

Regulamin

„Moje zdrowie – moja siła, wielka moc”- ogólnopolski projekt z zakresu edukacji prozdrowotnej i profilaktyki uzależnień

1. Cele projektu :

a) *cel główny*: wychowanie zdrowego, aktywnego, świadomego swoich możliwości i posiadającego umiejętność współistnienia z przyrodą przedszkolaka/ucznia.

b) *cele szczegółowe*:

- nawiązanie współpracy między placówkami w całej Polsce,
- zrozumienie znaczenia zdrowia dla rozwoju człowieka,
- utrwalanie prawidłowych nawyków higienicznych i zachowań prospołecznych,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśniczą,
- podniesienie wiedzy na temat funkcjonowania poradnictwa telefonicznego i innych form pomocy,
- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych,
- tworzenie warunków sprzyjających spontanicznej i zorganizowanej aktywności ruchowej
- kształtowanie właściwej postawy wobec środowiska przyrodniczego,
- poznanie i zrozumienie zagrożeń dla zdrowia wynikających z nadmiernego spędzania czasu przy komputerze i przed telewizorem,
- poznanie ciekawych i ważnych zawodów.

2. Zasady uczestnictwa:

1. W projekcie mogą wziąć udział wszyscy czynni zawodowo nauczyciele wychowania przedszkolnego lub edukacji wczesnoszkolnej.
2. Zgłoszenie do projektu następuje poprzez dołączenie do zamkniętej grupy na facebooku.
Czas trwania projektu : **wrzesień 2019 r. – maj 2020 r.**
3. Aby otrzymać certyfikat uczestnictwa należy wykonać **po 3 zadania z każdego modułu**. Certyfikaty zostaną rozesłane drogą mailową.
4. Weryfikacja uczestnictwa odbędzie się na podstawie otrzymanego **sprawozdania (krótki opis zadań plus zdjęcia)**. Mimo wszystko będzie nam miło, jeśli zdjęcia pojawią się również na stronie projektu (inspiracja, wymiana doświadczeń, potwierdzenie, że projekt „żyje”. Sprawozdanie wysyłamy na adres:

zdrowiesila@gmail.com

5. Nauczyciele, którzy zdecydują się na uczestnictwo w projekcie są zobligowani

do uzyskania zgody rodziców na udział dzieci w projekcie i wykorzystanie wizerunku dziecka.

- 6) Uwaga: **część** zadań ma formę propozycji, do wyboru. Można więc dostosować je do możliwości i potrzeb grupy, realizować własne pomysły ale **NALEŻY ZACHOWAĆ GŁÓWNĄ, PRZEWODNIĄ MYŚL**.

3. Moduły i zadania

I „ŻYJĘ ZDROWO I BEZPIECZNIE ”

- 1) „**Zdrowie**” – co oznacza to pojęcie, jaki ma wpływ na nasze życie , sposoby ochrony zdrowia/życia – *organizacja spotkania* z lekarzem/ratownikiem medycznym/pielęgniarką.
- 2) „**Czy rośliny chorują , jak je leczyć?**” – prowadzenie obserwacji, zajęcia edukacyjne, nawiązanie współpracy z biologiem/mikrobiologiem, warto zastanowić się wspólnie z dziećmi czy rośliny czują, co o tym świadczy – projekt badawczy.
- 3) „**Kodeks zdrowego i bezpiecznego przedszkolaka**” – utrwalenie zasad bezpieczeństwa, *kodeks w formie tablicy motywacyjnej* – monitorowanie przestrzegania zasad w praktyce.
- 4) „**Trudna sztuka mówienia nie**” – przeprowadzenie *zajęć tematycznych* związanych z pojęciem asertywność. Starsze dzieci w kontekście uzależnień, młodsze uświadamiania sobie własnych potrzeb, umiejętności radzenia sobie w sytuacji konfliktowej.
- 5) „**Telefon zaufania**” – *prezentacja filmu edukacyjnego* (youtube, jest tam krótki i prosty w przekazie film, około 3 minuty), dzieci mogą podzielić się spostrzeżeniami, warto podjąć próbę zapamiętania numeru.
- 6) „**Quiz wiedzy o zdrowiu i bezpieczeństwie**” – w grupie lub ogólnie przedszkolny, podsumowanie wiadomości.
- 7) Dowolne zadanie o tematyce modułu wg pomysłów dzieci lub nauczycieli.

