



W miesiącach wrzesień 2019 – listopad 2019 nasze przedszkole przystąpiło do projektu **„Mamo! Tato! Chcę żyć zdrowo razem z Tobą!”**, którego realizacja ma na celu uświadomienie rodzicom wpływu używek (alkohol, narkotyki, papierosy) na zdrowie i życie człowieka. Praktycznie każda używka powoduje obniżenie sprawności funkcjonowania układu nerwowego. Doświadczenie społeczne ostrzega jednak nas, że uzależnienie może się pogłębić i spowodować niebezpieczne krótkotrwałe lub długofalowe konsekwencje. Szkody mogą mieć charakter osobisty: zdrowotny, psychiczny, charakterologiczny lub społeczny: odrzucenie, naruszanie spokoju. Nakreślenie problemu rodzicom i dzieciom od najmłodszych lat ma spowodować wzrost świadomości i ukierunkować na zdrowy styl życia i podnieść wagę relacji w rodzinach. Aktywne i ciekawie spędzanie czasu wolnego opartego na działaniach sportowych ma stanowić alternatywę dla spędzania czasu w towarzystwie używek.

W związku z tym zaplanowaliśmy następujące działania do realizacji:

- zajęcia metodą W. Sherborne jako sposób na zwiększanie samoświadomości, umiejętności rozładowania napięcia;
- zajęcia o charakterze terapeutycznym, wyciszające emocje, relaksacyjne z zastosowaniem podłogi interaktywnej;
- zajęcia w grupach dotyczące rozpoznawania i nazywania emocji;
- projekcja filmu <https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY> i zajęcia w oparciu o tematykę filmu, nauka zachowań asertywnych;
- prezentacja multimedialna dotycząca wpływu alkoholu na zdrowie;
- tworzenie kolażu lub gazetki z przygotowanych materiałów;
- spotkanie z ekspertem z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej z Działu Promocji Zdrowia (zarówno dzieci, jak i rodzice);
- zajęcia z pracownikiem MOPR-u lub psychologiem;
- wycieczka rowerowa lub piesza rodziców z dziećmi „Siłownia pod chmurką nad Zalewem”;
- konkurs rodzinny: plastyczny „W zdrowym ciele zdrowy duch”
- zajęcia otwarte dla rodziców budujące pozytywne relacje dziecko-rodzic poprzez wspólne działanie - tworzenie gier planszowych „Zabawy w kodowanie” z zastosowaniem mat do kodowania, ozobotów oraz flamastrów do kodowania.

W wyniku realizacji projektu przewidujemy następujące efekty dla dzieci:

- kształtowanie świadomości dzieci z zakresu wpływu używek na zdrowie i zachowanie,
- rozpoznawanie własnych emocji jako wstępu do radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- wyposażenie dzieci w konkretne narzędzia reagowania na sytuacje zagrażające ich zdrowiu (zdecydowane przeciwstawianie się zagrożeniu),
- uświadomienie wartości aktywnego spędzania czasu w rodzinie.

W wyniku realizacji projektu przewidujemy następujące efekty dla rodziców:

- wzrost świadomości rodziców,
- lepsza znajomość negatywnego wpływu używek, szczególnie na relacje rodzinne,
- znajomość instytucji niosących pomoc,
- wzmocnienie relacji rodzinnych poprzez efektywne i wolne od używek spędzanie wspólnego czasu.