edukacyjnych oraz zabaw swobodnych dzieci

5. „Pasowanie na Przedszkolaka”. Cele: wspomaganie procesu adaptacji dzieci do przedszkola, wzmocnienie więzi emocjonalnej z dziećmi, rodzicami i nauczycielem, wspomaganie dziecka w budowaniu pozytywnego obrazu siebie, integracja rodziców, zachęcanie do współdziałania

Listopad 2025

1. „Gajowickie Skrzaty zdrowo fermentują” – część III „Buraki”

2. „Dzień Życzliwości” – życzliwe słowo, list skierowany np. do osób, które się tego nie spodziewają. Taniec Życzliwości. Budowanie dobrych relacji między przedszkolakami

3. „Dzień Pluszowego Misia”- kształtowanie wrażliwości oraz postaw empatycznych.

Grudzień 2025

1. „Gajowickie „Skrzaty zdrowo fermentują” – część IV „Cytryny”

2.,,Świąteczne wypieki” - poznanie tradycji i zwyczajów świątecznych, poznanie sposobu przygotowania pierników.

3.Stroik Bożonarodzeniowy dla każdego dziecka- zastosowanie naturalnych materiału przyrodniczych

4. „Przedstawienie Jasełkowe” – Bożonarodzeniowe pastorałki. Cel: ukazanie piękna Świąt Bożego Narodzenia

Styczeń 2026

1.,,Gajowickie Skrzaty zdrowo fermentują” – część V „Marchewka”

2. „Kochana babciu, kochany dziadku” – występy artystyczne przygotowane przez wszystkie grupy. Cele: wzmocnienie więzi emocjonalnej z rodziną, kształtowanie uczucia przywiązania i szacunku do dziadków. Budowanie dobrych relacji

Luty 2026

1.,,Walentynkowy zawrót głowy” – poznanie tradycji walentynkowej. Cele: kształtowanie zachowań prospołecznych.

2.,,Gajowickie Skrzaty zdrowo fermentują” – część VI „Skórki bananów”

Marzec 2026

1.,,Gajowickie skrzaty zdrowo fermentują” – część VII „Ocet jabłkowy”

2.,,Szkoła zaprasza” - kontynuacja współpracy ze Szkołą Podstawową nr 63 i 72; (nauczyciele klas pierwszych), zapoznanie dzieci 5, 6 letnich ze szkołą (sale lekcyjne, świetlica, biblioteka, sala gimnastyczna. Cel: przygotowanie dziecka do podjęcia obowiązku ucznia.

Kwiecień 2026

1. Książeczki z przedszkolnej skrzyneczki” – udział w akcji „Wędrująca książka”, założenie skrzynek z książeczkami do wypożyczania do domu przez przedszkolaki.
2. „Gajowickie Skrzaty zdrowo fermentują” – część VIII „Pomidory”
3. „Dzień Ziemi” – zajęcia edukacyjne. Cele: poznawanie przyczyn oraz konsekwencji dla zdrowia zanieczyszczenia: powietrza, wody, gleby

Maj 2026

1. „Gajowickie Skrzaty zdrowo fermentują” – część IX „Rzodkiewka”
2. „Rowerowy maj” – udział w kampanii promującej zdrowy tryb życia i zrównoważoną mobilność wśród dzieci przedszkolnych, rodziców i grona nauczycielskiego. Popularyzowanie roweru jako środka transportu do przedszkola, pracy; nauka dobrych i zdrowych nawyków.
3. „Czyste powietrze wokół nas” -udział w programie edukacyjnym promującym ideę antynikotynową, opracowany przez Powiatową Stację Sanitarno –Epidemiologiczną SANEPID. Tworzenie otoczenia sprzyjającemu zdrowiu, wzrost kompetencji rodziców w zakresie ochrony dzieci przed zadymionym powietrzem, zwiększenie umiejętności dzieci w zakresie radzenia sobie w sytuacjach, gdy przebywają w zadymionych pomieszczeniach
4. „Kochana mamo, kochany tato” – występy artystyczne przygotowane przez wszystkie grupy.
Cele: wzmocnienie więzi emocjonalnej z rodziną. Budowanie dobrych relacji
5. „Zdrowo i zielono” - zakładanie ogródków edukacyjnych w każdej sali - hodowla koperku - udział w akcji #Zdroworosnę W. Legutko - poznawanie podstaw uprawy roślin jadalnych i ich znaczenia w diecie człowieka.

Czerwiec 2026

1.,,Gajowickie Skrzaty zdrowo fermentują” – część X „Kalafior”

2.,,Dzieci mają swoje prawa” - warsztaty edukacyjne. Cele: kształtowanie u dzieci świadomości posiadania własnych praw ale i obowiązków, kształtowanie postaw zrozumienia oraz akceptacji odmienności innych, nazywanie i wyrażanie swoich uczuć w stosunku do innych,

3.,,Sportowa Olimpiada Przedszkolna” - promocja aktywności ruchowej, integracja społeczności przedszkolnej. „Święto Rodziny” - integracja społeczności przedszkolnej, Przedszkolna wycieczka integracyjna – zabawy i gry integracyjne w plenerze

4.,,Bezpieczne i zdrowe wakacje” – zajęcia edukacyjne. Dostarczenie dzieciom wiadomości na temat zagrożeń dla zdrowia w okresie letnim: dbałość o higienę narządów zmysłów i układu nerwowego, odpowiednie zachowania w czasie upałów, zachowanie ostrożności wobec zwierząt, roślin, lekarstw i środków chemicznych, ochrona przed kleszczami, pszczołami, itp.