

Marta Tokarz

Zdrowe żywienie
i aktywność fizyczna
w Przedszkolu Publicznym nr 28
im. Czesława Janczarskiego
w Opolu

Program „Przedszkole Promujące Zdrowie”



Autor: **Marta Tokarz** – koordynator ds. promocji zdrowia

Przedszkole Publiczne nr 28 im. Czesława Janczarskiego w Opolu
Plac Teatralny 3
45-056 Opole
www.pp28opole.szkolnastrona.pl

Konsultacja merytoryczna
Wydział Wychowania i Profilaktyki
Valentina Todorovska-Sokołowska

Redakcja językowa i korekta
Karolina Strugińska

Projekt okładki, redakcja techniczna i skład
Barbara Jechalska

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2019

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 **Międzynarodowa Licencja Publiczna**
(CC BY-NC) <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.pl>

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl
tel. 22 345 37 00

1. Informacje o przedszkolu

Przedszkole Publiczne nr 28 im. Czesława Janczarskiego jest placówką czterooddziałową, do której uczęszcza 93 dzieci w wieku od 3 do 6 lat. Personel przedszkola liczy 30 osób. Przedszkole zlokalizowane jest w centrum miasta, lecz w bezpiecznej odległości od ruchliwych ulic. Ogród przedszkolny wyposażony został w atrakcyjny i bezpieczny sprzęt rekreacyjny. Dbamy również o zagospodarowanie terenu zielonego.

Nasze przedszkole wyróżnia się wśród innych placówek tym, że jako jedyne w Opolu prowadzi osobną kuchnię dla dzieci przestrzegających diet zdrowotnych, co okazuje się bardzo potrzebne w dobie powszechnie występujących alergii. Dzięki indywidualnemu żywieniu stwarzamy odpowiednie warunki pobytu w przedszkolu dzieciom cierpiącym na choroby metaboliczne oraz tym, które przebyły operacje przewodu pokarmowego. Przeciwdziałamy w ten sposób wykluczeniu tych dzieci ze środowiska rówieśniczego.

Naszą placówkę charakteryzuje także to, że prowadzimy naukę pływania od najmłodszych lat w ramach realizacji autorskiego programu „Przedszkolaki pływają jak rybki w wodzie”. W podejmowanych działaniach koncentrujemy się przede wszystkim na profilaktyce zdrowotnej, ponieważ lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Tę ideę szeroko propagujemy wśród dzieci i ich rodziców.

Przedszkole cechuje również wspaniała atmosfera, która sprawia, że kolejne pokolenia mieszkańców Opola chętnie powierzają nam swoje pociechy. Usytuowanie w sercu miasta i dzielenie budynku ze żłobkiem pozwala placówce na szeroko zakrojoną współpracę ze środowiskiem lokalnym.

Działalność w ramach projektu „Przedszkole Promujące Zdrowie” rozpoczęliśmy w 2008 roku od diagnozy stanu wyjściowego dotyczącej m.in. nawyków zdrowotnych całej społeczności przedszkolnej. Ukoronowaniem wieloletniej pracy na rzecz promocji zdrowia było dwukrotne uzyskanie przez placówkę – w 2011 i 2016 roku – Wojewódzkiego Certyfikatu „Przedszkola Promującego Zdrowie”.

2. Podejmowane w przedszkolu działania w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

Działania w zakresie zdrowego żywienia

W naszym przedszkolu na co dzień dbamy o to, by nasi wychowankowie mieli urozmaicony jadłospis, bogaty w produkty zapewniające im całodzienną zbilansowaną dietę, zgodną z piramidą żywienia. Ściśle przestrzegamy diet pokarmowych u dzieci z nietolerancją czy alergią pokarmową – cały personel przedszkola jest odpowiednio przeszkolony w tym zakresie. Jadłospis ustalany jest indywidualnie dla każdego dziecka, które wymaga takiej diety.

