**SPRAWOZDANIE** **Z REALIZACJI ZADAŃ PODJĘTYCH   
W ROKU SZKOLNYM 2021/2022**  
**W RAMACH REALIZACJI PROGRAMU ZDROWEGO ODŻYWIANIA  
„JESZ ZDROWO- ŻYJESZ ZDROWO” DLA DZIECI 3-6 LETNICH**

W roku szkolnym 2021/2022 nasza placówka realizowała program autorski   
p. Małgorzaty Wosik i p. Katarzyny Moskwy „Jesz zdrowo- żyjesz zdrowo”.

Program ten został opracowany w ramach przynależności do ,, Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie" zgodnie z przyznanym naszej placówce krajowym Certyfikatem Przedszkola Promującego Zdrowie.

Zgodnie z opracowanym harmonogramem działań, w ciągu całego roku szkolnego, systematycznie organizowane były zajęcia edukacyjne, pogadanki na temat zasad zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej. Dzieci miały okazję oglądać   
i wypowiadać się na temat ilustracji i obrazków tematycznych, historyjek obrazkowych, dzieliły się własnymi doświadczeniami i przeżyciami. Podczas zajęć poruszano tematy higieny osobistej, zdrowego odżywiania się, szkodliwości częstego korzystania z telefonu, komputera, telewizora.  Korzystając z plansz edukacyjnych, kart pracy, krzyżówek, zagadek, wierszy i opowiadań rozmawiano z dziećmi na temat porannej i wieczornej toalety, codziennej gimnastyki, codziennego korzystania   
z pobytu na świeżym powietrzu. Podczas zabaw tematycznych dzieci nauczyły się zapowiadać pogodę i dopasowywać strój do panujących warunków atmosferycznych, a korzystając z zimowych spacerów i zabaw na śniegu uczyły się zasad hartowania organizmu i zapobiegania przemarznięciu. Tradycją naszego przedszkola stało się samodzielne przygotowywanie przez dzieci zdrowych sałatek, kanapek, soków. Rozwijaniu postaw prozdrowotnych sprzyjały organizowane w przedszkolu imprezy   
i uroczystości.

Zadania ujęte w harmonogramie działań na rok szkolny 2020/2021 zostały zrealizowane. Z uwagi na pandemię zajęcia odbywały się  w reżimie sanitarnym. Niektóre z zadań musiały być modyfikowane z uwagi na covid-19. 

**Treści edukacyjne:**

Tematyka uwzględniona w programie zawierała 10 bloków tematycznych:

1. **Piramida zdrowia**

Dzieci zostały zapoznane z piramidą zdrowia poprzez prelekcję poprowadzoną przez   
p. dietetyk Katarzynę Śrut. Dodatkowo pani Kasia wprowadziła dzieci w świat kolorów i smaków, przygotowując pyszne koktajle do degustacji. Kolejnym działaniem było zachęcenie rodziców i dzieci do udziału w lokalnym 44 Święcie Kwiatów, Owoców i Warzyw w Skierniewicach. Przy ogromnym zaangażowaniu wychowawczyń p. Małgorzaty Wosik, p. Moniki Kołodziejskiej, p. Anety Nowickiej oraz rodziców dzieci 6-letnich odbył się występ grupy „Smerfy” na skierniewickiej scenie w Parku Miejskim, gdzie przedszkolaki zaprezentowały zdrową wersję bajki   
o Jasiu i Małgosi, pt.: ”Bajka o witaminach”, zachęcając wszystkich widzów do jedzenia warzyw i owoców.

