

Ogólnopolski projekt edukacyjny

♥ Covidowe zdrowe love! ♥



Autorki projektu

mgr Emilia Kupczyk

mgr Klaudia Lewczuk

mgr Kamila Łyszyk

Przedszkole nr 47 „Leśna Pętelka” z Gdyni

1. Założenia projektu

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz aż się zepsujesz” – tak ponad 400 lat temu rozpoczął swoją najśłynniejszą fraszkę „Na zdrowie” ojciec polskiej literatury Jan Kochanowski. Mimo upływu lat te słowa są nadal aktualne. Czas pandemii dobitnie pokazał jak negatywny wpływ na samopoczucie mają izolacja społeczna, ograniczenie ruchu oraz nieodpowiednia dieta. Niestabilna sytuacja w kraju i na świecie dodatkowo nasiliły obawy dorosłych i dzieci związane ze zdrowiem. Działania które proponujemy w projekcie "Covidowe zdrowe love" mają na celu poprawę zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego przedszkolaków i dzieci w młodszym wieku szkolnym. Nasz projekt zrodził się z potrzeby uświadomienia dzieciom i ich rodzicom tego, w jaki sposób należy dbać o zdrowie swoje oraz najbliższych. Projekt skupia się na trzech aspektach zdrowia: wpływie odżywiania na zdrowie, wpływie ruchu na zdrowie oraz, najważniejszej w obecnych czasach, higienie zdrowia psychicznego.

Projekt jest zgodny z obowiązującą podstawą programową wychowania przedszkolnego oraz z kierunkami realizacji polityki oświatowej 2021/2022:

2. Wychowanie do wrażliwości na prawdę i dobro. Kształtowanie właściwych postaw szlachetności, zaangażowania społecznego i dbałości o zdrowie.

4. Podnoszenie jakości edukacji poprzez działania uwzględniające zróżnicowane potrzeby rozwojowe i edukacyjne wszystkich uczniów, zapewnienie wsparcia psychologiczno-pedagogicznego, szczególnie w sytuacji kryzysowej wywołanej pandemią COVID-19 w celu zapewnienia dodatkowej opieki i pomocy, wzmacniającej pozytywny klimat szkoły oraz poczucie bezpieczeństwa. Roztropne korzystanie w procesie kształcenia z narzędzi i zasobów cyfrowych oraz metod kształcenia wykorzystujących technologie informacyjno-komunikacyjne.

2. Do kogo jest skierowany projekt:

- Projekt jest skierowany do dzieci z przedszkoli/punktów przedszkolnych/oddziałów przedszkolnych oraz klas I-III SP z całej Polski, jednakże jesteśmy również otwarci na inne placówki edukacyjne (np. świetlice, żłobki, ośrodki specjalne, domy kultury, biblioteki itp.), również spoza kraju.
- Do projektu można zgłosić zarówno pojedyncze grupy, jak i całe placówki.

3. Cel główny:

Kształtowanie świadomości dzieci w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego.

4. Cele szczegółowe:

- Uświadamianie wpływu zdrowej diety na organizm człowieka,
- Uświadamianie wpływu aktywności fizycznej na zdrowie,
- Kształtowanie postaw prozdrowotnych wśród dzieci,
- Utrwalanie nawyków związanych z higieną ciała i psychiki,
- Rozwijanie umiejętności w zakresie nazywania emocji, radzenia sobie z trudnymi emocjami, lękami,
- Wdrożenie metod wspomagających uważność,
- Współdziałanie z organizacjami wspomagającymi zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci,
- Wzbogacenie warsztatu pracy nauczycieli o nowe pomysły na aktywności związane z szeroko pojętym zdrowiem.

5. Termin realizacji:

- Zgłoszenia do projektu przyjmujemy drogą mailową do dnia **15 września 2021**. Po tym terminie nie przyjmujemy zgłoszeń.
- Projekt będzie realizowany **od 15 września 2021 do 31 maja 2022**.

6. Zasady uczestnictwa

- Wypełnij kartę zgłoszeniową i prześlij ją na adres **covidowezdrowelove@gmail.com**. Zanim wyślesz zgłoszenie upewnij się, że dane twojej placówki są poprawne. Wystarczy jedno zgłoszenie na całą placówkę.
- Dołącz do grupy projektowej na Facebooku **Covidowe zdrowe love! Ogólnopolski projekt edukacyjny**
- Poproś rodziców o zgodę uczestnictwa w projekcie (wzór zgody znajdziesz w plikach grupy) oraz (jeśli chcesz publikować zdjęcia dzieci) o zgodę na wykorzystanie wizerunku (dokument tworzysz samodzielnie na podstawie przepisów RODO obowiązujących w twojej placówce).
- Pobierz i wydrukuj plakat projektowy i powieś go w widocznym miejscu w swojej placówce.
- Projekt jest bezpłatny.