Poprzez różnego rodzaju zajęcia – np. takie jak: „Wpływ zdrowego odżywiania na zęby”, „Co jeść, a czego unikać – poznajemy piramidę zdrowego żywienia” – które na stałe goszczą w ofercie placówki, propagujemy na co dzień zdrowe odżywianie, a tym samym kształtujemy właściwe nawyki żywieniowe u dzieci. Z obserwacji nauczycieli i rodziców wynika, że dzieci

pod wpływem wielostronnych oddziaływań przedszkola osiągnęły szerszą świadomość w zakresie stosowania zasad zdrowego odżywiania: nauczyły się samodzielnie przygotowywać zdrowe kanapki dzięki cotygodniowym śniadaniom w formie „szwedzkiego stołu”, wykazały się dużą wiedzą i na temat zdrowego odżywiania, biorąc udział w różnych konkursach, quizach, programach artystycznych, a także zaakceptowały zdrowy nawyk picia wody dzięki udziałowi w ogólnopolskiej kampanii „Mamo, tato, wolę wodę!” oraz zapewnieniu im na co dzień stałego dostępu do wody (w każdej sali znajduje się dystrybutor z wodą, dzięki czemu przedszkolaki mogą w dowolnym czasie zaspokoić pragnienie i nawodnić się).

Nasi wychowankowie przekonali się również do stosowania ziół podczas przygotowywania posiłków dzięki „witaminowym ogródkom” zakładanym co roku w salach. Nauczyli się wybierać produkty zdrowe dla organizmu, a co za tym idzie – zaczęli ograniczać spożywanie słodczy i chipsów na rzecz zdrowych przekąsek. Ponadto przedszkolaki cyklicznie uczestniczą w realizacji programu PCK i Urzędu Miasta Opole „Biały Ząbek” – podczas zajęć z pracownikiem PCK dowiadują się, jak zdrowe odżywianie wpływa na zęby.

Dzięki cyklicznym zajęciom kulinarnym, prowadzonym przez przedszkolną kucharkę, dzieci poznały sposoby przygotowania zdrowych posiłków: sałatek, surówek, koktajli owocowych i warzywnych czy ciasteczek owsianych. Co roku samodzielnie przygotowują zdrowe przekąski i soki na organizowany w przedszkolu „Festyn Rodzinny”.

Nasze przedszkole wzięło udział w ogólnopolskiej kampanii „Tydzień Chleba na Zakwasie”, podczas której dzieci nauczyły się wypiekać zdrowy chleb pozbawiony chemicznych polepszaczy. Każdego roku przedszkolaki uczestniczą w wycieczkach do sklepu z ekologiczną żywnością, gdzie zakupują zdrowe przekąski, które często stanowią nagrody w różnych konkursach.

Zorganizowaliśmy dla dzieci, rodziców i nauczycieli spotkania z dietetykiem, które miały na celu zmianę nawyków żywieniowych na zdrowsze. Prowadzimy także pedagogizację rodziców. Systematycznie wydajemy pisemko „Wesołe Przedszkole”, w którym zamieszczamy ciekawe teksty z różnych dziedzin, także z zakresu zdrowego żywienia, np. artykuły: *Talerz Zdrowego Żywienia*, *Odżywianie przedszkolaka* czy *Jak oduczyć dziecko jedzenia słodczy?*, a także dotyczące aktywności fizycznej, bezpieczeństwa oraz zdrowia psychicznego.

Działania w zakresie aktywności fizycznej

Dzięki podejmowanym inicjatywom udaje nam się zachęcić rodziców i dzieci do aktywnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Z naszych obserwacji wynika, że rodzice wraz z dziećmi coraz częściej odwiedzają przedszkolny plac zabaw, który jest dla nich dostępny w godzinach popołudniowych. Systematycznie prowadzimy zajęcia ruchowe na sali gimnastycznej i w ogrodzie przedszkolnym. W ramach krzewienia kultury fizycznej wśród dzieci bierzemy udział w programie wsparcia edukacji przedszkolnej w zakresie wychowania fizycznego „Aktywny Przedszkolak”, dzięki któremu dzieci rozwijają zainteresowania sportowe, jednocześnie wyrabiając w sobie nawyk czynnego uprawiania ćwiczeń ruchowych.

Różnorodność i duża częstotliwość oferowanych przez nas zajęć ruchowych przyczyniają się do podnoszenia sprawności fizycznej dzieci oraz mają ogromny wpływ na hartowanie młodych organizmów. Podczas realizacji autorskiego programu „Przedszkolaki pływają jak rybki w wodzie” młodsze dzieci oswoiły się z wodą, a starsze nauczyły się pływać, natomiast rodzice zostali zachęceni do chodzenia na basen ze swoimi pociechami. Nauka pływania oraz

realizacja autorskiego programu z zakresu edukacji zdrowotnej pod nazwą „Profilaktyka i korygowanie wad postawy” pozytywnie wpływają na kształtowanie prawidłowej sylwetki u dzieci. Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej ze specjalistą odbywają się raz w tygodniu, dzięki czemu dzieci w trakcie zabaw ruchowych oraz ćwiczeń korekcyjnych poznają własne ciało, odkrywają różnice pomiędzy postawą prawidłową a nieprawidłową. Poznają pozycje ciała, w których można wypoczywać, wzmacniając efekty korekcyjne.

