



# PRZEDSZKOLE NR 81 W LUBLINIE

placówka promująca zdrowie





## Definicja przedszkola promującego zdrowie

Przedszkole promujące zdrowie tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają: dobremu samopoczuciu społeczności przedszkolnej, podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska.

## Podjęmowanie i realizacja działań przedszkola w celu:

- systematycznego dbania o sprawność ruchową przedszkolaków,
- kształtowania nawyku zdrowego odżywiania się, spożywania warzyw i owoców pod różną postacią,
- wyrabiania umiejętności radzenia sobie z różnymi emocjami

## „W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”

Systematycznie dbamy o aktywność fizyczną przedszkolaków, rozbudzamy zainteresowania i przyzwyczajenia ruchowe. Dzięki prowadzonym zabawom metodami twórczymi nasze przedszkolaki są aktywne, kreatywne i dociekliwe.



# „MAMO, TATO POĆWICZ ZE MNA”

Poprzez cykliczne pikniki dla dzieci i rodziców propagujemy aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Zachęcając rodziców do wspólnych zabaw i gier ruchowych z dziećmi, wyrabiamy nawyk dbania o kondycję fizyczną.



## „ZAKRĘCONY TYDZIEŃ”

Promujemy wśród Przedszkolaków aktywny i zdrowy styl życia. W ramach zorganizowanej „Zakręcony tydzień” dzieci wraz z rodzicami przybywały do przedszkola na rowerkach, hulajnogach lub pieszo, zamiast korzystania samochodu. Akcja będzie miała charakter cykliczny. Wszystkie dzieci chętnie wzięły udział w tej inicjatywie i zastały nagrodzone „Paszportem do zdrowia”.





## „ZAKRĘCONY TYDZIEŃ”



## „PIŁKARSKIE MALUSZKI”

Rozwijamy sprawność fizyczną i zdrową rywalizację w czasie zajęć organizowanych przez nauczycieli oraz podczas cyklu zajęć z trenerami. Prowadzone zajęcia i zabawy ruchowe służyły podnoszeniu i utrzymaniu wszechstronnej sprawności fizycznej na możliwie wysokim poziomie.



# „ZAWSZE DOBRZE SIĘ BAWIMY I UCZYMY”

Nasze przedszkole ma bogatą ofertę zajęć dodatkowych promujących zdrowy styl życia: koncerty, teatryki, tańce itp. Organizowane wycieczki i spotkania z ciekawymi ludźmi dostarczają przedszkolakom wiele radości i uczą prawidłowego zachowania.



„ZAWSZE DOBRZE SIĘ BAWIMY I UCZYMY”



„ZAWSZE DOBRZE SIĘ BAWIMY I UCZYMY”



# „SMACZNE, ZDROWE, KOŁOROWE”

Codziennie jedzenie owoców i warzyw to sukces zdrowego odżywiania się w naszym przedszkolu. Promowanie zdrowego odżywiania odbywa się poprzez obchodzenie nietypowych dni takich jak: dzień marchewki, pomidora, cytryny, zdrowego soku itp. , Prowadzenie hodowli kiełek, ziół i nowalijek oraz poznawanie piramidy żywienia.



## „UCZYMY SIĘ WSPÓŁPRACOWAĆ I RAZEM DEGUSTOWAĆ”

Przedszkolaki uczestniczą w warsztatach kulinarnych. Dzieci z dużym zaangażowaniem i zainteresowaniem podejmują działania podczas organizowanych zajęć kulinarnych. Uczą się przestrzegania zasad bezpieczeństwa, higieny i współpracy w małych zespołach. Samodzielnie przygotowana sałatka lub ciasto ze śliwkami smakuje znakomicie.




# „PROMUJEMY ZDROWIE”

Już od wielu lat organizujemy międzyprzedszkolne turnieje kulinarne, które dostarczają dzieciom niezapomnianych wrażeń.









Każdej sekundzie naszego życia towarzyszą emocje.  
Są one również nieodłącznym elementem życia naszych  
dzieci, bez względu na ich wiek czy środowisko w jakim  
żyją.

## „ZASADY SVOJE ZNAMY I CHĘTNIE PRZESTRZEGAMY”

W naszym przedszkolu obowiązują ustalone wspólnie z nauczycielem normy i zasady postępowania w grupie. Funkcjonują kodeksy grupowe oraz elementy i zasady Planu Daltońskiego. Znajomość i przestrzeganie tych zasad gwarantuje bezpieczeństwo, uczy samodzielności, współpracy i odpowiedzialności.



# „ŚMIECH TO ZDROWIE – TAK PRZEDSZKOLAK ODPOWIE”

Uświadamianie dzieci  
trzeb



## W realizacji zadań „Zdrowe emocje” wykorzystane były programy:

- „Wiem, czuję, rozumiem – wychowanie do wartości”
- „Poznaję i akceptuję siebie i innych”
- „Przyjaciele Zippiego” – międzynarodowy program zdrowia psychicznego



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