1. **Kosz pełen warzyw**

We wszystkich grupach odbyła się pogadanka z dziećmi nt. warzyw , które jesienią pozyskujemy z ogródków, osiągania korzyści dla zdrowia w wyniku ich spożywania oraz sposobów przetwarzania warzyw w smakowite przetwory. W grupach odbyła się degustacja warzyw przyniesionych przez dzieci do przedszkola. W październiku udało się zrealizować wyjście na pobliski stragan warzywny oraz dzięki zaangażowaniu rodziców zorganizowano wystawę warzywną pt. ,,Warzywne stworki”, które zostały wykonane w domu rodzinnym dziecka wraz z członkami rodzin i przyniesione do przedszkola.

1. **Podróż do krainy mlekiem płynącej**

Dzięki pracy z pomocą technologii informacyjnej wyświetlono dla dzieci film edukacyjny, pt.” Skąd się bierze mleko?”. Przedszkolaki zostały zapoznane   
z zawodem mleczarza, sposobem produkcji i obróbki mleka. Wspólnie z autorkami programu dzieci wskazywały produkty, które produkowane są z mleka. Chętne grupy wykonały prace plastyczne na temat ,,Zdrowe kości mamy, bo mleko, sery i jogurty chętnie zajadamy”, które były dostępne dla rodziców i dzieci na tablicy na dolnym holu.

1. **Od ziarenka do bochenka**

W najstarszej grupie „Smerfy” przeprowadzona została pogadanka, aby zapoznać dzieci z rodzajami pieczywa, tym samym zachęcić ich do próbowania nowych smaków ( białe, ciemne, wieloziarniste, żytnie, orkiszowe, itp.), zwrócić uwagę na zdrowotny aspekt wypieków. Efektem pogadanki było utworzenie tablicy tematycznej, która umieszczona była w dolnym holu w szatni aby cała społeczność przedszkolna mogła poznać treści omawiane na zajęciu. Czas Świąt Bożego Narodzenia   
i Wielkanocy sprzyjał eksperymentom w kuchni, rodzinnemu wypiekaniu chleba, ciast lub ciasteczek, co sprawiło dzieciom ogromną radość, ponieważ kiedy już wróciły po świętach do przedszkola chętnie dzieliły się doświadczeniami z innymi dziećmi i wychowawczyniami.

Wycieczka do kuchni przedszkolnej celem obserwacji sposobów przygotowywania posiłków dla dzieci, została przeniesiona na kolejny rok szkolny przez obowiązującą pandemię covid 19.

1. **Witaminowa moc**

Dzieci z każdej grupy zostały zapoznane z nazwami i rodzajami owoców (w podziale na krajowe i egzotyczne). Odbyła się pogadanka prowadzona przez Panią Alicję Stupieńko przedszkolną pielęgniarkę na temat wpływu owoców na odporność organizmu. Ogromną radość sprawiło dzieciom wykonanie sałatki owocowej w grupie młodszej oraz szaszłyków owocowych w grupach starszych. Dodatkowym zadaniem zrealizowanym dla dzieci w ramach realizacji programu była prezentacja krótkiego filmiku o witaminach oraz poprowadzona prze autorki programu zabawa w losowanie i odgadywanie zagadek o owocach. Na podsumowanie tego zadania wszystkie grupy zostały obdarowane owocowymi kolorowankami.

1. **Mięso, jaja, ryby- zdrowi nie na niby**

Pogadanka z dziećmi na temat produktów takich jak jaja, mięso, ryby oraz ich wpływu na zdrowie odbyła się we współpracy z przedszkolnym dietetykiem. Wspomagano się podczas tej pogadanki materiałami/książkami uzyskanymi od Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Skierniewicach, pt. ,,Skąd się biorą produkty ekologiczne?”. Grupy starsze przygotowały tablicę tematyczną na dolnym holu nt. w/w produktów w celach informacyjnych dla rodziców i wszystkich odwiedzających. W grupie dzieci 3-letnich wykonano zdrowe i kolorowe kanapki. Przy tejże okazji dzieci przełamały barierę sięgania po warzywa, po które na co dzień nie sięgały i nie smakowały ich.