Prowadzimy także zajęcia z zakresu integracji sensorycznej dla dzieci wymagających takiego wsparcia, co daje pozytywne efekty m.in. w zakresie regulowania napięcia mięśniowego, wzmacniania koordynacji ruchowej, kształtowania reakcji równoważnych i świadomości własnego ciała. Zajęcia te są prowadzone przez terapeutę SI zatrudnionego w przedszkolu, odbywają się dwa razy w tygodniu w porze popołudniowej w sali gimnastycznej, która została bogato wyposażona w niezbędny sprzęt do tego typu ćwiczeń.

Dzięki organizowanym przez przedszkole wycieczkom turystycznym po naszym regionie dzieci nie tylko aktywnie spędzają czas na świeżym powietrzu, ale przede wszystkim poznają ciekawe miejsca i mają kontakt z przyrodą, co pozytywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne. Dzieci młodsze wyjeżdżają na krótsze jednodniowe wycieczki, np. do gospodarstwa agroturystycznego w Przysieczy, gdzie miło spędzają czas, obserwując zwierzęta hodowane na wsi. Natomiast dla dzieci starszych organizowane są dłuższe wycieczki autokarowe, np. do Dino-parku w Krasiejowie, gdzie poznają fascynujący świat gadów sprzed milionów lat.

Co roku przy współudziale innych przedszkoli organizujemy międzyprzedszkolną „Spartakiadę Przedszkolaka” – imprezę dla około 400 dzieci. Olimpiada sportowa odbywa się w przestrzennej sali gimnastycznej w pobliskim liceum. Pracę nauczycieli wspierają wolontariusze – uczniowie szkoły. W celu zrealizowania tego przedsięwzięcia dyrektorzy przedszkoli poszukują sponsorów. Dzięki ich dobroczynności uczestnicy mają zapewnione wyżywienie, napoje, medale, dyplomy i statuetki. Począwszy od pierwszej „Spartakiady”, tj. od 2004 roku, towarzyszą nam hymn, flaga olimpijska i flaga państwowa. Każde przedszkole prezentuje także własny emblemat i barwy stroju sportowego. Rywalizację rozpoczyna wspólna rozgrzewka przy muzyce. Konkurencje odbywają się w dwóch kategoriach wiekowych: dzieci 3- i 4-letnie oraz dzieci 5- i 6-letnie, są zatem dostosowane do wieku i możliwości dzieci. Uczestnicząc w zawodach sportowych, przedszkolaki uczą się zasad *fair play* oraz pokonywania trudności i własnych ograniczeń. W tej wspaniałej rywalizacji nie ma przegranych, wszyscy uczestnicy są wygranymi. Rywalizujemy, ale nie o miejsca, walczymy o zdrowie i dobre samopoczucie.

Wiosną, wspólnie z rodzicami przygotowujemy „Festyn Rodzinny”, podczas którego propagujemy aktywne formy spędzania wolnego czasu – rodzice wraz z dziećmi biorą udział w ciekawych konkurencjach sportowych w ogrodzie przedszkolnym. Są to np. zabawy w przeciąganie liny, zjazd z góry na nietypowych pojazdach, bitwa na gąbki, tor przeszkód czy przejście przez tajemniczy tunel. W przerwie wesołych zabaw ruchowych uczestnicy festynu posilają się w przedszkolnej kawiarence, która oferuje zdrowe soki oraz przekąski, np. owocowe szaszłyki czy sałatki przygotowane wspólnie przez dzieci i nauczycieli. Rodzice dostarczają na tę imprezę domowe ciasta i ciasteczka, które mogą zostać skonsumowane również przez dzieci będące na dietach pokarmowych. Festyn uświetniają występy artystyczne dzieci z każdej grupy wiekowej.

