



„COVIDOWE ZDROWE LOVE!”

1. Założenia projektu:

Działania, które będą podejmowane 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.

2. Cel główny:

Kształtowanie świadomości dzieci w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego.

3. 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.