



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 eko-krainy”.
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.



Przedшкоlaki niechętnie jadły pieczywo razowe i produkty mleczne, ale zmieniło się to po realizacji Akademii Zdrowego Przedшкоlaka: „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