7. Sposoby realizacji projektu

- Projekt jest podzielony na 3 moduły. Aby uzyskać certyfikat udziału w projekcie, **z każdego modułu zrealizuj minimum 8 zadań**. Zadania możesz wykonywać przez cały rok tak, aby jak najlepiej dopasować je do pracy twojej placówki.
- Zadania mogą być realizowane przez jedną grupę albo przez wszystkie grupy z danej placówki. W przypadku placówek specjalnych mogą być również realizowane w ramach zajęć terapii indywidualnej.
- Zadania możesz zrealizować w proponowanej przez nas formie albo dostosować do wieku oraz możliwości dzieci.
- Pomysły na realizację zadań możesz umieszczać w formie zdjęć/opisów/wierszy itp. w grupie projektowej, jednak nie jest to obowiązkowe. Zachęcamy Cię również do dzielenia się scenariuszami ciekawych zajęć, regulaminami konkursów i innymi ciekawymi dokumentami, które możesz zamieścić w sekcji Pliki.
- Na zakończenie projektu poprosimy cię o krótkie **sprawozdanie** (najlepiej w punktach) z przeprowadzonych działań w formie pliku Word (maksymalnie 2 strony A4 bez zdjęć lub maksymalnie 4 strony A4 ze zdjęciami) oraz o wypełnienie ankiety ewaluacyjnej. Wzór sprawozdania i ankieta zostaną umieszczone w plikach grupy najpóźniej na początku maja 2022. Certyfikaty prześlemy placówkom, które odeślą nam sprawozdanie i ankietę ewaluacyjną do dnia **7 czerwca 2022** na adres **covidowezdrowelove@gmail.com**

8. Ewaluacja

Po zakończeniu projektu opublikujemy raport z ewaluacji, w którym zawrzemy efekty naszych wspólnych działań.

9. Patronaty

Moduł I Zdrowo jemy i świetnie się czujemy

1. **Kącik zdrowy warzywno - owocowy**

Założenie w sali kącika zdrowia. Rekomendujemy umieszczenie w kąciku logo i nazwy projektu.

2. **Warzywo/owoc miesiąca dla każdego brzdąca**

Ustanowienie w każdym miesiącu warzywnego lub owocowego "króla", zajęcia z wykorzystaniem metody ośrodków zainteresowań.

3. **Nietypowe święto ogrodowe**

Zorganizowanie zajęć, zabaw w związku z wybranym warzywem:

Dzień Dyni (30.10)

Dzień Buraka (24.11)

Dzień Szpinaku (26.03)

Dzień Marchewki (4.04)

4. **Co miesiąc gratka - pyszna kanapka**

Zainicjowanie w każdym miesiącu dnia, podczas którego dzieci na śniadanie same robią sobie kanapki.

5. **Szaszłyki zdrowe i sałatki kolorowe**

Wykonanie z dziećmi owocowych szaszłyków lub sałatki. Przepis umieszczamy w plikach grupy.

6. **Szejki, smoothie i koktajle dla urody całkiem fajne**

Przygotowanie koktajlu warzywno-owocowego.

7. **Zdrowe urodziny dla chłopaka i dziewczyny**

Zainicjowanie obchodzenia urodzin, podczas których cukierki i słodczyce zamieniamy na owoce, warzywa lub zdrowe przekąski.

8. **Na szczyt się wspinamy, gdy o zdrowie dbamy**

Wykonanie wspólnie z dziećmi według własnego pomysłu piramidy zdrowego żywienia.

9. **Dietetyk mały, ale wytrwały**

Zapoznanie z zawodem dietetyka (można zaprosić do placówki) i ułożenie zdrowego jadłospisu w formie plakatu.

10. **W warzywniku warzyw bez liku**

Stworzenie z dziećmi w ogrodzie warzywnego ogródka.

11. **Pokażę na scenie, że zdrowie jest w cenie**

Inscenizacja przedstawienia o zdrowym odżywianiu według pomysłu nauczyciela. Scenariusz umieszczamy w plikach grupy.

12. **Kocham Cię zdrowie - każdy to powie**

Konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu. Zachęcamy do organizacji turnieju z innymi placówkami oświatowymi. Scenariusz umieszczamy w plikach grupy.

