



Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

Anna Rządiewicz

Przedszkole Miejskie nr 1 "Tęczowa Jedyneczka"
w Rawie Mazowieckiej

Przedszkole Miejskie nr 1 „Tęczowa Jedyneczka” w Rawie Mazowieckiej

ul. Kilińskiego 2

96-200 Rawa Mazowiecka

tel./fax: 46 814 37 32

e-mail: miejskie_przedszkole_nr_1@wp.pl

www.przedszkole1rm.com

Dyrektor

Teresa Majcher

Koordynator promocji zdrowia

Anna Bernakowska

Liczba dzieci: 170

1. Informacja o przedszkolu

Przedszkole Miejskie nr 1 „Tęczowa Jedyneczka” w Rawie Mazowieckiej jest przedszkolem z oddziałem integracyjnym. Uczęszcza do niego 170 dzieci w wieku od 3 do 5 lat. Certyfikat Sieci Szkół Promujących Zdrowie województwa łódzkiego otrzymaliśmy w 2006 i w 2011 roku. Nasze przedsięwzięcia w zakresie promocji zdrowia dokumentujemy w Programie Promocji Zdrowia, w kronikach promocji zdrowia naszego przedszkola, a także na przedszkolnej stronie internetowej.

2. Jakie działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej są podejmowane w przedszkolu?

Nasze przedszkole podejmuje szereg działań – przede wszystkim w oparciu o własny program promocji zdrowia, treści z Akademii Zdrowego Przedszkolaka i akcję „Ćwiczyć każdy może” organizowaną przez Ministerstwo Edukacji Narodowej w ramach Roku Szkoły w Ruchu. Zgodnie z założeniami Programu Promocji Zdrowia realizujemy wiele przedszkolnych inicjatyw zdrowotnych, skierowanych do dzieci i rodziców naszego przedszkola, a także do współpracującej z nami Szkoły Podstawowej nr 2. Podczas imprez dzieci biorą udział w konkursach zdrowotnych, rozgrywkach sportowych, plastycznych.

Imprezy odbywają się we współpracy ze środowiskiem lokalnym, m.in. Państwową Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną, Urzędem Miasta, przedszkolami, szkołami z terenu Rawy Mazowieckiej.

W ramach Akademii Zdrowego Przedszkolaka w poszczególnych grupach były prowadzone liczne zajęcia warsztatowe. Przedszkole brało udział w następujących przedsięwzięciach:

1. „Odporność wzmacniamy, bo o zdrowe żywienie i higienę dbamy”.
2. „Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu”.
3. „Zboże zjadamy, energię z nich mamy”.
4. „Podróż do mlecznej krainy”.
5. „Przedszkolak bezpieczny w środowisku”.
6. „Podróż do krainy pełnej zdrowia”.
7. „Podróż do ekoekrainy”.
8. „Podróż do krainy aktywności”.
9. „Podróż do bezpiecznej krainy”.

3. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

Od wielu lat tradycją naszego przedszkola stały się imprezy zdrowotne (wynikające z planu pracy i harmonogramu promocji zdrowia), w których bardzo chętnie uczestniczą dzieci, rodzice i nauczyciele. Wszyscy aktywnie biorą udział w przygotowaniach i uczestniczą w zabawach i konkursach.



W każdy piątek dzieci same przygotowują na śniadanie zdrowe kanapki. Dzięki temu wielu niejadków nauczyło się jeść zdrowe produkty, np. warzywa czy chleb razowy.

Jesteśmy jedynym przedszkolem w Rawie Mazowieckiej, które posiada salę wyposażoną w sprzęt do zajęć z integracji sensorycznej. Prowadzą je dwie wykwalifikowane terapeutki – nauczycielki naszego przedszkola. Dzieci, korzystając z zajęć terapii integracji sensorycznej, wzmacniają procesy nerwowe, które powinny warunkować ich dobre samopoczucie, zachowanie się, uczenie.

Widzimy efekty naszej pracy:

- dziecko podnosi swoją samoocenę;
- u dzieci poprawia się motoryka duża i mała;
- stopniowo maleje nadpobudliwość;
- poprawia się umiejętność czytania, pisania;
- dziecko lepiej słucha, wypełnia polecenia, koncentruje się;
- dziecko chętniej podejmuje się nowych zadań – czuje, że odnosi sukcesy;
- dziecko lepiej funkcjonuje w środowisku.

Program promocji zdrowia psychicznego „Przyjaciele Zippiego” jest prowadzony w grupach dzieci pięcioletnich. Jest to międzynarodowy program, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne u małych dzieci. Uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonali relacje dzieci z innymi ludźmi. Po zrealizowaniu programu dzieci o wiele łatwiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi.



W placówce prowadzone są indywidualne zajęcia rewalidacyjne dla dzieci posiadających orzeczenia o niepełnosprawności. Celem tych zajęć jest wyrównywanie deficytów i usprawnianie wychowanków we wszystkich sferach rozwoju psychoruchowego.

W minionym roku szkolnym były prowadzone indywidualne zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze z dzieckiem z głębokim upośledzeniem umysłowym. Odbływały się one – zgodnie z zaleceniem poradni psychologiczno-pedagogicznej – w miejscu zamieszkania dziecka.

4. Jakie napotkano trudności?

Dzieci bardzo lubią zajęcia ruchowe. Trudności sprawia nam zorganizowanie zawodów sportowych, np. we współpracy z rodzicami (zwłaszcza w okresie zimowym), ponieważ nie posiadamy sali gimnastycznej.



Przedszkolaki niechętnie jadły pieczywo razowe i produkty mleczne, ale zmieniło się to po realizacji Akademii Zdrowego Przedszkolaka: „Zboża zjadamy, energię z nich mamy” oraz „Podróż do mlecznej krainy”. Dzieci samodzielnie wykonały musli, robiły kanapki z pieczywa razowego, piekły zbożowe ciasteczka i robiły koktajle mleczne. Dzięki temu teraz częściej sięgają po te produkty.

5. Na jakiej podstawie oceniano, że osiągnięto sukces?

Każdego roku przeprowadzamy ewaluację Programu Promocji Zdrowia. Na podstawie rozmów z dziećmi, podsumowujących obszary „aktywność ruchowa” i „zdrowe żywienie”, stwierdziliśmy, że wiedzą one, co należy jeść, aby być zdrowym. W zakresie aktywności ruchowej widzimy efekty w postaci lepszej sprawności fizycznej dzieci i co ważne – zauważamy większe zaangażowanie w uczestnictwo w tych zajęciach. Jesteśmy jedynym przedszkolem w powiecie rawskim, które w ubiegłym roku szkolnym zdobyło tytuł „Przedszkole w ruchu”.



6. Czego nauczono się podczas realizacji tych działań? Jakie są korzyści dla dzieci, nauczycieli i przedszkola?

Realizacja Programu Promocji Zdrowia przynosi wiele korzyści dla dzieci, rodziców, nauczycieli i wszystkich pracowników przedszkola. Intendentki i kucharki, opracowując jadłospis, w sposób szczególny uwzględniają w nim upodobania dzieci, zdrowe i ekologiczne produkty. Dzieci wiedzą, co jest dla nich zdrowe, i stosują tę wiedzę w praktyce, zachęcają też rodziców do przygotowywania zdrowych posiłków w domu i unikają produktów typu fast food, które wcześniej chętnie jadły. Dostrzegamy również, że nauczyciele dbają o swoje zdrowie i mobilizują się do większej aktywności ruchowej, np. poprzez uczestnictwo w warsztatach ruchowych i tanecznych.

BANK DOBRYCH PRAKTYK

