

Nazwa przedszkola	Przedszkole nr 5
Adres	ul. Czysta 38, 96-100 Skierniewice
e-mail	przedszkole5@neostrada.pl p5skierniewice@wikom.pl
Tel/fax	46 833 25 67
www.	www.p5skierniewice.wikom.pl
Dyrektor	Teresa Agnieszka Sobolewska
Przedszkolny koordynator promocji zdrowia	Beata Ruzik
Liczba dzieci	ok. 185 dzieci

1. Informacje o przedszkolu

Przedszkole nr 5 w Skierniewicach mieści się w dwóch budynkach: na ulicy Czystej 38, gdzie funkcjonuje pięć grup wiekowych oraz na ulicy Domarasiewicza 2, gdzie istnieje jedna grupa mieszana, jedna grupa 3-letnia i jedna grupa 4-letnia.

W przedszkolu przy ulicy Czystej jest pięć sal dla poszczególnych grup wiekowych, sala gimnastyczna, wspólna szatnia, pion kuchenny oraz zaplecze gospodarskie. Naszym atutem jest duży i bardzo urozmaicony ogród przedszkolny stwarzający możliwość różnorodnych zabaw na powietrzu.

Przedszkole przy ulicy Domarasiewicza mieści się na dwóch kondygnacjach w bloku komunalnym. Trudnością jest konieczność korzystania z ogólnej klatki schodowej podczas przemieszczania się. Są tam trzy sale zajęć: sala gimnastyczna, dwie łazienki, jadalnia oraz kuchnia. Dodatkowo na drugim piętrze wykonano pion kuchenny, by ułatwić przygotowywanie posiłków dzieciom z grup starszych. Wyremontowano szatnie dla starszaków i zadbano o estetykę i funkcjonalność użytkowania holu.

Przedszkole ma także niewielki plac zabaw. Pracujące tam nauczycielki korzystają z pobliskiego Parku Bolimowskiego, gdzie odbywają się różnorodne zajęcia ruchowe.

Przedszkole zapewnia opiekę przez 10,5 godziny dziennie zarówno na ulicy Czystej jak i na ulicy Domarasiewicza.

W budynku przy ulicy Czystej, w pięciu grupach wiekowych przebywa ok. 125 dzieci w wieku od 3 do 6 lat, zaś na ulicy Domarasiewicza przebywa ok. 60 dzieci.

Personel całego przedszkola liczy 36 osób: 20 nauczycielek oraz 16 pracowników administracji i obsługi.

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

We wrześniu 2002 roku powstał w naszym przedszkolu zespół do spraw promocji zdrowia. Nasza placówka, jako pierwsza w mieście, otrzymała w 2007 roku Certyfikat Sieci Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie Województwa Łódzkiego. Otrzymanie tego wyróżnienia jest skutkiem i efektem naszej wieloaspektowej pracy na rzecz zrównoważonego rozwoju podopiecznych, zwłaszcza zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej. Uważamy, iż będąc placówką promującą zdrowie, naszym obowiązkiem jest podejmowanie działań, których zasadniczym celem jest troska o zdrowie i kondycję naszych podopiecznych.

Pamiętając o tym, że racjonalne żywienie decyduje o zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju i ma duży wpływ na aktywność psychiczną, umysłową i ruchową dziecka, dbamy w naszej placówce o to, by nasi wychowankowie mieli urozmaicony jadłospis, bogaty w produkty zapewniające im całodzienną zbilansowaną dietę zgodną z piramidą żywienia przedszkolaka. W realizację tego przedsięwzięcia włączają się pracownicy przedszkola oraz rodzice, poszerzając wiedzę z zakresu zdrowego żywienia poprzez samodoskonalenie i udział w różnorodnych przedsięwzięciach realizowanych w przedszkolu. Docierają do nas bardzo miłe opinie rodziców, zauważają oni, że dzieci coraz chętniej sięgają po zdrową, naturalną żywność. Rodzice przyznają, że to często dzieci edukują ich jak powinna wyglądać prawidłowa i zdrowa dieta i zaczynają ją przestrzegać w domu.