13. **Zamiast w przedszkolu, w sadzie lub w polu**

Wycieczka do sadu lub na ogródki działkowe.

14. **Warzywa kochamy i o nich śpiewamy/Warzywa lubimy i o nich mówimy**

Zorganizowanie konkursu piosenki lub recytatorskiego.

15. **Ale draka - Dzień Ziemiaka**

Zorganizowanie festynu rodzinnego, którego tematem przewodnim będą ziemniaki.

16. **Chcę coś smacznego, ale i zdrowego**

Niezdrowe jedzenie w zdrowej odsłonie np. przygotowanie zdrowej pizzy, frytek z batatów, zdrowych przekąsek.

Moduł II Sport to zdrowie, każdy Ci to powie!

1. **Odlotowe zawody sportowe**

Zorganizowanie zawodów sportowych lub biegowych.

2. **Medal dostaje, kto zdrowym się staje**

Praca plastyczna/techniczna, metoda dowolna.

3. **Kto głośno śpiewa, sportowców do boju zagrzewa**

Nagranie przyśpiewki dopingującej sportowców podczas zawodów.

4. **W co rodzice grali, kiedy byli mali**

Nauka zabaw ruchowych z dawnych lat (klasy, ringo, sznur, kolory, berek, zbijak, dwa ognie, głupi Jaś, guma, Zośka, itp.).

5. **Kodeks Małego Sportowca**

Stworzenie kodeksu z zasadami związanymi ze sportem i grą fair-play.

6. **Aerobik ważna sprawa, dla dzieciaka to zabawa**

Przeprowadzenie tygodnia zajęć z elementami aerobiku (np. w ramach porannej gimnastyki).

7. **Księga niewielka sportowego bąbelka**

Stworzenie grupowego albumu ze zdjęciami przedstawiającymi dzieci podczas zajęć sportowych.

8. **Grupowa liga planszowa**

Przeprowadzenie rozgrywek gry w warcaby.

9. **Wizyta idola w progach przedszkola**

Spotkanie ze sportowcem.

10. **Zdrowy bal sportowy**

Organizacja zabawy tanecznej dla dzieci (np. w ramach karnawału), można podczas balu zorganizować Galę Mistrzów Sportu.

11. **Mamo, tato ja Wam powiem, że ten sport to jednak zdrowie!**

Zajęcia otwarte z udziałem rodziców.

12. **Kwietniowe zabawy sportowe**

Obchody dnia sportu 6.04.

13. **Paraolimpiada bardzo ważna sprawa**

Poznanie znanych paraolimpijczyków i dyscyplin paraolimpijskich.

14. **Gimnastyka z patyka i guzika**

Cykl zajęć dla dzieci z wykorzystaniem nietypowych rekwizytów.

15. **Panowie i panie, ten plakat ma ważne przesłanie!**

Stworzenie plakatu/ gazetki o korzyściach płynących z uprawiania sportu.

16. **Wyginam śmiało ciało**

Zorganizowanie zajęć zumbi dla dzieci, można stworzyć układ taneczny i uwiecznić go na nagraniu.

17. **Niech każdy się dowie, że sport to zdrowie**

Organizacja konkursu plastycznego na pracę przedstawiającą dziecko podczas uprawiania sportu.

18. **Fitness kluby zamiast nudy**

Wycieczka do siłowni/centrum fitness/szkołki piłkarskiej - rozmowa z pracownikami nt. zalet uprawiania sportu, zabawy sportowe. Można zaprosić przedstawiciela siłowni do placówki.

19. **A ja głośno wam to powiem: Mamo, tato, wolę rower!** Akcja promująca przyjeżdżanie do placówki na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce.

20. **Z mamą, tatą nie leżę, tylko jeżdżę na rowerze** Zaangażowanie rodziców do organizacji wycieczki rowerowej z dzieckiem, wystawa zdjęć rodzinnych z wycieczki w placówce.

Moduł III W nas jest bardzo wielka siła, chcemy żeby zwyciężyła

1. **O tym, jak kropka mała okazała się być wspaniała**

Międzynarodowy Dzień Kropki 15.09 - obejrzenie animacji The dot która uświadamia dzieciom ich nieograniczone możliwości oraz stworzenie pejzażu z wykorzystaniem kropek.

2. **To nie tylko święto wiosny, ale ważny dzień radosny**

Dzień Zespołu Downa 21.03 Konkurs plastyczny lub praca plastyczna Kolorowa skarpetka.