II „JESTEM TYM CO JEM I PIJĘ”

- 1) „**Piramida żywienia**” – organizacja spotkania z dietetykiem lub grupowa praca plastyczna.
- 2) „**Zamiast cukierków**” – przygotowanie wspólnie z dziećmi tzw. *kulek mocy* według własnego przepisu.
- 3) „**Warzywa, których nie lubimy**” – organizacja dnia warzyw, ale niezbyt lubianych przez dzieci np. „Dzień brukselki”, „Dzień kalafiora” itp.

- 4) **„Zamiast soku”** – *zabawa badawcza*, uświadomienie dzieciom ile łyżek cukru jest w ich ulubionych sokach i jak wpływa to na zdrowie, przygotowanie *koktajlu mleczno – owocowego*.
- 5) **„Co to znaczy BIO?”** – zorganizowanie wyjścia do sklepu ze zdrową żywnością.
- 6) **„Wspieramy polskie rolnictwo”** – przygotowanie szaszłyków z polskich owoców bądź warzyw.
- 7) Dowolne zadanie o tematyce modułu wg pomysłów dzieci lub nauczycieli.

III „PRZED CHOROBAŃ UCIEKAM NA WŁASNYCH NOGACH”

- 1) **„Sport to zdrowie”** – spotkanie z trenerem/zawodnikami wybranej/nych dyscypliny sportowej, zajęcia edukacyjne lub sportowe, ukazanie wielu możliwości, sport jako hobby.
- 2) **„Olimpiada w Jarzynie”** – organizacja zawodów sportowych w grupie bądź ogólnie przedszkolnych, można zaprosić rodziców do uczestnictwa.
- 3) **„Aktywne metody w zabawie”** – przeprowadzenie zabaw ruchowych, wykorzystanie różnych metod np. według C. Orffa, W. Sherborne itp.
- 4) **„Niezależnie od wieku”** – stworzenie z dziećmi ulotek propagujących zdrowy tryb życia i rozdanie przechodniom podczas spaceru.
- 5) **„Elementarz sportowy”** – zapoznanie z treścią i nauka na pamięć (części), dowolny wiersz lub piosenka.
- 6) **„Dzień sportu”** – organizacja imprezy na terenie placówki.
- 7) Dowolne zadanie o tematyce modułu wg pomysłów dzieci lub nauczycieli.

IV „ZAMIAST GRAĆ NA KOMPUTERZE LEPIEJ PĘDZIĆ NA ROWERZE”

- 1) **„Internet a bezpieczeństwo”** – burza mózgów – zalety i wady/zagrożenia wynikające z korzystania z Internetu, stworzenie *plakatu* (młodsze dzieci mogą wybrać odpowiednie obrazki).
- 2) **„Oglądam kiedy chcę”** – *prelekcja dla rodziców, pedagogizacja*, uzależnienie od komputera dotyka coraz młodsze dzieci, nie wolno bagatelizować objawów, przedstawienie zasad korzystania z dobrodziejstw techniki dla dzieci itp.
- 3) **„Moje hobby”** – zajęcia prowadzone *metodą peer – learning*, dzielenie się wiedzą/doświadczeniami z rówieśnikami.
- 4) **„Ja i moi koledzy”** – zajęcia tematyczne, zabawy, odgrywanie scenek, prezentacja

multimedialna (do wyboru). Uświadomienie, że każdy z nas jest inny, kształtowanie postawy szacunku i akceptacji dla wyborów innych osób. Ukazanie, że lepiej spędzać czas z rówieśnikami, zwrócenie uwagi na osoby niepełnosprawne.

- 5) „**Mój wymarzony rower**” – praca plastyczna indywidualna lub grupowa.
- 6) Dowolne zadanie o tematyce modułu wg pomysłów dzieci lub nauczycieli.

V „GDY ZIEMIA WOŁA O POMOC”

- 1) „**Za kilkanaście lat**” – film/prezentacja dotycząca negatywnego wpływu człowieka na naszą planetę, ważne jest ukazanie skutków dotychczasowych działań.
- 2) „**Śmiecioludek**” – uczestnictwo w ogólnopolskim konkursie plastycznym – kwiecień.
- 3) „**Eko – wiersz, bajka**” – konkurs dla dzieci i rodziców, według własnego regulaminu.
- 4) „**Ekologiczne Story Cubes**” – tematyka związana z ochroną przyrody, zachowaniami proekologicznymi, warto spisać historyjki, które powstały podczas zajęć.
- 5) „**Lubimy zabawy i eksperymenty**” – przeprowadzenie z dziećmi dowolnej zabawy badawczej/eksperymentu np. malowanie na mleku, tęcza na talerzu, wulkan z cytryny, ukryte w lodzie itp.
- 6) Dowolne zadanie o tematyce modułu wg pomysłów dzieci lub nauczycieli.

POWODZENIA ☺