W naszym przedszkolu podejmowane są różnorodne działania:

➤ w zakresie zdrowego odżywiania:

- od kilku lat udział w ogólnopolskim programie Akademia Zdrowego Przedszkolaka, a w niej realizacja akcji zdrowotnej Piramida Żywienia Przedszkolaka. Dzięki niej nasi wychowankowie:

Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej •

Beata Ruzik – Przedszkole nr 5 w Skierniewicach •

- ✓ wiedzą, co to jest piramida żywienia, znają kolejność jej pięter i rozumieją zasadę ich ułożenia,
- ✓ potrafią odróżnić produkty zdrowe od niezdrowych,
- ✓ znają produkty, które muszą jeść by być zdrowym,
- ✓ wiedzą, że nadmierne spożywanie słodczy szkodzi zdrowiu,
- ✓ znają zdrowe zamienniki słodczy,
- ✓ wiedzą czemu służy aktywność ruchowa,
- ✓ znają różne formy aktywności ruchowej,
- ✓ ćwiczą w strojach i obuwiu sportowym.

Równocześnie ze zdobywaniem wiedzy teoretycznej odbywają się warsztaty kulinarne, na których dzieci wykonują: sałatki warzywne, sałatki owocowe z dodatkiem suszonych owoców i szaszłyki owocowe, którymi częstują rodziców.



- realizacja programu Kubusiowi Przyjaciele Natury, a w nim "Dzień Warzyw, Owoców i Soków" dzięki któremu nasze dzieci poznają podstawowe informacje o warzywach i owocach (rodzaje i występowanie). Kształtują właściwe postawy żywieniowe,
- pedagogizacja rodziców i nauczycieli np. prowadzenie gazetki "Zdrowie naszych dzieci", umieszczanie w niej artykułów dotyczących zdrowego odżywiania np. "Skutki niedoboru witamin u dzieci", "Mały niejadek" czy "Korzyści wynikające z uczęszczania

dziecka do przedszkola- ruch w rozwoju dziecka", „Nerwowe, ciągle zmęczone? To może być wina jedzenia!” oraz „Witaminowe A..B..C..”,

- prowadzenie w przedszkolu drugiego śniadania bogatego w surowe warzywa i owoce,
- wprowadzenie na stałe w jadłospisie na śniadanie i podwieczorek ciemnego pieczywa,
- pogadanka z panią pielęgniarką pt. „Dlaczego jemy owoce i warzywa”,
- woda mineralna dostępna dla dzieci,
- prowadzenie zajęć dotyczących zdrowego żywienia: realizacja tematów zachęcających do zjadania surowych owoców i warzyw jako źródła witamin: *"Jesień daje nam owoce i warzywa"* - rozumienie, jakie znaczenie dla zdrowia ma odpowiednio dobrana dieta; *„Piramida żywienia przedszkolaka”*; *„Zdrowa żywność na przykładzie owoców i warzyw”*, itp.



- wycieczka do sklepu ze zdrową żywnością, gdzie dzieci mogły porównać owoce i warzywa „marketowe” przyskane i naturalnie hodowane, oglądać i konsumować pełnoziarniste pieczywo.
- sadzenie z dziećmi ziół, nowalijek w skrzynkach na oknie, kiełkowanie kiełków - wykorzystanie zbiorów do posiłków,
- wspólne warsztaty i zajęcia otwarte, podczas których przygotowywane są zdrowe posiłki w tym degustacja przygotowanych witaminowych pyszności: -"Kolorowe kanapki" - warsztaty kulinarne rodziców i dzieci
- w ciągu roku podczas obiadu przypominamy naszym wychowankom o zjadaniu surówek i owoców oraz o dokładnym żuciu pokarmów (jemy małymi kęsami).