3. **Pomoc innym ważna sprawa. Pomagaczu - wielkie brawa!**

Organizacja zbiórki darów dla hospicjum w ramach akcji Pola nadziei (marzec-kwiecień).

4. **Cały tydzień z emocjami, rozwiń wiedzę razem z nami**

Tydzień emocji - każdy dzień poświęcony innej emocji.

5. **Sympatyczny przedszkolak empatyczny**

Dzień empatii i dzień uśmiechu 2.10 - dowolne działanie dzieci.

6. **Z nieśmiałością sobie radzę, w życiu sobie też poradzę!**

Dzień osób nieśmiałych 14.01 - dowolne działanie dzieci.

7.Akcja relaksacja!

Regularne zajęcia wspomagające relaks z elementami uważności (Mindfulness) np. z wykorzystaniem muzyki klasycznej, publikacji Mruczący kotek wyd. Bliżej Przedszkola, techniki Jacobsona lub programu Eline Snel Uważność i Spokój żabki.

8.Trudności pokonuję i świetnie się z tym czuję

Scenki dramowe dotyczące radzenia sobie z trudnymi dla dzieci sytuacjami (przeprowadzka, choroba, pojawienie się nowego członka rodziny, zmiana klasy/grupy/nauczyciela, odejście ukochanego zwierzątka itp.)

9. Uwaga! Psycholog chętnie pomaga

Warsztaty dla dzieci o radzeniu sobie z trudnościami przeprowadzone przez psychologa z PPP.

10. Interaktywna plansza z emocjami - zrób ją razem z nami!

Termometr/zegar emocji - praca plastyczno-techniczna z ruchomymi elementami.

11.Spokój pod chmurką z farbą i tekturką

Dzień patrzenia w niebo 14.04 - plener malarski połączony z relaksacją na kocach w ogrodzie (z uwagi na zmienną pogodę w kwietniu zadanie można przenieść na późniejszy termin).

12. Wy nie wiecie, a ja wiem, jak rozmawiać trzeba z psem

Współpraca z ośrodkami zajmującymi się terapią ze zwierzętami (dogoterapia, felinoterapia, hipoterapia).

13. W drzewach zaklęta do lasu zachęta

Zajęcia sylwoterapeutyczne z okazji Dnia Drzewa 26.04 wykorzystanie terapeutycznej mocy drzew. Wizyta w lesie/parku, wdychanie zapachu lasu, dotykanie rękami kory, liści, wsłuchiwanie się w szum drzew i śpiew ptaków (z uwagi na zmienną pogodę w kwietniu zadanie można przenieść na późniejszy termin).

14. Emocje kontroluję, więc dobrze się czuję

Kącik emocji dostępny dla każdego potrzebującego dziecka, wyposażenie go w gniotki, butelki sensoryczne, gumowe piłeczki, kulki hydrożelowe, woreczki z grochem, piasek kinetyczny itp.

15.Zapach mięty i róży relaksowi służy

Zajęcia z elementami aromaterapii - wykonanie woreczków zapachowych z ziołami, przygotowanie aromatycznej mieszanki herbacianej lub kosmetyków zapachowych (kule do kąpieli, peeling).

16.Słyszę nie tylko ciszę

Konkurs na bajkę/opowiadanie sprzyjające relaksacji.

17. **Piękna mandala spokój wyzwala**

wykonanie wielkoformatowej mandali z darów przyrody, kolorowego piasku, klocków itp.

18. **Słoik dobrych chwil zasil w parę chwil**

Wypełnianie "Słoika dobrych chwil" kolorowymi karteczkami ilustrującymi pozytywne momenty w grupie.

19. **Receptą na lęki są bajek dźwięki**

Cykl comiesięcznych zajęć o pokonywaniu strachu w oparciu o bajkoterapię (lęk przed dentystą, pajakami, ciemnością, separacyjny i inne).

20. **Kiedy rysuję, to się relaksuję**

Zajęcia arteterapeutyczne z wykorzystaniem metody Doroty Dziamskiej Edukacja przez Ruch.

21. **Drzewo, kamień, woda - spokojna przyroda**

Zorganizowanie w ogrodzie kącika w stylu japońskiego ogrodu Zen.

22. **Pocztówką poruszę dziecięcą duszę**

Udział w akcji Mały gest, wielki cel (Facebook) polegającej na wysyłaniu kartek pocztowych do chorych dzieci z okazji urodzin (wystarczy poprosić organizatorów w wiadomości prywatnej o adres konkretnego dziecka i przygotować przesyłkę z kartkami, można też dołączyć upominek dla jubilata).