1. **Woda siły doda**

Głównym założeniem realizując zajęcia metodą Kinezjologii edukacyjnej Paula Dennisona, było rozpoczęcie zajęć edukacyjnych od wypicia przez dziecko wody   
z kubeczka. W zajęciach odbyła się pogadanka o walorach wody, poszerzanie wiedzy na temat lokalnego ujścia wody pitnej ,,Iskierka”. W całym przedszkolu odbyły się obchody Dnia Wody, każda grupa poznawała właściwości wody, eksperymentowała z wodą oraz wykonała plakat z tej okazji. Dzieci z grup starszych „Żabki” i „Słodziaki” uczestniczyły w wycieczce do firmy WOD-Kan stacji uzdatniania wody przy ul .Waryńskiego w Skierniewicach.

1. **Co słychać u Pszczółki Mai?**

Dzieci miały możliwość obejrzeć film edukacyjny o pszczołach, ich znaczeniu dla środowiska, pożytecznej roli w przyrodzie. Szczególną uwagę dzieci przykuły atrybuty pszczelarza z jakich na co dzień korzysta w bezpieczny sposób pozyskując zdrowy miód. Przy okazji tych spotkań dzieci miały możliwość dowiedzieć się   
o cukrach zdrowych, naturalnych (cukier w owocach, miodzie) i niezdrowych (cukierki, gumy, żelki).

Również przy współpracy z Miejską Biblioteką Publiczną przygotowany został dla przedszkolaków teatrzyk „O pszczołach klimatycznie”. Był to cykl działań popularyzujących literaturę poświęconą pszczołom- jednym z najważniejszych zwierząt na świecie.

W ramach programu zapoznano dzieci z książką kucharską- omówiono zawartości, zastosowania, omówiono dla kogo jest przeznaczona. Kolejnym działaniem mającym na celu włączenie rodziców w realizację programu było zachęcenie dzieci i rodziców do opracowania przepisu na ulubione danie dziecka, który zawarty będzie w Książce Kucharskiej Rodziców i Dzieci z Przedszkola nr 13 i udostępnienie jej do wglądu na terenie placówki.

1. **Fast food- street food**

Przedszkolna pani dietetyk Małgorzata Łuczak objaśniła znaczenia nazewnictwa ,,fast food” i ,,street food” w grupie starszaków „Smerfy”. Przeprowadziła pogadankę na podstawie ilustracji oraz książek pt.: „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”   
na temat skutków spożywania niezdrowej żywności, bazując na materiałach otrzymanych w ramach współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno- Epidemiologiczną w Skierniewicach. Wspólnie z Panią dietetyk dzieci wykonały pracę plastyczną motywującą do odstawienia tego rodzaju jedzenia. Prace dzieci wykorzystane zostały podczas podsumowania realizacji programu w trakcie śpiewania piosenki   
pt. ,, Piosenka o niezdrowym jedzeniu”.

**10. Jemy zdrowo- żyjemy zdrowo**

W celu podsumowania realizacji programu a także zachęcenia niezdecydowanych do zwiększenia uwagi na to, co jemy, zaprezentowano dla całej społeczności przedszkolnej i zaproszonych gości opracowaną przez autorki programu prezentację multimedialną, w której zawarto zdjęcia ze wszystkich podjętych działań w ramach realizacji programu ,,Jesz zdrowo- żyjesz zdrowo”. Ponadto po części merytorycznej odbyła się część artystyczna w wykonaniu naszych podopiecznych. Dla wszystkich zgromadzonych wystąpiła solistka Oliwia Brzezińska z grupy „Żabki”, która reprezentowała przedszkole w „I wojewódzkim konkursie piosenki o zdrowiu”   
zorganizowanym pod Honorowym Patronatem Marszałka Województwa Łódzkiego   
i Łódzkiego Kuratora Oświaty śpiewając piosenkę o zdrowiu. Następnie w ramach projektu wewnątrzgrupowego pt. ,,Dzieci dzieciom” grupa dzieci 6- letnich ,,Smerfy” zaprezentowała przedstawienie tj. zdrową wersję bajki o Jasiu i Małgosi pt.: ,,Bajka   
o witaminach”.