➤ W zakresie aktywności fizycznej:

Wiedząc, że najbardziej korzystny dla organizmu ludzkiego jest wypoczynek aktywny, zawierający dużo ruchu i ćwiczeń fizycznych prowadzimy w pracy z dziećmi wiele zabaw ruchowych, usprawniających motorykę i poprawiających sylwetkę dzieci. Naszym działaniom przyświeca motto: ***Ruch to zdrowie, ruch to życie!***

- W ciągu całego roku organizujemy dzieciom zabawy ruchowe na świeżym powietrzu. Prowadzimy zestawy zabaw ruchowych w ogrodzie przedszkolnym (we wszystkich porach roku), organizujemy ścieżki zdrowia, tory przeszkód wykorzystując naturalne przeszkody terenowe (przejsięcie po naturalnej przeszkodzie: pień, bieg między drzewami, podskoki do gałęzi itp.)
- Prowadzimy zestawy ćwiczeń porannych, codziennie i zestawy ćwiczeń gimnastycznych dwa razy w tygodniu - dzieci ćwiczą w strojach gimnastycznych; aby ćwiczenia i zabawy ruchowe dostarczały dzieciom wiele radości i stały się dla nich atrakcyjne, stosujemy różnorodne przybory, ciekawe metody (metodę W. Sherborne, ćwiczenia P.Dennisona- Kinezylogia edukacyjna) i podkład muzyczny: muzykę dyskotekową, poważną - do ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.
- W zestawy zabaw ruchowych wplatamy ćwiczenia korekcyjne na kolana koślawe i płaskostopie występujące u naszych wychowanków. Ponadto już od najmłodszych lat wdrażamy swoich wychowanków do utrzymania prawidłowej postawy w siadzie, staniu i leżeniu. Dbamy o zapewnienie dzieciom mebli dostosowanych do ich wzrostu, biorąc pod uwagę odpowiednią wysokość krzeselka i stolika.
- Uwrażliwiając rodziców na ważną rolę prawidłowej postawy w życiu dziecka, organizowaliśmy dla rodziców spotkania z pediatrą i rehabilitantem na temat skutków niewłaściwego przyjmowania pozycji w staniu, leżeniu, i siedzeniu. Prowadziłyśmy otwarte zajęcia gimnastyczne, z wykorzystaniem min. metod Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne i Pedagogiki Zabawy KLANZA"; na których rodzice byli aktywnymi uczestnikami zabaw i ćwiczeń.
- Realizując zagadnienia z naszego autorskiego programu promocji zdrowia *Aktywność ruchowa* organizujemy, co roku dla dzieci międzyprzedszkolną Spartakiadę sportową „Żyjmy zdrowo na sportowo”, zachęcając dzieci do aktywności ruchowej, niezbędnej do prawidłowego rozwoju ich organizmu, sprawności umysłowej i dobrego samopoczucia.



- Ponadto do działań prozdrowotnych włączamy rodziców, organizując co roku w czerwcu „Piknik rodzinny”, są to rozgrywki sportowe między dziećmi i rodzicami. Tego

typu inicjatywy cieszą się dużym zainteresowaniem wśród rodziców.



W gazetce zdrowotnej dla rodziców pt. „Zdrowie naszych dzieci” zamieszczaliśmy artykuły zachęcające rodziców do prowadzenia „Zdrowego stylu życia” i aktywnego spędzania czasu wolnego z dzieckiem:

- *Co to jest zdrowy styl życia?*- wyjaśnienie pojęć wychowanie zdrowotne, zdrowie fizyczne i zdrowie psychiczne;
- *Ruch to zdrowie, ruch to życie* - opis form aktywności ruchowej w przedszkolu. Wpływ ruchu na samopoczucie dziecka. Zdjęcia zabaw ruchowych w przedszkolu. Sposoby spędzania wolnego czasu z rodziną;
- "Znaczenie świeżego powietrza oraz aktywnego wypoczynku dla zdrowia dziecka w wieku przedszkolnym".