3. Najbardziej efektywne działania

W trakcie 10 lat działalności naszej placówki w ramach programu „Przedszkole Promujące Zdrowie” udało się osiągnąć bardzo wiele. Największym sukcesem przedszkola jest trwała zmiana świadomości, nawyków i postaw w zakresie dbania o zdrowie całej społeczności przedszkolnej na skutek długofalowych i systematycznych działań, takich jak:

✓ **Propagowanie zdrowego żywienia**

Nasza placówka jako jedyna w mieście prowadzi odrębną kuchnię dla dzieci będących na dietach pokarmowych, organizuje także: posiłki w formie „szwedzkiego stołu” – umożliwiające samodzielne przygotowywanie przez dzieci zdrowych i kolorowych kanapek, „witaminowe ogródki” w salach – pozwalające na wykorzystywanie ziół, udział w kampanii „Mamo, tato, wolę wodę” – służący wprowadzeniu nawyku częstego picia wody, zajęcia z kucharką – polegające na przygotowywaniu przez dzieci sałatek, surówek, koktajli i soków, akcję wykonywania zdrowych przekąsek dla rodziców na „Festyn Rodzinny” – utrwalającą u dzieci właściwe nawyki żywieniowe.

✓ **Profilaktyka próchnicy zębów w przedszkolu**

W każdej z grup przedszkolnych obowiązuje codzienne mycie zębów po obiedzie, wykonywane są bezpłatne przeglądy stanu jamy ustnej u dzieci w ramach akcji PCK „Biały Ząbek”, ponadto wszystkie przedszkolaki należą do „Klubu Wiewiórka” PCK, często ma również miejsce zachęcanie rodziców, by pilnowali dokonywania okresowych przeglądów dentystrycznych u dzieci i kształtowali właściwe nawyki higieniczne.

✓ **Promowanie aktywności fizycznej**

Jako jedyne przedszkole publiczne w mieście prowadzimy na krytym basenie naukę pływania dla dzieci, realizując program „Przedszkolaki pływają jak rybki w wodzie” służący profilaktyce wad postawy u dzieci; co roku organizujemy międzyprzedszkolną „Spartakiadę Przedszkolaka” – zawody sportowe w duchu *fair play* – oraz „Festyn Rodzinny” o charakterze sportowym odbywający się w ogrodzie przedszkolnym; stale uczestniczymy w Olimpiadach Sportowych organizowanych przez PSP nr 21 w Opolu – dzięki tym działaniom dzieci nabywają właściwych nawyków w zakresie kultury fizycznej, są sprawne, aktywnie spędzają wolny czas na świeżym powietrzu, a kończąc edukację przedszkolną, potrafią już pływać.

✓ **Dbłość o bezpieczeństwo**

Co roku organizujemy Międzyprzedszkolny Konkurs „Bezpieczny Przedszkolak”. Dzieci w naszym przedszkolu biorą udział w zajęciach z policjantem i strażnikiem miejskim, dzięki czemu znają zasady bezpiecznego uczestnictwa w ruchu drogowym oraz potrafią podać numery alarmowe, zakładają kamizelki odblaskowe podczas każdego wyjścia poza teren przedszkola. Przedszkolaki wiedzą, jak należy zachować się w sytuacji zagrożenia i gdzie można otrzymać pomoc, mają także rozeznanie, w jakich miejscach można bawić się bezpiecznie. Dzięki uczestnictwu w cyklu zajęć z zakresu bezpieczeństwa przedszkolaki wiedzą, że nie można samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych.

✓ **Dbłość o zdrowie psychiczne**

W najstarszej grupie przedszkolnej rokrocznie prowadzone są zajęcia z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego pod nazwą „Przyjaciele Zippiego” – dzieci uczą się dzięki

nim postaw prospołecznych oraz kontrolowania swoich emocji. Wszystkie dzieci relaksują się i odstresowują podczas zajęć z biblioterapii prowadzonych przez pracownika Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Opolu, dają upust swoim emocjom podczas zajęć z arteterapii, muzykoterapii oraz bajkoterapii w Bibliotece Dziecięcej.

4. Napotkane trudności

Trudności, które napotykamy w swej pracy, to przede wszystkim niedostateczne zaangażowanie rodziców, ich niechęć do wypełniania ankiet ewaluacyjnych i wyrażania swoich opinii, a także wciąż zbyt mała – w naszej ocenie – liczba rodziców, których udaje się włączyć w różnorodne działania podejmowane przez przedszkole. Rodzice zwykle są uczestnikami realizowanych przedsięwzięć, rzadko zaś inicjatorami.

Wciąż także nie wystarcza czasu i energii na profilaktykę i ochronę zdrowia pracowników. Są oni bardzo zaangażowani w organizację działań prozdrowotnych dla dzieci i rodziców, a niejednokrotnie zapominają o sobie.