**Ewaluacja działań**

* *Obserwacja zachowań dzieci przy posiłkach w przedszkolu*- we wszystkich grupach wiekowych zauważalny jest progres w zachowaniu dzieci dot. smakowania i sięgania po nowe produkty spożywcze. Przedszkolaki częściej zjadały całe posiłki, chętnie je samodzielnie przygotowywały, zmniejszyło się ,,bawienie jedzeniem”, grymaszenie, odsuwanie talerzyka. W grupach starszych bardzo często dzieci prosiły o dokładki i dopytywały o dni kiedy ponownie będą mogły same przygotować posiłek czy zdrową przekąskę.
* *Wykazywanie się wiedzą dzieci podczas zajęć edukacyjnych, prelekcji*

*i pogadanek na temat zdrowego żywienia-* z informacji zwrotnych od nauczycielek wiadomo, że dzieci zarówno podczas zajęć jak i rozmów swobodnych wykazywały się dużą wiedzą na temat zdrowego odżywiania   
( najwięcej miały do powiedzenia na temat owoców i warzyw) niejednokrotnie edukując swoich rówieśników. Dzieci chętnie zgłaszały się do odpowiedzi na zadawane pytania, wykonywały zadania, prace plastyczne, rysowały   
i kolorowały adekwatnie do danej tematyki.

* *Ankiety dla rodziców, które przedstawią nam informacje w jakiej ilości dziecko spożywa w domu zdrowe produkty w momencie przystąpienia do realizacji programu. Po realizacji programu ponowne wystosowanie ankiet do rodziców dzieci, które pomogą nam uzyskać informację na temat zauważonych zmian   
  w odżywianiu się dzieci po realizacji programu.*

Ankiety wstępne dla rodziców Rozdano 123 Zwrócono 50

Ze względu na trudną sytuację pandemiczną w kraju, panujące obostrzenia oraz zwiększoną zachorowalność wśród dzieci uzyskana ilość ankiet zwrotnych nie jest miarodajna. Jednakże pomimo to zamieszczamy opracowane wyniki, które po trosze nakreśliły kierunek działań.

41 rodziców potwierdza, że dziecko wie, co to jest zdrowe odżywianie. 38 opiekunów wyraziło chęć uczestnictwa w spotkaniu z dietetykiem. 40 rodziców zadeklarowało chęć podjęcia próby planowania zdrowego jadłospisu w domu, chociażby na przykładzie jadłospisu przedszkolnego. Głównymi powodami przemawiającymi za ta decyzją były: chęć zmiany nawyków żywieniowych, spróbowania czegoś nowego, chęć odzwyczajenia dzieci od sięgania po niezdrowe przekąski, tj chipsy, słodycze, gazowane napoje. Rodzice zwrócili uwagę, że wprowadzenie zdrowego jadłospisu pozwoli zniwelować kłopoty   
z nadwagą, otyłością, chorobami przewlekłymi ( cukrzycą, chorobami serca, nadciśnieniem tętniczym, zaburzeniami hormonalnymi) oraz ujednolici system żywieniowy rodziny. Wśród powodów braku podjęcia próby planowania zdrowego jadłospisu powielała się odpowiedź dotycząca braku czasu.

Wśród oczekiwań rodziców względem tematyki zdrowego odżywiania rodzicom zależało najbardziej na zwiększeniu świadomości dzieci względem spożywania zdrowych produktów, wypracowywanie zdrowych nawyków żywieniowych zaś w kwestii propozycji od rodziców wskazać można: organizowanie warsztatów kulinarnych dla dzieci, organizowanie posiłków   
w formie szwedzkiego stołu, zwiększenie ilości owoców i warzyw w jadłospisie przedszkolnym. Zdecydowana większość rodziców (48osób) zauważa potrzebę promowania zdrowego odżywiania już w przedszkolu.