Aktywność ruchowa to nie tylko zabawy i ćwiczenia ruchowe, to również umiejętność spędzania i organizowania sobie czasu wolnego, w formie aktywnej: spacery, wycieczki i sport. To dzięki nim dziecko przebywając przez dłuższy czas na powietrzu w dobrych warunkach klimatycznych staje się radosne i odpręża się psychicznie i fizycznie. Dlatego w pracy ze swoimi dziećmi organizowaliśmy wiele spacerów i wycieczek.

3. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

Podczas kilku lat działań naszego przedszkola, które nastawione jest na edukację dzieci w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, udało się osiągnąć bardzo wiele. Nasze przedsięwzięcia adresowane były przede wszystkim bezpośrednio do dzieci, ale także do ich rodziców i opiekunów. Działania, które udają się szczególnie dobrze to:

- poprawa jakości przedszkolnych posiłków, przyzwyczajanie dzieci do spożywania surówek i zdrowego drugiego śniadania (owoce, w tym owoce suszone, warzywa- marchewka, jogurty)

- wyeliminowanie z jadłospisu produktów mało wartościowych
- udostępnienie wody źródlanej do picia w każdej sali przedszkolnej
- wzrost świadomości prozdrowotnej zarówno dzieci, jak i pracowników przedszkola oraz rodziców
- systematyczne opracowywanie gazetek tematycznych dla rodziców
- wdrażanie i realizacja programów zdrowotnych i akcji ogólnopolskich: m. in. „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”
- dbałość o higienę jamy ustnej – systematyczne szczotkowanie zębów przez wszystkich przedszkolaków
- udział w Turniejach Zabawowo – Sportowych zaprzyjaźnionych przedszkoli
- aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

Wszystkie podjęte działania są akceptowane przez dzieci i ich rodziców, a także personel naszej placówki.

4. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano?

Największym problemem z jakim przyszło nam się zmierzyć, było przedstawienie świadomości i postawy rodziców, dotyczącej przestrzegania przyprowadzania do przedszkola tylko zdrowych dzieci. Podejmowałyśmy wiele działań w celu uświadamiania rodziców. Były to rozmowy indywidualne, zebrania grupowe, pogadanki z pielęgniarką, spotkania z lekarzem pediatrą. Prężnie działa także Kącik dla Rodziców, w którym zamieszczamy referaty, ciekawe artykuły, publikacje specjalistów dotyczące szeroko pojętego zdrowia fizycznego i psychicznego. Na bieżąco podpowiadamy i staramy się zainteresować rodziców publikacjami po które warto sięgnąć, aby poszerzyć swoją wiedzę na tematy związane ze zdrowiem dzieci.

Sporym problemem jest sposób spędzania czasu wolnego poza przedszkolem przez dzieci. Przygotowanie dzieci do mądrego wykorzystywania czasu wolnego zależy w dużej mierze od rodziny, w której dziecko się wychowuje. Aby podnieść świadomość i zapobiec nadmiernemu spędzaniu czasu dzieci przed telewizorem i komputerem, prowadzimy edukację zarówno przedszkolaków, jak i ich rodziców. Staramy się zachęcać rodziców, aby każdego dnia przeznaczali swój czas wolny na bliskie kontakty z dzieckiem. Aby szukali z nimi różnych form kontaktu, jak np. wspólne zabawy, zajęcia sportowo-ruchowe, majsterkowanie, wspólne czytanie książek i czasopism. Staramy się przykładać dużą wagę do rozwijania sprawności ruchowej naszych przedszkolaków. Dlatego też zachęcamy rodziców do zapisywania dzieci na dodatkowe zajęcia sportowe tj. piłka nożna, pływanie, taniec.