5. Na jakiej podstawie oceniono, że sukces został osiągnięty?

W 2016 r. dokonaliśmy autoewaluacji naszych działań z zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Przeprowadziliśmy anonimowe badania ankietowe dla wszystkich nauczycieli, pracowników niepedagogicznych przedszkola oraz dla rodziców dotyczące samopoczucia i nawyków zdrowotnych, a także wywiady z dziećmi 5- i 6- letnimi oraz test rysunkowy „Co robię dla zdrowia w domu i w przedszkolu?”. Wyniki przeprowadzonych badań były satysfakcjonujące. Okazało się, że zarówno dzieci, ich rodzice, jak i pracownicy dobrze czują się w naszym przedszkolu, pozytywnie oceniają atmosferę w nim panującą. Wszyscy starają się na co dzień stosować zalecenia z zakresu profilaktyki zdrowotnej, mając świadomość, jak należy dbać o własne zdrowie psychiczne i fizyczne.

Co roku przeprowadzamy ewaluację projektu, najczęściej poprzez interpretację wyników ankiet skierowanych do rodziców i nauczycieli, wywiady z dziećmi oraz własne obserwacje. Sprawdzamy, czy założone cele zostały zrealizowane, a zadania wykonane – w ten sposób oceniamy, czy udało nam się osiągnąć sukces.

6. Czego nauczyła się przedszkolna społeczność dzięki podejmowanym działaniom i jakie korzyści odniosła?

Realizacja projektu przyniosła i wciąż przynosi efekty pozytywne dla całej społeczności przedszkolnej. Przede wszystkim zauważyliśmy szereg zmian w zakresie: wiedzy, przekonań, umiejętności i działań na rzecz własnego zdrowia. Nasza praca przyniosła pożądane efekty i ogromne korzyści dla ogółu. Promowanie szeroko pojętego zdrowia przekształciło się

w nawyk. Większość działań podejmowanych przez przedszkole na stałe wpisała się w życie placówki i są one wciąż kontynuowane.

Niewątpliwie należy zwrócić uwagę również na inne korzyści wynikające z realizacji projektu „Przedszkole Promujące Zdrowie”. Wspólne przedsięwzięcia przyczyniły się do integracji placówki ze środowiskiem lokalnym i promocji naszego przedszkola. Nawiązaliśmy stałą współpracę z: Polskim Czerwonym Krzyżem, Biblioteką Dziecięcą, Teatrem Lalki i Aktora, Galerią Sztuki Współczesnej, krytą pływalnią „Aquarium”, Prywatną Szkołą Nauki Pływania „Barabas”, Centrum dla dzieci „Bajkowo”, Państwową Szkołą Muzyczną w Opolu oraz z innymi placówkami przedszkolnymi działającymi na terenie naszego miasta – m. in. z Publicznym Przedszkolem nr 21, Publicznym Przedszkolem nr 33 oraz z Niepublicznym Przedszkolem „Bajka”, a także z publicznymi Szkołami Podstawowymi nr 1 i nr 21 w Opolu oraz Zespołem Szkół Ogólnokształcących nr 2 w Opolu. Dzięki kontaktom ze środowiskiem lokalnym nasze przedszkolaki poznały zawody takie jak: stomatolog, kucharka, sportowiec, instruktor pływania, bibliotekarka, aktor, artysta plastyk, muzyk, policjant.

Pracownicy placówki nawiązali z gronem rodziców szeroką współpracę opartą na wzajemnym zrozumieniu i zaufaniu – rodzice chętnie brali udział we wszystkich przedsięwzięciach, czerpali satysfakcję z udzielania pomocy. Nauczyciele dzięki projektowi stale poszerzali swoją wiedzę i umiejętności, wzbogacili swój warsztat pracy, stali się bardziej kreatywni i twórcy w organizowaniu zajęć dla dzieci, mieli okazję wziąć udział wielu szkoleniach. Dokonano wielu pozytywnych zmian związanych z modernizacją przedszkola i placu zabaw. W budynku przeprowadzono również kontrolę bezpieczeństwa i higieny, która dała wynik pozytywny.

Zachęcamy pracowników wszystkich przedszkoli do włączenia się w ruch placówek promujących zdrowie, ponieważ program ten jest niezwykle pożyteczny i odgrywa ogromną rolę w kształtowaniu właściwych postaw prozdrowotnych, sprzyja ochronie i pomnażaniu zdrowia, które jest przecież naszym największym dobrem.