Ankiety końcowe dla rodziców Rozdano 123 Zwrócono 90

83 rodziców potwierdza, że jego dziecko wie, co to jest zdrowe odżywianie. 84 rodziców widzi pozytywne aspekty przy realizacji programu o tematyce zdrowotnej. Znaczna część rodziców, bo aż 89 osób popiera potrzebę promowania zdrowego odżywiania już w przedszkolu i tyle samo osób wskazuje aby działo się to corocznie. W 82 przypadkach dzieci wracały do domu i dzieliły się z rodzicami wiedzą i przeżyciami po zrealizowanych zajęciach.

* *Arkusze obserwacji dzieci w wieku przedszkolnym-* nauczycielki zgodnie oceniły wiedzę dzieci na temat zdrowego odżywiania, umiejętności nazywania owoców, warzyw oraz innych produktów spożywczych na wysokim poziomie.
* *Rozmowy z rodzicami-* we wszystkich grupach wiekowych rodzice bardzo często dzielili się z wychowawczyniami informacjami, jak znaczący wpływ na rozwój i zachowanie dziecka w domu miały podjęte przez autorki programu   
  i wychowawczynie grup działania. Opiekunowie zaznaczali, że dzieci zwracały większą uwagę na produkty umieszczane w koszykach podczas wspólnych zakupów (niektóre produkty dzieci potrafiły odłożyć na półkę) oraz edukowały domowników i bliskich w zakresie zdrowego jedzenia.
* *Ankiety dla nauczycielek, rozmowy z nauczycielkami, informacje pisemne   
  z realizacji programu „Jesz zdrowo- żyjesz zdrowo” w sprawozdaniach z pracy wychowawczo- dydaktycznej poszczególnych grup wiekowych oraz   
  w sprawozdaniach z pracy zespołu problemowo- zadaniowego ds. promocji zdrowia*

Wyniki z ankiet. Rozdano 11 ankiet Zwrócono 11 ankiet

11 nauczycielek widzi pozytywne aspekty przy realizacji programu. 11 nauczycielek widzi potrzebę promowania zdrowego odżywiania   
w przedszkolu. Dla wszystkich nauczycielek konstrukcja programu była czytelna i zrozumiała. 10 nauczycielkom udało się zrealizować program   
w całości. 8 nauczycielek widzi potrzebę aby program promujący zdrowe odżywianie był realizowany z roku na rok w przedszkolu. Wśród dodatkowych uwag dotyczących realizacji programu pojawiły się następujące zdania:

,, Ciekawe i atrakcyjne propozycje, dostosowane do możliwości wiekowych dzieci”, ,,Program jest adekwatny do koncepcji pracy przedszkola, gdyż jesteśmy Przedszkolem Promującym Zdrowie. Powinna być jego kontynuacja”, ,,Zmiana tematyki np. alergie pokarmowe. Pozytywnym aspektem było zaproszenie gości do realizacji tematyki, co uatrakcyjniło zajęcia”, ,,Wspaniały”, ,,Coś nowego”.

* *Prezentacja umiejętności podczas występów dzieci- występ dzieci z grup starszych podczas spotkania podsumowującego realizację programu*
* *Umieszczanie zdjęć na stronie internetowej Przedszkola nr 13 z realizacji zadań programowych-* autorki programu we współpracy z pozostałymi nauczycielkami na bieżąco zamieszczały zdjęcia na stronie internetowej placówki w zakładkach Promocja Zdrowia i Fotowydarzenia.

**Wnioski do dalszej pracy:**

1.      Kontynuowanie działań związanych z propagowaniem zdrowego stylu życia wśród dzieci i rodziców.

2.      Realizowanie kolejnych programów o treściach zdrowotnych.