Niestety największą przeszkodą w realizacji niektórych zaplanowanych przez nas działań są względy finansowe. Przygotowany „zdrowy jadłospis”, nie miał żadnych szans – nie mieścił się w stawce żywieniowej przypadającej na jedno dziecko. Placówki promujące zdrowie nie dostają większych środków budżetowych na prowadzenie swojej działalności. Wspólnymi siłami udało nam się jednak wprowadzić istotne zmiany w przygotowywanych posiłkach dla naszych wychowanków. Wprowadzony został m.in.: razowy, ciemny chleb, na śniadanie zawsze są owoce, warzywa lub jogurty. Dzieci mają dostępność do wody mineralnej, która znajduje się na każdej sali, a latem także na podwórku. Więcej jest również wszelkiego rodzaju nowalijek i ziół w przyrządzanych potrawach. Jest po prostu smacznie i zdrowo!

5. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

Według naszych obserwacji sukces osiągnęliśmy poprzez:

- zauważalne zmiany w żywieniu w przedszkolu: całkowite wyeliminowanie glutaminian sodu, do przyprawiania potraw używanie tylko ziół i soli;
- bezwzględne respektowanie diet: bezglutenowej, bezmlecznej i diet związanych z alergiami pokarmowymi wychowanków;
- zastępowanie słodczy zdrowym jedzeniem;
- zamiast gotowych płatków śniadaniowych do mleka coraz częściej dodawanie ryżu, zacierek;
- zmianę nawyków żywieniowych - dzieci bardzo chętnie jedzą suszone owoce, chipsy owocowe i warzywne, kasze i chleb razowy, przyzwyczyły się do smaku ziół, piją wodę;
- zaangażowanie rodziców i dziadków w zmianę żywienia dzieci, wykorzystywanie wiedzy o zdrowym żywieniu i przepisów kulinarnych w swoich domach (dzieci, rodzice i dziadkowie znają zdrowe produkty żywnościowe i ich wartość dla zdrowia - wiedzą co jeść, aby być zdrowym, a jakich produktów unikać);
- wychowankowie, rodzice, pracownicy przedszkola dostrzegają potrzebę i w miarę możliwości wdrażają zdrowy, aktywny tryb życia;
- ograniczenie lub wyeliminowanie w jadłospisie domowym: napojów wysokosłodzonych, na korzyść wody mineralnej i soków wyciskanych ze świeżych owoców;
- rodzice pozytywnie wypowiadają się na temat działań prozdrowotnych prowadzonych w przedszkolu;
- dzieci angażują rodziców do działań na rzecz promocji zdrowia w rodzinach, środowisku;
- zwiększenie aktywności fizycznej wśród dzieci i ich rodzin.

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

Podczas realizacji działań w zakresie zdrowego żywienia i aktywności ruchowej nauczono się:

- rozróżniania cech żywności niezdrowej i sposobów jej unikania;
- sposobów organizowania aktywnego wypoczynku;
- że, konieczne jest przeprowadzania rozmów z dorosłymi: z nauczycielami, personelem technicznym, pielęgniarką nt. zdrowia;
- że, trzeba zachęcać dzieci i nauczycieli do większej aktywności, podkreślając ich udział w działaniach służących zdrowiu;
- zaufania wobec nauczycielek i pielęgniarki przedszkolnej (zrozumienie, kto może służyć pomocą w sytuacjach problemowych);
- konieczności zwrócenia uwagi rodziców na potrzeby ich dzieci związane ze zdrowiem (referaty, pogadanki itp.);
- konieczności kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych;
- podejmowania działań służących zdrowiu: higiena, żywienie, aktywność ruchowa, profilaktyka;
- dostosowania ofert edukacyjnych do potrzeb i możliwości dzieci;
- że, dobrze układająca się współpraca przedszkola z rodzicami i dziećmi jest drogą do osiągnięcia pozytywnych efektów;
- że, trzeba chwalić się osiągnięciami wychowanków;
- propagowania swoich sprawdzonych pomysłów w środowisku.